



CLASES DE KÁRATE EN ESCUELAS AGUIRRE

CUATRO RAZONES PARA PRACTICAR KARATE



CONCENTRACIÓN

Creando hábitos que te ayudarán en tus estudios o trabajo.



RESPECTO Y EDUCACION

Haciéndote más comprensivo hacia tus semejantes, creando actitudes positivas ante la sociedad.



CONFIANZA Y SEGURIDAD

Haciéndote sentir seguro de tus posibilidades en distintas situaciones de la vida cotidiana.



CONDICIÓN FÍSICA

Dando a tu cuerpo la flexibilidad y estímulos que mejorarán tu estado físico; reflejos y motricidad que favorecen tu desarrollo.



¿Qué es el Kárate?

El Karate es un arte marcial originario de Okinawa que ofrece a los alumnos unos valores y principios muy importantes y fundamentales como son: respeto (hacia los compañeros y el Maestro), ánimo de superación y esfuerzo, disciplina, orden.... Sin olvidar, lógicamente, el aspecto de ocio y disfrute que conlleva cualquier actividad deportiva.

Diversas son las razones que nos conduce el acercarnos con nuestro@ hij@ a la práctica del Kárate, a la hora de entrenar estas pueden ser muy diversas y variadas, algunas son: poder hacer de él o ella un karateka completo, tanto física como mentalmente, completando la plenitud de sus fuerzas, sirviendo como plataforma para el desarrollo integral de esta sociedad, etc...

El Kárate desarrolla las aptitudes fundamentales del niño/niña, como son:

- A) El desarrollo de la **psicomotricidad**: Percepción del propio cuerpo, equilibrio, conocimiento del tiempo y del espacio, y coordinación.
- B) Normalización o mejoramiento del **comportamiento** de un niño, preparándolo para su integración social. Además de aumentar las aptitudes generales: Desarrollo de todas las funciones del cuerpo.

OBJETIVOS DEL KARATE EN ESTE PROYECTO. EDUCAR CON EL DEPORTE

Ejercitar la **concentración**: Proporciona técnicas de concentración que se pueden aplicar en la vida diaria, en los estudios, en el trabajo, en la vida privada. Enseña los secretos de la relajación y a aprovechar y optimizar la energía.

Facilitar el **desarrollo** de los más jóvenes: Este deporte es uno de los pocos que desarrolla los dos hemisferios del cuerpo en la misma proporción. Ayuda a superar cualquier tipo de miedo, proporcionándoles a todos los niños una base eficaz para un correcto desarrollo.

Proporcionar **confianza y seguridad**: El Karate enseña a fortalecer el cuerpo y permite sentirse más seguro de uno mismo. Además, aporta la confianza necesaria para afrontar otros retos. Utiliza técnicas de control mental que pueden ayudar a superar debilidades.

Mejorar el **estado mental** del individuo: El aprendizaje del Karate es progresivo y está adaptado a las limitaciones del cuerpo y la energía y enseña a administrarla. Cada



persona siente cómo evoluciona de manera constante y alcanza flexibilidad, fortaleza y agilidad. Hace sentirse mejor, más activo y despierto que en la mayoría de los deportes.

Facilitar el **equilibrio personal** del individuo: Se asegura que una de las grandes ventajas que la práctica del Karate proporciona, es que permite un desarrollo constante y global, no sólo del estado físico, aportando fuerza, sino también el estado mental, facilitando el equilibrio personal.

Lograr la **coordinación** de todo el cuerpo: Su práctica implica una mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos y distribuye el ejercicio de manera uniforme por todas las articulaciones y músculos del cuerpo. Exige la armonía y coordinación de todo el cuerpo.

Muy recomendable como **terapia** ante algunas patologías: Así por ejemplo, se recomienda para personas con trastornos de agresividad, problemas de timidez, de lateralidad, para combatir la frustración, para facilitar las relaciones sociales...etc.

Un deporte que **no es sexista**: desde muy jóvenes, la mujer se ha incorporado a este deporte. Su integración ha sido muy positiva y a nivel deportivo de élite los éxitos han sido notables. A todas las edades se trabaja indistintamente hombre y mujeres

Genera el máximo **respeto** sobre el rival: La imagen que ofrece el cine de este deporte, olvida una de sus máximas: el profundo respeto por el contrincante que todo karateka debe sentir. No es un deporte agresivo, sino todo lo contrario. "Karate ni sente nashi": En Karate no existe primer ataque. Es uno de los principios del karate.

METODOLOGÍA

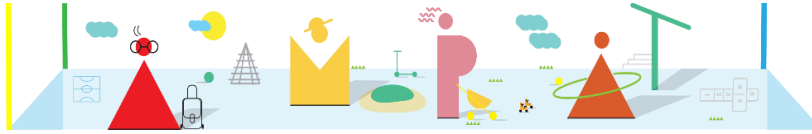
El tipo de Karate que impartimos es el estilo tradicional Shito Ryu, uno de los más conocidos y con más número de federados en España.

Las clases las empezamos con un momento de concentración para centrarnos en la clase que vamos a tener, después realizamos ejercicios dirigidos a ir adecuando el cuerpo al ejercicio, calentamiento, juegos....

Pasamos luego a trabajos más técnicos, adecuados al nivel y edad de los alumnos.

La última parte de la clase será variada, o bien trabajo por parejas, aprender las katas básicas, ejercicios básicos de defensa personal....

Terminaremos como empezamos, con un momento de relajación en el que nos autoevaluaremos y volvemos a la calma para terminar la clase con un saludo ceremonial.



MATERIAL

Para la realización del Kárate es necesario el traje o Karategi que se tendrán que “ganar” así es que los primeros días vendrán con ropa de deporte cómoda y una vez estime que se merecen llevar el Karategi comentaré a las familias cómo comprarlo y se lo daré en la clase en una ceremonia.

El sistema de grados es la obtención, a través de exámenes y asistencia continuada a clase, de los diferentes cinturones de colores que les sirve de motivación continuada.

PROFESOR

Jorge Cuenca Cantarero

Cinturón negro 4º dan de Kárate

Cinturón negro 1º dan de Goshin (Defensa Personal)

Entrenador Regional, Nivel II

33 años practicando Kárate