

Nós praticamos Karaté e você?

O Karaté, praticam-se num clima favorável para a aquisição de uma personalidade multilateral desenvolvida.

É fundamental despertar o espírito da criança para uma educação rigorosa do cerimonial, ajudando-a a perceber através dos gestos o verdadeiro sentido do acto da saudação.

És tímido, tens dificuldades em estar concentrado, tens falta de confiança em ti próprio?

A prática do Karaté vai ajudar-te a superar tudo isso pela prática do treino em grupo e também pela prática do treino individual.

O Karateca quando entra no dojo saúda o professor e os colegas.

A saudação exprime o respeito pelo espaço e pelos colegas.

A cortesia é uma qualidade disciplinadora das nossas acções com os outros, melhora a nossa personalidade e desenvolve sentimentos nobres e elevados.

Desta forma o cerimonial de abertura e do fim da aula pode conceber-se como uma lição de Ordem e Respeito.

Proponho de seguida dar a conhecer a acção fundamental que é a de melhorar as grandes funções: respiratória, cardio – vascular e músculo – articular.

Desenvolver os factores de execução: -ritmo (variação de cadência), variação de direcções, variação de distâncias, integrando-se também exercícios de flexão, extensão, e vários modos de deslocamento.

Na medida do possível, os exercícios serão executados não automaticamente mas com o maior grau de consciencialização que é possível às crianças.

Isto confere-lhes, para além dum valor psicológico, um valor fisiológico e motor ficando com uma percepção do Corpo Seguro.

A criança também não sabe respirar, utiliza somente a respiração peitoral e superficial, no entanto na prática do Karaté a respiração deve ser abdominal, o que obriga o controle dos grupos músculos e do diafragma.

Depois de começares a praticar vais poder falar com os teus amigos do Karaté que por vezes é tão mal conhecido e confundido com outras modalidades.

Para todos os interessados em praticar Karaté, as inscrições serão efectuadas nos respectivos locais de treino: Ginásio do Colégio Frei Gil -I.P.S.B., Pavilhão Municipal de Oliveira do Bairro, ATÓMICOS.



1 Sensei Dirk Heene, 7ºDan; Sensei Henrique Carriço, 4ºDan

Responsável Técnico

Sensei Henrique Carriço – 4º Dan