



CORSI DI KARATE



KARATE BONATE SOTTO A.S.D.

Palestra Scuole Elementari di Bonate Sotto(BG)

ORARI:

dal 11 settembre

Tutti i lunedì
dalle 17.00 alle 19.00

Tutti i mercoledì
dalle 17.00 alle 19.30

Tutti i venerdì
dalle 16.30 alle 20.00

VUOI PROVARE ?!...

Vieni in palestra con abbigliamento ginnico e voglia di imparare divertendoti

HAI UNA SETTIMANA DI PROVA GRATUITA!!!!

Novità novità

PER I NUOVI ISCRITTI, AL MOMENTO DELLA SUA
EFFETTIVA ISCRIZIONE ,AVRANNO diritto ad UN **MESE GRATUITO**
SUL PROPRIO ABBONAMENTO.

Info:presso la palestra nei suddetti orari

COSA E' IL KARATE ?

E' una antica arte marziale nata in Giappone a scopo di difesa personale senza l'uso di armi (KARA = vuota, TE = mano) diventata ora uno **SPORT di COMBATTIMENTO**. L'alfabeto motorio originale è stato conservato mentre è stato ritualizzato il confronto, non si combatte per la sopravvivenza ma per una auto-affermazione che dia consapevolezza e stima delle proprie capacità fisiche e mentali **nel massimo rispetto per l'incolumità della persona**.

CHI PUO'PRATICARE IL KARATE?

Lo slogan della **FIJKAM** unica federazione riconosciuta dal **CONI** è **dai 5 ai 105 anni**. Infatti , per mezzo di moderne metodologie di allenamento che pongono come scopo la formazione, lo sviluppo ed il mantenimento del benessere psico-fisico dell'individuo il karate è per ogni età una pratica molto efficace.

COME SI PRATICA IL KARATE?

Lo studio del karate si compone di due specialità : le forme (KATA), esercizi codificati dove le tecniche di combattimento stilizzate vengono eseguite senza l'avversario con lo scopo di tramandare antiche conoscenze ed il combattimento (KUMITE), ovvero, l'applicazione dinamica dell'alfabeto motorio del karate in un contesto di confronto ritualizzato dove i colpi non vengono affondati e l'incolumità fisica dei praticanti è preservata dai regolamenti.

QUALI SONO I BENEFICI DEL KARATE ?

La pratica di una disciplina sicura dove l'individuo è al centro delle attenzioni. L' acquisizione dell'autocontrollo dato dalla consapevolezza delle proprie capacità ed un graduale sviluppo nel quale la formazione è più importante della prestazione fanno di questo sport un ottimo mezzo di crescita psico-fisica. Mobilità articolare, elasticità e tonicità muscolare uniti alla consapevolezza dei propri mezzi sono la strada sicura per un pieno benessere.

PERCORSO COGNITIVO E FORMAZIONE DELLE INTELLIGENZE MOTORIE

IL SE : attraverso la formazione dello schema corporeo l'individuo scopre le proprie capacità ed impara a gestirle.



IL SE' e l'ambiente: per mezzo di percorsi attrezzati inizia il confronto con l'ambiente che delimita , indirizza ed orienta i comportamenti nello spazio.



IL SE' e la tecnica : usufruendo dell'alfabeto motorio del karate, cioè delle tecniche di braccia e di gambe, sia in attacco che in difesa, si affina la capacità di gestire il proprio corpo migliorandone le prestazioni ed acquisendo sicurezze.



IL se' e il suono: sfruttando l'abbinamento suono-movimento si migliora la capacità di ritmo e di interazione con il tempo.



IL SE' e l'oggetto: con l'uso di un palloncino in gommapiuma che funge da bersaglio leghiamo il gesto tecnico all'uso della corretta distanza in tutta sicurezza.



IL SE? ed il soggetto: l'inerazione collaborativa con il partner-avversario e l'acquisizione di nuove abilità danno valore all'affidamento ed alla collaborazione per progredire insieme.

