

OBJETIVOS GENERALES

El objetivo es preparar a los niños de una forma divertida a desarrollarse como persona de una forma completa, mediante el entrenamiento y vivencia del karate aumentando de forma progresiva sus capacidades tanto físicas, sensitivas y mentales

Físico.

Mediante el entrenamiento de las técnicas del karate, al utilizar las distintas partes del cuerpo con variaciones de ritmo y velocidad, se trabajan las capacidades físicas básicas:
Fuerza, explosiva, máxima, etc
Resistencia aeróbica y anaeróbica
Velocidad, de reacción, máxima
Incluyendo equilibrio y coordinación.

Sensitivo-Reflejo.

Se adaptan y desarrollan los sentidos y reflejos adquiriendo una reacción y una respuesta adecuada para cada estímulo. Un ejemplo claro es el trabajo de Kumite donde se entrenan estos conceptos.

Trabajo Mental.

El karate optimiza el autocontrol al requerir la ejecución precisa de las técnicas, tanto en movimiento (fluidos como explosivos) como de forma estática. Al requerir las dos partes del cuerpo se trabaja de forma bilateral ayudando a la coordinación. Un ejemplo claro es el trabajo de katas y kihon

Emocional.

La superación y el progreso en el conocimiento de las técnicas, el paso de cinturón o kyu, da conciencia al propio niño de su avance, favoreciendo la estabilidad y seguridad en si mismo .

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL KARATE INFANTIL:

El Karate no sólo es un Arte Marcial, es un deporte y una disciplina que inculca unos valores que en el niño con el tiempo desarrollan unas virtudes que le ayudarán en la vida y evolucionar como persona,

En el karate se inculcan al niño estos valores:

- Autocontrol
- Compañerismo.
- Trabajo y constancia.
- Disciplina
- Humildad.
- Respeto por los demás y por si mismo.
- Juego limpio

Contenido de una clase:

1º parte: Saludo inicial

2º parte: calentamiento: juegos, preparación física y movilidad articular.

3º parte: Fase técnica trabajo de las técnicas, katas, kumite, defensa personal

4º parte: Vuelta a la calma bien con juegos bien con ejercicios de estiramiento, ó relajación, flexibilidad.

5º parte: Saludo final