



Institucion educativa jose joaquin casas

Karate-Do

Presenta: Javier Ricardo Caicedo Gonzalez

Grado: 801



¿Que es el karate?

El karate es un arte marcial que proporciona disciplina, respeto, constancia. el karate es algo más que un deporte, es una fuente de satisfacción, de superarte a tí mismo cada día, es una forma de pasar el tiempo de ocio, de divertirse y a la vez realizar una actividad muy saludable. es un estilo de vida.

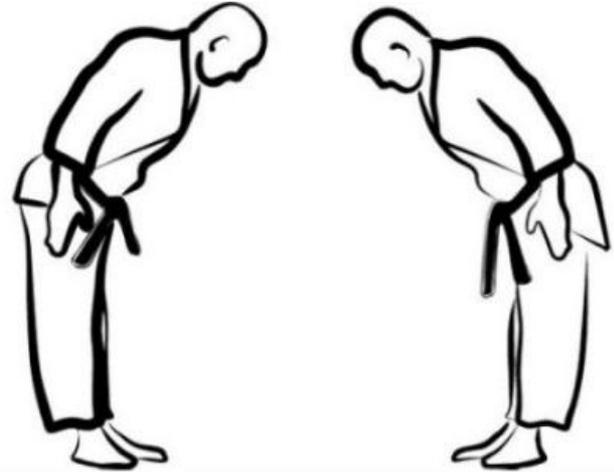
¿Que se practica en el karate?

El Karate es un arte marcial japonés en el que se permiten puñetazos, patadas, golpes de codo y rodilla así como los golpes de mano abierta. el cual se puede practicar como arte o deporte de combate, aunque es más utilizado como defensa personal.



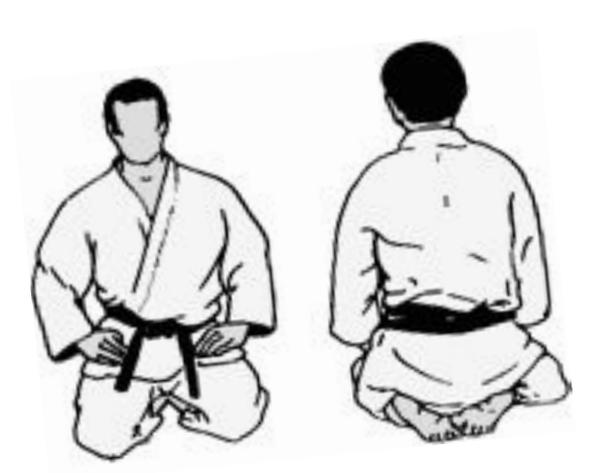
- El karate se creó para el arte de la defensa personal, nunca para agredir a propósito a un oponente. Y en dicho caso nunca se llegaría a ser un karateka puro.
- El karate no es considerado un solo deporte, sino que también una filosofía de vida, basada en el respeto y principios sólidos los cuales se resumen en un dojo que son..
- ❖ Defender la verdad
- ❖ Esfuerzo y constancia
- ❖ Respeto a los demás
- ❖ Reprimir la violencia

CARACTERÍSTICAS



¿Cuáles son los beneficios de practicar kárate?

- El karate consiste en técnicas de lucha con el propio cuerpo, este no es un deporte ofensivo ni agresivo sino defensivo, los cuales tiene buenos beneficios:
- Concentración
- Concentración
- Salud física
- Autocontrol
- Disciplina



¿Qué significa Karate-Do?

Karate-Do literalmente significa “camino de la mano vacía”, es más que una técnica de defensa personal sin armas, es un arte con alto contenido filosófico que busca en lo primordial los valores morales y espirituales del ser humano.



¿El Karate estimula la agresividad?

Justamente lo contrario. La esencia del Karate es la no-violencia. A través del entrenamiento se busca estimular la autoconfianza del individuo, principalmente para aquellos que tienen un temperamento tímido en la convivencia social. En otro extremo de las características psicológicas, cuando la persona canaliza su energía para el campo de la agresividad, mediante el entrenamiento logrará canalizar esa energía en un camino de construcción y realización. Cuanto más se dominan las técnicas del arte más se aprende que el Karate es defensa y nunca se debe tomar la iniciativa de ataque. El entrenamiento de Karate comienza y termina con cortesía.