

Τα παιδιά από ποια ηλικία μπορούν να ξεκινήσουν Καράτε?

Από την ηλικία των 5 ετών

Τα παιδιά των 5 ετών, ασκούνται στο ίδιο τμήμα με μεγαλύτερα παιδιά?

Όχι, σε αυτό το τμήμα ασκούνται αποκλειστικά αγόρια και κορίτσια ηλικίας 5-6 ετών.

Τα μεγαλύτερα παιδιά είναι σε διαφορετικό τμήμα .

Η προπόνηση διαφέρει από ηλικία σε ηλικία.

Όπως στα παιδικά τμήματα, με το ίδιο σκεπτικό και οι ενήλικες έχουν τα δικά τους τμήματα (αρχαρίων και προχωρημένων).

Για αυτό τον λόγο, στο σύλλογο μας, τα τμήματα χωρίζονται ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο τεχνικής.

Το παιδί μου είναι αρκετά ζωηρό και υπερκινητικό. Υπάρχει περίπτωση με το Καράτε να γίνει πιο επιθετικό?

Πολύχρονες έρευνες αθλητικών ψυχολόγων απέδειξαν ότι τα παιδιά και οι έφηβοι που διακρίνονται από νευρική, επιθετικότητα, και ανυπακοή, αλλά και αυτοί που πάσχουν από έλλειψη αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης, βοηθήθηκαν ευεργετικά και εξισορρόπησαν σε απίστευτα μεγάλο βαθμό. Το καράτε σε εμπλουτίζει σωματικά, διανοητικά και πνευματικά, αναπτύσσοντας το σώμα, το πνεύμα και τον χαρακτήρα σου.

Εκτός από την γυμναστική, το Καράτε βοηθά και σε άλλους τομείς ένα παιδί?

Μέσω της προπόνησης, τα παιδιά μαθαίνουν την πειθαρχία, να σέβονται τους εαυτούς τους, τον δάσκαλο τους και τους συναθλητές τους. Επίσης ενισχύουν την αυτοσυγκέντρωση, πράγμα που βοηθά στις σχολικές τους επιδόσεις, όπως και σε περιπτώσεις δυσλεξίας. (απώλεια συγκέντρωσης, έλλειψη προσοχής).

Για το σύλλογο μας και τον προπονητή προτεραιότητα έχει η σωστή συμπεριφορά και η διαμόρφωση του χαρακτήρα ενός παιδιού και εν συνεχεία έρχονται οι επιδόσεις στο Καράτε.

Πόσες προπονήσεις την εβδομάδα χρειάζεται ένα παιδί?

2-3 φορές είναι ιδανικές για ένα παιδί για να μπορέσει να έχει την απαιτούμενη πρόοδο.

Το Καράτε μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του παιδιού? Υπάρχει περίπτωση να επιβαρυνθούν οι αρθρώσεις του?

Σύμφωνα με έρευνες γιατρών, το Καράτε είναι ανάμεσα στα πρώτα αθλήματα που συμβάλλει στην καλύτερη ανάπτυξη του παιδιού. Οι κινητικές ασκήσεις του Καράτε βελτιώνουν πολύ την ευκαμψία των αρθρώσεων, την ευλυγισία των μυών και την μυϊκή συναρμογή συμβάλλοντας έτσι σε ένα σωστό σωματικό παράστημα. Επίσης οι δυναμικές ασκήσεις τονώνουν τους μύες χωρίς να επιβαρύνουν το μυο-σκελετικό σύστημα.

Όλες οι ασκήσεις εκτελούνται πάνω σε ειδικό δάπεδο (τατάμι) το οποίο απορροφά τους κραδασμούς (σε σπονδυλική στήλη και γόνατα).

Πόσο ασφαλές είναι το Καράτε όσον αφορά τους τραυματισμούς?

Το Καράτε εκτός από πολεμική τέχνη είναι και ένα ευγενές άθλημα. Στα παιδικά αθλήματα παρατηρούνται λιγότεροι τραυματισμοί στο Καράτε από ότι σε άλλες δραστηριότητες. Οι ασκήσεις γίνονται πάντα με ασφάλεια και λαμβάνονται όλα τα μέτρα προστασίας. όλα τα παραπάνω εξαρτώνται βέβαια αποκλειστικά από την σωστή κατάρτιση και πείρα του εκπαιδευτή. Το Καράτε είναι μια υγιείς και ασφαλείς δραστηριότητα που συμβάλει με το καλύτερο τρόπο τόσο στην ψυχική όσο και στην σωματική υγεία του παιδιού.

Είμαστε γονείς δυο μικρών παιδιών. τα οποία ασχολούνται με το Καράτε, μπορούμε και εμείς να ξεκινήσουμε μαθήματα? ή λόγω της ηλικίας μας είναι δύσκολο?

Το Καράτε δεν έχει όριο ηλικίας. Δεν μιλάμε βέβαια για αθλητικές επιδόσεις αλλά σε κάθε ηλικία μπορείτε να βελτιώσετε τα αντανακλαστικά σας, την ταχύτητα αντίδρασης, την κάρδιο-αναπνευστική αντοχή, την ευλυγισία και ευκαμψία, τη δύναμη και το ποσοστό λίπους στο σώμα σας. Ταυτόχρονα μαθαίνετε μία εξαιρετική ιαπωνική πολεμική τέχνη.

Σε πόσο διάστημα μπορώ να αποκτήσω τη μαύρη ζώνη?

Το Καράτε χρειάζεται υπομονή και επιμονή, αρκετή άσκηση και επανάληψη. Η πρόοδος δεν σταματάει ποτέ. Τα κριτήρια για να φτάσει κάποιος στη μαύρη ζώνη, όσον αφορά το χρόνο διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, τη συχνότητα προπόνησης, τη θέληση και την ικανότητα. Ένας μέσος όρος είναι περίπου 5 χρόνια.

Τι είναι το SHOTOKAN KARATE?

Το SHOTOKAN KARATE δεν είναι μια τέχνη που αναπτύσσει μόνο τα σωματικά προσόντα του ανθρώπου. Ταυτόχρονα στηρίζεται σε φιλοσοφικές βάσεις και αναπτύσσει τα πνευματικά και ψυχικά του προσόντα. Εδώ ακριβώς βρίσκεται η μαγεία του SHOTOKAN KARATE.

Η κινησιολογία του SHOTOKAN KARATE στηρίζεται στην ενεργοποίηση και λειτουργία όλων των μυϊκών ομάδων του ανθρώπινου σώματος προσφέροντας μυϊκή ενδυνάμωση, νευρομυϊκή συναρμογή, φυσική κατάσταση καθιστώντας το ιδανική άσκηση για όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και σωματικής διάπλασης. Η σωστή εκπαίδευση δίνει στον αθλούμενο με τα χρόνια την τεχνική, η τεχνική την τέχνη και η τέχνη την φιλοσοφία – έναν τρόπο ζωής. Είναι μια φιλοσοφία που οδηγεί με τον αυτοέλεγχο στην αυτογνωσία.

ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ !!!

Αυτοπειθαρχία

Αυτοέλεγχο

Αυτοσυγκέντρωση

Αυτοάμυνα

Αυτοπεποίθηση

Ομαδικότητα

Ευεξία

Ομοιόμορφη εκγύμναση

Φυσική κατάσταση

Συντονισμό

Ταχύτητα

Δύναμη

Ισορροπία

Ευελιξία