

ZAKAJ TRENIRATI KARATE?

Veliko ljudi se sprašuje zakaj trenirati karate? Karate ni samo običajna izvedba udarcev z rokami in nogami ter borba z nasprotnikom. Večina pravi: »Karate je preganjanje muh, saj ni kontakta in udarcev«. Karate je veliko več od borilnega športa, saj je v pravem smislu besed večšina. Cilj v borbi ni samo nokautiranje nasprotnika, cilj je da nasprotnika premagamo s svojo modrostjo, z umom in telesom.

Pri športnem shotokan karateju se uporabljajo udarci na distanci, torej brez polnega kontakta. Z zaključkom udarca tik pred nasprotnikovim nosom smo dosegli veliko več kot knock out nasprotnika. S tem smo nasprotniku dokazali svojo notranjo moč, modrost, karakter in spoštovanje. Seveda se v primerih, ko se branimo med napadom na ulici naš udarec ne bo zaustavil pred nosom, ampak se bo zaustavil, kjer bomo mi želeli.

Karate je za vsakega, ki želi razvijati in obdržati čvrsto telo, karakter, zmanjšati stres ter depresijo:

Pri otrocih pomaga pri razvijanju čvrstega telesa in pravilne drže. Prav tako pomaga pri pridobivanju potrpežljivosti, spoštovanja do so ljudi, samozavesti in samodisciplino.

Pri starejših je koristen pri ohranjanju zdravja, vitalnosti in fleksibilnosti.

Pri ženskah je zelo pomembno, da postanejo odločne, samozavestne in hkrati elegantne. Moškim pa daje občutek kontrole in mirnost, ter s tem zmanjša njihovo notranjo agresijo.

Karate ni za nasilje, ampak za dvigovanje nivoja fizične in psihične moči, saj le ta pripomore k mirnemu umu in močni osebnosti ter karakterju. Ob treniranju karateja se lahko spremeni veliko stvari, histerični ljudje postanejo bolj mirni, leni ljudje postanejo energični, pretežki ljudje vzpostavijo ravnovesje glede na svoje proporcije, športniki izboljšajo svojo koordinacijo in fleksibilnosti, pretirano agresivni ljudje pa dobijo čut za potrpežljivost in samokontrolo.

Končni cilj treniranja karateja: »Ni niti zmaga niti poraz, ampak popolnost karakterjev tistih, ki ga trenirajo.«



KARATE KLUB OLIMPIJA
CELOVŠKA CESTA 25, 1000 LJUBLJANA
INFO@KARATE-OLIMPIJA.SI
WWW.KARATE-OLIMPIJA.SI
VEČ INFORMACIJ NA: 041-445-722