

le KARATE, POURQUOI ?

LES EFFETS DE L'ENTRAÎNEMENT SUR LE PHYSIQUE

- ⇒ Sur les qualités physiques générales : vitalité, force, kimé, résistance, souplesse, détente ;
- ⇒ Sur la conduite motrice : coordination, latéralité, équilibre, réflexes, contrôles et spontanéité, adaptation et sens tactique ;
- ⇒ Sur le physique et le temps : rythme, timing ;
- ⇒ Sur le physique et l'espace : prise de conscience du corps, équilibre, précision, concentration, distance, sanshin (vigilance et détermination) ;

LA RICHESSE ET L'ESTHÉTISME DES TECHNIQUES DE KARATE-DO

- ⇒ Variété des techniques d'attaques.
- ⇒ Variété des niveaux d'exécution : haut, moyen, bas.
- ⇒ Variété des formes de réactions aux attaques : anticipation, esquives, blocages.
- ⇒ Variété des techniques de défense : en force, en souplesse, en contrôle.
- ⇒ Variété des modes d'exécution : imposé, libre, en sensation, en puissance, sur place, en déplacement, seul, à deux, en groupe, en équipe.

LES REPERCUSSIONS SOCIO-PSYCHOLOGIQUES

- ⇒ Sur l'effet : courage, décision, concentration, confiance, goût de l'effort, constance dans l'effort, dépassement de soi, courtoisie et efficacité.
- ⇒ Sur l'intellect : réalisme, esthétisme, initiative, réflexion.

offrent au langage du corps et à l'esprit du karatéka, une diversité qui lui permet d'exprimer sa personnalité et de satisfaire ses motivations (loisirs, recherche personnelle ou didactique, compétition) ; pour le plaisir.