

## Perché fare karate?

Il Karate si può iniziare a qualsiasi età, dai 5 ai 90 anni, naturalmente l'approccio nell'insegnamento è molto diverso a seconda dell'età del praticante, se iniziato da piccolo



permette di assicurarsi dal punto di vista fisico una eccellente **scioltezza articolare** e coordinazione dei movimenti ottenendo di sviluppare una **struttura muscolare omogenea** perché stimola bilateralmente tutte le parti del corpo

mantenendola anche in **età** avanzata.

È una **ginnastica completa**.

Non esiste lo stress da prestazione dal momento che la competizione non è la cosa più importante;

Insegna il **rispetto verso gli altri**.

Col tempo, l'allenamento e la perseveranza diventa una **efficace difesa personale** rafforzando la **fiducia** in se stessi e **autostima**.

La pratica di una **disciplina marziale** in giovane età è quindi un'esperienza assolutamente **positiva** per lo sviluppo fisico e psicologico dell'individuo.

Gli esercizi svolti durante le lezioni portano a far lavorare in maniera **completa** e simmetrica tutte le parti del corpo, senza privilegiarne

alcuna a scapito di altre.

Questa forma di allenamento porta il ragazzo a **migliorare** molto rapidamente le proprie **capacità motorie** e di **coordinazione** dei movimenti.

Il **rispetto** reciproco, l'ordine, l'altruismo e la disciplina, non imposta, ma condivisa dall'allievo, conducono in breve tempo ad un **miglior rapporto** con **sé** stessi e con gli **altri**.

**Venite a Trovarci** e provare con noi. **Chiama** per qualsiasi informazione il 347-3580828 o **340- 4686064**

