



PRACTICA

KARATE

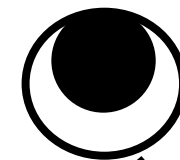
¡ APRENDE A DEFENDERTE !

¡ PRACTICA DEPORTE !

¡ DIVIERTETE !

COLEGIO

**K
SAN
R
JUAN
T
EVANGELISTA
/
D
O**



松濤館空手道



BENEFICIOS DEL KARATE

El Karate es una actividad física cuyo objetivo no solo es defenderse de un ataque, crea : confianza, autoestima, autocontrol, concentración, serenidad, flexibilidad, puesta a punto muscular y desarrollo psicomotor. Además de ayudar a canalizar nuestra agresividad, desarrolla los reflejos de defensa y ataque. Su práctica habitual ayuda a prevenir la artrosis y los síntomas de envejecimiento.

La gimnasia es indispensable a cualquier edad para el precalentamiento de cualquier deporte, y el **Karate**, formativo para cumplimentar la gimnasia, al ser de gran desarrollo reflexógeno, memorial y sensorial, pues exige más concentración que la gimnasia por sí sola. El aprendizaje de las partes del cuerpo y su respuesta, así como memorizar las posiciones y técnicas de Karate que no posee la gimnasia, le hace imprescindible para una educación física más completa.

Cada edad requiere distinto plan de entrenamiento, tanto físico como técnico, muy importante en la evolución personal de cada niño, dirigida por todo lo que conlleva el Karate como “Arte Marcial”:

- **CONCENTRACION** : Creando hábitos que le ayudarán en los estudios o en futuros trabajos.
- **CONFIANZA Y SEGURIDAD** : Haciéndoles sentirse seguros de sus posibilidades en distintas situaciones de la vida cotidiana.
- **CONDICION FISICA** : Dando a sus cuerpos la flexibilidad y estímulos que mejoran su estado físico, reflejos, coordinación, esquema corporal y motricidad, favorecerán su desarrollo.
- **RESPECTO Y EDUCACION** : Haciéndoles más comprensivos hacia sus semejantes, creando actitudes positivas ante la sociedad.

NORMAS

Los alumnos deberán asistir en traje de Karate (karategi) y zapatillas de entrenamiento. En el transcurso de la temporada, para poder asistir a actividades adicionales, como competiciones, seminarios y/o exámenes, deberán estar federados y/o abonar cuota de club

ENTRENADOR NACIONAL:

TOMAS HERRERO

- **CINTURÓN NEGRO 6º DAN de Karate.**
- **CINTURÓN NEGRO 3º DAN de Def. Personal.**
- **ENTRENADOR NACIONAL de Karate.**
- **ENTRENADOR NACIONAL de D.P.P.**
- **ARBITRO NACIONAL de Karate**
- **EXPERIENCIA DOCENTE: 29 AÑOS.**
- **EXPERIENCIA COMO KARATEKA: 36 AÑOS**
- **20 AÑOS COMO MIEMBRO DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE KARATE. (1987-2006)**
- **2 VECES *CAMPEÓN DEL MUNDO.***
- **2 VECES SUBCAMPEÓN DEL MUNDO.**
- **5 VECES BRONCE CAMPEONATO DEL MUNDO.**
- **4 VECES *CAMPEÓN DE EUROPA.***
- **6 VECES BRONCE CAMPEONATO DE EUROPA.**
- **15 VECES *CAMPEÓN DE ESPAÑA.***

ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR:

***** *KARATE* *****

HORARIO: MARTES Y JUEVES
17 a 18,15h.

LUGAR: GIMNASIO DEL COLEGIO

PRECIO: Consultar en Secretaría.