



BENEFICIOS DEL KARATE EN NUESTRA VIDA

UN DEPORTE COMPLETO

La práctica del karate se ha revelado como una valiosa ayuda a la formación integral en niños y jóvenes, ya que fomenta el desarrollo de cualidades como la Autodisciplina o la concentración que luego pueden ser la mejor ayuda en tus estudios.

La práctica del karate favorece el desarrollo psico-motriz con gran diferencia sobre otros deportes. Por ello está especialmente indicado para la potenciación de la coordinación y de la bilateralidad. Ten en cuenta que el karate es de los pocos deportes en los que utilizarás armónica y equilibradamente todas las partes de tu cuerpo.

Podrás practicar karate desde los cuatro o cinco años de edad, y seguro que es apropiado para ti, sea cual sea tu temperamento y tu carácter; tranquilo, nervioso, activo o más reposado.

Además, cuando empieces a practicar karate descubrirás que, en contra de lo que algunas personas puedan creer, no es un deporte agresivo.

Estadísticamente, está demostrado que el karate es uno de los deportes con menor índice de lesiones. El correcto desarrollo de su aprendizaje, unido al factor de conocimiento de su cuerpo por parte del karateka y del profundo respeto por el contrario, minimizan los riesgos en mayor grado que otros deportes.

Una investigación llevada a cabo en Canadá con un total de 114 practicantes de karate, indica que se trata de una actividad segura a pesar de ser de combate. El estudio, publicado en el *Clinical Journal of Sports Medicine*, muestra que sólo un 20% de las lesiones registradas durante el año que duró el estudio fueron calificadas como importantes y obligaron a más de siete días de inactividad. "El estudio confirma que el karate es un deporte seguro para niños y adolescentes", afirma Merrilee Zetaruk, directora del departamento de Pediatría Deportiva del Hospital Infantil de Winnipeg (Canadá). El riesgo de la lesión fue considerado como bajo en comparación con el jockey o el fútbol europeo.

LA NO-VIOLENCIA Y EL RESPETO A LOS DEMÁS

En contra de algunos estereotipos más o menos difundidos, el Karate es un deporte no violento. Desde las primeras clases, se te transmitirá un profundo respeto por los demás que hace que tu aprendizaje se soporte en un estricto control físico y mental. Incluso en competición, la ritualización de la cortesía se traduce en estrictos sistemas de arbitraje que penalizan cualquier atisbo de violencia o intencionalidad de agresión. Toda una referencia en el mundo del deporte.

KARATE A TODAS LAS EDADES

El Karate destaca entre todas las prácticas deportivas por poseer una potencialidad de práctica a cualquier edad.

Como hemos hablado en su faceta de Arte Marcial e incluso, como filosofía de vida, el Karate representa un "do", es decir, un camino, con un principio identificable, el comienzo de la práctica y un final indeterminado, ya que la práctica, para el verdadero karateka dura lo que dura la vida. Lograr un mejor entendimiento y asimilación de cada técnica, aprender algo nuevo cada día de entrenamiento, buscando la mejora personal con humildad y afán de superación, es el verdadero espíritu de nuestro deporte.

Es justo indicar, no obstante, que el camino del Karate aporta a cada edad un significado diferente puesto que la práctica y los elementos que entran en juego, tanto físicos como psicológicos, nunca pueden ser iguales a distintas edades.

El inicio recomendable de la práctica del Karate podemos situarlo en los cuatro años. Para los niños y niñas de estas edades, su práctica es un juego más, que los ayuda a desarrollar su psicomotricidad y estimula sus facultades individuales y de grupo. En sus clases se les transmiten los primeros valores de respeto a los demás, de reconocimiento del "otro" y las primeras elementales reglas de disciplina y comportamiento. En el pequeño universo del tatami, niños y niñas aprenden a guiarse según las reglas que les transmite su maestro y que sin duda les ayudarán a desarrollarse de una manera integral.

A edades ligeramente superiores, seis, siete u ocho años, puede iniciarse la práctica deportiva, factor de vital importancia en el desarrollo individual, como elemento de superación personal, y de equipo, potenciando sentimientos de pertenencia a un grupo.

En la adolescencia, la práctica del Karate se vuelve fundamental para desarrollar en chicos y chicas valores que, según lo que vemos a diario, muchas veces se ven comprometidos en la vida y en las escuelas. Disciplina, respeto por los demás, autoconocimiento y afán de superación son elementos que valen, tanto para el Karate, como para la vida.

Con la llegada de la juventud y de la plenitud física, tanto en hombres como en mujeres, nos encontramos en la etapa óptima para el Karate de competición. Sin embargo no pensemos que de todo karateka ha de salir un campeón. El carácter altamente competitivo y la excepcional condición física que los distingue no tiene por qué existir en todo practicante y sin embargo, la ausencia de dichas condiciones o su presencia en menor grado, no tiene por qué limitar la práctica del Karate. La evolución personal en la faceta como arte marcial es independiente de la deportiva. En Karate, la persona tiene una larga evolución por delante una vez finalizada la edad de competir.

El Karate es una disciplina que se puede y se debe seguir practicando en la madurez. Incluso, comenzar a practicar a estas edades. Son muchas las personas que se inician en los cuarenta o incluso en los cincuenta. En estas etapas, posiblemente el individuo haya perdido parte de su condición física, aunque esta pérdida se verá compensada por su madurez y equilibrio personales que le harán asimilar los valores del Karate con mayor rapidez.

En cuanto a los beneficios físicos de practicar Karate a partir de los cuarenta años e incluso más, se encuentran los efectos positivos que proporciona sobre músculos y articulaciones, mejorando la elasticidad. Asimismo, el Karate mejora la concentración, la coordinación y la bilateralidad, proporcionando en líneas generales una mejora de la condición física general.

Existen numerosos ejemplos de practicantes de edades muy avanzadas, llegando incluso a más de ochenta años.

TAMBIÉN EN EL KARATE, LA MUJER EN ALZA

El karate es una disciplina deportiva igualmente idónea para hombre y mujeres. De hecho, las clases y entrenamientos son mixtos. Si eres chica puedes potenciar tu elasticidad corporal innata mediante su práctica. Incluso la modalidad de Kata, cuenta con una indudable belleza que lo hará aún más atractivo para ti.

El Karate es uno de los deportes en los que encontramos un verdadero equilibrio en el número de practicantes de ambos sexos. Desde su implantación en nuestra

Comunidad a principios de los años sesenta, este deporte ha sabido captar el interés de las mujeres, gracias a sus múltiples valores.

En principio, hemos de decir que no hay ningún elemento específico en la práctica del Karate que discrimine a las mujeres. Ni en el Karate deportivo, ni como arte marcial existen reglas internas o factores exógenos que, históricamente o en la actualidad, hayan hecho de la mujer una excepción.

Mientras que otras prácticas deportivas han incorporado paulatinamente a la mujer a sus esquemas de competición y aún hoy, no lo han logrado plenamente, el Karate ha sabido integrar a hombres y mujeres de manera igualitaria en los tatamis, cada uno en su categoría, desde el primer momento.

Al día de hoy, presenciar una competición a cualquier nivel, un entrenamiento o unas sencillas clases en cualquier gimnasio, significa con toda seguridad ver representados a ambos sexos por igual.

En los grados más bajos y en las menores edades, niños y niñas asisten por a sus clases en los Gimnasios y Clubes madrileños, representándolos de una manera naturalmente paritaria en las competiciones a todos los niveles.

En su faceta de Arte Marcial o como técnica de defensa personal, el Karate ha tenido un poderoso atractivo para las mujeres como elemento de seguridad. En circunstancias en que es necesario defenderse de una manera eficaz ante cualquier agresión, y lamentablemente vivimos a diario experiencias de violencia contra las mujeres, el Karate brinda un plus de tranquilidad que para muchas practicantes supone la razón principal para su práctica.

Si atendemos al valor estético de determinadas modalidades del Karate como los katas, es innegable que las mujeres han aportado y aportan carácter y personalidad en su ejecución y puesta en escena. Buena prueba de ello es el altísimo nivel que las competidoras madrileñas en todas las categorías vienen logrando desde hace varios años en esta faceta del Karate deportivo.

CON EL KARATE CONSEGUIRÁS...

La práctica del Karate promueve entre las personas que lo practican -y tú puedes ser una de ellas -el desarrollo de una serie de beneficios, tanto físicos como psicológicos.

En ese primer aspecto, el Karate te proporcionará velocidad, coordinación, elasticidad, fuerza y potencia. Todo ello te ayudará a conseguir y mantener una buena forma física general junto a un buen desarrollo psicomotriz.

En el plano psicológico, el Karate favorece tu concentración, tu confianza, tu seguridad y autoestima, siendo especialmente importantes los valores de respeto a los demás. Portado ello, el Karate aporta toda una serie de factores positivos a la formación de los niños y la potenciación de todas estas ventajas en los adultos.

EL KARATE Y LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES

La sociedad en que vivimos ha modificado el sentido y los valores de la competitividad. Puntúan sólo los resultados. Se premia sólo al que gana y el esfuerzo de los otros queda sin reconocimiento.

Muchas veces se les transmite un espíritu competitivo excesivo. Comparamos a los chicos, unos con otros, sin darnos cuenta de que lo que necesitan para desarrollar sus cualidades es ser aceptados como son. Cuando se valoran sólo los resultados (por encima de los esfuerzos), contribuyen a aumentar el grado de competitividad y, a menudo, eso anula la necesidad de auto superarse.

Hay chavales a los que les abrumba tanta competición y tiran la toalla. Y otros que se impregnan de espíritu competitivo, se obsesionan con el triunfo y se muestran dispuestos a llegar los primeros a la meta por encima de cualquier cosa. Éstos pueden llegar a mentir sólo por quedar bien, rechazan participar en lo que no dominan, no aceptan las críticas... En esos casos es necesario ayudar a equilibrar la balanza. Procurar que encuentren otras motivaciones, como el mero hecho de participar, de compartir y de disfrutar. También es bueno inculcarse valores como el empeño, la tenacidad, la capacidad de ponerse unas metas y luchar por ellas. El Karate les ayuda a organizarse física y psíquicamente. Les ponen en contacto con el valor del esfuerzo, la superación, la constancia y la satisfacción del avance diario.

Es importante enseñarles a equilibrar el espíritu competitivo con la capacidad cooperativa, el disfrute, el intercambio de conocimientos, el altruismo, los principios éticos...

Por todo ello, el Karate ofrece a niños y jóvenes una escala de valores que contempla la posibilidad de perder, y el afán de superarse siempre como persona. Es lo que les hará fuertes ante los problemas.

EL KARATE TE AYUDA...

El karate, aun siendo milenario, todavía es un gran desconocido ante la opinión pública. Sin embargo, deportivamente nuestro país es actualmente junto con Francia, el país europeo con mejor palmarés de deportistas en karate y con mayor número de licencias. Según muchos de sus practicantes y consultados distintos médicos y psicólogos estas son algunas ventajas que se generan con su práctica habitual:

⇨ Ejercita la concentración. Proporciona técnicas de concentración que se pueden aplicar en la vida diaria, en los estudios, en el trabajo y en la vida privada. Enseña los secretos de la relajación ya aprovechar y optimizar la energía.

⇨ Facilita el desarrollo de los más jóvenes: Este deporte es uno de los pocos que desarrollo los dos hemisferios del cuerpo en la misma proporción. Ayuda a superar cualquier tipo de miedo, proporcionándoles a los niños una base eficaz para un correcto desarrollo.

⇨ Proporciona confianza y seguridad: El Karate enseña a fortalecer el cuerpo y permite sentirse más seguro de uno mismo. Además aporta la confianza necesaria para afrontar otros retos. Utiliza técnicas de control mental que pueden ayudar a superar debilidades.

⇨ Mejora el estado mental del individuo: El aprendizaje del Karate es progresivo y está adaptado a las limitaciones del cuerpo y la energía y enseña a administrarla. Cada persona siente cómo evoluciona de manera constante y alcanza flexibilidad, fortaleza y agilidad. Hace sentirse mejor, más activo y despierto que en la mayoría de los deportes.

⇨ Facilita el equilibrio personal del individuo: Los responsables federativos aseguran que una de las grandes ventajas que la práctica del Karate proporciona, es que permite un desarrollo constante y global, no sólo del estado físico, aportando fuerza, sino también el estado mental, facilitando el equilibrio personal.

⇨ Su riesgo de lesiones no es elevado: El Karate es uno de los deportes que menos lesiones genera respecto a otros, sean o no artes marciales. Además, de las que genera, un 85% son insignificantes. Por otro lado, en la modalidad de kumite o combate, no se aprecia una intencionalidad de causar daño al contrincante, ya que cada karateka es verdaderamente consciente del potencial de sus golpes.

⇨ Su práctica se puede iniciar a cualquier edad: En este deporte el único protagonista es

la persona que hace el ejercicio pues ella se establece sus propias metas y va adaptando de manera progresiva y sin ningún tipo de peligro los ejercicios. Las metas se establecen de manera individual y no son ejercicios que supongan peligro para edades más elevadas, de hecho, en las federaciones hay personas practicando el deporte durante más de 35 años.

⇒ Logra la coordinación de todo el cuerpo: Su práctica implica una mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos y distribuye el ejercicio de manera uniforme por todas las articulaciones y músculos del cuerpo. Exige la armonía y coordinación de todo el cuerpo.

⇒ Muy recomendable como terapia ante algunas patologías. Así por ejemplo, se recomienda para personas con trastornos de agresividad, problemas de timidez, de lateralidad, para combatir la frustración, para facilitar las relaciones sociales, etc.

⇒ Un deporte que no es sexista. Desde muy jóvenes, la mujer se ha incorporado a este deporte. Su integración ha sido muy positiva y nivel deportivo de élite los éxitos han sido notables.

⇒ Genera el máximo respeto sobre el rival. La imagen que ofrece el cine de este deporte, olvida una de sus máximas: el profundo respeto por el contrincante que todo karateka debe sentir. No es un deporte agresivo, sino todo lo contrario.

A modo de ejemplo, según datos de la Federación Madrileña de Karate, sólo en la Comunidad de Madrid, hay más de 20.000 licencias. De este total, más de 11.000 corresponden a jóvenes entre los 5 y 16 años de edad. Sólo en esta Comunidad existen más de 400 clubes adscritos al citado organismo federativo.

LA AMISTAD, LA TOLERANCIA, EL COMPAÑERISMO

El karate es un deporte popular en todas las capas sociales. En los gimnasios conviven karatekas de diversos estratos sociales, culturas y sexos que se respetan entre ellos de igual a igual creando fuertes vínculos de amistad, lo cual es ejemplo de integración.

Las personas que practican este deporte son nobles, aprenden a ver el deporte no sólo como una competición, sino además como una práctica de la vida donde todos somos iguales y nos ayudamos a conseguir nuestras metas. El karate proporciona equilibrio físico y mental. Es una buena terapia para controlar la agresividad, la violencia, la timidez y la frustración.

Al entrenar la coordinación de movimientos, la sincronización y los reflejos, permiten una importante mejora de las capacidades psicomotrices del individuo.

La práctica del karate implica el aprendizaje del control de la fuerza personal. Es un deporte que penaliza el contacto. La violencia no forma parte de la práctica de este deporte. Ser conscientes de nuestra fuerza, así como conseguir su control, unido a la práctica de valores como el respeto al rival, hacen al karate propicio en programas de reinserción social.

El karate proporciona afán de superación y respeto. Con la práctica del karate, nuestro espíritu se va fortaleciendo, preparando a las personas

El Karate no es sólo una manera de estar en forma, es además un método de defensa personal, un modo de entender la vida... Un arte marcial que nunca deja de aprenderse.

Sobre todo en los países de Oriente, el Karate se considera una filosofía. En Occidente, sin embargo, se valora como ejercicio físico completo con un componente importante de disciplina y respeto hacia los demás. Karate significa manos vacías y representa lucha sin armas. Con él se consigue un estado de forma óptimo a través de una buena dosis de capacidad aeróbica, velocidad y mucha coordinación.

EL KARATE ENSEÑA A CONVIVIR

En el Karate se impone, por tanto, una mentalidad defensiva más que atacante. Quizá es por el ambiente de respeto que se respira en los lugares en los que se practica. Todos los que acuden al "dojo" (escuela donde se aprende) saben que han de ser corteses con sus compañeros y, sobre todo, con el maestro. Esta disciplina inculca una humildad que le infunde su lado más pedagógico. Es un deporte en el que siempre hay algo por aprender.

Incluso los cinturones negros que cuentan con un buen número de danes - que definen su maestría- son conscientes de que cada día pueden perfeccionar sus movimientos y su entrenamiento. El negro no es, ni mucho menos, el final de un camino que empieza con el cinturón blanco y continúa por el amarillo, el naranja, el verde, el azul y el marrón.

La figura del Maestro en Karate es fundamental ya que facilita el camino de la práctica al Karateka, sea cual sea su grado. El Maestro introduce técnicas y propicia su desarrollo al ritmo del que cada practicante es capaz y además vela por que la clase o el entrenamiento sean provechosos para el grupo respetando todas las normas que el Karate atesora como práctica ancestral.

TODOS LOS MÚSCULOS EN MOVIMIENTO

El Karate presume de ser una actividad completa en la que no existen zonas que participen más que otras y en la que se ejercitan todos los músculos y articulaciones del cuerpo. Todo ello se hace con golpes de puños, codos y piernas que no tienen por qué dirigirse a un contrario.

El combate no es el objeto único del Karate. Aunque muchos aficionados a este deporte ansían la llegada de una competición para comprobar el resultado de su trabajo, no todo el mundo se decanta por el cuerpo a cuerpo. Algunos lo dejan para las clases, en las que el riesgo de hacerse daño es mínimo, o prefieren recrearse con las katas, que son combinaciones de posiciones defensivas y atacantes que se realizan sin tener un rival delante.

EL KUMITE Y LOS KATAS

La práctica del Karate deportivo cuenta con dos modalidades con personalidad propia: El Kumite y los Katas.

El Kumite es el combate entre dos contendientes, empleando las técnicas aprendidas de manera individual. Existen distintas modalidades de Kumite, cada una de ellas perfectamente pautadas, primando en cualquier caso un absoluto respeto por el contrario.

La práctica del Kumite desarrolla especialmente la rapidez, la coordinación y conlleva, especialmente en el Karate de competición una excelente forma física por parte del practicante.

Los katas, cuya traducción sería "forma", son la base de la técnica individual en Karate. Representan el combate mediante técnicas de defensa y ataque contra un adversario o adversarios imaginarios. Cada kata consta de una serie de movimientos perfectamente estipulados. Existen katas básicos en cada una de las escuelas de Karate y katas superiores.

La procedencia de los katas o sus orígenes no se conocen a ciencia cierta. Según los escritos que nos han llegado sobre la historia de las artes marciales y en este caso de los katas los historiadores hablan de un hombre que viajó a través del Himalaya a China conocido con el nombre de Bodhidharma (Daruma en japonés), para difundir la filosofía del Budismo.

Bodhidharma vio en los templos Shaolin de China, el estado físico en que se encontraban sus monjes los cuales presentaban una gran debilidad dadas las largas jornadas de

meditación que realizaban y la falta de ejercicio.

Fue entonces cuando Bodhidharma comenzó a enseñar a estos monjes las técnicas de respiración y ejercicios basados en los movimientos de los animales.

Con estos movimientos los monjes desarrollaron la fuerza física y espiritual pudiendo soportar las grandes jornadas de meditación, siendo a partir de ese momento cuando los monjes Shaolin fueron conocidos en China por su gran fortaleza y dominio de las artes de lucha.

Los katas son movimientos ordenados basados en técnicas experimentadas por los Maestros japoneses las cuales combinan técnicas de defensa y ataque de una forma lógica, permitiendo una mejor asimilación.

Con los katas realizamos un trabajo de mejoramiento de nuestro estado físico fortaleciendo a la vez Cuerpo, Mente y Espíritu.

Los katas se pueden practicar a cualquier edad obteniendo una mayor longevidad ya que sus movimientos estimulan los canales energéticos de nuestro cuerpo (estos canales son conocidos en ACUPUNTURA).

Con los trabajos de Respiración que conlleva la ejecución de un kata, aprendemos a respirar de forma correcta, mejoramos la capacidad de captación de oxígeno, proporcionándonos grandes beneficios para nuestra salud, haciendo que nuestro corazón funcione mejor además de facilitamos una mejor eliminación de toxinas y que nuestro organismo se cargue de energía obteniendo un funcionamiento óptimo para todo nuestro cuerpo.

Los movimientos que realizamos en los katas tienen que ser naturales, en primer lugar los realizamos de forma amplia y relajada controlando la respiración la cual debe realizarse de forma correcta.

Los katas en esta fase de su realización nos servirán de calentamiento dándonos una mayor flexibilidad y movilidad a nuestros músculos, tendones, etc. Preparándonos para poder realizar los ejercicios de la forma idónea para nuestro cuerpo.

En los katas nos encontramos movimientos de giros, torsiones, flexiones, desplazamientos, consiguiendo con estos un trabajo beneficioso para nuestros músculos articulaciones, órganos internos etc., así como la oxigenación.

Todos estos ejercicios los realizamos con la respiración característica en la práctica de técnicas orientales en la que destaca la respiración abdominal reuniendo esta unas grandes ventajas terapéuticas idónea para todos y principalmente aconsejable para las personas de edad.

Dada la variedad de movimientos que nos encontramos en los katas se logra trabajar un gran número de músculos de la espalda y columna vertebral fortaleciendo dicha zona. Otras de las zonas que se trabaja en gran medida es la zona de hombros y cuello la cual se beneficia de forma que evitamos las molestas contracturas musculares en esa zona las cuales suelen ser la causa de malestar general y cotidiano.

Su práctica, bien aprendida, te proporciona salud física y mental.

EL KARATE DE COMPETICIÓN

La dimensión deportiva del karate, con un calendario oficial de competición perfectamente organizado, en campeonatos y trofeos locales, regionales, nacionales e internacionales, en todas las categorías, incluso Campeonatos del Mundo, te permitirá encauzar tus inquietudes, tanto si eres chica como chico.

España es una gran potencia mundial a todos los niveles, con grande campeones y campeonas de todas las edades. El nivel de este deporte en nuestro país es de los más altos del mundo, por ello, las competiciones e las que participarás como karateka federado te propondrás metas cada ve: más altas y estimularán tu afán de superación.

Además, los karatekas madrileños han conseguido los más altos resultados en Campeonatos Europeos y Mundiales y la Federación Madrileña aporta el mayor número de competidores al Equipo Nacional.

CUÁNDO Y CÓMO PRACTICARLO

Entre dos o tres clases a la semana son suficientes para alcanzar todos los beneficios del karate. En ese tiempo es posible alcanzar un nivel de forma óptima, aprender sus técnicas y avanzar de nivel.

Para multiplicar las ventajas de este deporte a nivel de Competición se puede alternar con actividades aeróbicas, como la carrera o la natación, para mejorar la resistencia, y con las anaeróbicas, como las pesas, para lograr mayor fuerza y potencia. Salir a correr, montar en bici o hacer un trabajo de tonificación una vez por semana es un complemento para rendir sobre el tatami

Como en la mayor parte de las artes marciales, a las personas que practican karate hay

que mirarles el cinturón para adivinar su pericia. Quienes se inician en este deporte reciben el cinturón blanco. Su dedicación, capacidad de aprendizaje y habilidad les lleva a conseguir el amarillo y de ahí al naranja, verde, azul, marrón y por último el cinturón negro.

Para pasar de cinturón es necesario pasar un pequeño control para demostrar al profesor que se conocen los movimientos y técnicas propias de cada nivel. El camino hacia el negro, que no tiene por qué ser el objetivo de los que se acercan a este deporte, no es complicado, pero sí que se dilata en el tiempo. Lograr esa preciada prenda puede costar años. Los karatekas aseguran que en esta disciplina nunca se deja de aprender. Ese es el *motivo* por el que a los cinturones negros se le *van* sumando danes hasta llegar 10º.

UNA FEDERACIÓN QUE VELA POR TI

Para practicar karate con todas las garantías de la Federación de Castilla La Mancha de Karate, de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Castilla La Mancha y del Consejo Superior de Deportes es imprescindible que acudas a un Gimnasio o Club Oficial que asegure unas condiciones básicas de formación del profesorado, de las instalaciones y del desarrollo de la práctica deportiva en general.

CON TU GIMNASIO O CLUB FEDERADO, TODO SON VENTAJAS

Un gimnasio o Club federado te garantizará que los profesores cuenten con una titulación adecuada expedida por las Federaciones de Castilla La Mancha y Española y avalada por la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Castilla La Mancha y por el Consejo Superior de Deportes (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte)

Tus profesores te garantizarán un aprendizaje adecuado y armónico. A la hora de ir evolucionando en la práctica de karate irás obteniendo una serie de grados-cinturones- que sólo un Gimnasio o Club federado puede otorgar con todas las garantías de los organismos citados.

En el gimnasio, en tus clases y entrenamientos, con tus amigos y compañeros, encontrarás un ambiente agradable que hará que practicar karate sea para ti, además de la actividad física más completa, una diversión realmente a tu medida.