

KARATE TRADIZIONALE PER BAMBINI A SETTIMO TORINESE

Luogo

Piemonte, Settimo Torinese

<https://www.annunci.it/x-438101-z>

Il karate è un'attività particolarmente adatta ai bambini e alle bambine. Grazie ad esso i piccoli imparano a conoscere il proprio corpo, a coordinare i movimenti, a sviluppare il senso dell'attenzione e la prontezza di reazione. Il karate insegna a relazionarsi in modo migliore con gli altri. Ai più timidi dona più fiducia, mentre ai più irruenti impedisce un maggiore senso del controllo.

Questa disciplina ha degli effetti favorevoli su tutta la sfera psicologica e caratteriale. L'aumento del livello di attenzione, nella maggior parte dei casi, porta anche a dei migliori successi scolastici.

QUANDO INIZIARE LA PRATICA?

L'età ideale per iniziare a praticare quest'arte marziale è intorno ai quattro/cinque anni. Prima di questa età i bambini, non hanno ancora piena coscienza del proprio corpo e potrebbero non riuscire a coordinare i movimenti.

L'età del periodo scolare, dai sei ai dodici anni, è una fase sensibile dello sviluppo e della capacità di coordinazione, per questo è importante proporre ai giovani una valida attività socio e psico-motoria.

COSA OFFRE IL KARATE?

La coordinazione è una competenza fondamentale nella vita quotidiana. Grazie al karate i bambini sviluppano la capacità di abbinare i movimenti degli arti superiori con quelli degli arti inferiori, e a muoversi armonicamente.

	<p>La nostra vista fluisce nell'azionale del karate. Il corpo a sua volta si muove in maniera esplicita. L'oscurità e la luce, i muscoli e le ossa sono fonte di tensione e sluttà.</p>
	<p>È possibile, ai giovani, di affrontare l'opposizione e raggiungere un nuovo equilibrio. Giocando insieme, ritroviamo infatti tutte le componenti psico-motorie essenziali.</p>

rispettoso degli altri.

IL RISPETTO COME FORMA DI EVOLUZIONE

Il rispetto e l'empatia sono competenze che vanno apprese ed esercitate, non sono innate. Il karate consente questo percorso di sviluppo.

Quelli che dapprima sono i compagni di gioco, poi diventano anche coloro con i quali confrontarsi nel corso delle prime piccole gare. Si tratta di un confronto educativo che insegna i concetti di ordine, disciplina, autovalutazione e valorizzazione, e soprattutto rispetto verso il prossimo, anche quando si tratta di un avversario.

Nelle arti marziali non è importante vincere, ma evolvere e migliorarsi. Questo miglioramento supporta lo sviluppo dell'autostima attraverso la fiducia nelle proprie capacità.

Le lezioni iniziano e terminano con un saluto. Un rituale che sancisce l'inizio e la fine di un momento speciale in cui si svolge un'attività speciale che necessita della giusta attenzione. Una forma di rispetto verso l'ambiente in cui ci si trova, verso il maestro e verso i compagni.

LA CONTINUITÀ, OVVERO IL MIGLIOR METODO PER MIGLIORARSI

La continuità degli allenamenti è alla base di questo percorso di sviluppo. Essa avvia un processo attraverso il quale disciplina, rispetto e voglia di migliorarsi diventano valori che saranno interiorizzati fino a diventare una regola di vita. Dunque, ciò che si apprende con la pratica del karate può essere prezioso in ogni momento della propria vita, per affrontare lo studio, i rapporti interpersonali e ogni tipo di ostacolo con la serenità che deriva dalla fiducia nei propri mezzi. Infine, ma non da ultimo, il rispetto per se stessi e verso gli altri sostengono il processo di maturazione dei praticanti.

IL KARATE, LA STRADA VERSO L'EVOLUZIONE

Il luogo comune del karate come "sport violento" va perciò sfatato perché la sua impostazione è basata sul miglioramento di se stessi, sullo sviluppo delle competenze relazionali, sulla capacità di giudizio. Questo per essere meglio in grado di affrontare le difficoltà, di difendersi ed evolvere. Un'arte marziale che difende, non può essere violenta.

Il karate non è solo uno sport da combattimento, ma è un'arte marziale completa e un sistema educativo.

Come tale, oltre ai benefici fisici, apporta vantaggi a livello mentale e educativo. Lo sviluppo dell'attenzione permette di praticare le varie tecniche e controllare coscientemente corpo e mente. Il rapporto con i compagni e con il maestro, i riti insiti nella pratica, sono degli utili stimoli educativi. Il karate può dunque essere considerato a tutti gli effetti come un'attività educativa psico-fisica completa. Chiudi