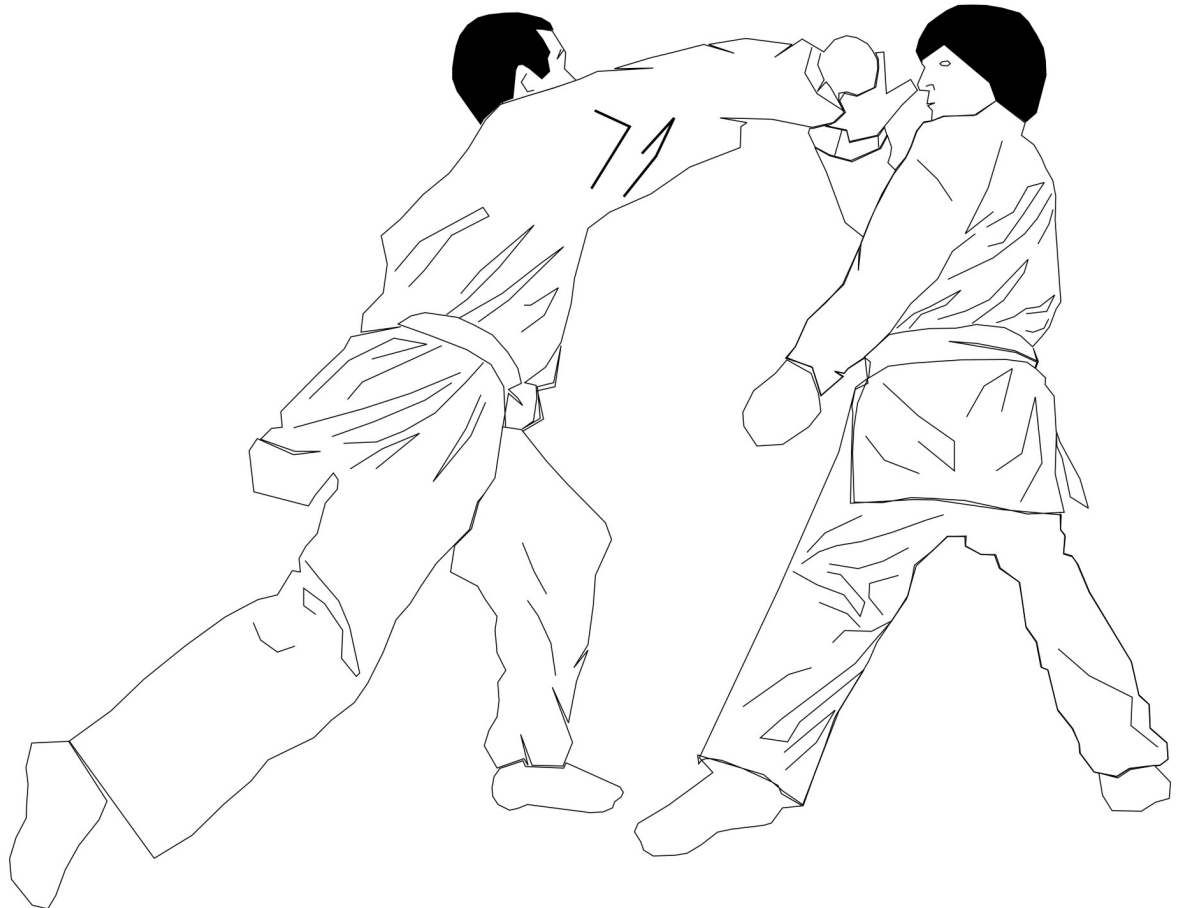


□□ Karate-ul , mostenit□ de□ la stramosii□ japonezi , este□ mai mult□ o□ arta , ce dezvolta in□ egala□ masura , atat□ mintea□ cat□ si□ sufletul .

□ □ □ □ □ □ □ □



□□□□ O arta care in Japonia era mostenita de copii , copii pentru care un kimono-ul reprezenta o haina sacra .

□□□ Principalele 4 stiluri ale Karateului sunt : Goju-Ryu , Shito-Ryu,Wado-Ryu , Shotokan.

□□ Pe parcurs , europenii si nu numai , s-au axat pe ramura sportiva a acestei arte , mai exact sportul Karate . Acest sport a preluat atat proba de Kata (proba cu caracter imaginar , in care competitorul realizeaza o lupta imaginara) , cat si cea de Kumite (lupta propriu zisa) .

□□ Avand ca baza aceste 2 probe , Karate WKF , s-a dezvoltat pe toate continentele lumii , aducand o data la 2 ani pe tatami , cei mai buni karateka din lume Fac referire la Karate WKF , fiindca este singura ramura a Karateului recunoscuta international de CIO ,

insa care din pacate nu a considerat de cuviinta ca aceasta arta merita sa fie inclusa in programul olimpic.

□□□□□□□□□□□□

□□ Karate-ul actual , este un sport din ce in ce mai complet. El nu solicita doar mintea, sau doar sufletul . El solicita intregul corp si o daruire exemplara din partea sportivilor . Nu este suficient ca sportivul sa fie un simplu karatist de mare valoare , el trebuie sa fie un sportiv constant , un atlet foarte bun , un foarte bun psiholog , sa fie hranit si vitaminizat cum se cuvine , iar peste toate , la nivel mondial WKF , sa aiba o echipa langa el , si bineinteles , nelipsiteile cantonamente ce aduc sportivii de mare valoare mai aproape de locurile fruntase .

□□ KARATE nu inseamna doar forta fizica asa cum multi oameni isi dau cu parerea . Acest sport inseamna multa munca fizica , psihica , o viteza de reactie foarte mare , rapiditate in gandire , si de asemenea o tactica foarte buna .

□□ Proba de Kata , consta in a performa un exercitiu pre stabilit in fiecare tur al competitiei . Nu este atat de usor precum pare , toate pozitiile si executiile fiind necesar sa fie executate la rang de maestrie .

□□ Proba de Kumite , este ceva mai solicitanta , se intinde pe durata a 3 minute de lupta la seniori , iar la finalul meciului , este declarat castigator cel ce are mai multe puncte pe tabela , ori in momentul in care se inregistreaza egalitate , cel ce castiga mai multe steaguri din partea celor 5 arbitrii . Luptele pentru medalii , beneficiaza de 1 minut in plus fiind lupte de cate 4 minute .

In Romania, Karate este un sport foarte dezvoltat datorita nobilitatii sportului . Astfel, parintii sunt incantati sa-si trimita micutii spre a practica un sport nobil ce dezvolta atat mintea cat si trupul . La noi in tara , sunt foarte multe cluburi afiliate , fapt pentru care , competitile nationale , sunt destul de disputate si interesante .

□□ Echipa Romaniei , nu se afla neaparat la cel mai inalt nivel , insa pentru conditiile pe care le poate oferi tara noastra , echipa Romaniei , se prezinta la un nivel mai mult decat decent la fiecare campionat major la care participa .

In ultimii ani , acest sport a prins tot mai mult in randul micutilor , ce practicand acest sport , pot sa-si mareasca grupul de prieteni si sa armonizeze impreuna , sa se dezvolte fizic , si sa aiba parte de un mod de relaxare de calitate.

** fotografie proprie