

KARATE

Respeito

Esforço

Humildade

Perseverança

Auto-Estima



Filiações

Associação Portuguesa de Karate Shukokai
Federação Nacional de Karate – Portugal
Associação de Karate da RAM



LOCAL DE TREINO

Dojo do Clube Naval do Funchal

Posto Náutico de São Lázaro

Avenida Sá Carneiro

HORÁRIO

Segundas, Quartas e Sextas

18:30 às 19:30 até 13 anos

19:30 às 20:30 mais de 14 anos

INSTRUTORES

Ricardo Gomes (2º DAN)

Bruno Menezes (1º DAN)

Treinadores de Nível I - FNKP

Várias Vezes Campeões Regionais

Podium nos Nacionais e em

Torneios Internacionais

MAIS INFORMAÇÕES

Telefone: 291 224 661

Email karate@clubenavaldofunchal.com



Clube Naval do Funchal

KARATE SHUKOKAI

Segundas, Quartas e Sextas

18:30 e 19:30



O Karate é uma arte marcial de origens milenares, tem origem na necessidade de técnicas de defesa sem armas e tem sido extremamente aperfeiçoado ao longo dos tempos.

Na sua vertente desportiva, o Karate é considerado como uma das modalidades mais completas, pois forma homens física, técnica e mentalmente estáveis.



Os benefícios da prática correcta

- Manutenção da saúde e fortalecimento físico
- Coragem para enfrentar obstáculos
- Respeito mutuo
- Incentivo ao aperfeiçoamento pessoal no sentido de poder superar os próprios limites
- Empenho
- Melhora e tempera o carácter das pessoas, tornando-as mais resistentes, mais tolerantes e mais humildes



KARATE INFANTIL

A idade aconselhável para o início da prática de qualquer desporto é a partir da idade escolar, porque até aí a criança é muito fraca e descoordenada.

Uma boa parte das crianças chegam à escola afectadas pelos mais variados defeitos. É evidente que esses defeitos poderiam, na maior parte dos casos, ter sido evitados ou corrigidos. Compete aos Pais, a partir de tenra idade, intervir de forma activa no crescimento da criança, incentivando actividades que desenvolvam de forma equilibrada os aspectos intelectuais e físicos.

O Karate é uma das disciplinas desportivas que mais pode contribuir para o processo formativo da criança, pois desenvolve tanto o seu estado psíquico como físico, melhorando consideravelmente o seu rendimento escolar e na relação com os outros.

A criança surge no Karate um tanto perplexa, desconhecendo as suas potencialidades. Com o tempo sente que afinal não é difícil. No entanto o Karate Infantil só é possível se os Pais e Professores compreenderem a importância da modalidade no desenvolvimento motor e da personalidade da criança.



KARATE PARA OS ADULTOS

A pratica do Karate é um antídoto eficaz para combater as chamadas doenças dos tempos modernos como a obesidade e o stress.

As doenças cardiovasculares, problemas de tensão, instabilidade emocional e stress crónico são problemas que afectam a quase toda a população adulta e que podem ser combatidos pela prática do Karate.

Outro factor muito importante é a capacidade de nos podermos defender, num mundo cada vez mais perigoso e que nos depara com situações inesperadas.



“Se a actividade física for usada simplesmente para o desenvolvimento do corpo, chama-se educação física. Todavia, se a actividade física for utilizada como um modo de vida, então torna-se um veiculo para a elevação da vida”

(Jogoro Kano)