

## ACTIVITÉS EXTRA-SCOLAIRES: LE KARATÉ

### Le Karaté

Le karaté c'est un Art Martial qu'on travaille à la manière traditionnelle et, pourtant, sans pratiquer son côté compétitif. Nous allons travailler dur des valeurs telles que la discipline, le respect, l'effort et la constance. Au niveau physique on travaille tout le corps de façon symétrique sans avoir de contact, au contraire, on cherche toujours le contrôle des techniques. Tout cela fait que l'enfant apprend à contrôler son corps et ses émotions.

Les enfants font l'activité comme une initiation à la discipline martiale de karaté-do.

Les élèves se divisent en différents groupes selon leur niveau.



## Objetifs

- Développer une bonne psychomotricité.
- Améliorer les relations avec les autres.
- Donner sécurité et estime de soi à l'enfant.
- Apprendre à contrôler son corps et son esprit.
- Améliorer la concentration et apprendre à se relaxer.
- Aider à réprimer la violence.

## Organisation du temps

1. -Travaux d'échauffement, insistant sur la flexibilité et l'élasticité.
2. -Travaux de psychomotricité:
3. -Coordination du tronc supérieur et inférieur, gauche et droite (contraires).
4. -Circuits, pistes américaines et jeux.
5. -Travail des chutes et les roulades (tapis de sol, tatami)
6. -Travail basic du karaté: individuel ou deux par deux, katas-formes.
7. -Travaux physique: puissance, vitesse, résistance.
8. -Travail du Zen: philosophie, méditation, relaxation, développement du Ki
9. (énergie intérieur).
10. -Travail de discipline et respect.



Cet atelier est dirigé par Pablo Mariano et une équipe de professeurs de karaté du Karate Club Acció Sant Martí.