



ΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ

Μαυρομιχάλη Στυλιανή Α1 2022-2023

5ο Γενικό Λύκειο Βέροιας

ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ;



Το καράτε είναι μία από τις πολυάριθμες πολεμικές τέχνες που υπάρχουν στον κόσμο. Η ονομασία του οφείλεται στο ότι στο καράτε δεν χρησιμοποιούνται όπλα αλλά και στο ότι κάποιος πρέπει να αδειάσει τόσο την ψυχή όσο και το μυαλό του από την περηφάνια και τα πάθη, για να τελειοποιήσει την δύσκολη αυτή τέχνη.

ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ

Στο συγκεκριμένο άθλημα υπάρχουν βαθμίδες και στάδια τα οποία διακρίνονται με βάση τα χρώματα των ζωνών. Συχνά όμως σε κάθε σχολή μπορεί να υπάρχει διαφορετική σειρά ζωνών ως προς το χρώμα ή ως προς την κατάταξη.



Ζ'ΩΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤ'ΑΤΑΞΗ

Κατά κύριο λόγο η κατάταξη είναι η εξής:

10ο Kyū – Άσπρη Ζώνη

9ο Kyū – Κόκκινη Ζώνη

8ο Kyū – Κίτρινη Ζώνη

7ο Kyū – Πορτοκαλί Ζώνη

6ο Kyū – Πράσινη Ζώνη

5ο Kyū – Μπλε Ζώνη

4ο Kyū – Μώβ Ζώνη

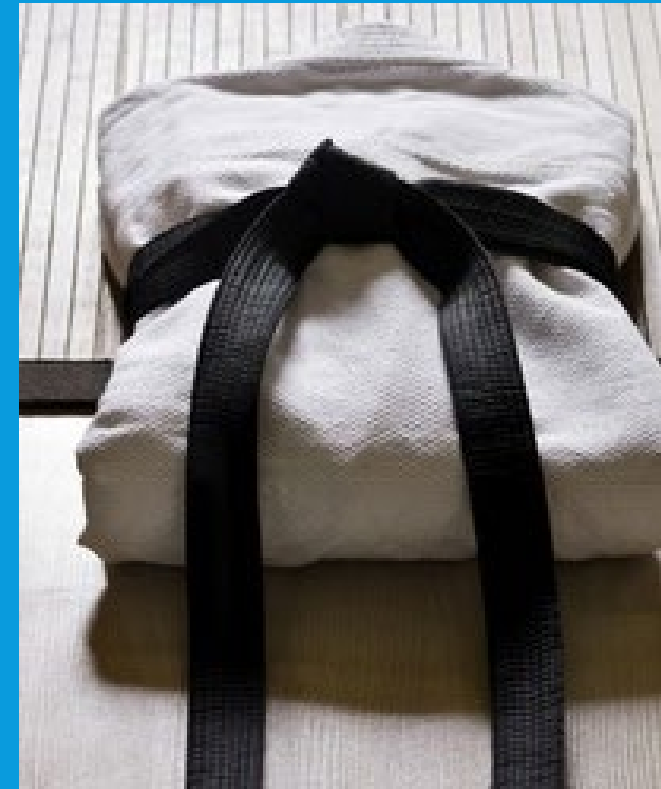
3ο Kyū – Πρώτη Καφέ Ζώνη

2ο Kyū – Δεύτερη Καφέ Ζώνη

1ο Kyū – Τελευταία Καφέ Ζώνη

1ο Dan – Μαύρη Ζώνη

*Το Kyū είναι ένας ιαπωνικός όρος που χρησιμοποιείται στις σύγχρονες πολεμικές τέχνες κ για τον προσδιορισμό διαφόρων βαθμών, επιπέδων ή βαθμών επάρκειας ή



ΚΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΎΜΙΤΕ ΟΙ ΔΥΟ "ΚΑΤΕΥΘΎΝΣΕΙΣ" ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:ΚΑΤΑ

Όπως στο σχολείο υπάρχει η θεωρητική και η θετική, έτσι και στο καράτε υπάρχει το Κάτα το Κούμιτε

.Τα Κάτα θα τα παρομοιάζα με την θεωρητική κατεύθυνση, καθώς είναι ένα σύνολο αποκρούσεων και επιθέσεων στον αέρα, δηλαδή σε ένα φανταστικό αντίπαλο.

Σχετικό

βίντεο: https://youtu.be/mpM_aDJ_5OY





ΚΑΤΑ ΚΑΙ ΚΟΥΜΙΤΕ ΟΙ ΔΥΟ "ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ" ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:ΚΟΥΜΙΤΕ

- Το Κούμιτε από την άλλη είναι πάλι ένα σύνολο κινήσεων απλά τώρα γίνονται απέναντι σε ένα πραγματικό αντίπαλο με συγκεκριμένο χρόνο και τεχνική.
- <https://youtu.be/7km:1FQDNGBE> : Ένα σχετικό βίντεο.

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΥΛ ΣΤΟ ΚΑΡΑΤΕ



Παρόλο που αποκαλούνται με την λέξη στυλ τα διάφορα είδη του καράτε, το μόνο που δεν αλλάζει στην πραγματικότητα είναι η ενδυμασία!! Υπάρχουν πάμπολλα στυλ παγκοσμίως αλλά τα πιο γνωστά είναι τα εξής: Το Shito-ryu (σίτο ρίο), το Shotokan (σότοκαν), το Wado-ryu (γουάντο ρίο) και το Guju-ryu (γκότζο ρίο).

Τα σύμβολα των στυλ

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΣΤΥΛ

- Το Shotokan περιλαμβάνει μακριές, βαθιές στάσεις και ισχυρές τεχνικές μεγάλο διασκελισμό.
- Το Shito-ryu, από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιεί πιο όρθιες στάσεις και δίνει έμφαση στην ταχύτητα παρά στην ισχύ των τεχνικών.
- Το Wado-ryu χρησιμοποιεί επίσης πιο κοντές, πιο φυσικές στάσεις και το στυλ χαρακτηρίζεται από την έμφαση στην αλλαγή σώματος για την αποφυγή επιθέσεων.
- Το Goju-ryu δίνει έμφαση στο kata, στη χαρακτηριστική του στάση Sanchin (Σ'ΑΝΣΙΝ), με μικρότερο σχετικά διασκελισμό στις στάσεις.

Η ΣΤΑΣΗ SANCHIN



Είναι μία στάση μικρού σχετικά διασκελισμού, η οποία χρησιμοποιείται για προστασία της περιοχής κάτω από την ζώνη.

Η ΕΠΪΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΆΤΕ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΉ

Το καράτε είναι ένα άθλημα που απαιτεί ένα γυμνασμένο σώμα, αλλά ένα πιο γυμνασμένο μυαλό και προπάντων καθαρό νου.

Ο ασκούμενος που επαναλαμβάνει το Κάτα πολλές φορές κατά τη διάρκεια της προπόνησης, βάζοντας έμφαση στη στάση του σώματος, αποκτά την κατάλληλη ισορροπία και ταχύτητα όπως επίσης και τον προσανατολισμό, που είναι απαραίτητος. Μεγάλη σημασία δίνεται και στην αύξηση της αντοχής, του ελέγχου της δύναμης και της αυτοσυγκέντρωσης του μαθητή. Το Καράτε είναι μια τέχνη που διδάσκει τον σεβασμό τόσο προς τον ίδιο τον εαυτό μας όσο και στον αντίπαλο μας, ανεξαρτήτως αποτελέσματος.



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΕ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Καθώς ασχολήθηκα αρκετά χρόνια με το καράτε μπορώ να πω πως είναι ένα αρκετά "επώδυνο" άθλημα, διότι υπάρχουν δεκάδες τραυματισμοί τόσο σε πολλά σημεία του σώματος, όσο και στην ψυχική υγεία κάποιου αθλητή που έρχεται αντιμέτωπος με την ήττα. Πέρα όμως τον πόνο και τις ήττες που αντιμετώπισα, το συγκεκριμένο άθλημα αποτέλεσε ένα σχολείο για εμένα.

Αρχικά, στον τομέα της φυσικής κατάστασης, κατανόησα το σώμα μου και τις ικανότητες μου, κάτι που πολλοί άνθρωποι δεν έχουν γνωρίσει πλήρως, ασχέτως τι νομίζουν. Επίσης θεωρώ πως βοήθησε τρομερά στην διαμόρφωση του χαρακτήρα μου, διότι βρισκόμουν από μικρή ηλικία στον χώρο. Έμαθα, πρώτον να έχω υπομονή και επιμονή για να κατακτήσω τον στόχο μου, αφού για να φτάσω στο επίπεδο της μαύρης ζώνης, πέρασαν οκτώ περίπου χρόνια σκληρής δουλειάς. Επιπλέον έχω να πω ότι μέσω αυτού του αθλήματος γνώρισα πολλά άτομα, που το καθένα από αυτά μου έμαθε και κάτι που εν τέλει μου χρησίμευσε στην ζωή μου.



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Και να θυμάστε το Καράτε χρησιμοποιείται για άμυνα, όχι για να "Βαράτε!"