KARATE 12 - 15 URTE

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESKRIBAPENA:

Programa tekniko-kirolaria, karatearen praktikaren sendotze-fasean dauden nerabeei zuzendua. Saioak errendimendu fisiko eta teknikoa hobetzeko bideratuta daude, kata konplexuagoak, kumite-lana (kontaktuarekin eta kontaktu kontrolatu gabe) eta indarra, abiadura eta erresistentzia bezalako gaitasun fisikoak garatzea integratuz. Konpromiso pertsonala, diziplina martziala eta karatearen bizitza-estilo osasungarri gisa barneratzea indartzen dira. Jarduera honek federazio-progresioko prozesuak edo arte martzialaren bidez balioen prestakuntza osatu ditzake.

EZAUGARRIAK

- **Jardueraren intentsitatea: Moderatu / Altua**
- **Kardiorespiratorioa: Ertaina**
- **Indarra: Moderatu / Altua**
- **Malguetasuna / Mugikortasuna: Ertaina / Altua**
- **Koordinazioa / Propriozepzioa: Altua**
- **Zailtasun teknikoa: Altua**
- **Kontsumo kalorikoa (60 min - 70 kg): 350–500 kcal**

HELBURU OROKORRAK:

- Kata eta kumite teknika hobetzea, adin-tarte honetara egokituta.
- Egoera fisiko orokorra handitzea: indarra, abiadura, erresistentzia eta malgutasuna.
- Erabakitzeko gaitasuna, aurkariaren errespetua eta borrokan auto-kudeaketa emozionala sustatzea.
- Kontzentrazioa, gorputz-kontrola eta sekuentzia-memoria garatzea.
- Jarraikortasuna, norberaren gainditzea eta talde-lana bultzatzea.
- Karatearekiko interesa indartzea, diziplina kirol gisa eta bizitza-estilo gisa.

GOMENDIOAK:

- Karategi osoa erabiltzea derrigorrezkoa da, dagokion gerrikoarekin.
- Kumite saioetan babesak erabiltzea (eskularruak, hankanerako babesak, aho-babesa, etab.).
- Toalla eta ur-botilatxoa eramatea.
- Higiene pertsonal egokia mantentzea (azazkalak motz, ilea bilduta).
- Ez da gomendagarria kontrolatu gabeko lesio larriak dituzten nerabeentzat.
- Ikaskuntzan aurrerapena bermatzeko, puntualtasunez eta etengabe joatea.

Gesport
gestión deportiva