

# PREGUNTAS FRECUENTES

## DE NUESTROS AMIGOS

### ¿Qué es el Karate Do?

El **Karate Do** es el camino de las manos vacías, es un arte marcial tradicional de origen okinawense y desarrollo japonés.

El **Karate Do** un deporte enfocado en la defensa personal y una de las mejores maneras de mantenerse en óptimas condiciones físicas.

### ¿Cuál es el propósito del Karate?

El propósito final del Karate no es el poderío físico ni ganar campeonatos, es el desarrollar un balance y armonía espiritual y física, a través de un disciplinado entrenamiento.

Una escuela de Karate induce naturalmente a la franqueza, paz e integridad del carácter, enriqueciéndolo día a día.

### ¿Es Efectivo como Defensa Personal?

**SI.** Tiene técnicas contra cualquier ataque y enseña a dominar y defenderte contra más de un oponente.

En el Dojo de Karate, se entrena tanto la mente como el cuerpo.

### ¿Debo estar en Buenas Condiciones Físicas para Empezar?

**NO.** Cada persona aprende a su ritmo. La práctica es individual; la fuerza y el tamaño no son importantes.

La persona débil se fortalece a través de la práctica y desarrolla resistencia, flexibilidad y balance.

### ¿El Karate Desarrolla las Condiciones Físicas?

**SI.** Se trabaja cada músculo del cuerpo simétricamente y se estimulan los reflejos con técnicas de Karate.

Es un ejercicio aeróbico y anaeróbico excelente para perder peso y mantenerse en forma.

Los dolores de espalda y de articulaciones tienden a desaparecer. Fortalece la función cardíaca y pulmonar, mejorando la circulación.

### **¿Las Rutinas son Repetitivas?**

**NO.** Las clases son siempre diferentes y se combinan con técnicas de defensa personal.

Con la práctica el karate se torna más interesante a medida que avanza.

El aprendizaje de las técnicas y los KATAS estimula la motivación.

### **¿Hay alguna Contraindicación para Practicar el Karate?**

**PRÁCTICAMENTE NINGUNA.** Las técnicas se pueden adaptar a la persona y a sus condiciones particulares. El grado de intensidad en el entrenamiento es individual.

Sin embargo, es recomendable consultar con su médico antes de comenzar cualquier actividad.

### **¿Desde qué Edad pueden Empezar a Practicar los Niños?**

En nuestro Dojo pueden empezar desde los **3 años** en adelante.

### **¿El Karate Genera Niños Agresivos?**

**DEFINITIVAMENTE NO.** El Karate tradicional es defensivo, no ofensivo. La mejor pelea es la que se evita.

Los niños agresivos aprenden a canalizar y controlar su exceso de energía. A los niños inquietos se les estimula la concentración y la disciplina. Los niños tímidos adquieren seguridad en sí mismos.

La ética, la dignidad, el compañerismo, la disciplina, la excelencia y el respeto son valores del Karate.

### **¿El Karate les Quita la Femenidad a las Niñas?**

**DE NINGUNA MANERA.** Las niñas karatekas son tan femeninas como las bailarinas, tienen buena postura, flexibilidad, fuerza, elegancia y además adquieren una gran seguridad en sí mismas.

### **¿El Karate mejora el Rendimiento Escolar?**

**SI.** A través del entrenamiento se estimula la concentración, la disciplina y la responsabilidad, lo cual se proyecta a otras áreas, como los estudios.

### **¿Existe un Límite de Edad para Practicar el Karate?**

**NINGUNO.** Muchas personas llegan a Cinturón Negro después de los 60 años y practican hasta los 80 años o más. Cada quien practica de acuerdo a su capacidad, pero todos mejoran sus condiciones físicas.

### **¿Cuántas Horas Semanales de Clase son Necesarias?**

**DEPENDE DEL ALUMNO.** Generalmente es suficiente tres veces a la semana en sesiones de 1 hora de duración.

### **¿Es un Deporte Competitivo?**

**SI Y NO.** Depende de la persona. No es obligatorio competir. En los campeonatos invitacionales hay categorías para todas las edades y niveles.

En las competencias se evalúa la técnica; el objetivo no es lastimar la oponente.

En el **DOJO**, el entrenamiento es personal y no hay competencia con los compañeros.

### **¿Cuál es el Misterio del Karate?**

El Karate es un antiguo arte de defensa desarrollado por la necesidad de defender la vida con las manos y pies, en contra de oponentes armados y más fuertes.

A través del **KATA** se ejecutan movimientos, defensas y ataques, cuya práctica constante proporciona control mental y físico, que se proyecta a otras áreas de la vida.

### **¿Qué Estilo se Practica en el Dojo Jesús Lugo?**

En nuestro DOJO, practicamos el estilo de Karate Tradicional **Shito Ryu Genbukai**.

### **¿Cómo son los Niveles y los Cinturones?**

En nuestro estilo y Organización existen diversos niveles y tiempos requeridos, establecidos para lograr el máximo estímulo al alumno para aprender las técnicas de examen y ascender de cinturón, de blanco a negro.

Los Grados Significan respeto hacia los más avanzados y éstos tienen el deber de ayudar a los principiantes.

### **¿Necesito algún Equipo Especial para Practicar el Karate?**

Dentro del **DOJO**, todo alumno usa el uniforme de Karate, el **KARATE GI**. Sin embargo, para practicar lo que se aprende en clase por su cuenta, y lo que es más importante de todo en el camino del karate, lo único necesario es un espacio abierto y un poco de tranquilidad.

### **¿Cualquier persona puede entrenar?**

Lo único realmente requerido es el compromiso con el trabajo duro de entrenar con dedicación y paciencia. No hay restricciones de edad, sexo u origen.

Tampoco se requiere tener una excelente condición física para practicarlo, el entrenamiento lo va mejorando gradualmente.

### **¿Cómo me Ayudaría el Karate en mi Vida?**

- El Karate libera el estrés, al concentrarse en los movimientos, al soltar la energía en los golpes y los “KIAIS”.
- También produce un balance energético entre la mente y el cuerpo.
- Se queman muchas más calorías en una hora de Karate que en una hora de aeróbic.
- Se tonifican los músculos y aumenta la fuerza.
- El tiempo dedicado a mejorarse uno mismo, es gratificante y renueva la energía vital.

### **¿Cual es la Organización que Representas?**

El Dojo Jesús Lugo representa la Organización Internacional Shito Ryu Karate Do Genbukai, la cual es dirigida a nivel Mundial por el Maestro **Fumio Demura 9no Dan**.

### **¿Cuánto tiempo toma aprender Karate?**

Depende de cada persona. Mientras más frecuente y constante sea su práctica, más aprenderá y menos tiempo le tomará adquirir una buena técnica de este arte.

No olvide que el Karate es un trabajo de largo plazo. Se estima para alcanzar un cinturón negro debe entrenar al menos 6 ó 7 años.

### **¿Qué se espera de mí si decido entrenar?**

Cuatro cosas.

Se espera que seas comprometido con tu entrenamiento, asistas a clases con la regularidad requerida, esperamos que des tu máximo esfuerzo y trabajes duro.

### **¿Qué nivel de desarrollo puede alcanzar una niño(a)?**

La práctica del Karate favorece el desarrollo sicomotriz con gran diferencia sobre otros deportes. Por ello está especialmente indicado para la potenciación de la coordinación y de la bilateralidad.

Hay que tener en cuenta que el Karate es uno de los pocos deportes en que aprenderán y ejecutarán todas las técnicas por ambos lados (izquierda y derecha), utilizando armónica y equilibradamente todo su cuerpo.

## **¿El Karate puede mejorar el comportamiento de mi hijo(a)?**

La práctica del Karate se ha revelado como una valiosa ayuda a la formación integral en niños y jóvenes, ya que fomenta el desarrollo de cualidades como la autodisciplina y la concentración las que luego pueden ser la mejor ayuda en sus estudios.

Además el Karate es apropiado para todos, sea cual sea su temperamento; tranquilo, nervioso, activo o más reposado. Cuando empieces a practicar Karate descubrirás que en contra de lo que algunas personas creen, no es un deporte agresivo.

## **El Karate es mi estilo de vida**

*Practica..... Para tu Defensa, para tu Salud, para tu Vida...*