

solkkysten

Magasinet for skandinaver i Spanien

NOVEMBER 2013
Nº 418 | 33. årg.

**Knallertpigen som hjalp
os til rette i Spanien**

**Guide til genbrug:
Sådan gør vi
kysten mere ren**

**INDRETNINGSARKITEKTER
ta'r lyset og landskabet med indenfor**

NYHEDER | REPORTAGER | KULTUR | HELSE | VIN OG MAD | GOLF | FORENINGSNYT & MERE





KARATE ER GODT FOR BØRN

Oswaldo A. Fuentes R.
Karateunderviser, Centro Sanum
osfuentes2@hotmail.com

■ Når man taler om Hirokazu Kanazawa, taler man om en levende legende inden for traditionel Karate-do. Som en af de få stadig levende elever af grundlæggeren af moderne karate, Gichin Funakoshi, har Kanazawa formået at sprede de reelle værdier i kampkunsten Shotokan Karate-do rundt i verden igennem sine mange rejser som underviser og talsmand.

Kanazawa Soke stiftede S.K.I.F. (Shotokan Karate-Do International Federation) i 1978, en federation som i dag har over millioner medlemmer fordelt på mere end 130 lande. Stilarten er især kendt for at have bragt "glemte" kata'er tilbage fra andre stilarter såsom Naha té, Shori té og Tomari té.

Filosofien

Tit og ofte misforstås en karate-udøver (karateka) som en farlig, aggressiv person, som deler flyvespark ud til højre og venstre. Men træner man i en ordentlig dojo med en karateinstruktør foregår undervisningen med en etisk og filosofisk ånd fra "Budo" som er den japanske morallære indenfor kampdiscipliner. Traditionel karate er tæt knyttet til Zen filosofi og søger gennem træningen respekt for andre med hen-

blik på at forbedre det samfund, vi lever i. I en ordentlig dojo trænes det mentale såvel som det fysiske.

For børn

Udover det kan være nyttigt som forsvar, er karate er en af de mest komplette sportsgrene både fysisk og mentalt, du kan tilbyde dine børn. Børnene har det sjovt, mens de lærer disciplin, toleran-

være tid til andre aktiviteter: leg, lektier eller bare slappe af. Derfor anbefales det at gå til karate to-tre gange om ugen i en eller to timer pr session.

Karate giver børn en masse hjælpemidler i deres dagligdag og udvikling. Det udøves i grupper, som hjælper barnet til at integrere sig og arbejde sammen med andre børn på samme alder. Det praktiseres i et miljø med respekt



Kanazawa er en af de få stadig levende elever af Funakoshi.

Karate no shugyo wa issho de aru. "Karate praktiseres hele livet"

ce og respekt, samtidig med at knoglerne styrkes og musklerne udvikles.

Som med andre sportsgrene, bør børn ikke overtrænes, der skal

og disciplin, så børn lærer at følge regler, og det fremmer respekten for voksne. Der er ligestilling fra starten og karate har vist sig at være positivt for børn med

f.eks generthed, hyperaktivitet og manglende selvtillid.

Karate er ikke kun en sport, men en disciplin, der kan læres hele livet. Det er en sjov aktivitet, og glem ikke, at det er en glimrende metode til selvforsvar mod mulige aggressioner fra andre børn eller voksne.

Fordele ved karate

- Forbedret psykomotorisk koordination
- Udvikling af færdigheder og reflekser
- Forbrænd energi
- Fremmer disciplin og respekt
- Fremmer øget koncentration, og dermed skolekarakterne
- Hjælper barnet til at kende sin krop og kontrollere den
- Underviser grundlæggende værdier som tolerance og ansvarlighed
- Giver selvtillid
- Udvikler styrke, balance, hurtighed og fleksibilitet



道場稽古真スペイン