



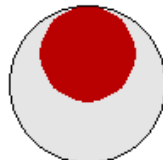
"KARATE NI SENTE NASHI"

Karate on erittäin monipuolinen urheilu-, kamppailu- ja taistelulaji. Karatea harrastaessa on saanut monenlaisia etuja jo vuosisatoja. **Nämä edut ovat edelleen samat;**

Karaten luonne on vartalon liikkuvuutta kaikkiin suuntiin kehittävää. Se on vastakohta esim. melonnalle, jossa pääpaino on käsissä, tai pituushypylle jossa pääpaino jaloissa. **Vartalon tasapuolinen kehitys on yksi karaten eduista.**

- Karatekatan suorittamiseen tarvitaan yleensä minuutti tai kaksi – vähemmänkin kun harjoitellaan useampia vuosia. Liikkeet tulevat nopeammiksi ja harjoitukset voimakkaammiksi ja voidaan saavuttaa tehokasta harjoitusta lyhyessä ajassa. Karate on paras mahdollinen harjoitusmuoto ihmisille joilla ei ole "yhtään aikaa". **Lyhyt vaadittava aika on toinen karaten eduista.**
- Mitään muuta lajia, esim. jääkiekkoa, jalkapalloa, judoa, tai hevospooloa, ei voi harrastaa milloin ja missä tahansa niin helposti kuin karatea. Useimmat urheilulajit vaativat suuren tilan, välineitä tai harjoituskumppanin. Tässä mielessä karate on mitä sopeutuvuin; ei tarvita määrättyä tilaa tai aluetta, ei välineitä, ei edes kumppania – silti voi täysipainoisesti harjoitella kotona, puutarhassa, parvekkeella, hotellihuoneessa, eteisessä – missä ja milloin tahansa kun tuntee halua harjoitteluun. **Sopeutuvaisuus on kolmas karaten eduista.**
- Useimmissa urheilulajeissa harjoitus joka on sopiva miehille ei ole sopiva naisille. Samoin harjoitus terveille nuorille miehille on liian voimakasta vanhemmille ihmisille tai lapsille. Karatea voi harjoitella fyysisesti heikot, naiset, lapset ja vanhukset – jokainen voi sovittaa harjoittelun itselleen sopivaksi, jokainen harjoittelujakso voi olla minuutin tai parin pituinen - harjoittelun määrää ja rasittavuutta voidaan yksilöllisesti säädellä. Karatea voidaan **harjoitella yksilöllisesti ryhmässäkin. Tämä on neljäs karaten eduista.**
- Karate koostuu erilaisista isku-, potku-, kaato- ja työntötekniikoista. Tekniikat ovat nopeita ja sallivat tehokkaat hämähäykset. Puolustus- ja hyökkäysyhdistelmät suoritetaan samanaikaisesti jolloin heikommilla yksilöillä on tarvittava voima hallita voimakkaampi vastustaja. Karaten ansiot itsepuolustuksessa ovat; ei tarvita aseita, vanhat ja heikot voivat käyttää sitä ja itseään voi puolustaa vähemmilläkin voimavaroilla. Nämä ominaisuudet yhdessä tekevät karatesta **tehokkaan itsepuolustuslajin. Tämä on viides karaten eduista.**
- Syventyminen karateliikkeiden ja tekniikoiden oppimiseen johtaa, paitsi fyysisen kunnon kohoamiseen, myös väijäämättä henkiseen kehittymiseen. Parempi itsetunto, parempi itseluottamus, esiintymis- ja ilmaisutaitojen kehittyminen, paremmat sosiaaliset taidot, paineensietokyvyn parantaminen yhdistettynä kohteliaisuuteen ja empaattisuuteen antavat sisältöä koko elämään. Mahdollisuus "sivutuotteena" **henkiseen kehitykseen on kuudes karaten monista eduista.**
- Karate on myös tänä päivänä todellista huippu-urheilua. Jos taitoa ja halua löytyy MM-mitaleita ja tulevaisuudessa myös Olympiamitaleita on riittävästi jaossa.

Japanilainen vanha viisaus sanoo, että jos haluat olla onnellinen joka päivä – ryhdy puutarhuriksi. Jos haluat olla fyysisesti ja psyykkisesti kunnossa joka päivä onnellisen elämäsi ajan – aloita karate!



日本空手協会