

lunes 7 de mayo de 2012

La Escuela de Karate o una de las grandes pioneras del programa municipal de deportes

Martes, Jueves y Viernes de 18 a 20:00 horas conforman la oferta de la modalidad

La misma trabaja en la actualidad con medio centenar de alumnos

La Escuela de Karate es una de las de mayor tradición de todas y cuantas componen la remesa de actividades creadas desde el PDM. En la actualidad la escuela ronda el medio centenar de alumnos desde los cinco años en adelante y la misma es conducida por José Manuel Ruiz Pérez, que al margen de la cuestión meramente deportiva y disciplinaria trabaja también aspectos relacionados con la formación y educación del propio individuo.

-¿Cómo y cuando fueron tus comienzos en esta andadura?

- Me inicié como alumno en la escuela en 1983 y llegué un poco de la mano de un amigo y a probar, no sabía realmente de que iba esta actividad, me gusto, continué y en 1991 obtuve el C.N. 1º Dan. En 1994 el 2º Dan y continuando en 1995 el título de Monitor de Karate, todo esto no hubiese sido posible sin contar con las muchas horas de dedicación de mi Maestro, Luís Martín Ruiz el cual estuvo al frente de la escuela casi 20 años. yo estuve las temporadas de 2001-2002 y 2002-2003 y ahora de nuevo al frente desde 2009.

-¿Qué ofrece la actividad del karate a los alumnos?

En la escuela nos dirigimos tanto a los niños como a los adultos, si bien el karate infantil brinda a los más pequeños una serie de aspectos ventajosos y saludables que se plasman en los siguientes apartados

- Coordinación psicomotriz
- Destreza, reflejos, capacidad de reacción
- Descarga energética
- Desinhibición
- Disciplina
- Concentración
- Desarrollo intuitivo
- Dominio de si mismo
- Voluntad y fe inquebrantables
- Humildad y tolerancia
- Responsabilidad
- Recreatividad
- Sentido de camaradería
- Respeto hacia sus compañeros y por extensión, hacia su familia y hacia la sociedad.

El trabajo en karate conlleva un buen acondicionamiento físico, este requiere una preparación general y otra específica, velocidad de acción y reacción, coordinación neuromuscular, seducir y motivar para facilitar el aprendizaje. Trabajo de posiciones y técnicas de defensa y ataque o contraataque hasta su dominio a esto lo



denominamos trabajo de kihon, trabajo de katas en sus formas básicas y superiores, sus aplicaciones (bunkai), trabajo de kihon-kumite en sus variantes gohon-sambon, nihon-ippon, trabajo de jiu-shiai, kumite (combate de diversas formas).

¿Qué estilo de karate se desarrolla en la Escuela?

El estilo de karate que practicamos aquí en ella diríamos que es prácticamente igual a Shito-ryu o Gembu-kai. Nuestro horario es de 18:00 a 19:00 y de 19:00 a 20:00 todos los Martes, Jueves y Viernes.