



El Karate-Do y los niños

Recurso de Estudio



El Karate-Do y los niños. El Karate-Do y los niños.

El término Karate-Do lo entendemos mejor al hacer la traducción del japonés: "Kara" significa "vacía", "Te" significa "mano" y "Do" significa "sendero filosófico". Karate-Do es pues, el Sendero de la Mano Vacía, "defensa sin armas".

Este noble Arte Marcial, al igual que otros como el Ken-Do, Ju-Do y el Iai-Do, es practicado tanto por hombres, mujeres, adolescentes, niños y niñas de todas las edades.



La práctica de esta disciplina oriental, por niños y niñas complementa el aprendizaje que reciben en las escuelas y la formación de que son objeto en sus hogares. El lograr lanzar Tsuki (puños) y Keri (patadas) no sólo sirve para aprender una forma de defensa, tan necesaria hoy en día por los tiempos en que estamos viviendo. El desarrollo corporal y la coordinación física que el niño adquiere es tan sólo parte de los múltiples beneficios que ofrece el Karate-Do.

El niño al iniciar sus clases de Karate-Do y al terminarlas, el empezar una Kata (forma) o Kumite (combate), se debe inclinar simbolizando el respeto que le merece su prójimo. Este respeto y cortesía es tanto para el Sensei (Maestro), como para con los demás niños y niñas que practican en el Dojo (lugar de práctica de Artes Marciales), al igual que para con el propio Dojo. Del aprendizaje de Kihon (básico) pasan a aprender katas, que no son más que secuencias ya establecidas de Ukes (bloqueos), Tsukis (puñetazos) y Keris (patadas).

A medida que el joven progresa en sus prácticas, asimismo, aumenta el grado de dificultad de las Katas, lo que hace que se esfuerce más, poniendo empeño en su concentración mental y física hasta que por su constancia logre dominar las nuevas técnicas. Lo mismo ocurre en las prácticas de Kumite (combate), en la que el oponente que esté al frente pueda que tenga mayor habilidad y destreza física, haciendo que el niño tenga que persistir en sus sesiones de entrenamiento para



poder mejorar su Karate...

El ganar o perder no es lo importante, sino más bien, el hábito de constancia que pudiera desarrollar el joven con el propósito de mejorarse a sí mismo a través del Karate-Do. Todo lo anterior aplica de igual manera en todos los aspectos de la vida de los jóvenes, ya que el respeto, esfuerzo, ganar o perder, etc. Son aspectos de la vida que el practicante puede utilizar en su vida familiar, así como en su vida escolar, en donde debe perseverar para poder triunfar y rebasar todos los obstáculos a que pueda enfrentarse en su futuro.



Las prácticas de Karate-Do son por lo general impartidas en Dojo, ya sea en forma de grupo, en las cuales el niño se desenvuelve en un ambiente sano con jóvenes de edades similares, buscando y aprendiendo a desarrollar su potencial individual, al igual que el trabajo en equipo.

Los logros y desalientos a que llegan estos pequeños karatekas en sus prácticas semanales, y en sus competencias, no son más que reflejos de lo que les espera en este mundo de desafíos constantes.

Como hemos dicho con anterioridad, el Karate-Do es practicado por hombres, mujeres, adolescentes, niños y niñas; estos últimos son quienes necesitan en todo momento mantenerse alejados de los peligros de las sociedades modernas, cuyos vicios tanto daño le hacen a nuestras juventudes.

"El Karate-Do y los niños"...cortesía, respeto, disciplina, desarrollo físico, confianza en si mismo.... ¡Mucho más que un deporte!

Sempai Stavros Costarangos, Genbu-Kai Panamá