

## KARATE - DO

Este o luptă cu tine însuși. Vine din Okinawa, din Japonia... Poate fi o artă, o modă, un hobby sau un mod de viață... Într-o lume în care mai multă încredere și moralitate a ajuns la grad de virtute, oamenii ar trebui să redescopere ceva ce a fost descoperit cu foarte mult timp în urmă și care face din om natura ființei umane – artele marțiale. Într-o lume în care mai multă încredere și moralitate a ajuns la grad de virtute, oamenii ar trebui să redescopere ceva ce a fost descoperit cu foarte mult timp în urmă și care face din om natura ființei umane – artele marțiale. Într-o lume în care mai multă încredere și moralitate a ajuns la grad de virtute, oamenii ar trebui să redescopere ceva ce a fost descoperit cu foarte mult timp în urmă și care face din om natura ființei umane – artele marțiale.

Univonoarea și răspunderea se propagă în mediul universitar cele mai de preț și în toate valorile ale artelor marțiale: respectul, modestia, onoarea, încrederea în sine, echilibrul mental, spiritul de inițiativă, și răspundere și decizie. Karate este do și reprezintă o artă marțială în care scopul final nu este victoria asupra unui adversar ci lupta continuă pentru perfecționarea propriului caracter prin acumularea de experiență oferită de antrenament. Pe scurt, reprezintă o metodă foarte eficientă de luptă fără arme, textuală – „Karate este do” – însemnând „cucerirea goală”. Ea este totodată și o activitate fizică executată într-o manieră cât mai directă și absolut salutară în condiții de legitimitate și siguranță. Ca simplu exercițiu fizic, practicat în cadrul orelor de educație fizică din Universitatea din București de un număr din ce în ce mai mare de studenți, avansată sau începătoare, karate este un excelent mijloc de cultură fizică, conservarea sănătății și menținerea sub control al ceseului adipos. Dezvoltă armonios întreaga musculatură, suplețea și rezistența organismului și menține coloana vertebrală dreaptă. Sub această formă, karate este do poate deveni accesibil oricărei persoane și în toate, indiferent de vârstă și sex sau experiență anterioară. Într-un antrenament) nu se fac discriminații, oricine putând practica acest sport. Unii doresc să practice karate pentru a deveni puternici, alții pentru că sunt timizi și vor să capete încredere în forțele proprii. Toți, indiferent de motivul pentru care se antrenează dobândesc echilibrul mental și o bună condiție fizică. Devin mai buni, mai puternici. Cu răbdare și voință vor descoperi că lupta cu ei înșiși este mai grea și mai importantă decât lupta cu ceilalți. Karate se practică în lumea, ajungând pentru unii o disciplină sportivă, o manifestare artistică și chiar un mod de viață. Sportivii Universității din București care au participat la numeroase competiții sportive naționale și internaționale, s-au clasat pe multe locuri în frunte și au obținut rezultate meritorii.

Într-o lume în care mai multă încredere și moralitate a ajuns la grad de virtute, oamenii ar trebui să redescopere ceva ce a fost descoperit cu foarte mult timp în urmă și care face din om natura ființei umane – artele marțiale.

- PREGATIRE FIZICA GENERALA