

## **DEFINITION DU BODY-KARATE**

Le Body-Karaté est une pratique qui allie des techniques de karaté à la musique qui est l'expression même de la vie et du bien être.

Pour tirer le meilleur parti du potentiel corporel, le Body-Karaté recourt à des postures, des mouvements, des enchaînements qui exigent une discipline mentale tout autant que physique.

C'est une activité thérapeutique, parce qu'elle assouplit le corps et détend l'esprit tout en permettant une remise en forme et le développement d'une bonne condition physique.

L'énergie circule à travers le corps, les mouvements sont plus fluides, on constate une amélioration du bien-être et de la santé.

### **Les objectifs du BODY-KARATE :**

1. une pratique qui permet de garder la forme et rester en bonne santé :  
améliore la condition physique  
permet un renforcement musculaire  
développe la coordination, la psychomotricité et la perception du corps dans l'espace.  
Améliore la capacité du système cardio-vasculaire et respiratoire.  
Permet d'accroître la tonicité et la souplesse du muscle  
Excellent exercice pour travailler la mémoire avec la mémorisation des enchaînements.
2. L'apprentissage des techniques de karaté
3. une pratique de loisir qui se met au service du pratiquant en lui faisant découvrir l'art martial de manière ludique.
4. une pratique dynamique avec des mouvements, des enchaînements et des déplacements constants qui vont permettre de faire progresser même les karatékas confirmés.

### **Le cours de Body-Karaté : exemple de plan d'une séance pédagogique**

durée du cours : 1 heure

décomposition :

1. un échauffement ostéo-articulaire et cardio-vasculaire de 8 minutes environ, qui permet également de recentrer les pratiquants sur le cours.
2. Le cours : environ 40 Minutes  
des exercices de poings simples  
des enchaînements de poings  
des exercices de jambes, coups de pieds et déplacements  
des exercices de blocages  
des enchaînements de poings, jambes et blocages.  
L'enchaînement final reprend les exercices du cours
3. Le renforcement des différents groupes musculaires, environ 7 minutes.
4. Etirements et retour au calme, environ 5 minutes.

### **Les outils pédagogiques :**

Pour permettre aux professeurs de s'initier à la pratique et ouvrir des sections dans leurs clubs, sont proposés des stages de formation organisés à travers toute la France.

des formations Body-Karaté dans les écoles des cadres.

des D.V.D. suggérant des progressions