

A chacun son rythme, à chacun sa pratique



Moins de 60 ans en bonne santé

Entre 60 ans et 70 ans

Plus de 70 ans

Votre pratique doit être contrôlée

Votre pratique doit être modérée

Votre pratique doit être adaptée

Type de pratique

- Kihon : l'apprentissage des techniques de karaté vous permet d'exercer une activité gymnique complète.
- Self-défense : la pratique du karaté peut vous apporter des notions d'auto-défense.
- Kumité : vous pourrez, de façon ludique, pratiquer un sport de combat en toute sécurité.
- Kata : enchaînements de techniques codifiées, les katas sont un excellent exercice de mémoire.

- Seul ou à deux le karaté s'adapte à chacun.
- Les katas vous permettent de vous exprimer seul et de gagner la confiance en soi.
- A deux, de nombreux outils existent (bâtons, frites, cibles) pour s'initier au duel.



- Kata respiratoire, une adaptation des katas basiques est possible de manière lente (façon Tai Chi)
- Appropriation du corps, exercices d'équilibres.
- Prévention des chutes.

Bénéfices sur votre santé

- Renforcement musculaire
- Travail de la souplesse
- Amélioration de la mémoire
- Optimisation de la coordination
- Meilleure gestion du stress
- Bien être physique

- Raffermissement, prévient l'affaiblissement et les raideurs musculaires
- Prévient du rhumatisme
- Entretien votre souplesse
- Prévient les maladies cardio-vasculaires
- Prévient le diabète
- Perfectionnement de l'équilibre.

- Amélioration de la tonicité et du maintien du corps
- Equilibre, prévention des chutes
- Positionnement dans l'espace
- Coordination
- Création de lien social au sein du club

Conseils

- Avant de reprendre une activité physique prenez conseil auprès de votre médecin traitant.
- Avant chaque séance, préparez votre corps, les échauffements ne sont jamais à négliger.
- Ré-hydratez-vous régulièrement.

- Apprenez à écouter votre corps, ne forcez jamais sur les exercices.
- Communiquez avec votre éducateur sur les éventuels difficultés.
- Privilégiez le travail au sol.

- Concentrez vos efforts sur la respiration et l'équilibre.
- Prenez conseil régulièrement auprès de spécialistes.



En savoir plus :

ffkarate.fr