

Objectivos e Benefícios do Karate-Do



A prática e o desenvolvimento do Karate-Do têm inúmeros objectivos e benefícios. Os mais destacados são os seguintes:

- Auto-defesa;
- Aprendizagem das técnicas de Karate-Do;
- Aprendizagem técnico e tático das técnicas;
- Conhecimento das regras do Karate-Do;
- Aquisição de maior controlo físico e psíquico;
- Desenvolvimento correcto do corpo e da mente (auto-estima);
- Aumento da coordenação psicomotora e da velocidade de reacção;
- Aumento da capacidade de resistência, flexibilidade e velocidade;
- Disciplina, comportamento social, convivência e educação;
- Trabalho de grupo e lazer.

Todos estes pontos terão uma grande influência no desenvolvimento da pessoa, contribuindo com o benefício nas diversas etapas da vida.

