**Karate - sztuka walki**

**Karate to jedna z najpopularniejszych sztuk walki. Zainteresowanie jest bardzo wysokie z tego względu, iż uczęszczanie na zajęcia z karate ma wiele plusów.**

Istnieje pięć powodów, które zazwyczaj są czynnikiem decydującym o wyborze karate.

1. **Samoobrona**- Pierwszy powód bardzo istotny. Zazwyczaj osoby bojące się o własne bezpieczeństwo decydują się na zajęcia, by poznać techniki samoobrony. Karate jest katalizatorem by podbudować pewności siebie, stanowczość i koncentracje.

2. **Dążenie do celu**- karate przyczynia się do rozwoju umiejętności zdobywania celów. Uczniowie słuchają mistrza by poprawić swoje umiejętności i idealnie wykonywać zadania. Poprzez nadzwyczajną determinację osoby trenujące karate osiągają zamierzone cele.

3. **Przynależność do grupy**- w sztukach walki nie ma możliwości odseparowania członka zespołu, jak to bywa podczas zabawy w [gry](http://www.matsunai.pl/) zespołowe. Tutaj każdy musi się wykazać i wejść na matę. Mimo iż jest to sport indywidualny każdy przynależy do grupy, która zawsze ma jeden cel i nie pomija żadnego członka zespołu.

4. **Koncentracja**- nauka karate wymaga niesamowitego skupienia. Takie zajęcia pozwalają nabyć bardzo cennej umiejętności, jaką jest koncentracja. Z pewnością nie jest to cel sztuk walki, lecz produkt uboczny. Jednak jak bardzo istotny. Kontrola fizyczna i psychiczna, jakiej uczą się zawodnicy jest trudna do osiągnięcia, lecz zdecydowanie przydaje się także poza matą.

5. **Korzyści fizyczne** - sztuki walki pozwalają nauczyć się równowagi i płynności ruchów. Wskazane są dla osób chorych z problemami z poruszaniem. Podczas treningów zwiększa się także pojemność płuc. Ruch to zdrowie, a w sztukach walki panowanie nad swoim ciałem w ruchu jest bardzo istotne.

Karate to sport nie tylko dla silnych i odważnych. Jest to także wybór wielu innych grup ludzi. Szukasz sposobu na odstresowanie się po pracy czy nie możesz się skoncentrować zapisz się na zajęcia z karate.