

"10 REGLES PER A UNA BONA COMPRENSIÓ I PROGRESSIÓ EN KARATE"

1.- *Entrenar amb regularitat i ser puntuals.*

2.- *Tindre un aspecte net, Karategi blanc.*

3.- *Atendre bé a les explicacions del professor.*

Fixar-se bé en les demostracions

Repetir els mateixos moviments EN SILENCI

Sense disciplina no hi ha Karate-Do.

4.- *Tot és important des del moment que entrem al Dojo,*

hem de procurar fer tot el millor possible, fins al

detall més xicotet, ja que si algun detall no és

important, el professor no ho mencionarà.

5.- Executar totes les tècniques, com si fóra l'última

vegada que les realitzarem; amb la màxima força, velocitat i voluntat possible.

Sense esforç no hi ha Karate Do.

6.- Hem de sentir el que estem fent, encara que estiguem

treballant sense adversari, cal imaginar que el tenim davant i que li ataquem amb el major realisme possible, o defendre'ns dels seus atacs com si realment el tinguérem davant.

Sense sentiment no hi ha Karate Do.

7.- Mai colpejarem sense control als companys, excepte

en els treballs indicats pel professor, on es permetrà un lleuger contacte.

Sense control en les tècniques, no es pot progressar.

8.- *Mai s'haurà d'utilitzar en l'exterior del Dojo, en el carrer, o en l'escola, el que hem après en el Dojo, havent d'evitar les baralles. El Karate és algo molt seriós, podem provocar lesions greus encara que no ho desitgem.*

Evitar sempre les baralles fins al moment en què realment no quede una altra solució possible.

9.- *En cada entrenament tractarem de millorar*

l'entrenament anterior, i mai creurem que hem arribat a la perfecció o, dit d'una altra manera, pensar que ho fem bé.

10.- *Hem de convèncer-nos de què la meta del*

"CINTURÓ NEGRE" és tan sols un primer pas en la vida d'un karateka.

**Sense voluntat no hi ha
Karate Do.**