

## Najważniejsze pytania

- **Czy każdy może się uczyć karate?**

Tak. Każdy kto jest w stanie zajmować się czynnie innymi sportami może uprawiać karate.

- **Czy karate mogą uczyć się dzieci?**

Tak, Każde dziecko ze sprawnym aparatem ruchowym może ćwiczyć.

- **Czy kobiety mogą uczyć się karate?**

Tak. Dzięki temu, że karate wykorzystuje moc całego ciała, wystarczająco dużą siłę techniki potrafią uzyskać zarówno mężczyźni, jak i kobiety.

- **Jak długo trzeba uczyć się karate?**

Nauka i doskonalenie technik karate nie kończy się nigdy. Im dłużej się ćwiczy, tym większe są postępy. Z każdym dniem ćwiczący staje się lepszy od nie ćwiczącego. W praktyce podstawowe techniki uczeń karate opanowuje w przeciągu pierwszego roku.

- **W jakich ubraniach przychodzimy na trening?**

Istnieje specjalny strój karate o nazwie "karate-gi". Można jednak ćwiczyć w dowolnym stroju gimnastycznym, byle nie ograniczał on swobody ruchów.

- **Czy nie zniekształcą mi się dłonie i stopy?**

Techniki karate wykonuje się, korzystając z mocy całego ciała. A zatem trening nastawiony na wzmocnienie tylko jednej jego części jest bezcelowy. Karate, którego nauczamy w naszym klubie, nie powoduje odkształceń dłoni ani stóp uczniów.

- **Po ilu latach zdobywa się "czarny pas"?**

Pierwszy czarny pas przyznaje się za opanowanie technik podstawowych. Jakkolwiek zależy to od obranej metody treningu. Zazwyczaj stopień mistrzowski-1 Dań zdobywa się po 3-4 latach intensywnego treningu.

- **Jak można wstąpić do klubu ?**

Informacje na temat przystąpienia do klubu znajdują się w dziale zapisy. Nieletni poniżej 18 roku życia powinni otrzymać pisemną zgodę rodziców lub opiekunów prawnych