

Karate jest dążeniem do zachowania harmonii ducha i ciała, próbą spojrzenia w siebie. Uczy pokory i dyscypliny.

Potrzeba przynależności:

Karate daje dzieciom i młodzieży poczucie przynależności do grupy, gdzie łączy ich wspólne zainteresowanie sportami walki, pokonywanie trudności i własnych słabości. Daje możliwość indywidualnego rozwoju, bez potrzeby rywalizacji o miejsce w drużynie, jak dzieje się to w innych dyscyplinach sportowych . Każdy z trenujących bierze udział w treningu bez ryzyka, że zostanie zepchnięty na ławkę rezerwowych.

Osiąganie celów:

Karate stawia określone cele przed adeptami, a kryteria ich oceny są jasne i zrozumiałe. Młodzi karatecy co pewien czas mają możliwość sprawdzenia swoich umiejętności i zdobyć kolejny pas będący tego świadectwem. Stopień trudności kolejnych egzaminów wzrasta wraz z zaawansowaniem trenujących karate. W ramach karate można też realizować własne cele takie jak: zrzućenie nadwagi, poprawienie sprawności ogólnej, czy poprawienie samopoczucia w myśl zasady „ w zdrowym ciele zdrowy duch”.

Karate a nauka:

Nieustanne powtarzanie ćwiczeń, nauka nowych/ często skomplikowanych/ technik, dążenie do perfekcyjnego wykonywania wymusza na adeptach ciągłą koncentrację, wyrabia determinację w dążeniu do celu i samokontrolę u ćwiczących. Po jakimś czasie zaczyna to przenosić się na inne dziedziny życia, a przede wszystkim odbija się na poprawie efektywności uczenia się.

Karate a agresja:

Wbrew częstym opiniom Kluby karate są środowiskiem pozytywnych wzorców zachowań. W czasie treningów adepci wyrabiają w sobie takie cechy jak stanowczość i opanowanie w obliczu zagrożenia, powstrzymywania się od gwałtowności, poszanowania starszych, tak stopniem jak i wiekiem. **Zasadą jest unikanie walki.** Poprzez trening młodsi karatecy uczą ukrywać takie cechy jak bojaźń, brak pewności i nie okazywać ich na zewnątrz.

Karate a zdrowie:

Ponieważ karate wymaga dużej koordynacji ruchowej i sprawności fizycznej, te cechy poprzez trening karate znacznie się poprawiają . Jako sport symetryczny równolegle rozwija wszystkie partie ciała. Poprawia się też wydolność płuc i kondycję fizyczną. Jednocześnie treningi karate zapobiegają powstawaniu wad postawy, skoliozom i w znacznym stopniu są pomocne w procesie ich leczenia. <http://www.ortopedia.karski.lublin.pl/index.php?str=5>