

Ιστορία του Καράτε

Το Καράτε ανήκει στην κατηγορία των άοπλων Παραδοσιακών Μαχητικών Τεχνών και προέρχεται από την Ιαπωνία. Αν και η ιστορία των Μαχητικών Τεχνών χάνεται κάπου στα βάθη της Ανατολής, οι πρώτες τεκμηριωμένες εμφανίσεις μαχητικών τεχνών, αναφέρονται κατά τον έκτο μ.Χ. Αιώνα.

Από την εποχή εκείνη μέχρι σήμερα, οι μαχητικές τέχνες μετεξελίχθηκαν και τροποποιήθηκαν, για να καταλήξουν στη σύγχρονη μορφή τους. Αποτέλεσμα των εξελίξεων ήταν να εμφανιστούν πολλά διαφορετικά συστήματα, καθένα από τα οποία έχει διαφορετικά στυλ. Γνωστά και αναγνωρισμένα στυλ Καράτε είναι το Shotokan, το Wado Ryu, το Goju Ryu, το Shito Ryu, το Kyokus-hinkai κλπ. Κάθε σύστημα ή στυλ διαφέρει από τα υπόλοιπα στην οργάνωση, στους κανονισμούς, στον τρόπο προπόνησης, στη στρατηγική κλπ.

Τα ιδεογράμματα της λέξης "Καρά-τε" σημαίνουν άδειο χέρι. Το Καράτε με άλλα λόγια είναι μια τέχνη για την αποτελεσματική χρήση του άοπλου σώματος. Πρωτοξεκίνησε σαν φυσική άσκηση των παλιών Κινέζων Βουδιστών μοναχών και πρώτο-εισήχθη στην Ιαπωνία μέσω των νησιών της Οκι-νάονα, από τον πρωτοπόρο ΓΚΙΤΣΙΝ ΦΟΥΝΑ-ΚΟΣΙ, πριν από 80 περίπου χρόνια. Σύντομα διαδόθηκε σ1 ολόκληρη την Ιαπωνία και σήμερα διδάσκεται σαν μάθημα στα περισσότερα πανεπιστήμια της χώρας.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ-ΝΤΟ

Είναι η τέχνη της αυτοάμυνας, που ασκείται χωρίς όπλα, μόνο από το ανθρώπινο σώμα (KARA-TE = άδεια χέρια) με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Για να πραγματοποιηθεί, πρέπει να εξασκηθεί κάθε σωματική και ψυχική δύναμη. Χωρίς αυτό να σημαίνει - όπως νομίζουν πολλοί - πως η νίκη σ1 έναν αγώνα, αποτελεί την ανώτατη επιτυχία. Ο μόνος τρόπος να αναπτύξουμε την τέχνη ή το όπλο αυτοάμυνας, είναι η συστηματική προπόνηση, έτσι ώστε να είμαστε έτοιμοι οποιαδήποτε ώρα, σε οποιοδήποτε τόπο και κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες. Χρησιμοποιεί κυρίως μπλοκαρίσματα, αποτελεσματικές επιθέσεις με χέρια και πόδια, σε μεγάλη ποικιλία συνδυασμών.

Η ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΑΤΕ-DO

Το KARATE-DO δεν είναι μόνο μια μαχητική τέχνη που αναπτύσσει τα σωματικά προσόντα του ανθρώπου. Ταυτόχρονα στηρίζεται σε φιλοσοφικές βάσεις και αναπτύσσει τα πνευματικά και ψυχικά του προσόντα. Εδώ ακριβώς βρίσκεται η μαγεία του KARATE-DO. Η σωστή εκπαίδευση θα του δώσει με τα χρόνια την τεχνική, η τεχνική την τέχνη και η τέχνη τη φιλοσοφία - έναν τρόπο ζωής. Είναι μια φιλοσοφία που οδηγεί με τον αυτοέλεγχο στην αυτογνωσία.

ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ ΤΟ ΚΑΡΑΤΕ-DO

Η χρησιμότητα και η προ-σφορά ίου Καράτε στην εποχή μας, έχει πολλαπλή μορφή. Πρακτικά αποτελεί, πρώτα απ' όλα, μια αποτελεσματική μέθοδο ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ, στην οποία μπορούν να εξασκηθούν άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικίας, καθώς και παιδιά.

Σαν ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ αποτελεί μια ολοκληρωμένη μέθοδο εκγύμνασης του ανθρωπίνου σώματος. Ο δυναμικός τρόπος εκτέλεσης των επιστημονικά μελετημένων τεχνικών του, υποχρεώνει έναν μεγάλο αριθμό μυών να γυμνάζεται αρμονικά. Συμβάλλει αποφασιστικά στην ισομετρική ανάπτυξη του σώματος, στη βελτίωση του αναπνευστικού και κυκλοφοριακού συστήματος, καθώς επίσης και στην ανάπτυξη της ευκινησίας και στην ευστροφία του πνεύματος.

Η αρμονική ανάπτυξη και συνεργασία των σωματικών και των ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ παραγόντων του ανθρώπου, αποτελούν βασική επιδίωξη των ενα-οκουμένων. Η μέθοδος της συνεχούς ατομικής προσπάθειας και επιμονής, η αυτοπειθαρχία, αρχές στις οποίες οι ενασκούμενοι θα πρέπει να ενδώσουν, αν θέλουν να έχουν σημαντικά αποτελέσματα, μπορούν να αποτελέσουν ένα ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΟ σύστημα, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υπόδειγμα και για την υπόλοιπη ζωή τους.

ΤΟ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΚΑΡΑΤΕ ΣΑΝ ΣΠΟΡ

Η επιτυχημένη διοργάνωση των πρώτων αγώνων καράτε και το συναρπαστικό θέαμα που προσέφεραν, άνοιξαν τον δρόμο για την παγκόσμια εξάπλωση του Καράτε σαν σπορ. Το 1985 η παγκοσμιότητα του σπορ-καράτε κάνει τη Δ.Ο.Ε. (Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή) να το αναγνωρίσει επίσημα. Αποτελεί επίσημα άθλημα των Μεσογειακών αγώνων.

ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΡΑΤΕ

Το Καράτε στην Ελλάδα άρχισε να διδάσκεται στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Από τότε μέχρι σήμερα, η άνοδος του υπήρξε ραγδαία. Η ελληνική εθνική ομάδα συμμετείχε πολλές φορές σε Μεσογειακά, Πανευρωπαϊκά και Παγκόσμια πρωταθλήματα και κατάφερε να αποσπάσει διεθνείς επιτυχίες, γεγονός που αποδεικνύει την υψηλή στάθμη του Καράτε στη χώρα μας σήμερα.

Το 1989 η ΓΓΑ (Γενική Γραμματεία Αθλητισμού) αναγνώρισε επίσημα την Ε.Ο.Ε.Κ. (Ελληνική Ομοσπονδία Ερασιτεχνικού Καράτε) ως τη μόνη φίλαθλη ομοσπονδία του χώρου. Σήμερα έχει μετονομαστεί σε ΕΛ.Ο.Κ. (Ελληνική Ομοσπονδία Καράτε).