

## Le Karaté

Le karaté est un art martial qui se pratique avec une veste et un pantalon blanc en coton et une ceinture. Celle-ci change de couleur avec le grade: blanc, jaune, orange, verte, bleue 1 et 2, marron 1, 2, 3 puis la 1<sup>e</sup> ceinture noire (poursuite avec des Dans qui demandent une maîtrise importante et une pratique de longue durée).

Le karaté c'est l'art de la main vide (kara: vide ; te: main) c'est donc un art martial d'autodéfense se pratiquant sans arme et dans lequel les coups, donnés avec les pieds et les poings, ne sont pas portés. Il y a plus de coups de poing et de pied et moins de projection qu'au judo et au jujitsu. C'est un art martial très technique, qui demande de la rapidité et de la puissance. Le karatéka attaque certains points vulnérables du corps humain situés au-dessus de la ceinture : le visage, le cou, la poitrine, l'abdomen, le dos.



Les combats, qui durent trois minutes, se déroulent sur un carré de huit mètres de côté. Il existe cinq catégories de poids.

Le karaté est une discipline fort connue mais elle n'est pas au programme des Jeux Olympiques.

Plus d'informations : [www.ffk.be](http://www.ffk.be)