

Estudante : Eron Zonato
Desafio de Altas Habilidades
Karatê: uma experiência prática

O Karatê tem sua origem no século XV, foi feito pelo Sensei - Gichin Funakoshi.

Gichin Funakoshi, frequentemente chamado de 'pai do karate moderno', foi o fundador do estilo Shotokan, o mais reconhecido de karate em todo o mundo. Construindo sobre os ensinamentos de mestres como Anko Itosu e Anko Asato, Funakoshi foi pioneiro na introdução do karate no Japão continental, levando esta arte marcial de Okinawa para um público mais amplo. Sua influência foi tão grande que, após a fundação da Associação Japonesa de Karate em 1949, ele foi nomeado seu chefe honorário.

Treinar karatê não é moleza! Já faço isso há um tempinho e sei que exige bastante esforço. Dedico no máximo duas horas por dia, uma hora só pra aprender os movimentos. E pra me manter forte, sigo uma dieta equilibrada, mas sem abrir mão das minhas comidas favoritas, só evito muito açúcar.