

# Body Karaté



## **Le Body Karaté : une discipline tendance en France**

Le Body Karaté est une nouvelle forme d'activité sportive mise au point par la Fédération Française de Karaté il y a trois ou quatre ans environ. Il s'agit d'un mélange époustouflant de Karaté avec des mouvements empruntés au fitness. Le tout est synchronisé par une musique tantôt lente, tantôt entraînante.

Le Body Karaté est accessible aux personnes de tout âge. La technique ne nécessite aucune expérience en Karaté ni en fitness. Toutefois, les adeptes de l'une de ces disciplines s'adapteront facilement au Body Karaté. Les adolescents et les jeunes adultes sont les plus nombreux à pratiquer cette discipline en France.

## **Le Body Karaté : pratique et bienfaits de la discipline**

Le Body Karaté se pratique en salle sous la direction d'un coach. Les coaches dirigeant les séances de Body Karaté possèdent en majorité des connaissances approfondies en Karaté et en fitness. En peu de temps, les participants reprennent plusieurs mouvements propres au fitness et au karaté grâce à cette nouvelle méthode. La musique, de plus en plus entraînante, guide le rythme de la séance. Par ailleurs, une séance dure en moyenne une heure.

Le Body Karaté est un excellent moyen de découvrir en même temps le Karaté et le fitness. Pour les pratiquants invétérés de Karaté, cette discipline permet de renforcer les entraînements en salle dans le Karaté pur et dur. Le Body Karaté est un excellent moyen de perdre du poids. En effet, une heure de Body Karaté permet de brûler 800 calories. Enfin, le Body Karaté permet d'acquérir un bon contrôle du souffle est une bonne maîtrise de soi.