

Club Miriam Cogolludo-Villanueva del Pardillo, es un club especialista en el Arte Marcial Japonés, Karate-do (空手道) significa “el camino de la mano vacía“, y consiste en trabajar el cuerpo de forma consciente y coordinada. Tiene dos vertientes: Los *kata* de karate son secuencias específicas que van desde aproximadamente 20 a 70 (o incluso más) movimientos dependiendo del grado de dificultad del *kata*. Y Kumité, es un combate en la cual algunas de las técnicas practicadas en el kihon o en el kata son aplicadas en un enfrentamiento con un oponente real.

Existen diferentes disciplinas en karate y una de ellas, es la práctica del Karate Shito-Ryu.

Club Miriam Cogolludo, está inscrito dentro de la Federación Madrileña de karate, con las ventajas y protección del ámbito institucional.

CLUB MIRIAM COGOLLUDO, Desde 1999, es fundadora y profesora del Club de karate, aplicando esta disciplina Shito-Ryu, para el desarrollo personal de los niños y adultos, especializada en Centro Educativos.

Cinturón Negro 4º. DAN de Karate y miembro del Equipo Nacional de Karate desde el año 1994 hasta el 2007, en la actualidad, Miriam Cogolludo, sigue entre las mejores atletas de kata individual.

El **propósito final** del Karate no es el poderío físico ni ganar campeonatos, es el **desarrollar un balance, armonía espiritual y física**, a través de un disciplinado entrenamiento, trabajando día a día. Los principales **beneficios** en la práctica de esta disciplina son:

1. Desarrollar el autodomínio.
2. Interiorizar el compañerismo.
3. Mejorar la convivencia.
4. Tratar de que el niño sea constante.
5. Interiorizar la humildad.
6. Potencial la ilusión, motivación.
7. Conocer el juego limpio.
8. Desarrollar la responsabilidad en ellos.
9. Afianzar la disciplina.
10. Interiorizar el aprendizaje del sacrificio.
11. Potenciar la sinceridad.

En la **metodología**, se utilizan diferentes estímulos sensoriales de forma ordenada y progresiva para poder aplicarlo a nuestro arte. Adaptándonos al ritmo y desarrollo de cada alumno/a.

Club de Karate Miriam Cogolludo tiene profesores titulados y colaboradores, con la formación y capacidad necesaria para adaptarse a los más pequeños, con protocolos detallados en temas tan importantes como el acoso escolar.

Dentro de la **Programación Anual** (duración curso escolar), los alumnos tendrán examen de grado en función de su edad y su nivel, la posibilidad de participar en todas las competiciones federadas posible tanto individual como equipo.

Se realizarán clases abiertas en familia para hacer partícipe a todos los interesados.

Asistencia a los cursos programados de la Federación Madrileña (importante estar federados), tecnificación en defensa personal, clausura de actividad fin de curso, entre otras. Gracias a los medios telemáticos, los padres están continuamente informados de la evolución, incidencias y desarrollo de sus hijos. Mantenemos rigurosamente la seguridad y bienestar de los alumnos durante las clases.

Además, colaboramos de forma activa con la Fundación Menudos Corazones y Asociación contra el Cáncer, así como intercambios, campus y formación con otros clubs de karate, para completar el aprendizaje, técnica y enriquecimiento personal de los alumnos.