

空手道

Мое увлечение

*Проект ученика 1 «А» класса
ГБОУ СОШ №49 г. Москвы
Москалевича Александра*

空手道

Целью моей работы является ознакомление ребят с таким интересным видом боевых искусств, как каратэ. Возможно, кто-нибудь из них станет посещать занятия каратэ вместе со мной, и мы станем не только одноклассниками, но и одной командой!



空手道



Здравствуйте! Меня зовут Саша, мне 6 лет и я учусь в 1«А» классе средней школы № 49 г. Москвы.

Я занимаюсь бадминтоном, английским языком и шахматами, но больше всего я люблю тренировки по карате.

Заниматься каратэ- это значит быть сильным, ловким, быстрым, выносливым, уметь постоять за себя и не растеряться в сложный момент. В каратэ, кроме физического развития, очень важно духовное развитие ученика, который всегда должен оставаться Человеком-созидателем.

КАРАТЭ-ДО («путь пустой руки») — боевое искусство, система защиты и нападения без оружия, в котором применяются удары и блоки руками и ногами. В отличие от других единоборств Японии, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

В каратэ выделяют ученические степени — «кю» и мастерские степени — «даны». Внешним атрибутом той или иной степени является пояс.

- 9-й кю — белый
- 8-й кю — желтый
- 7-й кю — оранжевый
- 6-й кю — зеленый
- 5-й кю — красный
- 4-й кю — фиолетовый или темно-синий
- 3-й кю — светло-коричневый
- 2-й кю — коричневый
- 1-й кю — темно-коричневый
- 1-й дан и выше — чёрный





Третий год я хожу в ЦКИ «Меридиан» в секцию каратэ к тренеру Словягину Сергею Сергеевичу. Он очень добрый, отзывчивый, внимательный, все наши победы и поражения воспринимает как свои собственные. Я очень люблю своего тренера, мне с ним очень повезло!



Обычно наша тренировка начинается с разминки. Потом мы изучаем новые удары и повторяем ранее изученные приемы. А в конце тренировки проводятся бои - спарринги.

Иногда, когда у Сергея Сергеевича есть время, а у нас силы, мы играем с ним в футбол! Этим минут ждут все ребята из нашей группы!





Я занимаюсь каратэ вместе со старшим братом, Колей. У него уже желтый пояс! В прошлом году на соревнованиях и я, и Коля были победителями! Нам вручили памятные грамоты и медали.

На тренировках я нашел новых друзей - это мальчики из других школ. Теперь мы вместе проводим свободное время на каникулах, ходим в театры и развлекательные центры.

В завершении своего рассказа мне хотелось бы отметить, что каратэ- это не только физическая нагрузка, но и система самосовершенствования и самоорганизации. Это командный дух , ЭТО реакция и скорость, это уверенность в своих силах. Мне очень хотелось бы, чтобы после моего рассказа вы присоединились к нашей дружной команде каратистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В.Э. Дащинский «Секреты Каратэ-до»-»Издательство ФАИР», Москва. 2008