



# **«Мое увлечение -карате»**

**Выполнил ученик 4 е класса  
МБУ ЦО № 1 г.Тулы  
Абуллаев Шыхали**

# Я выбираю активный образ жизни!

На Земле живёт много людей. У каждого из них свой характер, свои увлечения. Чтобы быть здоровым, надо дружить со спортом. Ведь движение – это жизнь...



# История каратэ

Мой любимый вид спорта – это **каратэ**. Это восточное боевое искусство. Впервые зародилось в Китае в начале XX века, а позже попало в Японию.



**Каратэ** – это нелёгкий вид спорта. Он требует постоянного упорства и тяжёлого физического труда. В каратэ есть **приёмы нападения** и **приёмы защиты**.



# Стили каратэ

- Шотокан
- Каратэ-до
- Дошинкан
- Кёкушинкай
- Киокушинкай



# Заповеди каратэ

- **Каратэ-дело всей жизни.**
- **Без надобности не применяй!**
- **Небрежность ведёт к поражению.**
- **Познай самого себя, прежде чем пытаться познать других.**
- **Пусть твои ноги и руки рубят, как мечи.**

# Заповеди каратэ

- **Будь уважителен к старшим по возрасту и уровню мастерства.**
- **Каратэ, как кипящая вода. Если не поддерживать огонь - остынет.**



# Система поясов в каратэ

- **Белый пояс** (11 кю) - уровень чистоты
  - **Оранжевый пояс** (10 и 9 кю) - уровень стабильности.
  - **Синий пояс** (8 и 7 кю ) - уровень изменчивости
  - **Желтый пояс** (6 и 5 кю ) - уровень утверждения
  - **Зелёный пояс** (4-й и 3-й кю) - уровень эмоций
  - **Коричневый пояс** (2-й и 1-й кю) –творческий уровень
- Чёрный пояс** – это мастер, который стремится к совершенству.



# Моя мечта



# Заключение

**Каратэ** - это вежливость, уважение, скромность; вместе с тем это и гордость, и уверенность в себе.

А главное - поднимается настроение, повышается самооценка и появляется отличный стимул продолжать занятия, добиваясь всё более значительных успехов.