

Презентация о спорте «Мир моих увлечений»



**Выполнил ученик 4 «Б» класса
МОУ СОШ №2 п. Спирово
Окунев Марк**

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

Что такое аттестация в каратэ?

В каратэ существует система аттестаций на пояса различного уровня и цвета.

Пояс – это показатель технического уровня знаний каратиста.

Цвету пояса соответствует кю или Дан. Кю - это ученический уровень, Дан - мастерский. Черный пояс - именной. На нем вышито имя владельца и его Дан.

空手道

10 кю		Цвет чистоты
9 кю		
8 кю		Цвет труда и пота
7 кю		Цвет огня
6 кю		Цвет роста и травы
5 кю		Цвет неба
4 кю		
3 кю		Цвет земли, опоры
2 кю		
1 кю		
1 дан и выше		Цвет ночи, смешение всех цветов

Бои



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.

**Желаю вам полюбить
этот спорт!**