



« Мой путь в Каратэ »

**Выполнил Иванеев Марк
Руководитель: Борисов С.Н.**

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.

**Желаю вам полюбить
этот спорт!**