

Я выбираю спорт

Kyokushinkai Karate

Презентацию

подготовила

Акулова

Алина –

ученица МБОУ

СОШ №5

города

Биробиджана



Каратэ начинается и заканчивается уважением. Человек должен уважать учение, своих товарищей-учеников; человек должен обладать почтением и уважением к жизни.



КАРАТЭ

(японское 空手道 *каратэ-до*: «путь пустой руки» или 空手 *каратэ* «пустая рука») — японское боевое искусство, система защиты и нападения. С 2020 года - Олимпийский вид спорта.

На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15 см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы (тем не менее разбивание предметов демонстрирует лишь физическую силу и не является показателем мастерства). В отличие от других единоборств Японии, (джиу - джитцу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приёмов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).



Масутацу Ояма

(яп. 大山 倍達 *О:яма Масутацу*), 1923—1994) — мастер и преподаватель карате, один из самых знаменитых представителей боевых искусств, обладатель 10 дана, создатель стиля Кёкусинкай, популяризатор каратэ в Японии и других странах, автор большого количества популярных книг о каратэ, организатор национальных и мировых спортивных соревнований по каратэ. Основав свой стиль, быстро завоевавший славу «сильнейшего каратэ», Ояма создал и до своей смерти в 1994 году возглавлял Международную организацию Кёкусинкай (IKO), членами которой стали несколько миллионов человек во всём мире.



Сафронова Ольга Михайловна

мой сенпай , которая на протяжении 9 лет воспитывает во мне бойца, и такие качества как: выносливость, стойкость, терпение, самовоспитание, уважение к сопернику...

Клятва гёкусин

- Клянемся! Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого непоколебимого духа.
- Клянемся! Мы будем следовать истинному смыслу воинского пути, чтобы наши чувства всегда были наготове.
- Клянемся! Мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.
- Клянемся! Мы будем соблюдать правила этикета, уважать старших и воздерживаться от насилия.
- Клянемся! Мы стремимся к мудрости и силе, не ведая других желаний.
- Клянемся! Мы будем следовать нашим богам и воинскому пути и никогда не забудем истинную добродетель - скромность.
- Клянемся! Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути Киокушинкай.



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ





**Хороший боец не тот, кто
всегда побеждает,
а тот, кто не боится
проверить себя.**



Искусством каратэ можно заниматься так же долго, как и любым другим видом физической деятельности. Пример многие мастера востока, находясь в очень приклонном возрасте 70 лет и больше они творят чудеса и в этом нет ни каких секретов, сильная воля, уважение и любовь к собственному организму. Постоянная работа в самопознании и труд , еще раз труд. Честно говоря, возраст не только не мешает занятиям каратэ, но и делает их более полноценными.

