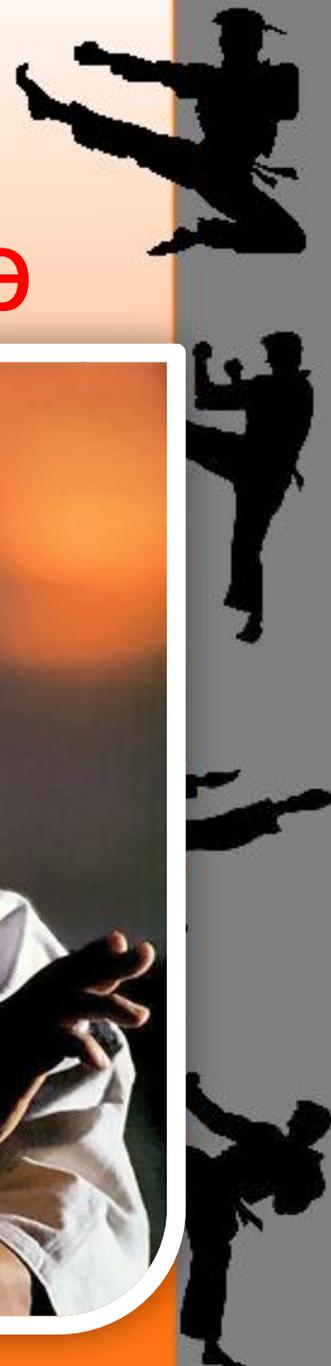
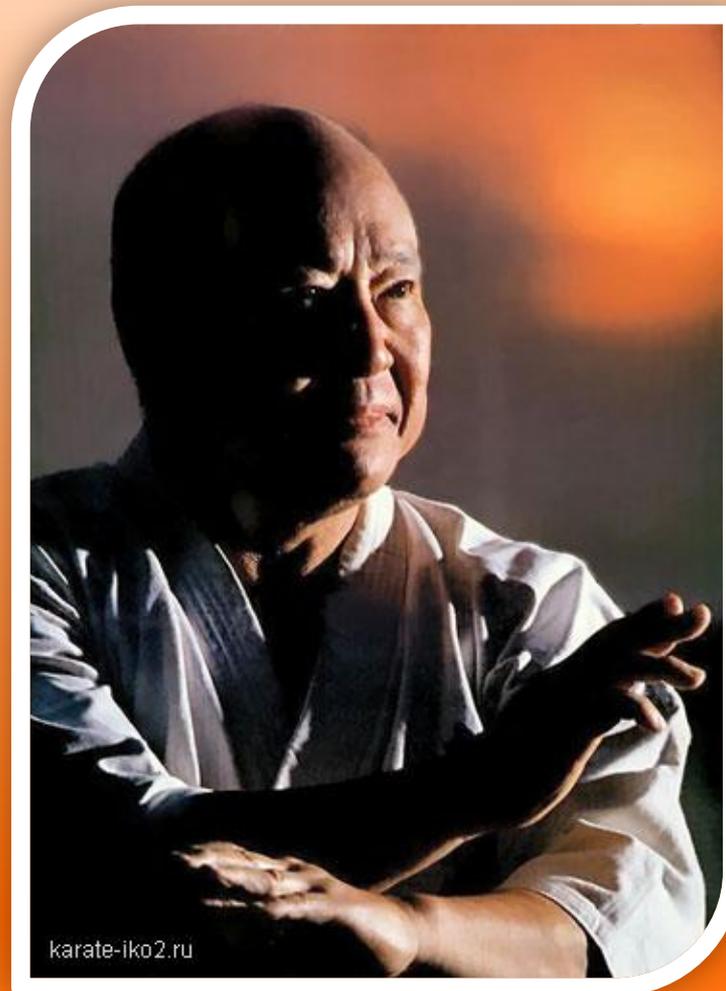


真流

Мой любимый вид спорта – КЁКУСИНКАЙ каратэ

Работу выполнила:
Камалиева Зухра

Руководитель:
Шайдуллин Р.Р



КАРАТЭ

ЭТО ПУТЬ ЖИЗНИ, ЦЕЛЬЮ

КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ РЕАЛИЗАЦИЯ
ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ (КАК
ФИЗИЧЕСКИХ, ТАК И ДУХОВНЫХ)
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.

ЕСЛИ ДУХОВНАЯ СТОРОНА
КАРАТЭ ИГНОРИРУЕТСЯ, ТО
СТАНОВИТСЯ БЕССЫСЛЕННЫМ ЕГО
ФИЗИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.

Масутацу Ояма



Истинский

11 часов утра.— Выполнение ката. При этом ежедневно повторять по 100 раз какую-либо одну ката.

2 часа пополудни — Поднятие тяжестей. Поднять шестидесятикилограммовую штангу 20 раз, затем постепенно наращивать нагрузку.

Сделать 1000 отжиманий:

200 раз на двух пальцах, 200 раз на трех пальцах, 200 раз на четырех пальцах, 400 раз на пяти пальцах.

Иногда для разнообразия делать 1000 отжиманий на кулаках с перерывом после 500.

3 часа пополудни — Разработка приемов спарринга; упражнения с макиварой; лазание по канату; упражнения для брюшного пресса — 200 раз; разбивание камней.

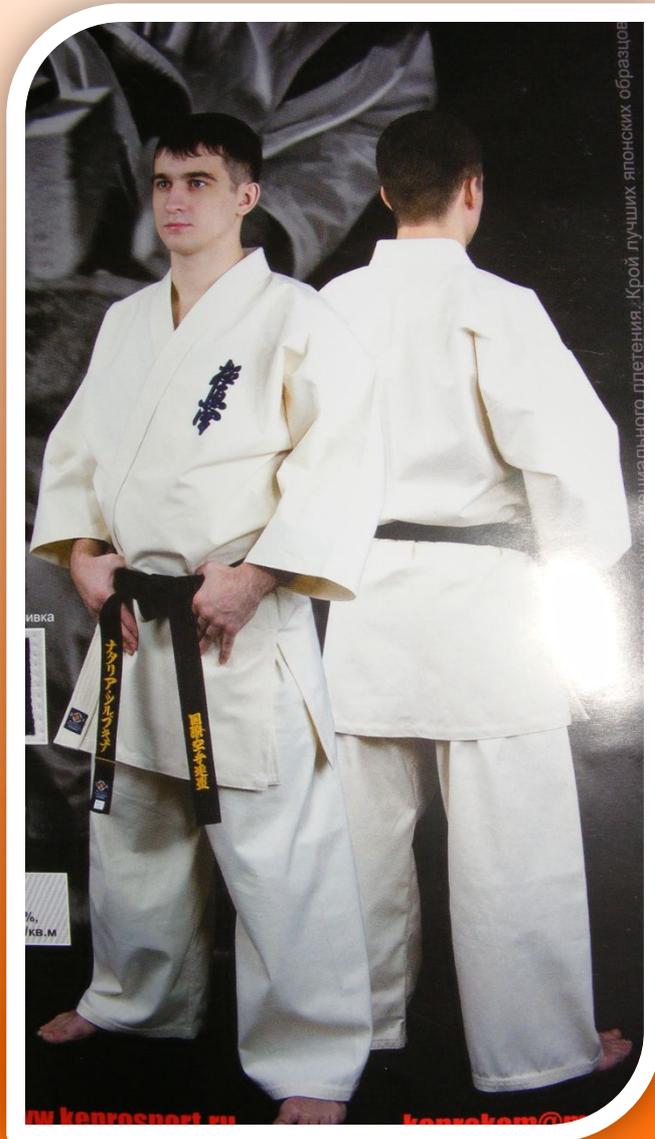
5 часов пополудни — Приготовление пищи. Ужин.

6 часов пополудни —Медитация и отход ко сну.



Форма одежды

Карате



- Карате занимаются в **КИМОНО**, состоящем из штанов, куртки свободного покроя и пояса
- Кимоно и пояс имеют **НАШИВКИ**, определяемые конкретной федерацией и школой.





**Ваши мысли и
стремления должны
лететь высоко, чтобы
дать вам подняться...**

Адам Дж. Джексон