

Значение цвета пояса в каратэ

Автор: тренер-преподаватель КМЖ «Хобби»

Степанян Степан

Белый пояс - уровень чистоты и потенциала

- Новичок еще ничего не знает о каратэ. Он светел в своём желании постичь суть каратэ и открыт к изучению техник и понятий. Новичку важно внимательно слушать Семпая, не отвлекаться, регулярно посещать тренировки и научиться преодолевать себя, стремясь к совершенному результату. И тогда, при должном старании ученика, пояс будет менять свой цвет пока не станет черным.



Синий пояс - уровень изменчивости, способности к приспособлению

- Символизирует цвет неба перед восходом Солнца.
- Имея базовые знания о стойках, технике перемещения, ударах и блоках, ученик уже начинает здраво осознавать свои способности. Понимает какие техники у него получаются лучше, а над какими стоит больше работать. В кумитэ начинает лучше анализировать противника, строить свою тактику, а в ката стремится оттачивать каждое движение до совершенства.



Жёлтый пояс - уровень утверждения

- Символизирует восход Солнца.
- На этом этапе ученик начинает нарабатывать скорость и силу удара, без потери его качества. Он осознает свою физическую подготовку, гибкость, способность быстро реагировать на действия спарринг партнера и понимает каким моментам, ему нужно больше уделить внимание.



Зелёный пояс - уровень эмоций, чувствительности

- Цвет символизирует распустившийся цветок.
- В отличие от предыдущих поясов, зеленый и последующие, уже не «новичковые», а потому требуют еще более сосредоточенной и усердной работы.
- Ученик не только ищет идеальный баланс скорости, силы и техники в кумитэ, но и учится чувствовать противника. Пытается предугадать его ходы заранее, делает обманные маневры, разрабатывает индивидуальную тактику боя для каждого противника, учитывая его сильные и слабые стороны.
- В это время необходимо развивать бесстрашие и отрешенность при ведении боя, а также научиться скрывать свои эмоции и боль.



Коричневый пояс - практический/творческий уровень

- Цвет дерева, земли. Символизирует зрелость.
- Коричневый пояс уже в достаточной степени хорошо владеет техникой, силой и скоростью. Практикуя кумитэ, он не только доводит до совершенства каждый свой удар, но и стремится снизить энергозатраты по максимуму, не жертвуя остальным. Осознание, когда нужно двигаться быстрее во время кумитэ, а когда снизить скорость; чувство, когда противник уже вымотан или рассеян.



Черный пояс - уровень мастерства

- Шаг от коричневого пояса к черному – самый важный в жизни любого последователя боевых искусств. Это заветная цель многих и многих учеников, но доходят до него далеко не все, так как требования черного пояса очень высоки. Именно поэтому, необходимо понимать, что черный пояс – это далеко не вершина и расслабляться не стоит. Продолжая ежедневную работу над собой, сэмпай служит примером для многих и вдохновляет своими поступками новых учеников.
- Пояс – это показатель ваших достижений, награда за ваши усилия. Чтобы достигнуть нового уровня кю необходимо не только сдать экзамен и доказать, что вы в совершенстве владеете необходимой техникой своего и предыдущего пояса, но и дорасти духовно, показать, что ваш уровень зрелости соответствует заявленному поясу, что вы стали более рассудительны, уравновешены и адекватны ситуации.

