

# КАРАТЕ КИОКУСИНКАЙ (СИНКЁКУСИНКАЙ)

Руководитель: Егорова Татьяна Валерьевна/  
учитель начальных классов  
Выполнил: ученик 3 класса «А»  
Тельминов Артём

Цель проекта-пробудить интерес к спорту у одноклассников.

Актуальность проекта-дети очень много времени проводят сейчас с телефоном. В данной работе я хочу пробудить интерес к спорту

Задачи:

- 1) Рассказать историю карате
- 2) Рассказать о своих достижениях
- 3) Пробудить у одноклассников желание заниматься спортом.

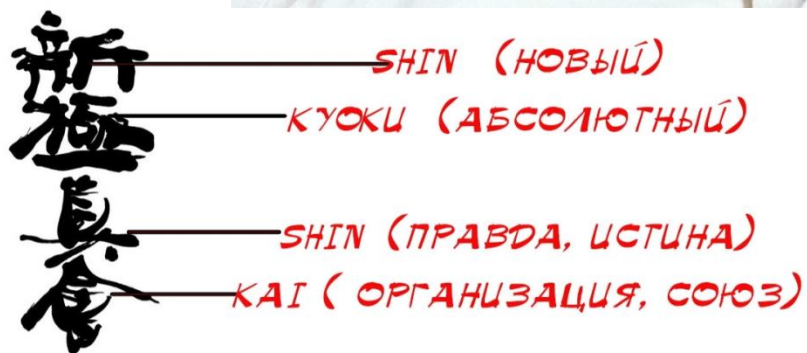


# История Карате Киокусинкай

Карате-японское боевое искусство, система защиты и нападения.

Карате киокусинкай-стиль карате, основанный Масутацу Оямой в 1950-х годах. Киокусинкай считается одной из самых трудных и жёстких разновидностей карате.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате : кумите и ката.



В карате киокусинкай есть клятва, которую учат спортсмены. Она называется додзе кун.

Система поясов в карате:  
От белого пояса до чёрного.



ДОДЖЕ КУН

Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого Духа.

Мы будем следовать истинному смыслу воинского Пути, чтобы наши чувства все время были наготове.

С истинным рвением мы будем стремиться культивировать дух самоотрицания.

Мы будем соблюдать правила этикета, уважение к старшим и воздерживаться от насилия.

Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.

Мы будем следовать нашим богам и никогда не забудем истинную добродетель скромности.

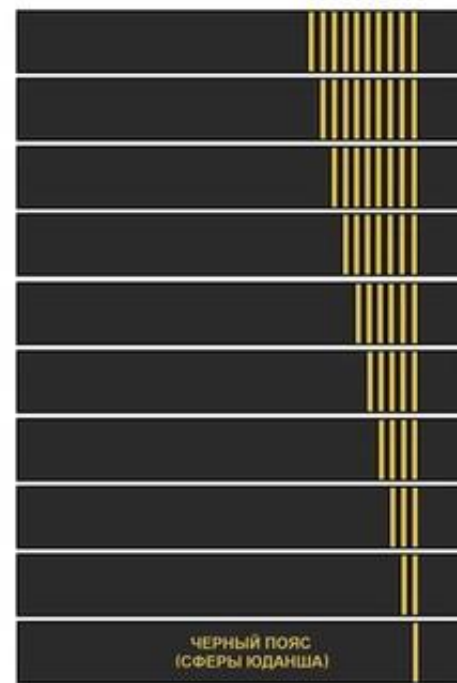
Всю нашу жизнь, через изучение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение Пути Киокушинкай.



Коричневый пояс (первый кю) - уровень творческий
Коричневый пояс (второй кю) - уровень практический
Зеленый пояс (третий кю) - уровень чувствительности.
Зеленый пояс (четвертый кю) - уровень эмоций
Желтый пояс (пятый кю) - уровень утверждения
Желтый пояс (шестой кю) - уровень утверждения
Голубой пояс (седьмой кю) - уровень изменчивости, способности к приспособлению
Голубой пояс (восьмой кю) - уровень изменчивости, способности к приспособлению
Оранжевый пояс (девятый кю) - уровень стабильности.
Оранжевый пояс (десятый кю) - уровень стабильности.
Белый пояс - уровень чистоты и потенциала.

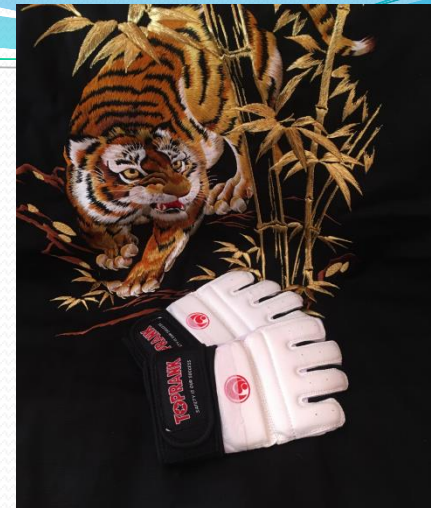


極真會



Защита карате киокусинкай:

Для занятий карате требуется:  
кимоно, пояс, защита на руки,  
защита на ноги, жилет, шлем,  
мальчикам-ракушка,  
девочкам-защита на грудь.



У всех каратистов есть будо-паспорт, важный документ в котором делаются отметки после аттестаций на пояса и участие в различных семинарах и тренировочных сборах.



# Мои достижения и цели.

Я начал ходить на карате в 6 лет. Мне этот спорт очень понравился. Он вырабатывает: силу и ловкость, выносливость, стойкость, смелось, уважение к друг другу. Я начал сдавать экзамены на пояса. На 0 кю я сдал в 6 лет, а сейчас у меня 7 кю. Я стараюсь заниматься на тренировках и семинарах, чтобы в дальнейшем получить черный пояс. Я принимал участие в соревнованиях 4 раза.



Это мой тренер Старостин Андрей Николаевич. У него черный пояс 4 дана. Он очень строгий и требовательный. Но мне очень нравится ходить к нему на тренировки, он мастер своего дела.





## Заключение.

Спорт-очень полезный для здоровья!

Карате-мой любимый спорт!

После того, как я начал заниматься карате:

-я стал реже болеть

-у меня стал лучше аппетит

-я стал крепче спать

-у меня появились новые друзья

