



САКУРА

Газета для детей и родителей

№7 (169) ОКТЯБРЬ 2009

Приветствуем вас, ребята!

В этом номере вас ждет множество полезных новостей, загадок и заданий от клуба «Сакура».

Начнем с того, что уже поступила первая работа на литературный конкурс! Вот она - первая заявка на Лучшего писателя «Сакуры»:

Я каждый раз иду туда,
Где Сакура моя.
И ждет меня всегда
Оксана Николаевна.

Тренировку я люблю,
На нее всегда хожу.
«Ос» всем я говорю
И тренеру и Сенсею.

Отдыхать там не люблю,
Заниматься я хочу.
Буду я стараться,
Черный пояс добиваться

Колмыкова Катя, 7 лет

Напоминаем, что редакция ждет ваши рассказы, стихотворения, ребусы и кроссворды по следующей тематике:

- Ура! Я хожу в «Сакуру»!
- Мой Сэмпай
- Сказка о «Сакуре»

В работе нужно обязательно указать ваше имя, фамилию и возраст. Пишите нам, самые интересные рассказы и лучшие тематические рисунки займут достойное место на страницах нашей газеты. Творческие работы передавайте в редакцию через своих инструкторов или присылайте письма по нашему электронному адресу: sakura1990@mail.ru

НАШИ СОРЕВНОВАНИЯ

Наверное каждый из нас знает о существовании Книги рекордов Гиннеса, в которую заносятся всевозможные мировые рекорды. В центре «Сакура» есть своя Книга рекордов, страницы которой заполнены многолетними достижениями наших сакурят.

Всем известно, что в стране Сакура живут веселые, сильные, ловкие мальчишки и девченки. И каждый сезон клуб «Сакура» проводит для них свои традиционные клубные соревнования, на которых ребята демонстрируют силу, ловкость, скорость и выносливость, а также свое техническое мастерство.

Ну что? Готовы? Тогда внимательно знакомимся с положением о проведении соревнований, о правилах участия в них.

Думаю, что результаты будут потрясающими, и все рекорды предыдущих лет будут побиты и установлены новые. Ведь ребята не ленятся на тренировках!

А вот к чему стремитесь, вы узнаете в следующем номере нашей газеты! Внимание!!! Именно в следующем номере мы узнаем про абсолютные рекорды «Сакуры» за всю историю соревнований по всем возрастным категориям!

Итак, рекорды рекордов!!!

ПОЛОЖЕНИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ СОРЕВНОВАНИЙ «КНИГА РЕКОРДОВ «САКУРЫ» 2009 г.

Место проведения - спорткомплекс «МЕДИН»

Номинация №1. ОТЖИМАНИЯ

Наибольшее количество за 3 минуты.

Правила: доставать грудью кубик, локти прижаты к орпусу и выходят за спину, отжимания «полные».

Номинация №2. ПРЕСС

Наибольшее количество за 3 минуты.

Правила: упражнение выполняется, держа двумя руками пояс за головой. Руки согнуты в локтях, во время поднятия туловища локти достают до середины бедер, ноги не должны отрываться от пола. Колени могут быть согнуты

Номинация №3. КУВЫРКИ

Наибольшее количество за 20 секунд. Выбирается лучший результат двух попыток.

Правила: не выходить за пределы мата, кувьрки поперек мата не засчитываются.

Номинация №4. ПОДТЯГИВАНИЯ

Правила: подборок доходит до уровня перекладины. Хват сверху.

Номинация №5 ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА

Правила: результат замеряется по крайней точке касания пяток, рук и т.д. Выбирается лучший результат двух попыток.

Номинация №6 КИБА-ДАЧИ

Наибольшее количество времени в правильном положении с удержанием предметов на бедрах и голове.

Правила: стопы параллельно друг другу, бедра параллельно полу, корпус находится в горизонтальном положении, руки на уровне груди. Если хотя бы один предмет падает, упражнение считается законченным.

Номинация №7 ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ

Правила: бег от одной линии до другой, находящейся на расстоянии 6 метров друг от друга, заступая за линии 10 раз поочередно. Дается одна попытка.

Номинация №8 СТОЙКА НА КУЛАКЕ

«Алмазный кулак» (стойка на одном кулаке)

Правила: спина ровная, плечи на одном уровне, ноги на ширине плеч, на скамье опора - стопа (коши), положение кулака - чоку-цуки

САМЫЕ РЕДКИЕ ИМЕНА В «САКУРЕ»

Как мы и обещали, в сегодняшнем номере опубликованы самые редкие имена «Сакуры». Мне было очень интересно узнать, какие это имена! И вот они:

Алан, Александра, Али, Анастасия, Анатолий, Анна, Антон, Арина, Арсений, Арьян, Борис, Вероника, Виктор, Виктория, Владислава, Геннадий, Глеб, Диана, Екатерина, Константин, Лев, Лина, Мария, Мурад, Олег, Петр, Реван, Рима, Родион, Роман, Ростислав, Руслан, Святослав, Тарлан и Юрий

Да, ребята... повезло же вам... Если на соревнованиях инструктор назовет к акое-либо из этих имен, смело можете откликаться! Вы такие в «Сакуре» - единственные!



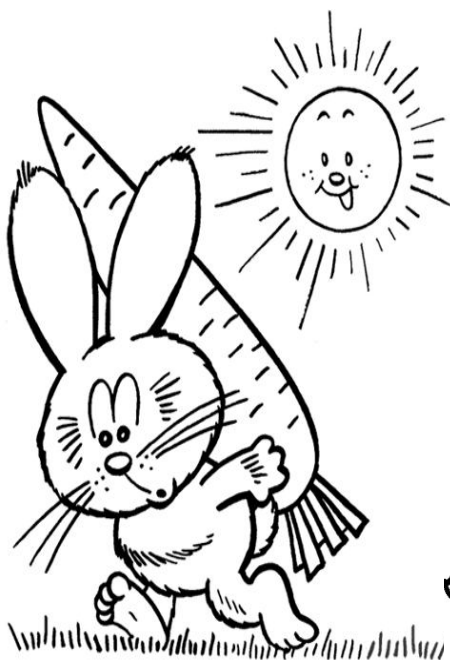
Внимание! Внимание! Внимание! ШПИОНСКОЕ ЗАДАНИЕ АГЕНТА ВЛАДИКА

Резиденты затаились! И правильно делают - по супершпионски! Мой кот этому очень даже рад! Ведь ценный шпионский приз остается у него. А правильным был ответ «d».

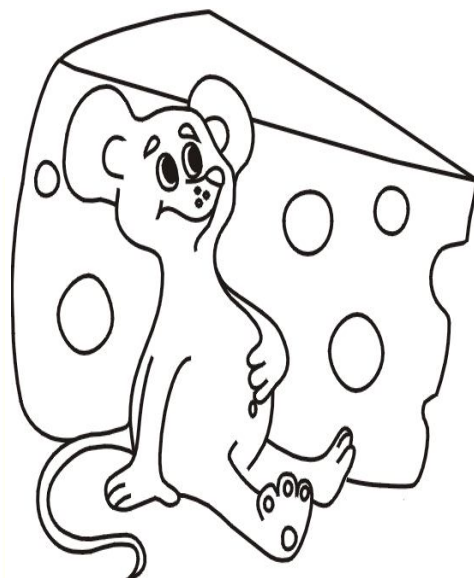
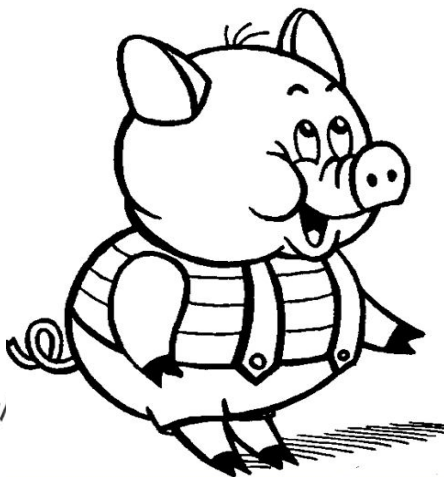
Следующее шпионское задание решается просто. Но только очень внимательными и усидчивыми шпионами! Итак - загадки!!! «Ну что может быть проще отгадать загадку...», скажете вы... А загадку-обманку? То-то же! В этих загадках не всегда ответ в рифму оказывается правильным! И не забудьте раскрасить зверей! Раскрасить нужно обязательно! Только тогда шпионское задание будет считаться полностью выполненным!

*Длинноухий и пушистый
В зимней шубке белой, чистой,
Знает он в морковке толк.
Жаль, трусливый этот...*

*Нарушая утром тишь
Распевает в роще...*



*Кукарекает спросонок
Милый добрый...*



НАШИ «ЗВЕЗДОЧКИ МЕСЯЦА»

По результатам октября мы снова отмечаем дисциплинированных и целеустремленных сакурят, которые не пропускают тренировок и занимаются с полной отдачей:

**Агошков Влад,
Бондаренко Боря,
Быстрика Никита,
Гросицкий Макс,
Гудз Никита,
Гусейнов Реван,
Винниченко Влад,
Колмыкова Катя,**

**Кравец Диана,
Кулик Алеша,
Магдиев Али,
Мазур Алеша,
Мищенко Никита,
Неделков Андрей,
Никитин Миша,
Поспищенко Влад,**

**Ракитин Илья,
Самофал Кирилл,
Сафонов Коля,
Стогний Егор,
Таужнянский Артем,
Торбинский Дима,
Яцышин Андрей**

Вот мы и поглядим на соревнованиях, какие же успехи демонстрируют сакурята, которые отличаются прилежанием, высокой дисциплиной, усердием и активностью на занятиях! И стоит ли с них брать пример?

ПУТЕШЕСТВИЕ В ИСТОРИЮ ЕДИНОБОРСТВ

Вот вы уже знаете, что такое «кэмпо» и что означает слово «каратэ»! И наверняка, помните, что каратэ зародилось на Японском острове Окинава, на котором юноши отличались хорошей физической развитостью, выносливостью и смелостью.

空
手
道



А еще - мудростью!

Поэтому ниже будут приведены высказывания мастеров окинавского каратэ. Есть о чем подумать...

В бою ваше дыхание должно быть незаметным; самое подходящее время для атаки - это когда ваш противник выдыхает, так как в этом случае он не сможет уйти в сторону или уклониться. Всегда пытайтесь уклониться от атаки назад или в сторону, никогда не применяйте силу при блокировке.

(Кэнко Накаима, мастер стиля Рюэй-рю)

Тренируйте подвижность, а не устойчивость тела к ударам. Не старайтесь приучить тело выдерживать удары, а обратите внимание на тренировку подвижности, чтобы вы могли молниеносно уклоняться от любой атаки.

(Кэнко Накаима, мастер стиля Рюэй-рю)

Каратэ - это защита от четырех противников, а не от одного.

(Эйити Миядзато, ученик Тедзюна Мияги)

В прошлом учителя тщательно отбирали себе учеников, и иногда в ходе собеседования с предполагаемым будущим учеником учитель бросал свою чашку ча в лицо юному претенденту, чтобы проверить, легко ли его вывести из себя и разозлить.

Всегда помните: если кто-то толкнет вас в левое плечо, не сопротивляйтесь толчку, следуйте ему и контролируйте правым кулаком.

(Сэйки Аракаки, один из основателей Ассоциации Серин-рю каратэ-до Мацумуры)

Перед Второй мировой войной много молодых людей погибли в схватках из-за того, что они были слишком уверены в себе, прозанимавшись каратэ только два или три года, поэтому помните: всегда найдется кто-нибудь сильнее вас.

(Сэйкити Хокама, мастер Томари-тэ)

Учитель важнее стиля

(Ютеку Хига)

Да, ребята, учитель - это важно! И не только в каратэ!

А в следующем номере мы узнаем что такое «ката» и «кумитэ», «дан» и «кю».

А может вы уже знаете? Тогда пишите!

Японский счёт

1. Ichi - Ити - один
2. Ni - Ни - два
3. San - Сан - три
4. Shi - Си - четыре
5. Go - Го - пять
6. Roku - Року - шесть
7. Shichi - Сити - семь
8. Hachi - Хати - восемь
9. Kyu: - Кю: - девять
10. Ju: - Дзю: - десять

Всеукраинская детская газета «Сакура». Индекс 33868. Регистрационный номер 2418, серия К.

Учредитель и издатель газеты: общественная организация «Наши дети».

Наш адрес: 65009, ул.Черняховского, 13, телефон редакции: (0482) 63-95-83 e-mail: sakura1990@mail.ru.

Газета распространяется бесплатно