



# 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](mailto: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, кувырки 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!



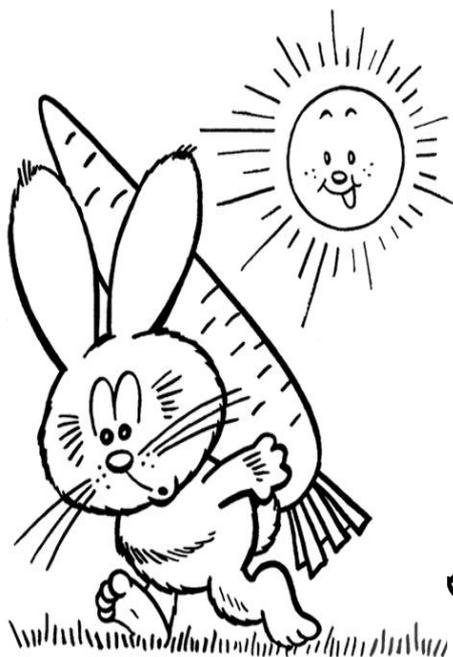
## Внимание! Внимание! Внимание! ШПИОНСКОЕ ЗАДАНИЕ АГЕНТА ВЛАДИКА

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».

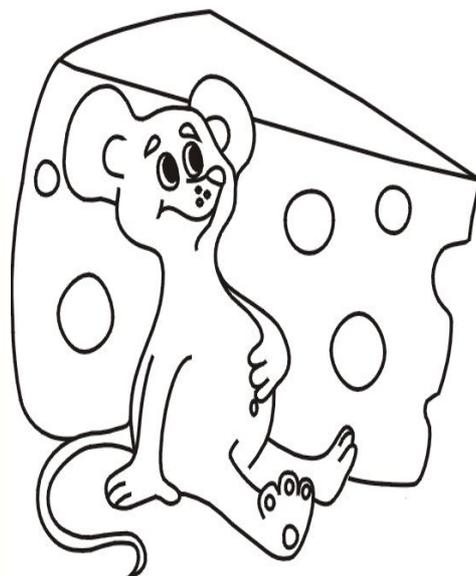
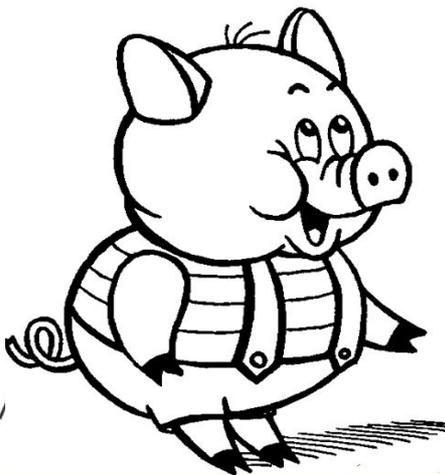
Следующее шпионское задание решается просто. Но только очень внимательными и усидчивыми шпионами! Итак - загадки!!! «Ну что может быть проще отгадать загадку...», скажете вы... А загадку-обманку? То-то же! В этих загадках не всегда ответ в рифму оказывается правильным! И не забудьте раскрасить зверей!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

А еще - мудростью!

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

空  
手  
道



*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