



САКУРА

Газета для детей и родителей

№1-2 (172-173) ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ 2010

Сакуре 20 лет! Сакуре 20 лет! Сакуре 20 лет!

Здравствуйте ребята! На пороге юбилейный для Сакуры год, 20-й. Это знаменательное событие для нас с вами.

Действительно, за двадцать лет многие начинания стали добрыми традициями. Это и ежегодное празднование Дня Цветущей Вишни, и проведение летних оздоровительных лагерей и выпуск нашей газеты.

Многие события стали историей, о которой мы вспомним в следующем номере нашей газеты. А сейчас спешим сообщить, что совсем скоро в Центре восточных единоборств «Сакура» будет проводиться юбилейный День Цветущей Вишни. Напоминаем, что на нем самый активный ученик года будет награжден почетным призом. Также на празднике будут вручены призы от наших спонсоров Лучшему писателю центра «Сакура».

Пока среди номинантов на это звание:

Ветров Алексей, Колмыкова Катя, Нерез Никита, с чьими работами мы знакомились на страницах нашей газеты. Напоминаем, что для участия в конкурсе нужно передать в редакцию через своих инструкторов или прислать письма по нашему электронному адресу: sakura1990@mail.ru со своими работами на темы:

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

В работе нужно обязательно указать ваше имя, фамилию и возраст.

Еще на празднике будет награжден шпионским призом самый смекалистый из сакурят. Пока в роли помощника агента Владика равных нет Ющаку Илье. Посмотрим, кто сможет составить Илье компанию, ведь впереди еще несколько конкурсов.

И вообще, впереди еще много интересного! Самое ближайшее событие - это соревнования по кумитэ.

Сроки и место проведения соревнований по кумитэ: 7 марта в 9:00 в г. Одессе по адресу пр. Гагарина,6 (Интернат №2).

Цели и задачи соревнований: контроль технического уровня роста учеников Центра, повышение уровня мастерства спортсменов и судей.

Соревнование проводится по правилам WKF (олимпийская система с одним третьим местом). Продолжительность поединка 2 минуты (до 11 лет 1,5 минуты). Участники должны иметь кимоно или фапи и пояс, накладки на руки синего и красного цвета. Победители награждаются медалями и грамотами, призеры награждаются грамотами.

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Центр восточных единоборств «Сакура» объявляет конкурс тематического рисунка, который будет проводиться до 21 апреля.

Свои рисунки на тему «Сакура» передавайте в редакцию через инструкторов.

В результате проведения конкурса будет определен Лучший художник Центра «Сакура». По традиции, награждение почетным призом будет проходить на нашем ежегодном празднике.

Успехов вам, ребята!

Сокрытое в листве

"Сокрытое в листве" - один из самых авторитетных трактатов, посвященный Бусидо - Пути самурая. Так называли в древней Японии свод правил и установлений, регламентирующий поведение и повседневную жизнь самураев.

Автор трактата Ямамото Цунэтомо [1659-1719 гг.] надиктовывал трактат своему ученику 7 лет. Этот труд был опубликован уже после смерти автора и приобрел большую популярность в Японии. Несколько выдержек из трактата публикуем в нашей газете. Они, по мнению редакции, вдохновляют на мысли и дела, которые ведут к успеху в любом деле, будь это учеба или отношения с людьми, занятия каратэ или участие в соревнованиях.

«... Человек ничего не достигнет в обучении, если он не обладает великой уверенностью в себе. Ему не принесут пользу никакие наставления, если он сам не направит свои усилия. Однако, наше рвение подчас остывает, подобно чайнику, в котором заваривают чай, но есть средство предотвратить это. Для этого я следую таким заповедям:

Всю свою жизнь прилежно учись. Каждый день становись более искусным, чем ты был за день до этого, а на следующий день — более искусным, чем сегодня. Совершенствование не имеет конца.

Помни сыновний долг перед родителями.

Проявляй великое сострадание и помогай людям.

Когда ты что-нибудь делаешь, лучше всего полагаться только на себя.

Если ты будешь следовать этим наставлениям, твои силы удвоятся, и ты никогда не свернешь с избранного пути. Ты должен продвигаться к цели шаг за шагом, словно маленький червячок»...

Интересное о родном городе

9 мая во всех городах-героях Украины пройдут военные парады. Учитывая, что Одесса, наряду с такими городами, как Киев, Севастополь и Керчь, является городом-героем, мы с вами сможем увидеть парад в честь празднования 65-летия Победы.

...1 апреля, как и каждый год, фестиваль Юморина пройдет улицами нашего города. А известно ли вам, что впервые Юморину провели в Одессе в 1973 году? Трудно сказать, откуда пошел этот праздник. Обычай веселиться, шутить и обманывать друг друга именно 1 апреля существует в очень многих странах. О возникновении первоапрельской традиции существует немало различных гипотез, сходящихся в одном: корни ее глубоко уходят в средневековую европейскую карнавальную-балаганную культуру.

Когда и кем этот праздник был завезен в Россию точно не известно, но в произведениях многих писателей и поэтов конца XVII века, появлялись строчки про первоапрельские розыгрыши. Например, Пушкин написал:

Брови царь нахмуря,

Говорил вчера:

"Повалила буря

Памятник Петра."

Тот перепугался:

"Я не знал! Ужель?"

Царь расхохотался:

"Первый, брат, апрель..."

Предположительно, каждый человек в Одессе собирается разыграть кого-либо из своих знакомых. Так что, будьте настороже, запаситесь чувством юмора, набором свеженьких шуточек и забавных стишков, на розыгрыши не обижайтесь, а отвечайте ими же. В общем, веселитесь, потому что смех, как известно, продлевает жизнь.

ПУТЕШЕСТВИЕ В ИСТОРИЮ ЕДИНОБОРСТВ

В продолжении повествования о японском боевом искусстве речь пойдет о системе Кихон-Ката-Кумитэ. Эта система является единой и неразрывной, так же как и система Тело-Разум-Дух.

Кихон (基本) — тренировка основ, базовая техника. Основная цель Кихона наработка связи «Разум - Тело». Непослушное вначале тело в процессе тренировок начинает подчиняться разуму, а затем, в результате многократных повторений боевых движений, нарабатывается двигательный навык, позволяющий выполнить любое наработанное движение на уровне рефлекса, т. е. без участия сознания в данном движении.

Практическая реализация таких составляющих, как скорость, жесткость, концентрация силы и внимания, геометрические параметры стоек, траектории ударов и блоков, ритм исполнения, возможна только при планомерном и систематическом, поэтапном и постепенном усвоении учебного материала.

Ката (型) — формальные упражнения. Ката представляет собой комплекс боевых действий, объединяющий используемую в разнообразных боевых ситуациях против нескольких воображаемых противников атакующую и защитную технику. Эти боевые действия выполняются в стиле хореографии, что позволяет исполнителю полностью выразить основные принципы каратэ, а именно: скорость, силу, технику и красоту. Каждая ката имеет определенную ритмическую последовательность действий, без которой демонстрация являлась бы простым передвижением по площадке.

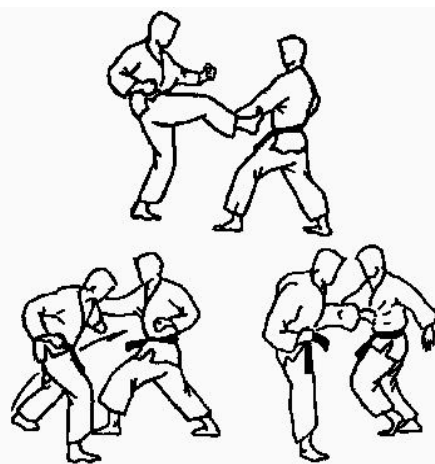
Во времена развития и формирования каратэ тренировки состояли из бесконечных повторений техники, потому что только постоянное повторение приводило к совершенствованию базовой техники и боевых действий, что формировало из учеников настоящих бойцов. Но до тех пор, пока ученики не становились отличными исполнителями ката, считалось, что они не понимают значения настоящего каратэ.

Основная цель ката становление и совершенствование физического и психологического самоконтроля посредством практического выполнения наработанных в Кихоне комбинационных действий.

Кумитэ (яп. 組手, букв. «переплетённые руки») — спарринг в японских боевых искусствах (будо). На начальных этапах обучения будока (боец) допускается только к обусловленному спаррингу, и фактически на этом этапе переход к кумитэ является основной целью ученика.

Кумитэ в будо рассматривается одновременно как метод тренировки, и как цель совершенствования. Кумитэ формирует правильное восприятие боя как такового, тренирует реакцию, ловкость, помогает достигать максимально эффективной техники ведения боя, совершенствует восприятие, привыкание к ударам, боли. Кумитэ укрепляет боевой дух через практическое применение полученных в Кихоне и Ката навыков в работе со спаррингпартнером.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель. Турнир по каратэ может включать соревнования по кумитэ и/или соревнования по ката. Соревнования по кумитэ могут подразделяться на командные и индивидуальные.



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