



**Сергей Коробов,
сэнсэй карате:**

На Востоке принято начинать учить детей боевым искусствам лет с пяти-шести. Так что этот возраст – самый подходящий. Ведь в детстве ребёнок всё впитывает, как губка, он очень

быстро всему учится, главное – задать его усилиям нужное направление.

В традиционных школах карате на первом месте стоят не тренировки, а воспитание – воспитание через физические упражнения. Где-то приходится перетерпеть, потому что в жизни вообще надо много терпеть. Заставили тебя постоять на кулаках? Неудобно, больно, трудно? Перетерпел – значит, победил, превозмог себя, свою лень, свою боль. Человек, обученный и воспитанный в боевых искусствах, если его правильно обучали, никогда не сдаётся, он всегда будет бороться до конца. То есть если ваш ребёнок прошёл школу боевых искусств, он готов бороться за своё будущее. Каждый поединок – не просто схватка, победа или поражение, а учебный момент.

В традиционных школах всегда выстраивается очень жёсткая иерархия, детей учат с уважением обращаться к старшим. Занимаясь боевыми искусствами, ребёнок учится ощущать тонкую грань между миром взрослых и детей, не переступать её, уважать своего учителя.

Именно поэтому личность учителя в восточных боевых искусствах так важна. И выбирать, по большому счету, нужно не конкретную школу, а сэнсэя. Важно, чтобы это был именно учитель, который учит не просто махать руками и ногами, а понимать разные вещи, рассматривать их под разным углом, анализировать, делать правильные выводы. И если ты принял решение, ты должен осознать, что это твой выбор и ты отвечаешь за него сам.

Плохо, когда учитель слишком либерален, не держит дистанции с детьми, не заставляет их преодолевать трудности, но плохо и тот, кто не чувствует детей, их возможностей, требует от них того, что непосильно им по возрасту, гонится за результатом. Идеален средний путь, сочетающий твёрдость и мягкость. Наша школа называется годзюрю: го и дзю – жёсткое и мягкое. То есть, исходя из взглядов и принципов нашей школы, я могу сказать, что всегда нужен плавный подход, нет раз и навсегда установленного правила, которое различает жёстко «можно» и «нельзя»: всё должно быть гибко, индивидуально для каждого ребёнка, и тогда результат будет отличный!

Итак, вы пришли на восточные единоборства...



Тимофей Чапнин, 8 лет:

Вообще-то сначала всё трудным кажется. Мне и отжиматься было трудно, и всякие физические упражнения делать. А растяжка у меня до сих пор не получается. Когда мне было больно, я садился в угол и сидел, пытался сделать, иногда получалось, иногда нет. Но, на мой взгляд, каждый мальчик должен заниматься спортом, потому

что можно мышцы накачать, и вообще, это хорошая нагрузка на организм. Так что я привык. А то, к чему уже привык, очень трудно бросать, поэтому я дальше занимаюсь. И если сначала мне было довольно-таки скучно, то постепенно становилось всё интереснее и интереснее. Самое интересное, конечно, это сама борьба, спарринги. Но мы особенно много не боремся, только технику отработываем. Конечно, у нас бывают поединки, но ведь мы относимся друг к другу по-товарищески, и просто не хочется ударить противника, поэтому мы только технику показываем. Это называется поединок судейства. Я надеюсь, что мне никогда не придётся драться по-настоящему, но я думаю, что в случае чего смогу постоять за себя в драке и защитить своих друзей.



Вася Валентин, 8 лет:

Я занимаюсь с пяти с половиной лет. Когда я начинал заниматься, самым трудным для меня было выучить каты – это так у нас называют набор движений, которые потом используются во время поединков. Если ты их не знаешь очень хорошо, не помнишь, что за чем идёт, то не сможешь драться. А я всё время путался, и у меня плохо

всё получалось. Но потом я уже всё гораздо лучше запомнил и теперь уже дерусь хорошо.

Я не очень люблю драться с сильными противниками, гораздо лучше, когда у них белый пояс, как у меня. Я раньше в другой школе карате занимался, а потом проболел целых два месяца и совсем отстал, и мне пришлось перейти в другое место, где попроще. А вообще из-за карате я стал меньше болеть. У меня аллергия, а когда я занимаюсь, то начинаю меньше чихать и кашлять. **311**