

ВСЕРОССИЙСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КИОКУСИНКАЙ



30.03.-01.04.2012 года в Москве прошли Всероссийские соревнования среди юношей и juniоров, девушек и juniорок по Киокусинкай. Команда Ростовской области в составе 21 человека приняла участие в соревнованиях. В турнире принимали участие более 400 спортсменов из 50 субъектов Российской Федерации. Ростовские спортсмены заняли три вторых и одно третье место в своих весовых категориях.



Это наилучший результат за последние 5 лет участия ростовских каратистов во Всероссийских соревнованиях.

Несомненно, результат наших спортсменов мог стать лучше. Настрой на поединки был оптимистичный, ребята прекрасно себя чувствовали и были полны решимости. Первый фактор, который играет главенствующую роль в соревнованиях такого уровня это

чувство команды, чувство поддержки и сплочённости коллектива, как говорят: «один за всех и все за одного».

Этого у нашей команды, к сожалению не было. Каждый в отдельности спортсмен, конечно, был готов, но без моральной поддержки коллектива очень сложно настроиться на бой.

На будущее, важно, собирать сборную команду перед выездом хотя бы на день, и проводить

адаптационную тренировку, это непременно даст положительный результат. А вообще, необходимо проводить спортивные сборы и лагеря, в которых и происходит сплочение коллектива и формирование морального состояния каждого члена команды на высший результат. Но, тем не менее, наши спортсмены сделали все возможное. Ребята наши молодцы! Поздравляем!



Шарипов Федор
2-е место,
тренер - Ли Сергей

Мельникова Елена
2-е место,
тренер - Доброхотов Павел

Жикревецкая Татьяна
2-е место,
тренер - Андрей Семешин

Будаева Мария
3-е место,
тренер - Семешин Юрий

Учебно-тренировочные сборы по Киокусинкай



С 22 марта по 05 апреля 2012 года Ростовская Ассоциация Киокусинкай провела учебно-тренировочные сборы для сборной команды города Ростова-на-Дону по Киокусинкай. Цель УТС — подготовка спортсменов к Первенству Ростовской области по Киокусинкай, которое пройдет в мае 2012 года в ст.Вёшенской. Сборы проходили по утвержденному учебному плану. В учебно-тренировочных сборов принимали участие 30 спортсменов. На время УТС все спортсмены были обеспечены горячим питанием. По окончании сборов спортсмены были

награждены дипломами за успешное прохождение программы УТС и памятными подарками. Сборы прошли под руководством президента Ростовской Ассоциации Киокусинкай семпая Олега Захарова. Отдельные тренировки проводили семпай Александр Минута (1 дан) и Константин Китаев (1 кю).



Ростовская Ассоциация Киокусинкай выражает огромную благодарность Александру Минуте и Константину Китаеву за вклад в развитие Киокусинкай каратэ в Ростове на Дону.

Квалификационный экзамен на пояса

8-го апреля 2012 года, в Ростове-на-Дону, в спортивном зале МОУ ДОД «ДЮСШ №11, прошел квалификационный экзамен на пояса, сдавали спортсмены с 11-го, по 2-й Кю. В экзамене приняло участие семьдесят спортсменов Ростовской Ассоциации Киокусинкай каратэ. Экзамен проходил с 11.00., до 16.00. Испытание выдержали все достойно, поздравляем!

International Karate Friendship Чемпионат Мира по Каратэ



14-15 апреля в Японии, Токио, пройдет ежегодный весовой турнир - Чемпионат Мира по Киокусинкай каратэ. Спортсмены из Ростова на Дону примут участие в этих соревнованиях.

Погорелова Катарина – тренер Захаров Олег Юрьевич

Ширали Эдуард – тренер Хухлаев Игорь Геннадьевич

Пожелаем нашим спортсменам успешного выступления, и вернуться домой с победой!

Открытое Межклубное первенство по Киокусинкай среди детей, юношей и девушек, юниоров и юниорок

14 марта 2012 года на базе МБУ ДОД «ДЮСШ № 11» проводятся соревнования «Открытое Межклубное первенство по Киокусинкай среди детей, юношей и девушек, юниоров и юниорок». Соревнования будут проходить по адресу пр. 40-летия Победы, 69/7, ост. Калинина автобусы № 14, 80, 12.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЛАГЕРЬ

Спортивный лагерь будет проводиться с 17 июля, по 06 августа, на базе детского оздоровительного лагеря «Зорька», ДОЛ «Зорька» находится на берегу Азовского моря (Таганрогский залив, Неклиновский район). Ровное песчанное дно, очень хорошее для детского купания, температура воды не ниже +25

На территории лагеря есть баскетбольное и футбольное поля, волейбольная, танцевальная и детские площадки, собственная конюшня, мини аква/парк, дискотека, ежедневно организуются культурные и спортивные мероприятия, катание на лошадях, дети при желании могут научиться верховой езде, а также предусмотрены экскурсии и пешие походы по побережью Азовского моря. Спортивный лагерь организывает Ростовская Объединенная Областная Федерация Киокусинкай каратэ. Любой желающий может поехать в лагерь и тренироваться. Будут организованы группы для начинающих и продолжающих изучение каратэ.

Вниманию тех, кто будет готовиться к Всероссийскому Первенству, которое будет проходить в сентябре, в г. Анапе. Для Вас лагерь станет первым этапом подготовки к этим соревнованиям.

По вопросам поездки в лагерь - обращайтесь к своему тренеру.

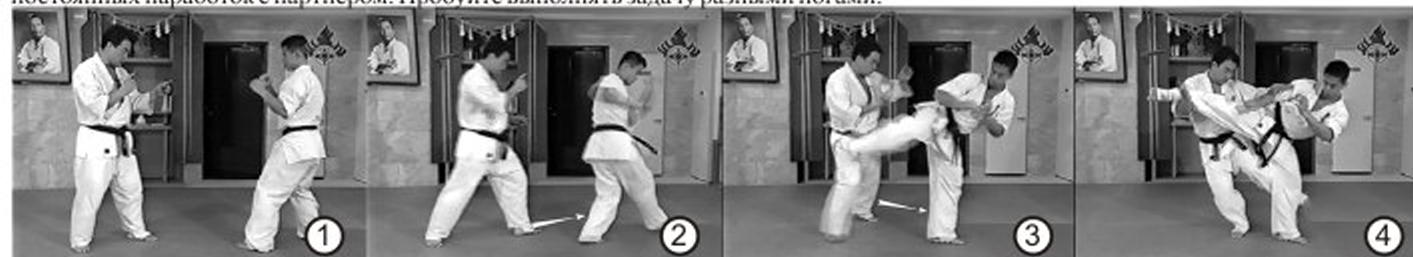


УРОКИ МАСТЕРА

В этом выпуске, мы продолжим знакомить Вас с контратакующей техникой Шокея Мацуи. Напомним, что эти технические приемы рассчитаны на опережение действий соперника. Если Вы пытаетесь на тренировках или дома реализовать задачи предыдущего урока, то уже понимаете о чем пойдет речь. Важно не просто встретить соперника ударом, а высечь его опорную ногу, опрокинуть соперника на пол. Демонстрируя тем самым свое техническое превосходство.

Напомним, что когда соперник выполняет удар ногой, то его опорная нога в этот момент остается уязвимой. Вы вполне успешно можете провести контраатаку. Успех рассчитан непременно на Вашу внимательность и стремительность действий.

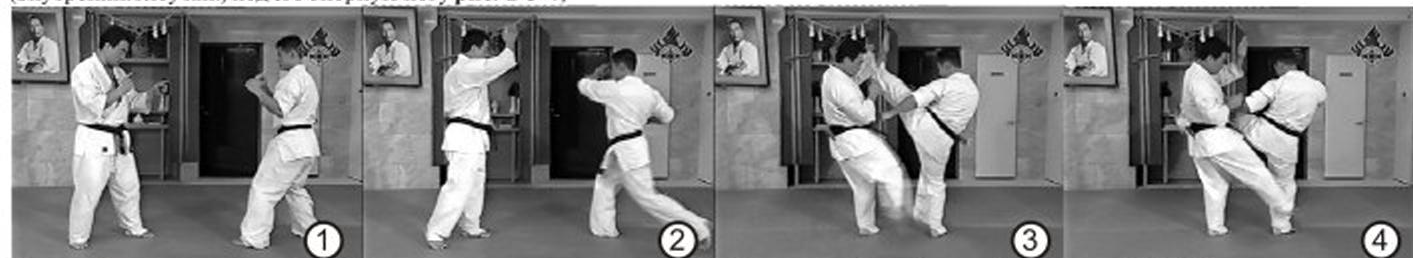
В этом уроке, как и в предыдущем, Мацуи высекает опорную ногу соперника. Его контратакующие действия остались прежними, хотя соперник пытается атаковать разными ударами, но как бы он не атаковал, все равно остается какое то время на одной (опорной) ноге, вот этот момент Вы должны научиться использовать с выгодой для себя. И самое важное, конечно эта задача требует постоянных наработок с партнером. Пробуйте выполнять задачу разными ногами.



Задача 1: исходная позиция **рис.-1**; соперник, ногой находящейся сзади, атакует Вас ударом Уширо Гери Чудан, .. **рис.-2-3-4**.. Ваша задача, блоком Мавашу Гедан Барай правой руки остановить атакующую ногу и так же мгновенно, - встретить ударом Учи Мата Гери под его опорную ногу **рис.-2-3-4**; Обратите внимание, здесь контраатака выполняется другой ногой и здесь важно уйти с линии атаки соперника, как на **рис.-2**.



Задача 2: исходная позиция **рис.-1**; соперник ногой находящейся сзади атакует Вас ударом Сото Ароши Какато, **рис.-2-3-4**. Ваша задача, мгновенно, как только увидели намерение соперника защититься от атаки блоком Дзедан Уке и встретить ударом Учи Мата Гери (внутренним лоу кик) под его опорную ногу **рис.-2-3-4**;



Задача 3: исходная позиция **рис.-1**; соперник с разножки атакует Вас ударом Учи Ароши Какато, **рис.-2-3-4**. Ваша задача, так же мгновенно, как только увидели намерение соперника защититься от атаки блоком Дзедан Уке и встретить ударом Учи Мата Гери (внутренним лоу кик) под его опорную ногу **рис.-2-3-4**;



Задача 4: исходная позиция **рис.-1**; соперник, ногой находящейся сзади, атакует Вас ударом Уширо Мавашу Гери Дзедан (вертушка), Ваша задача, блоком Дзедан Уке остановить атакующую ногу и так же мгновенно, - встретить соперника. Обратите внимание, здесь Мацуи показывает два варианта контраатаки., в первом **рис.-2-3-4**., он ударом правой ноги - Учи Мата Гери (внутренним лоу кик) встречает под опорную ногу соперника, во втором **рис.-5-6-7**., он с заступом правой ноги, и ударом левой ноги -Учи Мата Гери (внутр. лоу кик)встречает под опорную ногу соперника;

Важно! Не просто встретить соперника, а высечь его опорную ногу, опрокинуть соперника.

Данная газета является информационным вестником представительства РНФКК в Ростовской области, выпущена тиражом - 900 экземпляров. Все справки и пожелания по тел. 8 (928) 771- 09- 63. e-mail: paveru@mail.ru.

Электронную версию этого номера вы сможете увидеть на сайте: www.iko-rostov.ru