

R. SADIKOV
KARATE SCHOOL

DISCIPLĪNA CIEŅA SPĒKS RAKSTURS

+371 26157412

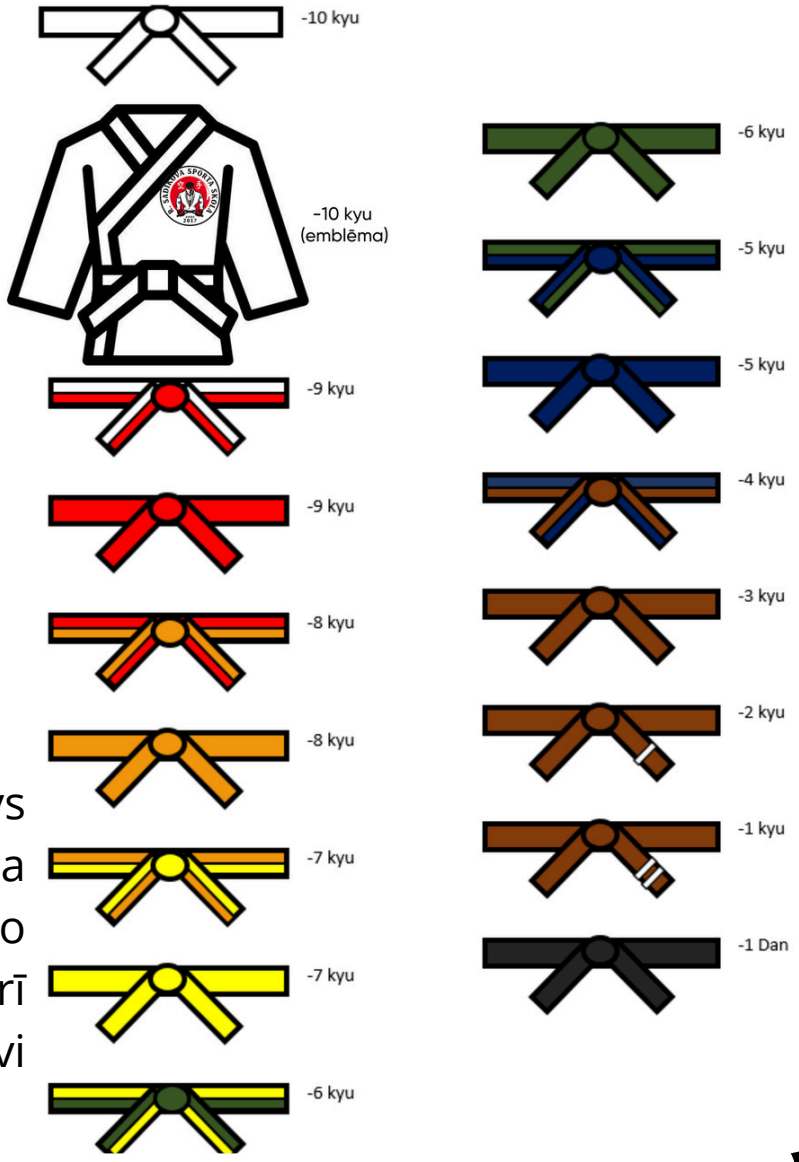
Murjāņu iela 91
Sergeja Eizenšteina iela 29
Pulkveža Brieža 39
Murjāņu iela 59A

@sadikov_karate_school



Ruslans Sadikovs
5.Dans

2017. gadā Ruslans Sadikovs dibināja sporta skolu, kuras filozofija bāzējas uz lielu trenera sportisko pieredzi, profesionalitāti, ka arī mērķtiecību un vēlmi pozitīvi ietekmēt bērnu nākotni.



Viena no spēcīgākajām šīs skolas īpašībām - tas ir darbs 2 pamatvirzienos.

Viens no tiem ir sports visiem, kas nodrošina bērniem ķermeņa fizisko sagatavotību, veselību, spēju kontrolēt un pastāvēt par sevi.

Otrs ir sports augstiem sasniegumiem jeb profesionālais sports ar piedalīšanos augsta ranga sacensībās, tādās kā Pasaules un Eiropas čempionāti.

Mūsu treniņi palīdz bērniem augt ne tikai fiziski, bet arī garīgi.



空手道

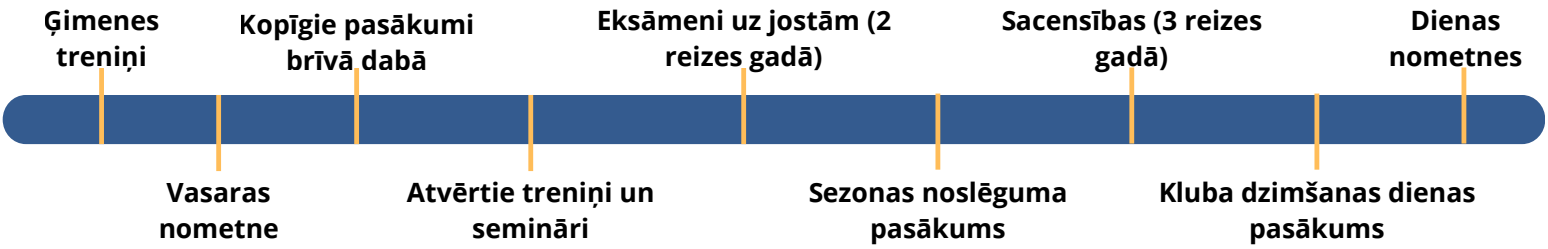
Karate-do nozīmē:

“Tukšās rokas ceļš” — māksla bez ieročiem, kur spēks apvienojas ar pašsavaldību un cieņu.

Mēs praktizējam Šotokan stilu – vienu no pazīstamākajiem un cienījamākajiem karatē virzieniem pasaulē, kura saknes meklējamas Japānas Okinavas salā 20. gadsimta sākumā. Tā dibinātājs, meistars Gičins Funakoši, ticēja, ka karatē nav tikai cīņa, bet gan rakstura, cieņas un paškontroles audzināšanas ceļš.

Mūsu skola ir Latvijas Karatē federācijas biedrs, kas ir vienīgā Latvijā starptautiski atzītā federācija, un specializējas sporta karatē WKF (World Karate Federation).

GADA PASĀKUMU PLĀNS



TERMINI

KARA - tukšs
TE - roka
KARATE DO - tukšas rokas ceļš
KATA - cīņa ar ēnu
KUMITE - cīņa ar reālu pretinieku
DOJO - karatē nodarbību zāle

SENSEI - skolotājs
SEMPAI - vecākais audzēknis
KYU - meistarības pakāpe
DAN - meistarības pakāpe
KARATE-GI - karate tērps

HAJIME - sākt
YAME - pārtraukt jebkādu darbību
YOI - gatavība (uzmanība, koncentrēšanās)
SHOMEN - zāles priekšpuse, galvenā siena
SEIZA - pozīcija uz ceļiem

HACHIJI-DACHI - dabīgā stāja, pēdas gurnu platumā
MUSUBI-DACHI - dabīgā stāja, papēži kopā, pēdas izvērstas 45% leņķī
KAMAE - kaujas stāja, gatavības stāvoklis

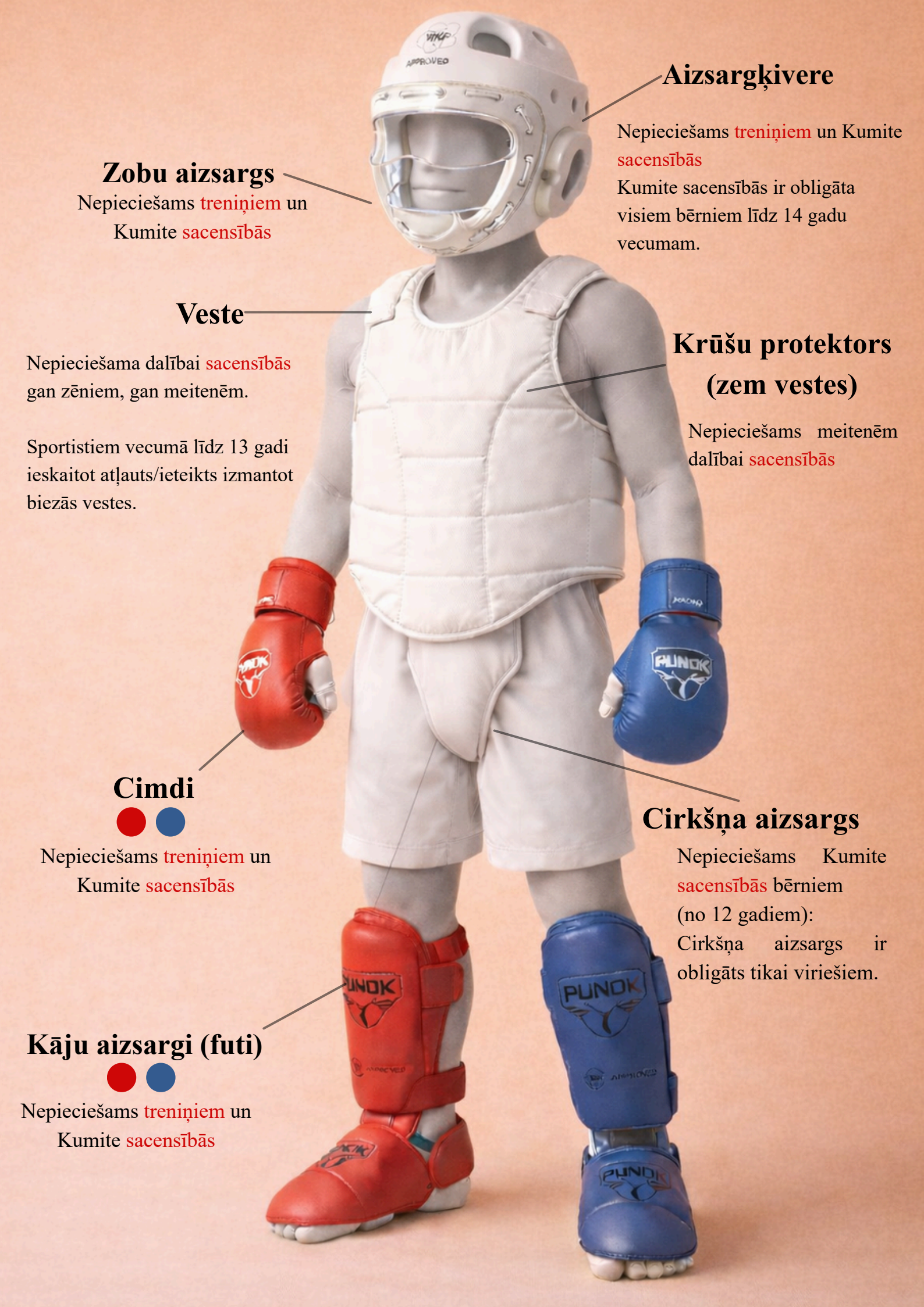
JODAN - augšējais līmenis (zem deguna)
CHUDAN - vidējais līmenis (saules pinums)
GEDAN - apakšējais līmenis

ZUKI - sitiens ar dūri
GERI - spēriens
KIZAMI - priekšējais

GYAKU-ZUKI - sitiens ar aizmugurējo roku
KIZAMI-ZUKI - durošs sitiens
MAWASHI-GERI - grieziena spēriens
spēriens pa pusapli, no sāniem
MAE-GERI - taisnais sitiens ar kāju

GEDAN-BARAI - bloks apakšējā līmenī (zem jostas)
AGE-UKE - bloks augšējā līmenī (virs galvas)
SOTO-UKE - ārējais bloks
bloks vidējā līmenī no ārpuses uz iekšpusi
UCHI-UDE-UKE - iekšējais bloks
bloks vidējā līmenī no iekšpuses uz ārpusi

1	2	3	4	5
Ich	Ni	San	Shi	Go
6	**7**	**8**	**9**	**10**
Roku	Sich	Hach	Kyu	Jyu



Aizsargķivere

Nepieciešams treniņiem un Kumite sacensībās
Kumite sacensībās ir obligāta visiem bērniem līdz 14 gadu vecumam.

Zobu aizsargs

Nepieciešams treniņiem un Kumite sacensībās

Veste

Nepieciešama dalībai sacensībās gan zēniem, gan meitenēm.

Sportistiem vecumā līdz 13 gadi ieskaitot atļauts/ieteikts izmantot biezās vestes.

Krūšu protektors (zem vestes)

Nepieciešams meitenēm dalībai sacensībās

Cimdi

Nepieciešams treniņiem un Kumite sacensībās

Cirkšņa aizsargs

Nepieciešams Kumite sacensībās bērniem (no 12 gadiem):
Cirkšņa aizsargs ir obligāts tikai viriešiem.

Kāju aizsargi (futi)

Nepieciešams treniņiem un Kumite sacensībās