Всем привет! Я Лиза, а я Миша!

Мы из 6В класса. А еще мы с Лизой занимаемся айкидо и айкибудо.

Мы занимаемся уже не первый год, и поэтому мы хотим рассказать про наше хобби.

Рассказ про айкидо (краткая информация, когда идет видео куски тренировки)

Айкидо пришло к нам из Японии. В переводе:

Ай - гармония,

Ки - внутренняя сила; душа,

До - путь, дорога,

Его назначение - подготовка к самозащите. Существует множество школ и разных стилей айкидо. Самое известное европейское направление – это айкибудо.

Тренировки построены примерно так:

В начале занятий традиционное приветствие, далее разминка: элементы акробатики, упражнения на гибкость, на координацию движений, отработка страховок, постановка ударов руками и ногами.

 в основной части тренировки новички изучают элементы айкидо: стойки, перемещения, захваты, работу корпуса. Более опытные ребята изучают захваты, броски, болевые удержания, техники высвобождения от захватов, сложные виды атак и отвлекающие технические действия.

В конце тренировки даются упражнения на пресс, дыхательные упражнения. А потом обязательно традиционное прощание с учителем.

1. Миша: Мы много учимся, много сидим и в школе и дома за уроками. А в свободное время многие еще и за компьютером сидят. Нам всем нужны занятия спортом, чтобы снять напряжение и сменить деятельность.

Лиза: (доказывает, что занятия единоборствами полезны для поддержания физической формы):

А вот как раз тренировки айкидо очень полезны для растущего организма:

Согласитесь, что большинство из нас сидят за столами, сгорбившись, мышцы зажаты. А вот на разминке тело принимает правильное положение, вырабатывается правильная осанка, развивается дыхание, а следовательно, укрепляется иммунитет.

2. Лиза: многие из нас и девчонки и мальчишки не уверены в себе, пасуют перед трудностями. Где взять уверенность в себе? Как научиться не бояться ответить, например, хулигану, если вдруг обидит?

Миша (я доказываю, что занятия единоборствами полезны для самообороны)

по себе скажу, что с годами тренировок вырабатывается хорошая реакция, терпение, выносливость, уверенность в себе, а также благородство, ведь боевые искусства учат жить в мире и применять знания только в защиту себя или своих близких.

я уверен, что знания айкидо и других боевых искусств однажды могут спасти человека в реальной жизни! Не в кино! случается такое, когда хулиганы хотят задеть сверстника, приколоться над ним и даже применить физическую расправу. Но, как правило, большинство мелких хулиганов в душе трусы и им достаточно одного болевого удержания, чтобы усмирить их и продемонстрировать свою готовность защитить себя.

Лиза: сейчас мы продемонстрируем, разберем и попытаемся немного объяснить некоторые технические действия:

Миша: поясняю за кадром технику (крутится видео юби дори и одновременно мой комментарий):

Если хулиган дергает девочку за косичку. Посмотрите, что происходит. техника называется юби дори.

**В переводе с японского: «юби» –**палец, «дори» – захват.

(демонстрировать крупным планом захват и комментировать):

пальцы - одна из наиболее слабых частей человека и поэтому очень удобны для применения сильных болевых приемов с целью подавления и контроля сильного противника.

(крутится видео Икке ура и одновременно мой комментарий):

Если хулиган хватает вас за руку двумя. тогда можно применить технику икке ура.

(демонстрировать крупным планом технику и комментировать за кадром):

 «икке ура» дословно переводится как «первая техника за себя, вкруг». посмотрите! Лиза выводит хулигана из равновесия и воздействует на локоть и запястье руки мальчика. она как бы направляет его за себя, втягивет противника в воронку за счет быстрых передвижений ног. испытывая болевое ощущение, хулиган вынужден ложиться, так как его рука под контролем Лизы.

Лиза: поясняет за кадром технику (крутится видео уширо ката атоши и одновременно ее комментарий):

Миша применяет уширо ката атоши на хулигане, который хочет столкнуть его руками.

(демонстрировать крупным планом технику и комментировать):

в переводе с японского:

уширо- назад, ката – плечи, атоши – секущее движение.

получается – «толкая за плечи, сбиваем».

Давайте посмотрим еще раз эту технику!

Миша: посмотрев наш видеоурок, вы подумаете, что повторять движения и приемы за учителем – это очень легко и просто. На самом деле, чтобы научиться применять технику, нужно долго тренироваться. любой прием отрабатывается множество раз, потому что важно научиться понимать технику, а это приходит с годами упорных тренировок.

В конец фильма говорят поочередно Лиза и Миша:

А еще ученики демонстрируют свои знания и умения на экзаменах, после успешной сдачи которых им присваиваются разные степени – цветные пояса. у ребят появляется цель в жизни и стимул – тренироваться и достичь уровня черного пояса.

Надеемся, что наш видеоурок поможет вам заинтересоваться айкидо или любым другим боевым искусством.

Ребята! если вы далеки от спорта, если вы в себе не уверены, то смелее меняйте свой образ жизни! начните посещать спортивные секции единоборств! будьте в форме! будьте уверены в себе!