

ПРЕЗЕНТАЦИЯ К ЗАНЯТИЮ

По теме:

Ката Тайкьеку сано-ичи

слушатель-практикант Шатунов Алексей Андреевич

Екатеринбург 2018

► **Цель занятия:** Изучение ката Тайкьку сано-ичи

► **Задачи:**

1. Изучение последовательности выполнения Тайкьку сано-ичи

2. Изучение стойки Дзенкудзу-дачи

3. Изучение удара Сейкен чудан-цуки

4. Изучение блока Гидан барай-уке

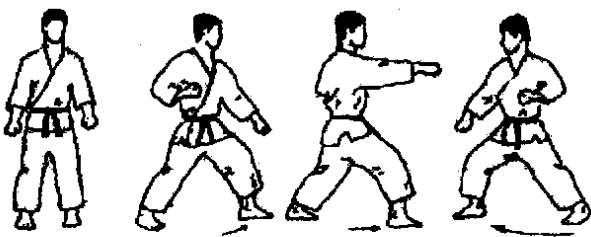
► Основная информация:

Ката - формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников.

Ката Тайкёку сано-ичи - простейшее ката, практикуемое карате Киокусинкай

Ката Тайкёку сано-ичи выполняются по единой схеме на 20 шагов. Каждый поворот или разворот выполняется с блоком, каждый прямой шаг — с ударом. На восьмом и шестнадцатом шаге следует выкрик «киай»

Последовательность движений ката Тайкьеку сано-ичи

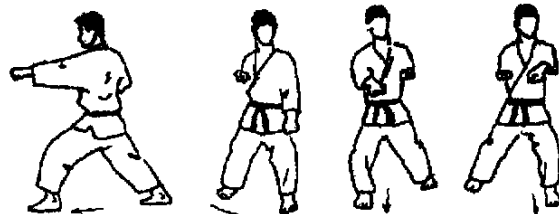


1

2

3

4



5

6

7

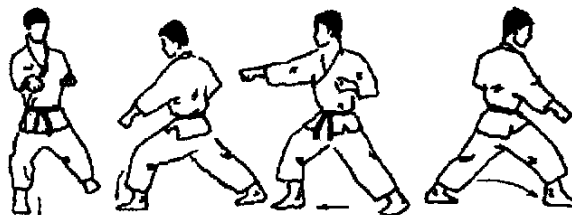
8



21



22

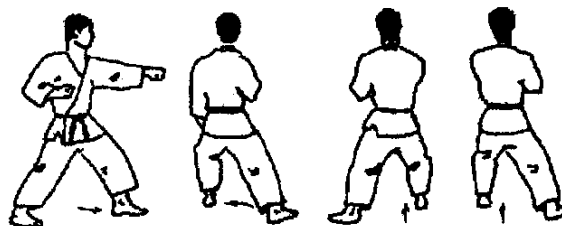


9

10

11

12

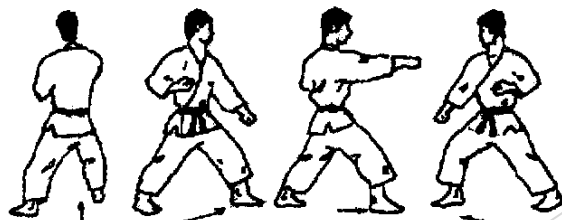


13

14

15

16



17

18

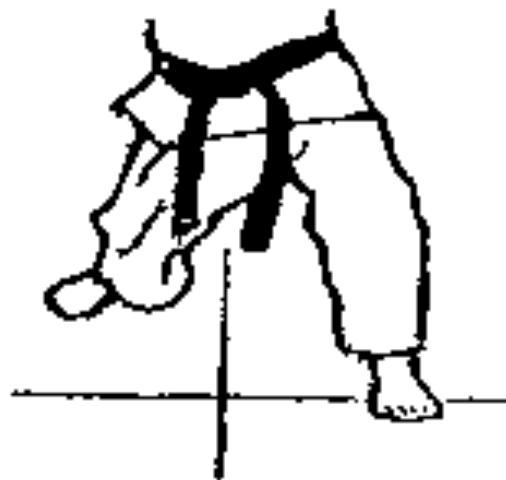
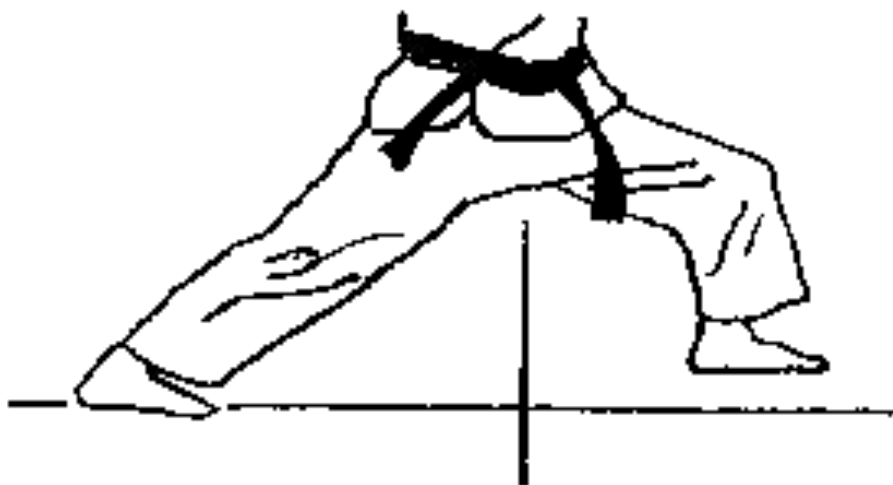
19

20

Стойка Дзенкудзу-дачи выполняемая в Тайкьёку сано-ичи

- ▶ База стойки: длина: 1-1,2 метра (для детей 0,8-1,0 метр); ширина: равна ширине бедер
- ▶ Распределение веса тела: на переднюю ногу 70%; на заднюю ногу 30%
- ▶ Выполнение:
 - а) Передняя нога: колено согнуто, его проекция направлена около большого пальца ноги. Бедро, почти параллельно полу. Стопа смотрит внутрь
 - б) Задняя нога: колено выпрямлено, пальцы смотрят вперед. Пятка плотно прижата к полу. Нога опирается на внешнее ребро стопы. Задняя стопа параллельна передней.
- ▶ Корпус: спина прямая; плечи смотрят вперед.
- ▶ Положение бедер: фронтальное (дзэн). Тазобедренные суставы находятся на одном уровне. Дзенкудзу-дачи

Стойка Дзенкудзу-дачи выполняемая в Тайкьеку сано-ичи

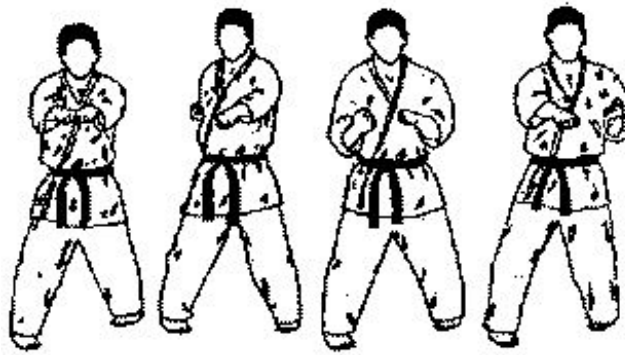


Удар Сейкен чудан-цуки

выполняемый в Тайкьеку сано-ичи

Сейкен чудан-цуки - этот удар в основном наносится в солнечное сплетение противника передней частью кулака (сейкен). Сначала надо сжать кулаки и вытянуть руки вперед так, чтоб кулаки коснулись друг друга симметрично оси, проходящей вдоль тела. Затем необходимо левую руку, поворачивая, отвести клево́й груди (хиките). Правая рука остается в том же положении. Эта позиция исходная.

Когда левой рукой наносится удар, правой кулак, поворачивая, отвести к правой груди.



Блок Гидан барай-уке выполняемый в Тайкьеку сано-ичи

Этот блок применяется против ударов в живот.

Уке-ваза (техника блоков)

1. Правый кулак отвести к правому уху, пальцы направлены вовнутрь. Локоть выпрямить вперед и вниз. Левое предплечье сверху скрещивается с правым.
2. Правую руку вращая, опустить вниз, одновременно повернуть корпус на 45° (правое плечо выдвинуть вперед). Левая рука движется в хиките.
3. На конечном этапе мышцы тела напрягаются (киме).



Заключение

В ходе занятия были изучены последовательность выполнения Тайкьеку сано-ичи; стойка Дзенкудзудачи, удар Сейкен чудан-цуки, блок Гидан барай-уке, выполняемые в этом ката.

Спасибо за внимание!

слушатель-практикант курсов профессиональной переподготовки «Педагогика
дополнительного образования детей и взрослых»

Шатунов Алексей Андреевич