

Косян Давид. 7 щ класс.

## Мой любимый спорт — каратэ

Мой любимый спорт — каратэ. Вы знакомы с таким видом спорта? Каратэ — это спортивная японская борьба. Именно в каратэ закаляют тело, укрепляют дух, открывая новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Этот вид спорта требует от спортсмена крепкий боевой дух, смелость и волю к победе. Чтобы достичь этих качеств, мне приходится много тренироваться. Для меня, каратэ — это больше, чем просто спорт. У меня есть тренер, есть клятва «Додзе Кун»:

1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого, непоколебимого духа.
2. Мы будем следовать истинному смыслу пути боевого искусства, чтобы наши чувства все время были наготове.
3. С истинным упорством мы будем стремиться к преодолению своего эгоизма.
4. Мы будем соблюдать правила этикета, уважения к старшим и воздерживаться от насилия.
5. Мы будем следовать высшим идеалам и никогда не забудем истинную добродетель скромности.
6. Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая других желаний.
7. Всю нашу жизнь, через учение каратэ, мы будем стремиться выполнить истинное предназначение пути - Киокушинкай!

Она помогает мне одерживать победы, отстаивать честь каратиста. Боевые схватки, ката — как законы, без которых наши действия — ничто. Вся эта часть моей интересной и увлекательной спортивной жизни. Моя самая любимая часть — соревнования. Это очень волнительно. Безусловно, мы переживаем, усердно готовимся. Тренер всегда поддерживает. Мы исполняем показательные выступления всем гостям, которые приехали на такой знаменательный день. Когда я выхожу на поле боя — татами, мы приветствуем друг друга и судей, а затем начинается поединок. Судьи внимательно следят за каждым нашим движением, тренер подсказывает и помогает в бою, как и куда нужно нанести удар сопернику, но из-за гула людей почти ничего не слышно, но я всегда слышу голос тренера, который меня наставляет на правильные действия. Естественно, каждый спортсмен хочет победы, но главное не победа надо соперником, а победа над собой.

Каратэ -это жизнь. Каждая тренировка, это шаг по огромной лестнице, которую я должен пройти, чтобы стать успешным в этой сфере.

Работу выполнил Косян Давид, ученик 7 «Щ» класса.