

ТЕОРЕТИЧНИЙ ЕКЗАМЕН на 9 кю:

1. *Термінологія в карате*
2. *Етикет в карате-до*
3. *Історія карате-до*

1. «Карате» з японської мови означає – порожня рука («кара» - порожня, «те» - рука) – вид бойового мистецтва без зброї.

«Карате-до» - шлях порожньої руки («кара» - порожня, «те» - рука, «до» - шлях) – форма фізичного самовдосконалення.

«Кі-ай» - ідеальна енергія, яка досягається при виключенні свідомості за допомогою крику.

«Рей» - уклін.

«Шики» - церемонія.

«Обі» - пояс

«Кейкогі» - кімоно

2. Етикет - встановлений порядок поведінки - дуже важливий у КАРАТЕ-ДО. Етикет прийшов в КАРАТЕ-ДО з конфуціанства, разом з практикою чітко розробленої церемонії та догмами моралі. Положення моралі лягли в основу "Бусі-до" - кодексу самурайської честі, який і зараз визначає поведінку каратека.

5 положень етикету:

1. Вірність

- вірність народу і любов до батьківщини;
- любов до батьків і прихильність до братів;
- старанність.

2. Ввічливість

- повага і любов;
- скромність;
- витонченість.

3. Мужність

- хоробрість;
- твердість і холоднокровність;
- терплячість і витривалість;
- винахідливість.

4. Правдивість

- прямота і щирість;
- честь;
- справедливість.

5. Простота

- простота;
- скромність і чистота.

У КАРАТЕ-ДО ці положення знайшли відображення в чітко розробленої церемонії (Шики):

- При вході в зал (ДОДЗЬО) всі роблять РЕЙ
- РЕЙ залу, висловлюючи тим самим повагу навіть до місця, де вони досягають КАРАТЕ-ДО;
- На початку і на завершення тренування робиться Шики, де трьома РЕЯМИ учні висловлюють повагу:

"ШОМЕН-НІ-РЕЙ" - засновникам КАРАТЕ-ДО, засновнику школи;

"Сенсей-НІ-РЕЙ" - своєму вчителю;

"ОТАКАЙ-НІ-РЕЙ" - своєї праці на тренуванні.

Регламентовані і стосунки між учнями - перед зверненням молодший по поясу робить рей і звертається до старшого тільки після відповідного Рея.

Дотримання етикету КАРАТЕ-ДО з першої ж тренування виховує в учнях ввічливість і повагу, що є дуже важливим у вивченні КАРАТЕ-ДО і у вихованні гармонійної високорозвиненою не тільки з фізичної, але і з інших сторін особистості.

3. Карате - є бойовим мистецтвом, що розвинулося з рукопашних китайських бойових мистецтв цюань-фа та мистецтв островів Рюкю. Але зародилось «карате» на острові Окінава. Існує 4 стилі карате: ВАДО-РЮ, ГОДЗЮ-РЮ, СІТО-РЮ та ШОТОКАН. Шотокан – наймасовіший стиль карате, яке ми практикуємо.

Засновником карате та цього стилю є окінавський майстер – Гітін Фунакосі.