



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е.Пыжонкова

Приказ от _____ № _____

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 14.09.2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«**Общая физическая подготовка с элементами восточной гимнастики**»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся:

Модуль 1 - дети 7-9 лет,

Модуль 2 - дети 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточной гимнастики» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность данной программы заключается в том, что интенсивность физического развития детей, их здоровье зависят от двигательной активности. В общей системе всестороннего и гармоничного развития человека физическое воспитание ребенка занимает особое место.

Особенности программы. Восточная гимнастика включает в себя систему специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных способностей, гармоничное физическое развитие человека.

Гимнастические упражнения воспитывают различные двигательные качества, в особенности ловкость и координацию. У детей, занимающихся общей физической подготовкой с элементами восточной гимнастики, равномерно развивается мускулатура, появляется красивая осанка, хорошая выправка, улучшается деятельность внутренних органов, усиливается обмен веществ, укрепляется нервная система.

Многообразие гимнастических упражнений, избирательный характер воздействия на развитие определенных качеств, на деятельность систем организма, точная дозировка упражнений делают гимнастику незаменимым средством физической воспитания ребенка.

Цель программы – обучение начальным элементам восточной гимнастики детей для укрепления здоровья и приобщения к здоровому образу жизни.

Задачи:

Развивающие:

- развивать и укреплять суставно-связочный аппарат;
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость;
- формировать правильную осанку.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни у учащихся;
- формировать командное взаимодействие;
- воспитывать уверенность в себе, настойчивость в достижении поставленной цели.

Модуль 1

Обучающие:

- научить правильному выполнению упражнений восточной гимнастики;
- научить правильному выполнению простых комбинаций упражнений восточной гимнастики;
- научить специальным упражнениям дыхательной гимнастики, направленным на оздоровление и общее укрепление организма.

Модуль 2

Обучающие:

- научить самостоятельно выполнять упражнения восточной гимнастики;
- научить выполнять упражнения восточной гимнастики в парах или командах;

Срок реализации программы – 1 год.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучения детей в возрасте от 7 до 12 лет, без предъявления требований к их уровню подготовки, в группах согласно модульному делению: модуль 1 - дети 7-9 лет, модуль 2 - дети 10-12 лет.

В группы принимаются дети при наличии справки от врача-педиатра об отсутствии противопоказаний для занятий восточной гимнастикой.

Модули программы, объем, срок реализации программы, режим занятий.

Модуль 1 имеет ознакомительный уровень. Срок реализации 1 год. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю 2 часа. Общее количество часов в год – 72.

Модуль 2 имеет базовый уровень. Срок реализации 1 год. Занятия в группе проводятся 1 раз в неделю 3 часа. Общее количество часов в год – 108.

Дети, освоившие первый модуль, могут завершить обучение по программе, либо продолжить обучение по второму модулю.

Группы комплектуются из расчета 15-18 человек.

Форма обучения: очная.

Реализация программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Занятия проводятся на русском языке.

Формы проведения занятий:

- занятия-тренировки;
- занятия-соревнования, где дети в ходе проведения различных эстафет из двух команд выявляют победителя;
- занятия-зачеты, на которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние.

Модуль 1. Учебный план (144 ч.)

№ п/п	Разделы, темы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы контроля
		Все го	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях в группах.	2	2		Опрос.
2	Влияние занятий на строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Терминология.	2	2		Опрос.

3	История развития восточной гимнастики.	2	2		Опрос.
4	Общая физическая подготовка (ОФП).	15		15	Текущий контроль.
5	Специальная физическая подготовка (СФП). Динамические упражнения. Статические упражнения.	10		10	Текущий контроль.
6	Гимнастические упражнения.	7		7	Текущий контроль.
7	Отработка перемещений и переползаний.	5		5	Текущий контроль.
8	Отработка прыжков.	5		5	Текущий контроль.
9	Специальные упражнения: перекаты и кувырки, страховка при падении.	7		7	Текущий контроль.
10	Техника ударов.	7		7	Текущий контроль.
11	Техника «Комплекс 5 зверей».	6		6	Текущий контроль.
12	Социально-культурная практика.	2		2	Наблюдение.
13	Аттестация. Итоговое занятие.	2		2	Открытое занятие.
	Итого:	72	6	66	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения.

Теоретическая подготовка. Понятие «Восточная гимнастика», знакомство с объединением. Техника безопасности при занятиях в группах. Правила поведения учащихся в МАУДО «РГДДТ».

2. Влияние занятий восточной гимнастикой на строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Терминология.

Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятии. Влияние занятий на строение и функции организма. Гигиена и закаливание. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт. Ознакомление с основными элементами техники и тактики восточной гимнастики, правилами соревнований. Названия упражнений специальной физической подготовки, правила их выполнения.

3. История развития восточной гимнастики.

Теоретическая подготовка. История возникновения и развития Восточной гимнастики в

Китае, Японии и Германии. Возникновение и развитие Восточной гимнастики в России (Москва, Ярославль и Калуга). Восточная гимнастика в городе Рязань.

4.Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая деятельность.

Выполнение строевых и порядковых упражнений: повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперёд, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперёд, спиной вперёд, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления, челночный и т.д.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, кувырков, с сохранением равновесия.

5.Специальная физическая подготовка (СФП). Динамические упражнения. Статические упражнения.

Практическая деятельность.

Выполнение базовых динамических упражнений: комплекс «Лесенка», бег с основными силовыми упражнениями, со сменой направления, комплекс беговой разминки и т. д.

Выполнение статических (гимнастических) упражнений без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки («Флажок», «Лягушка» и т. д.).

6. Гимнастические упражнения.

Практическая деятельность.

Выполнение гимнастических упражнений: «Лодочка», «Звездочка», «Досочка», «Березка», «Плуг», «Змейка», «Кольцо», «Корзинка» и другие.

7. Отработка перемещений и переползаний.

Практическая деятельность.

Выполнение базовых перемещений: ходьба (боковая, крадущийся шаг, малый шаг, большой шаг, круговая ходьба, «кошачья ходьба»).

Выполнение базовых переползаний: переползания вперед (драконье и змеиное).

8.Отработка прыжков.

Практическая деятельность.

Прыжки: в длину и в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнёра, выпрыгивания на разные высоты и т.д. Прыжки (приставной, с подшагом, прыжковый).

9. Специальные упражнения: перекаты и кувьрки, страховка при падении.

Практическая деятельность.

Базовые перекаты и кувьрки: ценпо-нагаре (кайтен), йоко-нагаре (кайтен), тати-нагаре (кайтен), дзю-нагаре (кайтен), гьяку-нагаре (кайтен), муте-нагаре (кайтен).

Базовые падения: ценпо-укеми (вперед), йоко-укеми (вбок), кохо-укеми (назад).

Отработка двух вариантов каждого падения (с колен и стоя на ногах).

10. Техника ударов.

Практическая деятельность.

Выполнение базовых ударов: руками — фудокен, сякокен (когти тигра), босикен (кончиком большого пальца), сиканкен (лапа леопарда), ситанкен (лодочка). Ногами — ценпо-кери (вперед), сокуяку-кери (подъемом стопы). Комплекс ударов стоя и сидя на одном колене.

11. Техника «Комплекс 5 зверей».

Практическая деятельность.

Выполнение базовых стоек: комплекс «5 зверей» - «Аист», «Всадник», «Медведь», «Панда», «Орел». Выполнение комплекса по порядку и вразбивку. Принятие позиции после переката или прыжка. Выполнение переката из любой позиции.

12. Социально-культурная практика.

Практическая деятельность. Подготовка и проведение показательных выступлений внутри учреждения и для организаций города. Встречи с интересными людьми.

13. Аттестация. Итоговое занятие.

Практическая деятельность. Разъяснение и обсуждение правил и критериев аттестации. Подготовка и проведение аттестации и итогового открытого занятия.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы учащиеся 1 модуля должны **знать:**

- правильное выполнение упражнений восточной гимнастики;
- правила техники безопасности на занятиях в зале борьбы и в кабинете;
- правильное выполнение простых комбинаций упражнений восточной гимнастики;
- правила выполнения специальных упражнений восточной гимнастики;
- технику строевых упражнений и команд.

Уметь:

- выполнять элементы гимнастики;
- выполнять упражнения и простые комбинации упражнений восточной гимнастики самостоятельно и под присмотром педагога;
- выполнять упражнения восточной гимнастики в парах или командах самостоятельно и под присмотром педагога;
- выполнять специальные упражнения дыхательной гимнастики.

Модуль 2. Учебный план

№ п/п	Разделы, темы	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			Формы контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
1	Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях в группах.	2	2		Опрос.
2	Правила самостоятельного выполнения упражнений.	2	2		Опрос.
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	20		20	Текущий контроль.
4	Специальная физическая подготовка (СФП). Динамические упражнения. Статические упражнения.	12		12	Текущий контроль.
5	Гимнастические упражнения.	7		7	Текущий контроль.
6	Перемещения и переползания.	4		4	Текущий контроль.
7	Прыжки.	4		4	Текущий контроль.
8	Специальные упражнения: перекаты и кувырки, страховка при падении.	12		12	Текущий контроль.
9	Техника ударов руками.	12		12	Текущий контроль.
10	Техника ударов ногами.	12		12	Текущий контроль.
11	Техника «Камаэ-но-ката».	16		16	Текущий контроль.
12	Социально-культурная практика.	2		2	Наблюдение.
13	Аттестация. Итоговое занятие.	3		3	Открытое занятие.
	Итого:	108	4	104	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения.

Теоретическая подготовка. Техника безопасности при занятиях в группах. Правила поведения учащихся. Знакомство с планом тренировок второго года обучения.

2. Правила самостоятельного выполнения упражнений.

Теоретическая подготовка. Правила самостоятельного выполнения упражнений дома и

под руководством педагога. Правила самостоятельного выполнения упражнений на занятии при каком-либо задании.

3. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая деятельность.

Строевые и порядковые упражнения: выполнение расчета и построения старшими учениками, самостоятельно. Построение линейно и в шахматном порядке.

Самостоятельное выполнение беговых упражнений и упражнений по ходьбе.

4. Специальная физическая подготовка (СФП). Динамические упражнения. Статические упражнения.

Практическая деятельность. Выполнение упражнений самостоятельно, под контролем педагога или старших учащихся.

5. Гимнастические упражнения.

Практическая деятельность. Выполнение упражнений четко, правильно, без ошибок. Самостоятельно, под контролем преподавателя. Удерживать тело в позиции в течении 5, 10 и 15 секунд.

6. Перемещения и переползания.

Практическая деятельность. Перемещаться и переползать бесшумно, без шуршания одежды.

7. Прыжки.

Практическая деятельность. Перепрыгивание препятствий 20-30 сантиметров. Прыжки из любой позиции «Комплекса 5 зверей». Прыжки с разбегом. Прыжки на месте.

8. Специальные упражнения: перекаты и кувырки, страховка при падении.

Практическая деятельность. Выполнение перекатов и кувырков с правильной страховкой, группировкой. Выход из переката и кувырка с принятием позиции. Кувырок и перекат из любой позиции «Комплекса 5 зверей». Правильное выполнение страховки из двух положений – на корточках и стоя.

9. Техника ударов руками.

Практическая деятельность. Выполнение ударов «фудокен», «сякокен» (когти тигра), «босикен» (кончиком большого пальца), «сиканкен» (лапа леопарда), «ситанкен» (лодочка). Выполнение ударов из позиции «итимондзи-но-камаэ».

10. Техника ударов ногами.

Практическая деятельность. Выполнение ударов «ценпо-кери» (вперед), «сокуяку-кери» (подъемом стопы), «хоко-кери» (медвежий удар). Комплекс ударов стоя и сидя на одном колене. Комплекс ударов на 4 стороны.

11. Техника «Камаэ-но-ката».

Практическая деятельность. Выполнение комплекса «Камаэ-но-ката». Выполнение ката

по порядку и в разбивку.

12. Социально-культурная практика.

Практическая деятельность. Подготовка и проведение показательных выступлений внутри учреждения и для организаций города. Встречи с интересными людьми.

13. Аттестация. Итоговое занятие.

Практическая деятельность. Разъяснение и обсуждение правил и критериев аттестации. Подготовка и проведение аттестации и итогового открытого занятия.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы учащиеся 2 модуля должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях в зале борьбы и в кабинете;
- терминологию базовых приемов и упражнений восточной гимнастики;
- терминологию базовых специальных приемов и упражнений восточной гимнастики;
- понятия: «гигиена», «личная гигиена»;
- историю возникновения и развития направления «Восточная гимнастика»;
- правила техники безопасности при работе над упражнениями в парах.

Уметь:

- выполнять самостоятельно и под присмотром педагога элементы техники в соответствии с программой;
- выполнять самостоятельно и под присмотром педагога специальные и специфические упражнения восточной гимнастики;
- выполнять самостоятельно и под присмотром педагога строевые упражнения и команды;
- выполнять самостоятельно и под присмотром педагога гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, в сторону, мост (на коленях, лежа или стоя); специальные физические упражнения: «колечко», «корзиночка», «лодочка», складка вперед, перекат вперед, «березка», «чемоданчик», «крабик», «дракончик» и другие;
- выполнять самостоятельно и под присмотром педагога упражнения дыхательной гимнастики и выполнять их самостоятельно и под присмотром инструктора;
- выполнять ударные формы рукой и ногой, в соответствии с программой восточной гимнастики, самостоятельно и под присмотром педагога.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговая/промежуточная аттестация проводится в виде открытого занятия, которое включает в себя элементы программы, изученные за год (в виде показательных выступлений перед родителями и педагогами).

Критерии освоения программы.

По результатам обучения предусмотрен итоговый контроль знаний и умений учащихся с целью определения уровня освоения образовательной программы.

Выделяется три уровня усвоения материала: высокий (+), средний (/), низкий (-).

Методы диагностики: наблюдение, устный опрос, открытое занятие.

Для отслеживания результатов обученности существуют следующие критерии:

Теоретическая подготовка (соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям).

- Высокий уровень – знание и соблюдение правил техники безопасности; употребление специальных терминов осознанно, в полном соответствии с их содержанием; знание техники выполнения упражнений.
- Средний уровень – знание и соблюдение правил техники безопасности; специальная терминология сочетается с бытовой речью; знание техники выполнения не всех упражнений.
- Низкий уровень – знание и соблюдение правил техники безопасности; учащийся избегает употреблять специальные термины; не знает технику выполнения упражнений.

Практическая подготовка (соответствие умений и навыков учащегося программным требованиям).

- Высокий уровень – практическое применение умений и навыков без привлечения помощи со стороны.
- Средний уровень – практическое применение умений и навыков с периодическим привлечением педагога.
- Низкий уровень – затруднения в выполнении задания без помощи педагога.

Методическое обеспечение программы

В основе реализации программы лежат следующие принципы обучения:

- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- партнерство в деятельности, во взаимных отношениях между детьми;
- создание положительной мотивации к занятиям восточной гимнастикой и спортом в целом;
- индивидуальный подход к каждому ребенку;
- принцип наглядности.

Музыкальное сопровождение занятий усиливает воздействие физических упражнений на организм ребенка и способствует успешному их выполнению. Систематические занятия под музыку вырабатывают чувство ритма. Для создания музыкального фона используются произведения лирического характера, а также музыка восточной гимнастики.

Музыкальное сопровождение может использоваться в течение всего занятия либо отдельных его частей.

Условия реализации программы

Материально-технические условия для занятий восточной гимнастикой:

- спортивный зал с борцовским ковром или без него (помещение обеспечивается тепло и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеет вентиляцию);
- кабинет для педагогов;
- спортивная форма (шорты или спортивные брюки, футболка, носки или чешки);
- инвентарь: маты; спортивные лапы;
- музыкальный центр, диски.

Кадровые условия:

- программа реализуется одним педагогом дополнительного образования, имеющим специальную подготовку;
- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе привлекается педагог-психолог.

Информационное обеспечение:

- <http://ninjutsu.ru/>
- <http://bujinkan-msk.ru/index.htm>
- <https://www.fudomeo.ru/>
- <http://kuma-budo.ru/stories>
- <http://bujinkan-russia.com/>

ЛИТЕРАТУРА

1. Глазырина Л. Д. Физическая культура - дошкольникам: Программа и программные требования М.: Туманит, Изд. центр ВЛАДОС, 1999.
2. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. - М.: Радуга, 1982.
4. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. - М.: Аркти, 1997.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л. Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. «Тай-дзюцу» часть 1, Изд. «ТэнгуДодзё» 2001 г.
7. «Тай-дзюцу» часть 2, Изд. «ТэнгуДодзё» 2002 г.
8. «Тай-дзюцу» часть 3, Изд. «ТэнгуДодзё» 2003 г.
9. «Гимнастике У-шу», Изд. «АЭРО-ПРИНТ», 1989 г.
10. Гришина Ю. И. «Общая физическая подготовка. Знать и уметь» - Ростов н/Д: Феникс, 2016.
11. Лучшее для мужчин. Спортивные травмы / Под ред. Д. Кита; пер. с англ. В. М. Боженков. - Минск: «Попурри», 2009 г.

ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЕТЯМ и РОДИТЕЛЯМ

1. Методический материал по истории тайдзюцу «ИЗ ДРЕВНОСТИ ДО НАШИХ ДНЕЙ», автор-составитель Рубцова Е.Н.
2. Н. Рудаков «История Древней Японии», Издательство Ипполитова, с. 32, 2013.
3. Н. Рудаков «Ниндзя. Методика подготовки», Издательство Ипполитова, с. 36, 2015.
4. Н. Рудаков «Великие объединители Японии. ТокугаваИэясу. Битва при Сэкигахара», Издательство Ипполитова, с. 36, 2015.
5. Н. Рудаков «Легенды ниндзя», Издательство Ипполитова, с. 36, 2016.
6. Н. Рудаков «Самурайские воинские искусства. Дзю-дзюцу», Издательство Ипполитова, с. 32, 2013.
7. Н. Рудаков «Ниндзя. Оружие, одежда, снаряжение», Издательство Ипполитова, с. 32, 2015.
8. Н. Рудаков «Самурайский меч», Издательство Ипполитова, с. 28, 2014.
9. Н. Рудаков «ТакэдаСингэн и УэсугиКэнсин. Битва при Каванакадзима», Издательство Ипполитова, с. 32, 2014.
10. Н. Рудаков «Японские замки. История и устройство», Издательство Ипполитова, с. 32, 2014.
11. Н. Рудаков «МиямотоМусаси. Великий фехтовальщик Японии», Издательство Ипполитова, с. 32, 2017.
12. Н. Рудаков «История сорока семи ронинов», Издательство Ипполитова, с. 32, 2014.

Теория. Техническая база:

I. Камае – техника позиций. (Учебный план 2-ого года обучения, пункт №13)

1. Хичё (позиция Аиста)
2. Хира-итимондзи (позиция всадника)
3. Ихэн (позиция стрелы и лука)
4. Доко (позиция кота)
5. Рисийо (позиция шаг слуги)
6. Яйгоси (позиция отдыхающий шаг)
7. Катате-хичё (позиция Т-образная).

II. Методы равновесия.

1. Балансировка Аиста
2. Балансировка Луны
3. Балансировка Моря
4. Балансировка Ласточки

Тренировка равновесия может также эффективно повысить возможности тела, отрегулировать функции вестибулярного аппарата. В Тайдзюцу есть следующего виды балансировки: «наблюдение луны», «разведка моря», «ласточка» и балансировка с поднятым коленом. В движениях различают поддержание длительного и недлительного равновесия. В первом случае после завершения движения остаются в статическом положении 2 секунды и более, во втором - после выполнения движения достаточно застыть на мгновение. На тренировках же обычно поддерживают длительное равновесие. На тренировках необходимо овладеть основами техники балансирования, поочередно тренировать левую и правую ногу.

III. Техника перемещений.

1. Перемещение *Скачущий шаг*
2. Перемещение *Прикрывающий шаг*
3. Перемещение *Вставной шаг*
4. Перемещение *Отмечающий шаг*
5. Перемещение *Дрожащий шаг.*
6. Перемещение *Ударный шаг*
7. Перемещение *По дуге*

Различают следующие способы шагов: скачущий, прикрывающий, вставной, отмечающий, дрожащий, ударный шаг и шаг движения по дуге. На тренировках необходимо овладеть особенностями техники способов шагов, поочередно чередовать левую и правую ногу.

IV. Изучение техники ударов.

1. Фудокен - прямой удар с шагом вперед кулаком.
2. Мавасикен - боковой удар с шагом вперед.

3. Ситанкен - прямой удар с шагом вперед ладонью.
4. Сюклкен - поперечно-преграждающий кулак.
5. Цуйкен - бьющий кулак.
6. Сякокен - толкающая ладонь.
7. Нуките - рубящая ладонь.
8. Агэкен - парирующая ладонь.
9. Отосикен - нажимающая ладонь.
10. Сиканкен - отмечающая ладонь.

В гимнастике тайдзюцу чаще всего используются такие части, как лицо кулака, спина кулака, глаз кулака внешняя сторона кулака, центр, внешняя и внутренняя сторона предплечья. Внутренняя сторона предплечья - весь бок предплечья со стороны глаза кулака. Внешняя сторона предплечья - весь бок предплечья со стороны внешней стороны кулака. На тренировках необходимо поочередно тренировать левую и правую руку.

В гимнастике тайдзюцу есть такие способы, как толкающая, рубящая, парирующая, нажимающая, отмечающая, пресекающая, пронизывающая и поднимающаяся ладонь. Эти способы используются для нападения и защиты, главным образом пальцами, центром ладони» внешней ее стороной и внешней стороной предплечья.

Во время тренировок следует отработать технические особенности способов для рук поочередно левой и правой рукой.

V. Кери – техника ударов ногами.

1. Аго-кери удар ногой вверх.
2. Йоко-кери – удар в бок.
3. Микацуки-кери – нога соединяющая вовнутрь.
4. Сото-микацуки-керинога соединяющая наружу.
5. Кохо-кери – нога поднимающая назад.
6. Соку-яку – пружинящая нога.
7. Соку-гьяку – ударная нога.
8. Сокуто – боковой удар.
9. Усиро-кери – удар назад.
10. Нанаме-кери удар по диагонали.

Практика.

Общеразвивающие упражнения. Разминка (примерные упражнения)

Разминка мышц шеи:

1. вращение головой в левую и правую сторону. 6-8 раз.
2. наклоны головы в стороны. 6-8 раз.
3. наклоны головы вперед, назад. 6-8 раз.
4. повороты головы в стороны. 6-8 раз.

Разминка мышц плечевого пояса:

Маховые движения руками.

- a. Круговые движения в плечевом суставе прямыми руками - 6-8 раз.
- b. Круговые движения в плечевом суставе одной рукой (левой, правой) – 6-8 раз.

Разминка мышц туловища:

Круговые движения туловищем – 6-8 раз.

- a. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо 6-8 раз.
- b. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем в левую и в правую сторону 6-8 раз.
- c. Изучение мостика. И.п. – лежа на полу, на спине. Ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу. Руки согнуты в локтевых суставах и касаются пола у головы ладонями, пальцы выпрямляются. 2 – исходное положение. 6 раз.

Разминка мышц ног:

1. Наклоны к ноге.
2. Наклон к ноге в бок.
3. Круговые движения в коленном суставе.
4. Выпады левой, правой ногой вперед.
5. Приставной шаг.
6. Скрестный шаг.

Упражнения на развитие силы:

1. Приседание на двух и на одной ноге.
2. Отжимание (упор лежа на двух руках).
3. Подтягивание на высокой перекладине.
4. Упражнения на мышцы живота:
 - поднимание корпуса вперед, руки за головой в замке.
 - Поднимание ног вперед.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки в длину с разбега.