



Образ жизни – основной фактор, от которого зависит здоровье человека. Одним из показателей здорового образа жизни является занятие физкультурой и спортом. Каратэ – один из немногих видов спорта, которым можно заниматься в любом возрасте. С 1 октября в МБУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества г. Озерска» проводятся тренировки по киокушинкай каратэ –до, под руководством сенсэя Владимира Орешко. Начинающие бойцы постепенно и целеустремленно изучают боевое искусство, воспитывая в себе силу воли, становятся более уверенными, дисциплинированными и сильными духом. Истинная цель искусства каратэ киокушинкай, указывает основатель Масутацу Ояма, – это не победа или поражение, а становление спортсмена как личности. И вот 7 ноября состоялся первый открытый урок. Для многих детей это был первый экзамен самому себе, ведь они смогли показать свои начальные навыки, выйдя перед открытой аудиторией и не стесняясь с открытым сердцем и уверенностью в себе, в своих силах и сильные духом, слушая поправки сенсэя снова вступали в бой, закаляя характер и волю к победе. Эта показательная тренировка положительно сказалась на выборе вида спорта не только детей, но и родителей. В добрый путь к спортивным достижениям!

**Владимир Орешко, (президент Прибалтийской федерации киокушинкай каратэ-до)**









