

В Можайском районе прошел турнир по сумо среди детей

30.12.2015

28 декабря в клубе дзюдо «Мастер» состоялись соревнования по борьбе сумо среди ребят 7-9 лет

Заниматься дзюдо столь юным спортсменам пока рановато, но с помощью борьбы сумо они смогут хорошо подготовиться к постижению этого боевого искусства.

– Основная задача ребят – тренировать координацию, равновесие, хорошо чувствовать свое тело, научиться безопасно падать. Именно этим дети и занимались с начала учебного года. Соревнования по сумо помогут им проявить все лучшие качества, – комментирует инструктор по дзюдо ГБУ «ЦФКиС ЗАО», президент МОО «Федерация дзюдо ЗАО» г. Москвы Евгений Сергеевич Архипов.

Соревнования юных сумоистов проходили по упрощенным правилам. Задача проста – вытолкнуть соперника с татами либо заставить его коснуться ковра любой частью тела, кроме ступней. Кому удалось сделать это три раза, тот и выигрывает.

Перед схваткой нужно обязательно поклониться сопернику, по команде судьи начинается борьба. Соревнования проходили по круговой системе. Оказалось, что исход поединков не всегда зависит от физических данных участника: здесь важна техника и, конечно же, воля к победе. Поэтому результаты сложно предугадать.

Победителем соревнований стал Кирилл Чернышов, серебро завоевала Лиза Алферова, третье место занял Сергей Пушкин.

– Я очень старался, я хотел победить, – делится впечатлениями чемпион турнира Кирилл Чернышов. – Спорт – это важно, я хочу быть сильным, уметь защищать себя и поэтому хожу на тренировки.

Занятия спортом для школьников всегда актуальны: они – хорошее подспорье в развитии и воспитании детей.

– Восточные единоборства учат ребят управлять эмоциями, никогда не терять самообладание, уважать соперника и свой клуб. Им это идет на пользу, – убежден Евгений Сергеевич Архипов. – Дети, которые занимаются спортом, меньше времени уделяют компьютеру и телевизору. Спорт особенно важен для гиперактивных ребят, они учатся направлять свои силы и энергию в правильное русло.

Светлана Галкина

Адрес страницы: <http://mzhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/2415619.html>

[Управа Можайского района](#)