

Единоборства по стилю «ДоМо-контакт»

Григорьев Константин Львович

9-11 класс

Одна из расшифровок ДоМо – это Движение и Мысль. И на первом месте стоит именно движение. Народная мудрость гласит: не знаешь что делать – сядь и подумай. Та же народная мудрость говорит: не знаешь что делать – сделай шаг вперед. В приложении к процессу изучения двигательных навыков это выглядит так: сначала сделал, потом понял. Т.е. процесс изучения состоит из двух этапов:

1. Первоначальное накопление двигательной информации.
2. Процесс внутренней интеграции полученной двигательной информации и осознания.

А далее, на базе полученного понимания, на новом уровне, опять переходим к пункту 1. Т.е. происходит бесконечное «восхождение по спирали», предел совершенства отсутствует.

Чему же мы научимся, изучая стиль «ДоМо-контакт». Стандартно в стиль «ДоМо-контакт» входят три раздела:

1. Ударная техника рук и ног, включая прыжковую технику.
2. Работа с предметами.
3. Освобождение от захватов.

Традиционной основой считается ударная техника, с нее мы и начнем. Но не стоит забывать, что самое главное, чему мы можем (и должны) научиться, это умение правильно двигаться. Это очень интересный вопрос – что же это такое, двигаться правильно, какие движения правильные, какие неправильные, какие признаки и отличительные особенности у правильных и неправильных движений? И ответы на эти и другие вопросы мы получим в процессе занятий...

Первая встреча 20 сентября, 14:50, спортзал