

Каратэдо Сито-рю

Стиль, созданный Кэнва Мабуни, является одним из основных и старейших, классических стилей каратэ.

В России Каратэдо Сито-рю зародилось в конце 1960-х годов благодаря Тэцуо Сато.

Именно он в 1979 году основал секцию Каратэдо Сито-рю в МГУ им. Ломоносова, инструктора которой ведут занятия в Круге

Путь

«До» («путь») символизирует направленность занятий на развитие личности человека в течение всей жизни, в отличие от простой системы рукопашного боя.

Тренировка базируется на трёх техниках:

- **кихон** (基本) — тренировка основ, базовая техника.
 - **кумитэ** (組み手) — тренировка в паре; делится на обусловленный поединок (якусоку-кумитэ) и свободный бой (дзю-кумитэ). По дзю-кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Соревнования проводятся в нескольких возрастных и весовых категориях.
 - **ката** (型) — формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками. Упражнения выполняются в заданной последовательности, движения делятся на атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования в одиночном и в групповом разрядах.
-
- Возраст и пол не важен.
 - Каратэдо подходит не только мальчикам, но и девочкам. В «Мидори» есть группы для дошкольников с 5-ти лет, а также детей школьного возраста.
 - Новички занимаются в общей группе
 - В Каратэдо нет отдельных групп для начинающих. Пугаться этого не стоит. Придя в зал, вы почти наверняка увидите пару-тройку таких же новичков как и вы, поэтому слишком выделяться на их фоне вы не будете.
 - Форма и снаряжение
 - Если у вас нет кимоно, то первое время можно будет заниматься в обычном спортивном костюме. Тем не менее, если каратэ вам понравится, то рано или поздно комплект кимоно придется закупать. Покупать кимоно лучше с небольшим запасом (длиннее на 2–3 см), поскольку после первой стирки оно «сядет».

