

Проектная работа по теме «Джиу-джитсу»

Ученика 2Г класса
Ступишина Максима



Цели и задачи проекта.

- Цели: узнать, что такое Джиу-джитсу, изучить историю возникновения Джиу-джитсу, познакомить одноклассников с данным видом спорта.
- Задачи: изучить материал по теме, используя интернет. Определить плюсы и минусы Джиу-джитсу.

История возникновения Джиу-джитсу

- **Джиу-джитсу** в переводе с японского языка дословно означает «мягкое искусство» и представляет собой систему подготовки воина.
- Разработка борьбы началась в Японии в эпоху феодализма и продолжается до сих пор.



- Эта система создавалась многими поколениями мастеров для ближнего боя и, пройдя через века, она теперь считается системой не имеющей себе равных.
- Первое упоминание о Джиу-джитсу многие авторы и историки считают **«Книгу старинных вещей»** 8-го века.

Техника Джиу-джитсу

- Техника джиу-джитсу комбинирует броски, заломы, удушения, болевые приёмы, удары, воздействие на болевые точки.
- Главной целью древних стилей было эффективное убийство врага.



- Основным направлением современного джиу-джитсу стала самозащита.



Экипировка Джиу-джитсу

● КИМОНО



○ Перчатки



○ Накладки на голени.



Мои победы





Здравье нации



Плюсы и минусы Джиу-джитсу.

Плюсы:

- Развивает все группы мышц.
- Учит детей быть самостоятельными, ответственными и собранными.
- Формирует настоящий мужской характер.
- Учит объективно оценивать себя, и контролировать свои эмоции.

МИНУС:

- как и любой вид спорта, боевые искусства травматичны.