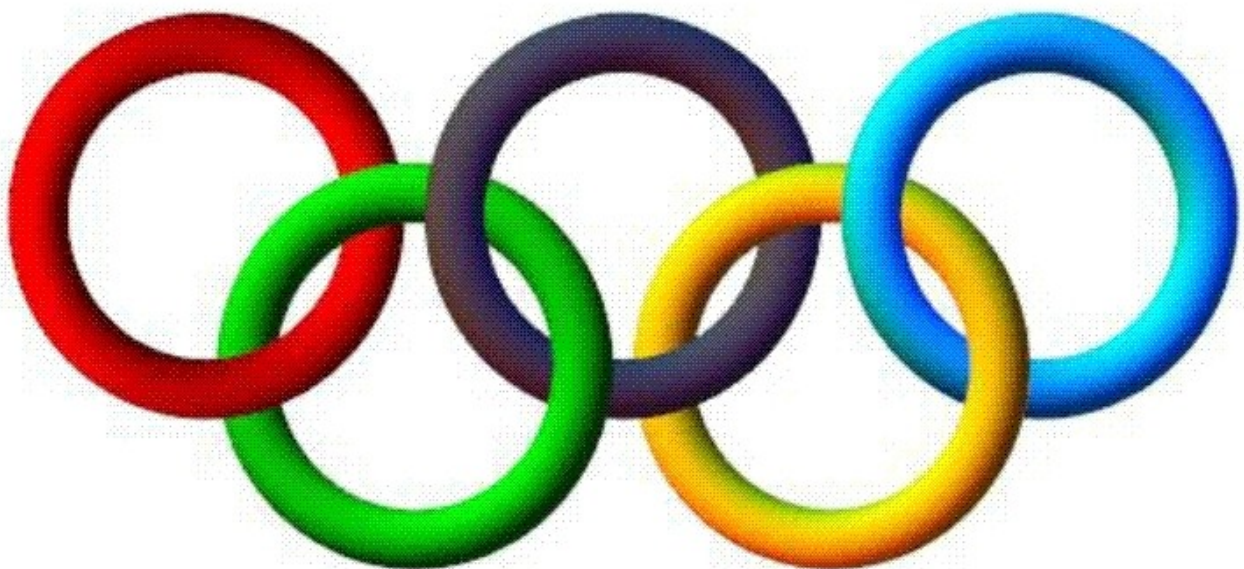


Алекс Гессе

ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ!

ПОЭЗИЯ



Алекс Гессе: физкульт — привет!
(поэтический сборник о физкультуре и спорте)

В авторском сборнике представлены различные поэтические произведения, посвящённые физической культуре и спорту: спортсменам, физкультурникам, всем, кто причастен к спортивной жизни; отдельным видам спорта и физической культуры. Большинство поэтических произведений созданы, как песенные тексты. Сборник предназначен для широкого круга читателей.

© Алекс Гессе

ОГЛАВЛЕНИЕ

Физкульт — привет!	6
Спортивный привет	7
Спортивный кот	8
Ветераны спорта	9
Премудрость мастерства	10
Неутомимые	11
Спортсмены	12
Рекорд	13
Азарт	14
Дружить со спортом	15
С утра физ-ра!	16
Мы в финале	17
Мы — команда!	18
Спортивный азарт	19
Характер победный	20
Творцы чемпионов	21
Жёлтые жилетки	22
Энергия боя	23
Я — спортивный врач	24
Амур Хабар	25
Хабаровский лёд	26
Клуб чемпионов	27
Хабаровск - бэнди	28
Хоккей с мячом	29
Хоккейные страсти	30
Весенний футбол	31
Латинский футбол	32
Космический футбол	33

В ритмах борьбы	34
Мастер гун-фу	35
Дачное гун-фу	36
Самбо	37
Бокс	38
Русское дзю-до	39
Страсти на ринге	40
Таэквондо	41
Твёрдое - мягкое	42
Садхана космоса	43
Дышать осознано	44
Мушкетёр	45
Дзынь - дзынь	46
Стрит-спорт	47
Русский бейсбол	48
Танцуй, как звезда!	49
Звёздочки гимнастики	50
Молодые звёздочки	51
Девочки, помпоны	52
Спортивный февраль	53
Лыжня спортивная	54
Зимой за городом	55
Герои корта	56
Ха — удар!	57
Страйк	58
Играй в баскетбол!	59
Волейбол	60
Бирюзовые дорожки	61
Лёгкая атлетика	62
Русские шахматы	63

Шахматы жизни	64
Дамская кавалерия	65
Полюби велосипед!	66
Вело-кросс	67
Автогонки	68
Беспилотник	69
Дружный экипаж	70
ДОСААФ	71
Реконструктор	72
Спортсмены - воины	73
Мы — лучшие! Мы победили!	74

Физкульт - привет!

Отшумели спортивные страсти,
И подсчитаны были очки,
Я желаю для зрителей счастья,
А участники все — молодцы!

Физкульт — привет! Физкульт — привет!
Здоровья, счастья и побед!

Кто-то ищет от спорта здоровья,
Кто-то сделал гормонами залп;
Я желаю конфликтов бескровных:
На площадках, дорожках, полях!

Кто из нас — чемпион, кто — любитель?
Пусть поднимется планка побед!
Мчится глобус в спортивной орбите,
Физкультурный горячий привет!

Спортивный привет

Острая шпага и острый ум.
Вот, и оно — министерское кресло!
Гимны надежды звенящих струн,
За наших спортсменов болеем вместе!

Спортивный союз, весь Хабаровский край -
Крепкого Вам пожелаем здоровья!
Многие лета, живи, процветай,
Вести с Амура — горячей любовью!

С Востока столице — спортивный привет!
Честной игры, чемпионских регалий!
Тысячи ярких звенящих побед,
На солнце блещут золотые медали!

Спортивный котик

Я по жизни дружу с физкультурой и спортом,
И желаньем своим заразил всю семью;
Чтоб ни делали мы — всюду ставим рекорды,
Даже котик, и тот лепту вносит свою!

Спортивный котик, он тренируется со мной;
Играет в мячик, спина изогнута луной.
Прыжок с разбега, короткий спринт,
За мелкой птичкой изящный финт!

Пробуждается дух, заряжаемся утром,
И здоровья задел на весь день трудовой!
А заест суета — кот мурлыкает мудро:
Где играет мышца — там настрой боевой!

Мы — команда везде: в жизни как на арене.
С турника — на ковёр, на площадку, на корт.
Пробуждают от сна нас спортивные гены,
В физкультурной семье атлетичен и кот!

Ветераны спорта

Ветераны спортивных баталий -
Мы храним чемпионский задор;
Высшей пробы сверкают медали,
Кровь гоняет по руслу мотор.

Мы шагнули чуть-чуть за пределы,
Красоту подарили игры;
И болельщиков души горели,
Краткий миг — быть царями горы.

Молодые на смену приходят,
Нам не снились такие финты;
В кинохрониках прошлые годы,
И трибуны кричат: «Молодцы!»

Кто легенда, наставник и тренер,
Кто-то в поприще новом герой!
Быть из первых — характер спортсмена,
Пламень воли и дух боевой!

Мы летаем на высших орбитах,
Победители в мирной борьбе;
Спорт, как праздник, и спорт для защиты,
Если выбор в нелёгкой судьбе!

Славный путь, ветеранам — спортсменам,
Золотых и серебряных лет!
Кто героям приходит на смену -
Физкультурный, горячий привет!

Премудрость мастерства

От старта немного дойдут до финала,
Достигнут победы и звёздных вершин;
Прибавим к талантам характер из стали,
С соперником биться один на один.

Раскроется сердце, и с духом командным,
Усвоить премудрость спешим мастерства;
Возносят героев на плечи гиганты,
И нам покорится большая игра!

Дорога сто вёрст начинается с шага,
Прибавьте решимость, настрой боевой;
Нас подвиг зовёт, сердце будит отвага,
Удача в судьбе, да пребудет с тобой!

Мы — воины по жизни, не можем иначе,
Чтоб цели достигнуть — таланты и труд;
Космический квест усложняет задачи,
Но мы — чемпионы пройдем этот путь!

Наш выбор судьбы — перешагивать грани,
Упорство и воля, души широта;
Однажды достигнется всё, что мечтали,
Зовут нас дороги, и светит звезда!

Неутомимые

Вскипит азарт адреналином,
Горят глаза, и дух борьбы;
Вершины покоряют силы,
И колесо вращать судьбы!

Нас клонит в сон от жизни пресной,
Мы рвёмся в бой, спалив мосты;
Один — в один, с командой вместе
Нам воплотить свои мечты!

Душой — орлы и сердцем воины,
Нам вызов словно кислород;
Пусть возвестят победу горны,
К вершинам двигаться вперёд!

В ладонях жар от зоны риска,
Храни, Господь, в недобрый час!
Пусть до небес взлетают искры,
Костёр любви пылает в нас!

И если Бог дарует отдых,
Даст время раны исцелить;
Зовёт в дорогу крепкий посох,
Чтоб звёздный путь душе открыть!

Спортсмены

В клуб спортивный собирайся,
Если сердцем молодой;
Может, станешь чемпионом -
Восходящею звездой!

Взять медали высшей пробы,
Кубки золотом горят;
Дух откроет путь свободы -
Это выше всех наград!

Годы пота и напряжения,
Тренировки на износ;
Кто-то стал героем саги,
И прославил русский спорт.

Проигравших нет отныне,
Если в сердце дух бойца;
Мы вписать сумеем имя
В книгу жизни у Отца.

Тот, кто выковал характер -
Спорт, работа, креатив;
Мы за всё готовы братья,
И поможет коллектив.

К старту, юные спортсмены,
Вырастайте в мастера!
Ждут вас залы и арены,
Жизни славная игра!

Рекорд

Я, как музыку слышу гудение мышц,
Мне как песня взлететь, и в последнем аккорде
Время словно замрёт. Мой космический блиц
Остановит часы на победном рекорде!

Я включаю форсаж, чтоб себя одолеть,
У природы узнать — где пределы терпенья?
Чтоб пробиться за грань, кровь заставлю гореть,
В миг — весь опыт и труд, и немного везенья!

Сколько мышцы я жёг? Сколько нервы я рвал?
Перебить на табло — кто с секундами спорил?!
Рухнул прежний рекорд, я не верю и сам;
И взревел стадион, славя новых героев!

Азарт

Согревает руки азарт,
Жар побед врывается в клетки,
Бьётся мысль: «Используй свой шанс!»,
Спелый плод срывается с ветки!
Белый шар закрутит лото,
Для достойных выпадет жребий;
Выпрыгнуть готов из портков,
Чтобы возродиться, как лебедь!

Мы желаем честной борьбы,
Нашим птицам — крылья удачи;
К тем, кто верит, ангел судьбы -
Силы даст исполнить задачи!
Мы сумеем сделать форсаж,
И дерзнуть, свергая рекорды;
Пусть сияет радость в очах,
И героев славят аккорды!

Жмите на успех кулаки,
Нам теплей от вашей поддержки,
Если что - «порвём на куски»
Всех своих соперников дерзких!
Славы миг, и гимны побед -
Повод ставить новые цели;
Я прошу — поверить в успех,
Мы себя покажем на деле!

Дружить со спортом!

Спортзал пропитан адреналином,
Азарт и ярость игроков;
Покажем удаль, как мужчины,
Вскипает молодая кровь!

Кометой мячик на площадке,
Он поразить сумеет цель;
Начни от утренней зарядки,
И чемпионом стать сумеи!

Вперёд, девчонки и мальчишки,
Сгорает в клетках кислород;
В здоровом теле – дух отличный,
Дружить со спортом круглый год!

Футбол, хоккей, коньки и лыжи,
Борьба, прыжки и сабель звон;
Живём и полной грудью дышим,
Скорей спеши на стадион!

Мы ставим новые рекорды,
Звучит героям гимн страны;
Во имя жизни и здоровья
В азарт спортивный влюблены!

С утра — физ-ра

С добрым утром, будь здоровым, не ленись!
Растяни свои суставы, подтянись!
Взяв скакалку, взяв гантели,
Прогони всю кровь по телу,
Кислородом согревая организм!

С утра — физ-ра, природа мудра;
Хранить здоровье, сиять любовью,
Счастливой жизни мастера!

Что случилось? Почему же ты не свеж?
Если стресс одолевает — так и врежь!
Пробуди мускулатуру — раз — два — три!
Тренировку начинай, богатыри!
Дух и тело — время солнечных надежд!

Мы в финале

Мы сегодня в финале, шаг остался до цели,
И соперник серьёзный — просто так не пройти;
В благосклонность судьбы очень хочется верить,
И з двоих одному — в этот день повезти!

На трибунах аншлаг, чаша ждёт чемпионов,
И речёвки кричит разогретый фанат;
Ставки дико ползут, на кону миллионы,
Вот, уж, время игры указал циферблат.

Сей финальный исход компромиссов не терпит,
Виртуозы арен в поединке сошлись;
Пусть соперник бежит, как от ладана черти,
В этом честном бою взять заслуженный приз!

Мы — команда!

Мы трудились мы потели,
Мы сумели, мы смогли!
Мы стремились к верной цели,
Зал улыбками зажгли!

Это — миг славы, сказочный приз!
Нам кричат — браво! Нам кричат — бис!

Мы страдали, мы взлетали,
Нас лучи ласкали звёзд;
Всё свершилось, как мечтали,
В зал летят букеты роз!

Мы — герои, мы — команда,
Сердце с сердцем бьётся в такт;
Сладкий миг победы славной,
Мы сумели, это — факт!

Спортивный азарт

Пропитан воздух адреналином,
И по арене бежит волна;
Пусть нас заводит азарт спортивный,
И о героях поёт страна!

Вперёд, вперёд, Россия, вперёд!

Одной цепочкой цветные кольца,
Одной семьёю — командный дух!
В порыве яркой спортивной злости
На штурм рекордов любых берусь!

Пусть лягут строчки спортивной саги,
За силу духа, за честный бой!
Пусть над помостом взмывают флаги,
Мы бьём рекорды своей судьбой!

Характер победный

Поспорить с дюймами, с миллисекундами,
Умом и скоростью — рекорды чудные;
Судьба капризная, звезда спортивная,
Мы будем быстрыми, мы будем сильными!

Зовут стадионы и крытые залы,
Ждут лучших рекорды, призы и медали;
Внимание прессы и труб голос медный,
Здоровье и сила, характер победный!

Режим тренировок, врачи и диеты,
Покажут спортсмены — кто лучший на свете?!
С дворовых площадок — к ревущим трибунам,
Наш путь чемпионов — любимцев Фортуны!

Творцы чемпионов

Это раньше спортсмен выжимал все ресурсы,
И вспотевшие майки прилипали к спине;
А сейчас — проходи медицинские курсы,
Чтобы к стартам прийти на рекордной волне!

Творцы чемпионов — врачи, тренера.
Трудом и наукой растут мастера!
Таланты от Бога и точный расчёт,
Спортивная школа к победе ведёт!

Выше дальше, быстрее — идеал олимпизма;
То, что Бог не доделал — помощь умных наук!
Чтобы выдать рекорды, бьёт энергия жизни;
И медальный зачёт — дело общих заслуг!

Жёлтые жилетки

Кто незаметен и к спорту причастен,
Чтоб принести нам мгновения счастья?
Техперсонал, волонтеры, охрана -
Делают дело без всякой рекламы.

Жёлтые жилетки — выстави отметки,
Как мы послужили — праздники для всех!
Если нас забыли — верный вектор силы,
Ни сучков, ни сбоев — это есть успех!

Сделаем шоу по высшему классу,
Спорт для болельщика стань безопасен!
Люди в спецовках и в жёлтых жилетках,
Зрелище будет словно конфетка!

Свет от софитов — героям спортсменам;
Это — их драйв, чемпионское время!
Мы их поддержим, лепту вносили -
К звёздным успехам спорта России!

Энергия боя

Предательски уходят силы,
В пылу борьбы, в смертельной схватке,
От напряженья стонут жилы,
Держать удар, не расслабляться!
Вложить всё силы и умение
В горящих золотом мгновеньях;
Судьбой даётся шанс бесценный,
И побеждает вдохновенный!

Раскатами громы, нахлынет цунами,
Энергия боя, победа за нами!
В решимости сердца — причина успеха,
Сражений концерты, звенящее эхо!

Мой дух иссяк. Где взять резервы?
Весь опыт жизни на кону!
Ещё чуть - чуть рывок последний!
И к чёрту — эту всю войну!
Дождусь простого чуда веры -
Вторым дыханьем сила жжёт;
Удача, точно, любит смелых,
Себе команду — вперёд!

Я — спортивный врач

Будет в теле мощь, будет дух горяч;
Я смогу помочь, я — спортивный врач.
Нервы, как ланцет, благородный спорт;
Я даю рецепт — выйти на рекорд!

В здоровом теле — здоровый дух!
И мудрый доктор — спортсмену друг!
В запрете допинг, без порошка!
Пусть будет в тоне любви рука!

На аренах борьба — кто сильнее, кто быстрее?
Часто наша судьба — от спортивных врачей!
На пределе страстей, человеческих сил,
Доброй силой врачей, чтобы спорт победил!

Амур Хабара

Мы на Платинум - Арена
Поболеем за спортсменов,
Пожелаем пламенный хоккей!
В ожиданье заворушки,
Вот, уже скрестились клюшки.
Атакуй, Амур, и не робей!

Амур Хабара,
Это - наша игра!

Тигры рвут, пылают страсти.
Пожелаем в каждом матче
Больше шайб красивых забивать!
Режут лед коньки, как плуги.
Всё - хоккей! Дерзайте, други!
На трибунах преданный фанат!

Хабаровский лёд

На арене Ерофей
Каждый хочет взять трофей,
Жгут оранжевые страсти,
Предстоит большой хоккей!

Хабаровский лёд...
СКА – Нефтяник – вперёд!

Стадион кипит, как чайник:
Флаги, дудки и кричалки...
Рёв трибун, как крики чаек,
Мы – фанаты СКА – Нефтяник!

Клуб чемпионов

Конец сезона, мы – чемпионы!
Среди друзей – на всех успех!
Ревун трибуны стадиона,
И флаги клуба взмывают вверх!

Клуб чемпионов, клуб золотой!
Слава сияет яркой звездой!
Слава спортсменам, слава спецам!
Слава болельщикам – верным сердцам!

Мы шли так долго к победе славной,
С лихвой вложили талант и пот;
Хрустальный кубок – родной Хабаровск,
Растит героев российский спорт!

Хабаровск - бэнди!

Живи игрою, дыши игрою,
Танцует мячик у ворот;
Выходят витязи - герои,
Страстями схватки режут лёд!

Хабаровск - бэнди! Хабаровск - бэнди!
Большой хоккей, азарт, игра!
Хабаровск - бэнди! хабаровск - бэнди!
На лёд выходят мастера!

Здесь - не фигурное катанье,
Мужской суровый разговор;
У кубка - золота сиянье,
Ревут трибуны: "Гол! Гол! Гол!".

Вперёд, бойцы в блестящих шлемах!
И на арене "Ерофей"
Скрестите клюшки вдохновенно.
Оле - Оле - Большой хоккей!

Хоккей с мячом

Русская зима, снег, мороз и каток,
Пусть войдёт в сердца жаркой страсти поток!
Клюшки на поле, точно пробей,
Наша команда, русский хоккей!

А что по чём? Хоккей с мячом!
Нам непогода нипочём!
Вперёд в атаку!
Ты душу мне не беренди,
Россия в бэнди впереди!
Добавить маху!

Спортивный дух, идти как в бой,
Вперёд, Россия, мы с тобой!
И наш соперник обречён,
Зажги азарт, хоккей с мячом!

Хоккейные страсти

Богатырская сила,
И мгновенных решений ум,
Снова клюшки скрестились,
Многотысячный рёв трибун;
Бьются рыцари в латах,
По воротам летит снаряд,
Это — наши ребята,
В них — спортивной души заряд!

Бурлит стадион, арена страстей,
Болеет душа, горячий хоккей!
В порывах атак взрезается лёд,
Спортивный азарт, команда — вперёд!

Здесь мужские беседы,
И спортивная в сердце злость;
Пойте гимны победам,
В неудачах не вешать нос!
Рвётся к цели команда,
«Шайбу!» - зритель кричит,
И вратарь, как архангел,
Створ ворот сторожит!

Жизнь - хоккейные страсти,
В чистом часе лихой борьбы;
Выпадает нам счастье -
Быть творцами своей судьбы!
Цель прописана ясно,
И изящны финты игры;
Прояви себя, мастер,
И сопернику вставь болты!

Весенний футбол

Вгрызаются бутсы в зелёный газон,
Весна наступает — футбольный сезон!
До встречи — хоккею, конькам и лыжне;
Футбольные страсти — спасибо весне!

Весенний футбол, настройся на гол!
Атака ворот, команда — вперёд!

На главные игры сезона попасть,
Бушует по миру футбольная страсть;
Спортивную честь не слабо защищать,
Вперёд, чемпионы, трибуны кричат!

Горят наши ноги: из зала — в траву!
Футбольные страсти теперь наяву.
Команды готовы соперников рвать,
Вперёд, футболисты, пора побеждать!

Латинский футбол

В сочной мякоти манго я припомнил Каракас,
И, очистив бананы, вспоминал Эквадор;
Я сижу на диване и стучу в карамбасы,
На волшебном экране — вдохновенный футбол!

Словно самба на улицах Рио,
Аргентинского танго страсть;
С разворота пробить красиво,
И в девятку опять попасть!
Сделать сказочный дриблинг,
Пас отдать под удар;
Бить, как главный калибр,
Пусть летает в углы вратарь!

Вот, поджарка мясная, словно блюдо от Месси,
И горячей волною — крепкий кофе «Пеле»!
Из России далёкой, с физкультурным приветом -
Жгут футбольные страсти круглый год на земле!

Космический футбол

Нас десять и один, расчерченный газон,
Кудесники мяча чаруют всех на поле;
Народная игра, космический сезон,
И вновь режут: «Вперёд!» трибуны на футболе!

Сила команды, арена страстей,
Кожаный мячик в сетку забей!
Скорость и точность, духа напор,
Дружно болеем мы все за футбол!

У нас один за всех — звезда и юниор,
Упрямый метит мяч в широкие ворота;
На поле зажигай космический футбол -
И мы — игры небесные пилоты!

В ритмах борьбы

Собратся и выдать по полной программе,
А жизни стезя в поле огненной брани,
На труд и на подвиг заряжены нервы,
Во всех поединках быть честным и первым!

На бой призывает труба
На битву, на славный бой!
А жизнь, однозначно — борьба,
И прежде — с самим собой!
Огнём закипает кровь,
И лупит адреналин;
Стучат барабаны дробь,
И верится — мы победим!

Пульс в ритмах судьбы, намечая удачу,
Для жизни поставить большие задачи;
Энергией духа пробить все препоны,
Заветные цели, судьба чемпиона!

Мастер гун-фу

В королевство зло прокралось,
Знать, почуяло лафу.
Вызвал жёлтый император
Славных рыцарей гун-фу.

И пришла команда воинов,
Подчиняя 5 стихий;
Прах земли смешали с кровью
В истребленье вражьих сил.

Но из гумоса воскресли,
Бесовская лезет рать.
Ей в аду, наверно, тесно,
А на воле – благодать!

Тьмы подходят грозной массой,
В ножны спрятаны мечи.
Безмятежный мастер асан
Он вселенской дышит ци.

Там, где нет зацепок страстных,
Где единое тай-цзы,
Чистый ток энергий счастья,
Убегают слуги лжи!

Мастер жил искусством боя,
Побеждён последний враг.
Сердце чистое любовью
На пороге вечных врат.

И призрев дворцы нирваны,
Предписаний чепуху,
Ходит мастер в духе странствий,
Всюду в жизни есть гун-фу!

Дачное гун-фу

Пропахав сто грядок и призрев лафу,
Занимайтесь, дачники, йогой и гун-фу!
Взяли в руки грабли, взяли топоры -
И пошла забава боевой игры!

Гун-фу на даче, лови удачу!
Здоровье, сила урожай!
Всем супостатом - под раздачу!
Богатыри, давай, давай!

Любо воину в полюшке, сила от земли,
Вот, мы добры молодцы - все богатыри!
Здравствуй, лето дачное, небосвода синь!
С нами девки красные, русский Шао-Линь!

Самбо

Красное, синее, жёсткое, вёрткое самбо!
Как на охоту выходит могучая амба!
Мудрость традиций, души богатырская сила;
Вот, мы борцы и атлеты — спортсмены России!

Схватки, турниры, лига батыров — самбо!
Золото спорта высшего сорта — самбо!
Самбо, самбо, самбо, самбо!

Пара бойцов на ковре, словно страстное танго;
Мёртвым приёмом встречает соперника самбо!
Спорт и защита, стремительных жестов беседа;
Путь мастерства, непреклонная воля к победе!

Бокс

Ринг — коробка. Бой короткий.
Нервы — в узел. Кто здесь — лузер?
Кто в атаке, кто в защите?
Биться честно, не взыщите!

Зажги своё сердце, раскинь головой,
А позже сделай прямой — боковой!
Будь стойким к ударам, по рингу порхай,
Энергия вспыхнет, как молот о сталь!

Время битва, бокса ритмы;
Клинч и рубка, валит рубку!
Даже если мысли в гроге -
Будь мужчиной — встань на ноги!

Ставки вбиты, фавориты!
В гонг пробили, праздник силы!
Звёзды вспыхнут, мы на смену,
Взять перчатки, джентльмены!

Русское дзю-до

Будь пластичным, будь текучим,
Силу в силу обрати!
Побеждает тот, кто лучше,
Тот, кто следует пути!
И важнее не иппоны -
Как окрепнет дух в борьбе!
Настоящим чемпионам
Приз даётся по судьбе!

Жёсткое и мягкое, страстное — спокойное;
Зарядить бесстрашием, дух накатит волнами.
Белое и синее, круглое — квадратное;
Закружились сильные рукопашной схваткою!

В слове мудрого сенсея
Дух природы, дух борьбы;
Долгий путь выводит к цели,
Верить в ангелов судьбы!
Богатырской схватки удаль,
Здравствуй, русское дзю-до!
Мастерство подобно чуду:
Дух, талант и семь потов!

Страсти на ринге

Как джентльмены, и как мужчины,
На жарком ринге померять силы;
Отбрось сомненья, надень перчатки,
Готовься к бою, к спортивной схватке!

Страсти на ринге, удар за ударом,
То, что имею — выдам задаром!
Сердцем вложиться, ахнуть, как пушка,
Чтоб на трибунах не было скучно!

Практика боя и физподготовка,
Литрами пот проливал в тренировках;
Тренер сказал: «Покажи — что способен?!»,
Я — гладиатор и пламенный воин!

Таэквондо

Королевство Чосон — вечной свежести рай,
Все хотят покорить: ханец и самурай;
И страстями дорам за престолы игра,
Так пришли в этот мир таэквондо мастера!

Грация тигра, натиск и сила,
Тайна Востока нас вдохновила.
Мужества воина, сердца задор,
Славная битва — таэквондо!

Вспомни, юный спортсмен, древних воинов честь,
Если вышел на бой, так по полной отвесь!
Ты — наследник Корё, сокровенных легенд,
Путь души — таэквондо, путь великих побед!

Твёрдое — мягкое

Твёрдое — мягкое, сила — покой,
В теле эфир протекает легко;
Мыслить - не мыслить, движим — не движим,
Выключен разум, особый режим.

Внимание, дыхание,
Отпущено сознание,
И волны мироздания -
Источник вечных сил.
В покое — исцеление,
Там — корень намерения,
Отбросить все сомнения,
Энергия светил.

Тёмное — светлое, хаос — кристалл,
Мысли уходят, вечности врата;
Чувство — не чувство, я здесь и не здесь,
В каждом мгновенье — истина небес.

Дух и природа, вечность и сейчас,
Вспыхнут ладони в солнечных лучах;
Знаю — не знаю, вижу, что не зреть,
Преображённый постигаю свет.

Садхана космоса

Это вам — не гимнастика, выполняются асаны,
Исцеляет внимание, вечной силы поток;
Человека и космоса путь любви и согласия,
Он живой и таинственный — благодатный Восток.

Живая прана, покой, нирвана,
Слезай с дивана, и намасте!
Отбрось рутину, жжёт кундалини,
Ты — йог отныне, поверь мечте!

Центры вспыхнут колёсами, разноцветными чакрами,
Распускаются лотосы, жемчуг между бровей;
Очищения физика и духовная практика,
Это — садхана космоса, это — путь для людей!

Дышать осознано

Живительные вдохи,
Расправит крылья сила;
Снять тягостные блоки,
И устранить причины.
Вернуть покой сознанию,
Изгнать пустые мысли;
Небесных звёзд сияние,
Быть безупречно чистым.

В потоке радости, в потоке вечности,
Я силу чувствую, я с силой встретился;
Дышать размеренно, дышать осознано,
И в каждой клеточке — небес симфония.

Дитя простора звёздного -
Душа эфиром светится,
Космическая родина
Волшебная, бессмертная.
Стать чуткими для вечного,
Пробить покой инсайтами;
Сознание излечится
Вселенной терабайтами!

Мушкетёр

Мушкетёрское детство закончилось,
Только шпагу не вешать на гвоздь!
Честь имею к вам, Ваше Высочество,
У фортуны желанный я гость!

Сердце воина — предназначение,
Холод стали и твёрдость руки;
Словно платина, взора свечение,
На дорожке скрестились клинки.

Крепче шпагу держать, кабальеро,
Защищая прекрасных синьор!
За Отчизну, за правду, за веру!
Ты на все времена — мушкетёр!

Дзынь — дзынь

Дзынь — дзынь сверкают шпаги,
Скрывают лица маски;
Исполнены отвагой,
Как рыцари из сказки.

Атаки и уколы
Парируют клинки,
Откроет мастер школу,
И мы — ученики.

Уроки мушкетёрства,
Мечи находят цели;
За нас поднимут тосты
Соратники по вере!

Опять возьмём оружие,
И нас рассудит поле.
«Vivat!» - воскликнем дружно,
Мы — новые герои!

Стрит — спорт

Пятак во дворе, турники, тренажёры,
Не ленитесь, жильцы, напрягайте мышцу!
Зарядись на весь день богатырским задором,
Пусть здоровая кровь приливает к лицу!

Стрит-спорт, стрит-спорт,
Для себя поставь рекорд!
Разгони по телу кровь,
Не болей, и будь здоров!

Из дворовых команд — к небесам чемпионы,
Физкультурный привет за здоровую жизнь;
От народных забав спорт идёт в миллионы,
Добрый дух на века — наш космический приз!

Русский бейсбол

Запомните, ребята, бейсболка эта — форма,
А бита — колотушка, чтоб вдарить по мячу.
В спортивном жёстком мире держите шею бодро,
И звёздные рекорды вам будут по плечу!

Бейсбол ин Раша -Поддержим наших!
Даёшь кульбиты с мячом и с битой!

Здесь битой махаем — не ради угрозы,
От базы — до базы ломаем зигзаг;
Для лучшей команды — награды и розы,
Пусть реет над нами трёхцветный наш флаг!

На русском бейсболе кипящие страсти,
Кто силы приложит — придёт мастерство;
Для нас улыбнётся спортивное счастье,
Где удаль и воля — там звёзд торжество!

Танцуй, как звезда!

Танцуй, когда грустно, танцуй, когда в кайф!
Выплёскивай чувства здесь и сейчас!
Просторные залы, пятак на полу,
Чтоб сердце стучало, включайте юлу!

Танцуй, танцуй, динамика, страсть!
Танцуй, танцуй, и не бойся упасть!
Всё тело размять, разогнать суету,
Танцуй, танцуй, созидай красоту!

Танцуй динамично и плавно кружись,
Задор фееричный, и целая жизнь!
Танцуй, как умеешь; танцуй, как звезда!
Душа молодая, и с гуся вода!

Звёздочки гимнастики

Кошечки, зайчики, волосы в комочек,
Выступают ангелы, ободряйте дочек!
Все такие юные, стройные спортивные,
Лишь вчера «проклюнулись», мир взорвут сюрпризами!

Гимнастики звёздочки, изящны, как тросточки,
Как веточки гибкие, порхающий шаг;
Предметы послушные, движенья воздушные,
Гимнастики магия, спортивный азарт!

Звёздочки, умнички, красота и грация,
Чемпионской удалью пусть гордится нация!
Вы смогли природное к совершенству выстроить,
И ковёр, и подиум снова покорится вам!

Молодые звёздочки

Молодые звёздочки — яркие таланты!
Пусть для вас возможности открывают гранты!
От восхода солнышка, с океана Тихого
Впишем в книги радости имена великие!

Звёздные шансы, звёздные шансы:
Музыка, слово, краски и танцы;
Мудрые вести и яркое шоу,
Творчество юной бушующей крови!

Код культурный прошлого, классика останется,
Ныне всё меняется, Пацифиды таинства;
Время новых авторов, новые открытия,
Словно пена слёжится — истины избитые!

Дух открыт галактике, звёзды в небе светятся,
Молодые дерзкие творчеством отметятся;
Вы же все талантливый, чуткие и мудрые,
Озарить провинции центрами культурными!

Девочки, помпоны

Звёздочки вспыхнут горячим танцем,
Пусть нас отметят со всех дистанций!
Мы на хоккее и на футболе
Зажжём трибуны своим задором!

В музыке громкой девочки, помпоны,
На стадионе мы — чемпионы!
Группа поддержки, танцы отрыва.
Орёл или решка? А Вы смогли бы?!

Матчи, турниры, мальчишки, как тигры;
Девчонки украсят наш праздник спортивный!
Ярче, красавицы, выстрелить шармом,
Наши улыбки — в зачёте медальном!

Спортивный февраль

Когда снежок слегка растает
В циклонах тёплых февраля -
Коньки и лыжи, как летают,
Спешат на улицу друзья.

Спортивный февраль,
Играй, забивай!
Снежок и каток,
Светила глоток!

Мы пожелаем стартов новых,
Игры и доблестных побед;
Пусть ваша кровь кипит задором,
И быть здоровым много лет!

Когда ещё со льдом и снегом
Придут забавы в наш сезон?
И наслаждаясь быстрым бегом,
По белым трассам — под уклон!

Пройдёт февраль, недели марта,
И лыжи спрячутся в чехлы;
А там уже другие старты,
К победам радостным, орлы!

Лыжня спортивная.

Мы приходим на старт,
На подтаявший снег,
Зажигает азарт,
Сердце верит в успех!
Круг бежит по холмам,
Быстро лыжи летят;
Свежий ветер поймал,
К цели — огненный взгляд.

Лыжня задорная, лыжня спортивная,
А кровь горячая и жизнь активная;
Скольженье быстрое, мелькают палочки,
Живём рекордами, бегом от старости!

Пусть полгода — зима,
И за минус прогноз,
Призывает лыжня,
Несмотря на мороз!
Я на трассе с утра
Буду мерить круги,
Пробегу на ура,
Я — герой, я смогу!

Зимой за городом

Зима — не повод скрываться в норах,
Морозный воздух меня бодрит;
А где-то рядом крутые горы,
И между сопок лыжня летит.

А я не боюсь непогоды и холода,
Спешу выходной на природе начать;
И я выезжаю из шумного города
Туда, где лыжня, там где санки летят!

Какие планы на день субботний?
Зовут ландшафты и свежий снег;
Впрягает город людей в работу,
Взыграют мышцы, и спорт для всех!

Всегда будь в форме зимой и летом,
В природе сила любой сезон;
Мне выходные — физкультприветом,
В здоровом теле я — чемпион!

Герои корта

Размахнусь от плеча — получай как из пушки!
Я порхаю по корту, и ракетка звенит;
А салатový мяч, словно вёрткая мушка,
Чтобы верной рукой был ударно забит!

А ну ка леди энд джентльмены,
Ракетки в руки, упругий мяч;
Живём азартом, ведь мы — спортсмены,
Героям корта — больших удач!

Разотру свои локти, ноги как у танцора,
Могут долгие геймы подарить марафон;
Кто не впахивал в корте, тот не кушал и торта,
Прояви себя, мастер, будешь ты — чемпион!

Ха — удар!

Я беру инвентарь, кроссовки — ветер,
Теннисный мяч — золотая планета;
Хлесткий удар — лети через сетку,
Космос страстей, сверкают ракетки.

Ха — удар! Ха — удар!
Звон ракеток, сердца жар.
Дрысь — по сетке, дрынть — отскок.
Обводящий — в самый чпок!

Каждый отбой — начало атаки,
Влево и вправо лупить со вкусом;
Ноги танцуют, плечи пружинами,
И побеждают самые сильные!

Джентельмены и леди, этот бой до победы,
Будет корт, как большой космодром;
Прямиком и затейно — реактивные геймы,
Мы о теннисе песни поём!

Страйк

Заморили червяка, и валяем дурака,
Бьём фигуры в кегельбане, размахнувшись с пол-пинка!

Под грохот кегель и шаров
Шлепки довольных мастеров.
Ставь балалайку! Десятку — страйком!
В дорожку катит колобок!

Мастер охнет, кегли сдохнут, разлетятся по углам!
Словно шар земной эпохи развалить сумеет в хлам!

Мне бы страйки, мне бы лайки, крепость рук и твёрдый глаз!
Воспарил бы я, как чайка, все проблемы выбив в раз!

Жизни стебли, мы — не кегли, как железо станут нервы!
В кегельбане бьются лбы, обойди нас, шар судьбы!

Играй в баскетбол!

Щит впереди, и щит за нами,
Идут атаки, как волны цунами;
Пусть под кольцом сетка чаще трясётся,
Команда мечты победы добьётся!

Корзина и мяч,
В зале воздух горяч;
Будь напорист и скор,
Играй в баскетбол!

Плетутся финты, броски через руки.
Кто здесь корифей баскетбольной науки?
Резкий проход от своей половины,
Стремительный пас, и мяч в корзине!

Мы верим в себя, и в команду мы верим.
Пусть на площадку придут Гулливеры!
Спортивный азарт в столкновении плотном,
Точный бросок, и счёт за сотню!

Волейбол

Как граница, сетка между нами,
Две команды: дубль — шесть на шесть;
За кордон забойными бросками -
Мы покажем мастерство и жечь!

Волейбол, волейбол,
Мячик стукнет о пол -
Значит, кто-то очко заработал!
И опять — двадцать пять!
Мячик будет летать.
Пусть болельщик кричит до икоты!

Мы — команда — напротив соперник,
Мяч ныряет, свечой в потолок;
Жар в ладонях, пульсируют нервы,
И молитва — Дай силы нам, Бог!

Бирюзовые дорожки

Быстрые секунды, голубая вода,
В глубине бассейна загорелась звезда.
Пробудят тритоны, браво скажет Нептун,
Покорим рекорды, обгоняя акул!

Бирюзовая дорожка, словно рыба, как дельфин.
Я добавлю сил немножко, и рекорды впереди!
Я почти как ихтиандр, сотни миль — пловца зачёт,
Начинал учиться в ванне, за рекордами — вперёд!

Стопы словно ласты, руки как плавники,
Я плыву торпедой ускоряю гребки;
Водная стихия, голубая струя,
И моя команда, как вторая семья!

Лёгкая атлетика

Не легко в этой лёгкой атлетике,
Чтоб дерзнуть на великий рекорд;
Бегать, прыгать как будто кузнечиком,
И тяжёлый кидать молоток.

Где-то там олимпийское золото,
Не жалея своих сил, юниор!
Пусть язык от напряжения за воротом,
Покажи, кто теперь — чемпион?!

Будем сильными, смелыми, ловкими,
Мы характером — спорта бойцы!
И не зря гоним пот тренировками,
Раз трибуны кричат: «Молодцы!»

Пусть гордится Отчизна спортсменами,
Покажи свою силу, атлет!
Будем быстрыми, мудрыми, смелыми,
Новых стартов и славных побед!

Русские шахматы

Русские издревле любят подумать,
Да пораскинуть мозги.
Нам не всегда улыбалась фортуна.
Не унывать, мужики!

Русские шахматы: черные, белые,
Красные... шашки, Чапай!
Рубятся пешки. Что здесь поделаешь?
Партию жизни сыграй!

Сядешь за доску, да двинешь фигурой.
Чтоб вам... гроссмейстерский мат!
Партии, клетки, гамбитом по туру,
Вся деревянная рать!

Боже, за что нам такая позиция?
Взялся – ходи! Ой, дойду до беды!
Сбросить все махом, да сдаться, да скрыться,
Чем заработать ничью за труды!

Шахматы жизни

Для наших замыслов и комбинаций:
8 на 8 — контрастные клетки;
Мне в полководца пора превращаться,
Бросая в бой фигуры и пешки!

Я — рыцарь игры деревянного воинства -
Идут к победе, послушные мастеру;
Шах и мат, Ваше Высочество,
Гейм — аут, пора сдаваться!

Вся наша жизнь, как огромные шахматы,
Суперигра от гроссмейстера вечности;
Каждый, как пешка, шагает за счастьем,
Красный флажок на секундах мечется.

Снова перста гладят плоть деревянную,
Взор увлечённый магией клетчатой;
Мы на турниры космоса званные,
Шахматы жизни для человечества!

Дамская кавалерия

Из легенд создаются мистерии,
Мы пришпорим своих скакунов;
К старту дамская кавалерия,
И горячего сердца любовь!

Что прекрасней, что может быть круче?
Конь и дева — кентавр огня!
И заряжены девичьи души -
Подстегнули судьбы стремяна!

Наши кони с крылами Пегаса,
Песен ритмы в подковах звучат;
И берутся барьеры с запасом,
Дух свободы в прекрасных очах!

Оживут на манеже легенды,
Древний дух амазонок лихих;
Девы — всадницы в песнях победных,
В вечной славе наград золотых!

Полюби велосипед!

Я авто своё лелею,
Я люблю моторов мощь;
Разомнусь, седлаю вело,
И на гонки, и на кросс!

То вольяжно, то как ветер,
Сжечь колорий килограмм;
Колесо велосипеда,
Руль послушный седокам.

В цирке катятся медведи,
Развлекается народ;
С трёхколёсным чудо — зверем
Киндер мой не отстаёт!

Гимн пою педальной тяге,
Мото, вело — друг стальной;
Без бензина и без газа,
Словно крылья за спиной!

В путь — дорогу, велофаны,
По асфальту, по грязи;
Быстрым — звонкие фанфары,
И достойные призы!

Всем настроя боевого,
И здоровых долгих лет;
На дорогах быстрых двое -
Полюби велосипед!

Вело-кросс

Лесная дорожка, подъёмы и спуск,
Жму на педали, железный мой друг.
По ямкам, по кочкам, менять передачи,
Ведь мне по плечу любые задачи!

Вело-вело-вело-кросс -
Испытание всерьёз.
Жажда экстрима, адреналина,
Мы победим, мы победим!

Держи ездока, мой дружок двухколёсный,
Мелькают по кругу берёзки и сосны;
Стекут семь потов до победного часа,
Кто стоек в борьбе — покоряется трасса!

Автогонки

И кто сегодня в напряге большем:
Пилот машины, железный конь:
Мгновенья риска, я — автогонщик,
И под капотом ревёт огонь!

Затюнингована зверюга,
Летят секунды, жми на газ!
Сжимаю руль стального друга,
Передаю мотору страсть.

Меняю скорости на трассе,
Лечу, как пуля по прямой;
Вперёд, на старт, пилоты — асы,
Оставим ветер за спиной!

Я — рыцарь сумасшедших гонок,
И на дороге — джентльмен;
Стальной задор у чемпионов,
Лови рекорд, секундомер!

Беспилотник

Запущу работающего дрона,
Вознесусь в поднебесье орлом;
В гонке времени мы – чемпионы,
И земля под широким крылом!

Блестит крыло, поют моторы,
Закружит в небе аппарат;
А сердце полное задора,
И дроны птицами летят!

Дух романтиков манит в пространство,
Технологий небесной мечты,
Запускаются ангелы странствий,
Приподняв горизонт красоты!

Над землёй рукотворная птица,
Беспилотника лёгкий полёт;
С аппаратом в сознании слиться,
Где небесная сказка зовёт!

Дружный экипаж

Мы тягались с ветром, запуская дронов,
И они чертили петли в облаках,
Под винтами робко трепетали кроны,
И крутился джойстик в опытных руках!

Давайте взмоем, как птицы в небо,
Увидим землю и всё вокруг!
Я с лёгким дроном веду беседы,
Его моторы - движенья рук!

Мы - цари пространства, озираем дали,
И возносит разум умный аппарат;
Все заметны с неба мелкие детали,
И - до горизонта - сколько хватит взгляд!

Дрон, конечно, робот, но в руках пилота
Он ещё покажет высший пилотаж!
Люди, словно птицы, ждёт душа полёта,
Я и беспилотник - дружный экипаж!

Реконструктор

Я прадедов форму примерил,
И сердцем включил хроноскоп;
Сражаться за правду, за веру,
За Русь, не жалея живот!

Кто скажет о спорте, о шоу?
Мой дух, как у древних бойцов.
Сойтись в поединке суровом,
Взыграет кипучая кровь.

Я подвигов предков наследник,
Во мне богатырский задор;
От древа — могучие ветки,
Из искры — горящий костёр!

Пусть войны идут по-нарошку,
По чести турнирных боёв;
Ядрённая мощь, как в горошке,
И бой — не распитье чаёв!

Забывать то, что я — реконструктор,
Былая эпоха — во мне!
Сегодня взаправду «как будто» -
Солдат в натуральной войне!

А рядом — герои баталий,
Святые в едином строю;
Мы мудрые книги читали,
И честными будем в бою!

А позже — смешаем погоны,
И пальцы — по струнам гитар;
Родную историю помним,
И вместе о мире мечтай!

ДОСААФ

На фанере старого планёра
Я страны читаю письма;
Флаги реют и режут моторы,
Позади гражданская война.

О, my love – ДОСААФ!
Сердце война ждёт победы!
ДОСААФ, ДОСААФ, ДОСААФ!

Но кузнец не гнёт мечи в орала,
С трёх сторон грозят стране враги;
Наш достойный вызов капиталу –
Крепкий тыл и армии штыки!

Мы растим достойнейшую смену,
И героев учим побеждать!
Чтоб солдат был смелым и умелым,
Подготовит кадры ДОСААФ!

Мы живём в эпоху звёздных воин,
Психотронных, сетевых атак;
Курс наук ленивый мозг разгонит,
Всех врагов оставим в дураках!

Мы вобрали мудрость поколений,
Любим мир, бесстрашные в боях!,
К вечной славе мужества ступени,
Наставляет воинов ДОСААФ!

Спортсмены — воины

Мы с детских лет воспитаны, как воины,
Арены схватки яростной борьбы;
И в ратном деле ныне мы достойны
Принять наследство доблестной судьбы!

От значка ГТО — к олимпийской медали,
Если громом боёв прозвучат времена -
Мы спортивный зачёт и присягу давали,
Чтобы враг был разбит, чтоб гордилась страна!

Мы выжимаем пот на тренировках,
В ученьях тягость — легче нам в бою;
Своей отвагой, знанием, сноровкой —
Мы защищаем Родину свою!

Мы лучшие! Мы победили!

Мы лучшие из лучших,
Мы — звёзды, чемпионы.
Пусть вечное искусство
Прославят миллионы!
Мы выложились плотно,
Мы победили честно,
Мы покорили космос,
О нас слагают песни!

Гордись, держава, героям слава!
Мы победили! Гордись, Россия!

Мы — дерзкие потомки,
Наследники великих;
Медалей голос звонкий,
С небес сияют лики!
Нас наставляла мудрость,
Мы проявили силу;
С одной землёю судьбы -
С прекрасною Россией!