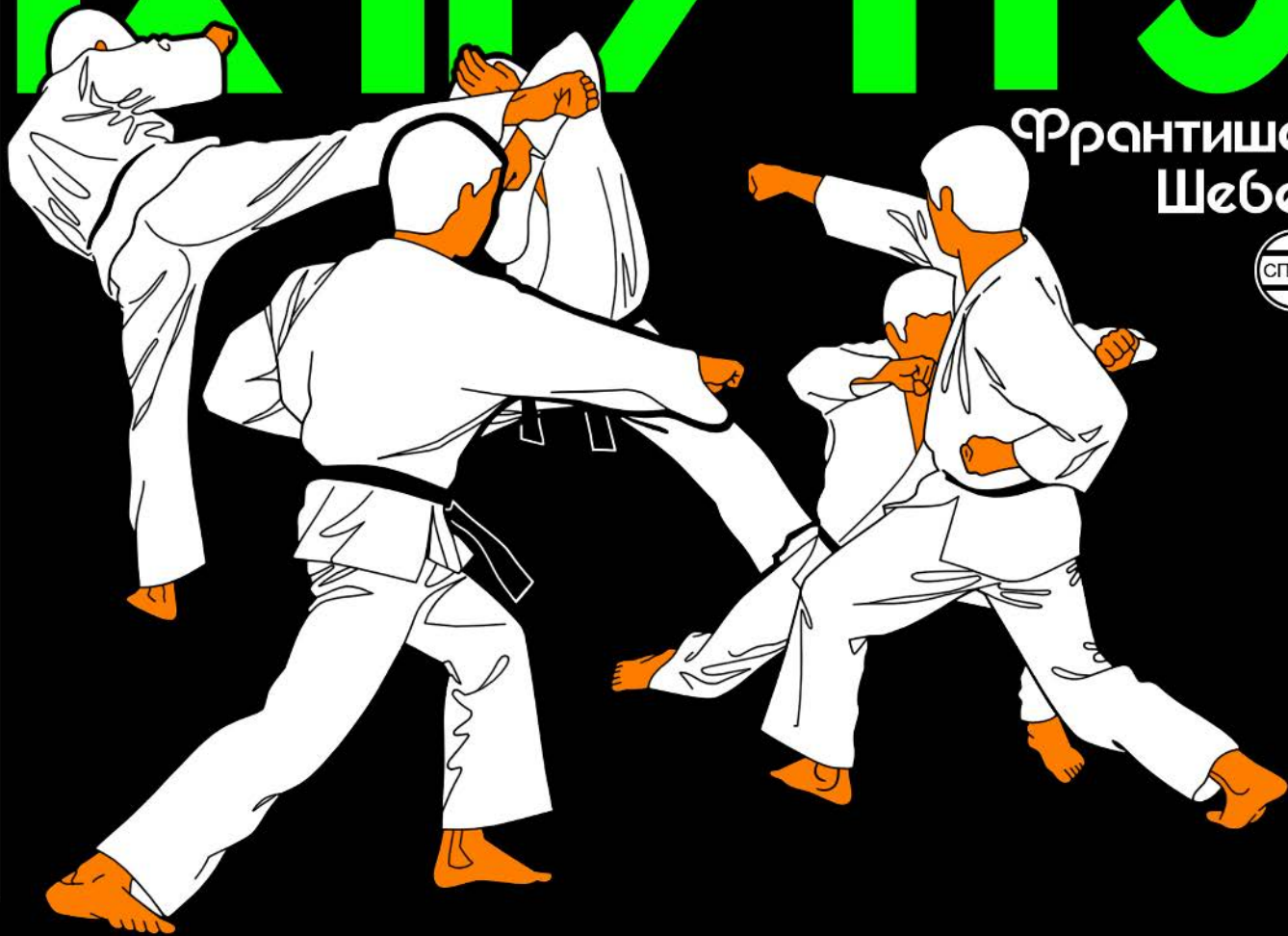


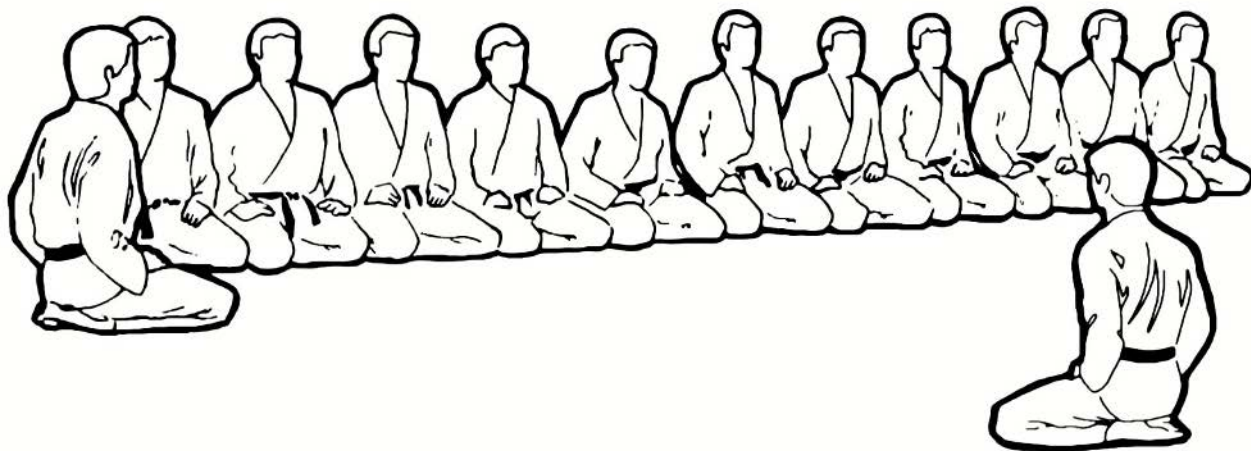
# КАРАТЭ

Фрэнтишек  
Шебей

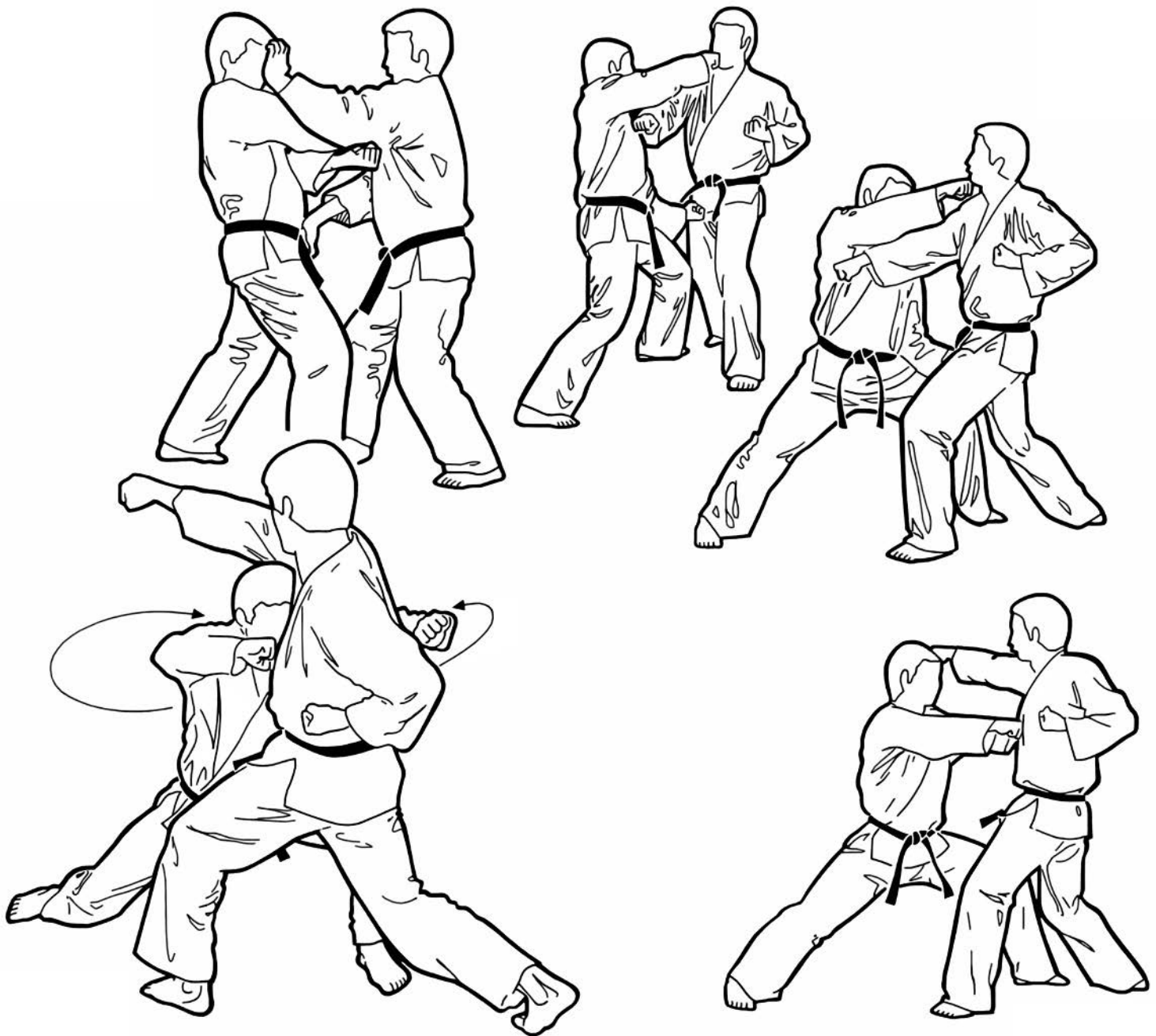








**KARATÉ**



# КАРАТЭ

Франтишек Шебей

Спорт,  
словацкое физкультурное издательство, Братислава  
1983

Консультанты: инстр. Ладислав Клементис  
инстр. Любомир Швец  
д-р филос. Душан Ваврович  
Перевёл Ротов А. Н.

© Д-р филос. Франтишек Шебей, канд. наук, 1983  
Художник © Ладислав Сцурма

# Введение

Собравшись с духом, я наконец-то решил написать книгу о каратэ, являющемся комплексным искусством. Человек в нём совершенствуется постепенно, шаг за шагом иногда на протяжении всей жизни. Здесь нет ничего устоявшегося и законченного, это динамично развивающаяся система.

К сожалению ситуация у нас иная, чем в странах, где каратэ имеет древние корни, и где есть возможность получать знания непосредственно от учителя. К сожалению, у нас нет ни великих мастеров, ни вековых традиций; наше каратэ молодо и не опытно. Мало квалифицированных инструкторов, которых никакая книга не заменит, но может помочь, по крайней мере, на начальном этапе.

Книга охватывает сравнительно широкий материал, собранный в течение нескольких лет, в форме основ обучения тренеров дополненный новыми и неизвестными у нас источниками.

Большая часть материала основывается на личном опыте, полученным в результате тренировок каратэ. Возможно, что некоторые будут противоречить сложившимся взглядам и представлениям, но это лишь желание внести современные знания из других спортивных дисциплин.

Эта книга должна развенчать многие мифы о каратэ, показать, что о нём думают его адепты и приблизить к наибольшему числу желающих заниматься, без легенд, опираясь лишь на знания анатомии человека и на законы физики. Каратэ в своём классическом виде рациональная и действительно смертельно опасная боевая система, где нет ничего тайного. Сегодня это красивый и волнующий вид спорта, который ничем сверхъестественным от других не отличается.

Помимо основного направления эта книга предлагает определённые инструкции к упражнениям. Поэтому настоятельно советуем, прежде всего, тем, кто каратэ никогда не занимался

начать с главы «физическая подготовка в каратэ» и с предпоследней главы, где описывается система тренировок и начало занятий. Сразу по их прочтении следует приступить к развитию подвижности и аэробной выносливости, а оставшуюся часть, посвящённую технике и системе каратэ, можно прочитать позже. Остальные упражнения можно добавлять постепенно. В конце каждой главы, посвящённой конкретному разделу техники: ударам руками, ногами и т. п., следуют положения, как и в какой очередности их изучать.

Приведённая техника большей частью относится к годзю-рю. Главным образом это касается техники рук и стоек. По мере возможности мы также

стремились показать технику других школ. Не стоит полностью замыкаться только на одном стиле. В любом случае сначала нужно освоить технику своей школы и только потом можно смело впитывать знания иных направлений.

Данную публикацию дополняют рисунки, которые часто лучше любой фотографии передают описанную траекторию движению.

Наконец, я хочу выразить огромную благодарность моему учителю, японскому мастеру Такэдзи Огава, который принес нам живое классическое каратэ и годами не жалея сил и с улыбкой на лице дарил свои знания.

Автор

# История возникновения каратэ

История каратэ — это история не только одного узконаправленного стиля борьбы без оружия, произошедшего на острове Окинава. Это один из аспектов развития человечества, в котором бой играл ключевую роль. Первые упоминания о технике рукопашного боя двух соперников такие же древние, как и ранние упоминания иных сторон жизни людей. Наиболее древние методические указания о бое без оружия неполные. Возникли они путём проб и ошибок в борьбе за землю, добычу, женщину, социальное положение или за власть. Передача опыта следующему поколению, скорее всего, происходила по прямой линии, от отца к сыну. В египетском селении Бени-Хасан была найдена гробница с настенной живописью, на которой изображены борцовские схватки, многие приёмы существуют, и по сей день, в то же время «спортивные» поединки Ассирии насчитывают более 4000 лет...

В VII в. до н. э. античная цивилизация наибольшего развития достигла в Греции, чьё боевое искусство

— *панкратион* известно по сохранившейся живописи на амфорах, по барельефам, статуям. В какой-то степени он очень похож на классическое каратэ или китайское *цюань-фа* (о котором мы ещё поговорим). В 648 г. до н. э. панкратион, являясь очень жёстким видом спорта, входит в программу Олимпийских игр. В сущности это были бои без правил, где разрешены были любые удары ногами, руками, удушающие приёмы. Часто поединки заканчивались потерей сознания или смертью проигравшего. Совершенно иной была *борьба*, которая имела свои правила и являлась древнейшей олимпийской дисциплиной. *Бокс* в ту пору уже существовал, как отдельный вид спорта.

Панкратион, по существу — это комбинация борьбы и бокса, но в отличие от бокса, поединки в панкратии вёлся голыми руками. Это была настоящая драка, в которой запрещалось только атаковать гениталии и глаза, а также кусаться и царапаться. Для пущей убедительности судья был





вооружён палкой, что было гораздо эффективнее современного свистка. (Возможно, об этом мечтают многие современные судьи — не только в каратэ).

Мастера современного каратэ наверняка порази́т сохранившаяся живопись, на одной из ваз датированной 430 г. до н. э. На ней изображены два бойца в стойке, с поднятыми руками, аналогичной нэко-аси-дати современного каратэ или китайского *вин-чунь* — стиля цюань-фа. Статуэтка римской эпохи передаёт панкратионца, наносящего удар ногой *мае-гэри*. В ватиканском музее хранится прекрасная мраморная статуя Дамоксена из Сиракузы, который был пожизненно исключён из всех Олимпийских игр за убийство своего соперника Кревга на Немейских играх ударом кончиками пальцев, этот удар в современном каратэ известен как — *нукитэ* (рука копьё).

Панкратионом и боксом в античные времена увлекались многие известные люди, например трагик Еврипид. Пифагор из Самоса (не путать с математиком) в восемнадцати летнем возрасте стал победителем на 48-х Олимпийских играх.

Очень тяжело доказать прямую связь между появлением китайского бокса цюань-фа (и позднего каратэ) с греческим панкратионом, хотя Т. Судзуки предполагает, что боевая техника могла проникнуть через Индию. Действительно, миграция народов, войны, а также торговля могли способствовать такому проникновению.

Исторические источники проводят определённую связь Индии с развитием боевых искусств Китая.

Пожалуй, наиболее близок к истине Б. А. Хайнес, когда говорит, что кулачное боевое искусство впервые упоминается в буддийском литературном наследии, в Сутре Лотос. В наиболее известном китайском переводе упоминается *сян-ча*, *сян-пу*, что переводится, как «взаимное столкновение». Кроме того, Дрэгер, Смит, а также Хайнес говорят о древнеиндийской боевой кулачной системе — *ваджра-мушти*, которое возможно является дальним предком современного каратэ, несмотря на то, что бойцы были вооружены кастетами с железными когтями. Это боевое искусство практиковалось воинским дворянством — *кшатрия*, аналог самураев в Японии. Ваджра-мушти можно перевести как «кулак грома и молнии», «алмазный кулак» или «кулак высшего мастерства».

Многие авторы (Хайнес, Дрэгер, Смит, Маттсон и др.) видят связь современного каратэ с Индией в статуях богов охраняющих буддийские монастыри. Эти зловещие на вид боги часто изображены в положениях, которые известны по современному каратэ, со сжатыми кулаками готовые нанести удар. Многие доказательства могут оказаться простым совпадением, другие лишь легендой и все же предположим, что знания о природе человеческого тела, а также знания о поединке и его технике пришли в Китай из Индии вместе с культурным и религиозным веянием. Очевидно, что этот пик пришёлся на первые века нашей эры, когда благодаря монахам и путникам буддизм проник в Китай. Приблизительно к этому периоду относится легенда, приведенная

в большинстве книг по каратэ, как факт, который мог способствовать возникновению этого боевого искусства. Это, собственно, легенда о 28-м патриархе буддизма Бодхидхарме (кит. Дамо, яп. Дарума Таиси), пришедшим в Китай из Индии. Согласно легенде примерно в первой половине VI в. н. э. по приглашению императора У-ди для преподавания буддизма прибыл Бодхидхарма.

Но, столкнувшись с глухой стеной непонимания, Бодхидхарма удаляется в монастырь Шаолинь-сы, находящейся на территории современной южно-китайской провинции Хэнань. Тут выяснилось, что классический буддизм для здешних монахов сложен и им не подходит. Бодхидхарма разрабатывает новую, более простую форму учения, известную под японским названием Дзэн-буддизм (кит. чань, санскр. дхьяна). Термин дзэн означает медитацию, созерцание, образующее костяк и основу всего учения. Когда же Бодхидхарма заметил, как физически слабы его последователи, начинает их обучать оригинальному комплексу, который, по мнению некоторых авторов, являлся законченным боевым искусством, принесённым из Индии, другие же считают, что их создал сам Бодхидхарма. Так, шаолиньский монастырь становится колыбелью цюань-фа. Насколько эта история правдива — неизвестно. Все её части трудно доказуемы. Например, Хайнес утверждает, что не существует никаких письменных подтверждений встречи легендарного Бодхидхармы с императором У-ди. Якобы аудиенция была выдумана в более поздний период из

конъюнктурных соображений. Личность Бодхидхармы окутана множеством легенд. Как бы то ни было, но подавляющее большинство историков, исследующих буддизм, считают, что это всё же историческая личность.

Фактически основной гипотезой, по которой Бодхидхарма связан с возникновением цюань-фа, а следовательно, и с каратэ, является комплекс — *шиба-лохань-шоу* — восемнадцать рук Лохань (кит.). Лохань от санскр. Архат — собирательное название всех учеников Будды достигших наивысшего духовного развития — нирваны. Согласно буддийской мифологии 500 архатов должны вновь сойти на землю подобно Будде. На этом примере становится очевидным влияние буддизма на каратэ в ранний период своего развития, невзирая на легенды, правдивы они или нет.

Уход Бодхидхармы из истории покрыт тайнами и легендами. Некоторые авторы утверждают, что один из отцов Дзэн-буддизма умер естественной смертью и был похоронен недалеко от монастыря Шаолинь. Точная дата его смерти неизвестна, однако, наиболее часто называют 554 г. н. э. Тем не менее, существует ещё одна версия ухода Бодхидхармы, по которой, уже после приведённых событий, саванник северного Вэй — Сун Юнь возвращаясь, с запада встретил его в горах Туркестана, и в дружеской беседе узнал, что тот следует домой, в Индию. Сун Юнь обратил внимание, что Бодхидхарма был в одной сандали. Когда же об этом доложили императору, был издан указ о немедленном вскрытии

могилы, в которой вместо тела обнаружили одну-единственную сандалию...

Через несколько десятилетий после смерти Бодхидхармы, монах шаолиньского монастыря Цзяо Юань совместно с мастером Ли Ченем расширяют первоначальные 18 приёмов до 173. Этот комплекс образует основу позднего цюань-фа, из которого впоследствии произошло каратэ. Цзяо Юань является автором, по крайней мере, одной из форм смертоносного боевого искусства цюань-фа. В наши дни, шаолиньский стиль считается первым среди многих внешних школ — *вай-цзя* (кит.).

Шаолиньский монастырь неоднократно был разрушен и сожжён. Тем не менее, некоторые авторы утверждают, что был ещё один монастырь Шаолинь в провинции Фуцзянь. Основал его более тысячи лет назад монах Цунь Шэнь. О втором монастыре и о его послушниках ходят легенды, что они возвели цюань-фа на вершину мастерства. В частности, император Кан Си (1662–1723) для сохранения власти и уничтожения банд мародёров на востоке империи воспользовался помощью свыше ста подвижников фуцзянской обители. Но испугавшись, огромного боевого потенциала, приказал армии уничтожить его. Храм был сожжён, спаслись лишь пять монахов, ставшие впоследствии ядром антиманьчжурского общества — Триада, иначе говоря, Лиги Хун, стремившейся вернуть престол династии Мин.

Оба монастыря вновь были сожжены императором Юнь Ченом и восстановлены из пепла Цзянь

Лунем (1736–1795). Разрушение монастырей и храмов в китайской истории было обыденным явлением, очень может быть, что монастырь Шаолинь подвергался такой участи неоднократно. Так, например, во времена великого преследования буддистов 845–846 гг. н. э. было разрушено 4600 крупных и до 40000 малых храмов.

О самой тренировке в Шаолине мало что известно. Большая её часть, вероятно, является лишь легендой. Монах, решивший покинуть монастырь, должен был пройти в абсолютной темноте через коридор смерти более чем из семидесяти деревянных, механических манекенов, атаки которых были смертельными. К тому же, там были ядовитые змеи, и не только они. На выходе стояла огромная чаша с раскалёнными углями, которую послушник должен был, освобождая проход, передвинуть, отчего на предплечьях оставался ожог в виде сражающихся тигра и дракона — диплом шаолиньского боксёра.

Уже в наше время в Японии боевые традиции Шаолиня попытался возродить мастер Со Досин (настоящее имя — Накано Митиоми). Так был основан монастырь Сёриндзи (японское прочтение китайских иероглифов Шаолинь-сы), в котором изучают одну из школ Дзэн-буддизма (конго-дзэн) и *кэмпо* (цюань-фа). Со Досин — мощный бородастый старец, заслужил уважение в Японии не только как мастер *сёриндзи-кэмпо*, но и как носитель философии Дзэн-буддизма да и, вообще, как сильная личность.

В частности, говоря о наиболее известной легенде можно предположить, что цюань-фа в том или в ином виде, как боевое искусство, существовало до прихода в Китай буддизма. Многое в истории цюань-фа связано с даосизмом, например, легенды утверждают, что некоторые «внутренние» школы созданы даосскими богами и полубогами. Мастера прошлого, наблюдая в естественной среде за движениями и схватками диких животных, подражая им, заложили новые стили: журавля, змеи, тигра, дракона и т. п. На древнее происхождение цюань-фа указывает широко распространённая концепция о внутренней силе, жизненной энергии — *ци*, корни которой уходят в глубокую древность.

Школы китайского бокса — цюань-фа (путь кулака), как правила делятся на внешние (*вай-цзя*) и на внутренние (*нэй-цзя*) стили.

Внешние школы делают упор на развитие силы и скорости, а также на реакцию и внимание, в основных чертах напоминающие современное каратэ. Большинство из них возникло в эпоху Сун (XII–XIII вв.) и Мин (XIV–XVII вв.).

Внутренние школы базируются на психологической подготовке, технике дыхания, спокойных круговых движениях, культивации *ци* и на определённой форме медитации в движении, возникшей в современном виде достаточно поздно. Например, наиболее известная внутренняя школа — *тайцзи-цюань* основана даосским алхимиком Чжан Саньфеном жившим в эпоху династии Юань (XII–XIV вв.), в XVII в. появляется ещё одна внутренняя школа —

*синь-и-цюань*. Точно также обстоят дела с другими школами.

Сама природа отдельных школ, которую многие просто упрощают, не является однородной. Китайские школы боя без оружия образуют невообразимо пёструю палитру различных концепций, идей и основ, которые часто противоречат друг другу. Возникли они в очень широком историческом диапазоне и на огромной территории, которая характеризуется значительным демографическим и природным разнообразием. Так, на способ боя созданный людьми, жившими на джонках или на сампанах реки Хуанхэ, повлияли естественные условия и ограниченное пространство, в котором приходилось сражаться. Совершенно иной была техника горцев. Вероятно, такие факторы оказали гораздо большее влияние на развитие цюань-фа, чем религиозные или философские.

В наше время китайские боевые искусства, как правила, называют *у-шу* (искусство боя). Данный термин более точно передаёт их сущность, нежели цюань-фа, поскольку в арсенал большинства школ, главным образом внешних, помимо техники рук и ног входят приёмы с оружием, например: с мечом или с шестом.

В школах цюань-фа особое внимание придавалось прикладному направлению, однако, во внутренних школах, главным образом, в тайцзи-цюань на передний план выходит оздоровительный момент. Его мастера и последователи подчёркивают, что многие не китайские авторы считают тайцзи-





цюань исключительно оздоровительной гимнастикой (при полном неведении о боевой сущности этого стиля).

Мы совершили бы ошибку промолчав в нашем повествовании о цюань-фа о той роли, которую это боевое искусство сыграло в истории Китая. Вероятно, что с момента своего возникновения оно было инструментом борьбы в руках сил сопротивления против внешних элементов и социального гнёта. Как известно в истории Поднебесной значительную роль сыграли всевозможные тайные общества, зачастую руководимые, так называемыми, боксёрами или бойцами цюань-фа, выполняя революционные задания. Кульминация этих событий произошла в 1900 году «Восстанием боксёров» (Ихэтуаньское восстание), поднявшего против западных колониальных сил широкие слои китайского народа под предводительством нескольких тайных обществ, где цюань-фа почиталось не только как боевое искусство, но и как символ национального единства.

Как бы то ни было, восстание было подавлено на почве дезорганизации и огромного материального превосходства колониальных войск. На некоторое время цюань-фа становится не только символом народно-освободительной борьбы, но и гордостью нации.

В завершение нужно ещё сказать, что цюань-фа часто неправильно называют *кунг-фу*, что означает мастерство, талант в любом роде занятий. Иногда применяется японский термин — *кэмпо*, но это все-

го лишь японское прочтение китайских иероглифов цюань-фа.

Все известные источники сходятся в том, что родиной современного каратэ является остров Окинава. Его название буквально переводится как — «верёвка на горизонте», и действительно этот холмистый остров своим видом напоминает канат, завязанный в узел и заброшенный в море. Об Окинаве сравнительно мало что было известно вплоть до 1945 г., когда в конце Второй мировой войны остров стал центром тяжёлых боёв между Японией и США. Являясь крупнейшим островом архипелага Рюкю, Окинава до своего вхождения в состав Японии столетия находилась в вассальной зависимости от Китая. Собственно, этническое происхождение жителей архипелага, а именно язык и физиогномика до сих пор неизвестны. Физиогномика окинавцев напоминает японскую, но с явными признаками малайско-полинезийского типа; поэтому и не удивительно, что язык здесь довольно своеобразный.

Первые контакты Китая с архипелагом Рюкю относятся к периоду династии Суй (VI в. н. э.) и, по мнению историков были недружественными. Вероятно, китайцы вели себя подобно испанским конкистадорам. Позже контакты приобретают торговый и культурный характер, и очень может быть, что уже в VII в. сюда было завезено цюань-фа. Спустя некоторое время на Окинаве возникает китайское поселение, известное под названием — «36 семей».

Официальные отношения между двумя странами устанавливаются лишь в 1372 г. с признания монархом Окинавы Сатто вассальной зависимости от императорского двора династии Мин. Окинава становится китайским сателлитом, вследствие чего начинается беспрепятственное проникновение сюда цюань-фа.

Как бы то ни было, в истории большинства книг по каратэ упоминается окинавское боевое искусство, система боя руками, сжатыми в кулаки — *тодэ*. Многие авторы предполагают, что именно из него происходит та часть техники современного каратэ, которая выполняется кулаком. Конечно, отрицать этого нельзя и все же такая техника образует неотъемлемую часть первозданного цюань-фа, кроме того, многие «домашние элементы» при более внимательном рассмотрении, имеют сильные китайские корни.

Начало XVII в., а именно 1609 г. приносит резкий конец отношениям между Окинавой и Китаем, от которых остров получил большую экономическую и культурную пользу. В Японии бушует Гражданская война. В её завершении, между родами Сацума и Токугава, происходит борьба за титул сёгуна, представляющего всю власть Японии, император же являясь божественным лицом, не имел таковой. Как бы то ни было, победу одержал Токугава Иэясу и по обычаю сохранил роду Сацума феодальные земли с титулом «тодзамо-даймё» (внешний монарх, князь). Стоит сказать, что разочарованные самураи из клана Сацума представляли

постоянную угрозу правящему роду, и в упомянутом 1609 г. новый сёгун разрешает им поход на Окинаву. Это позволило не только возместить убытки трофеями, но и ослабить своего недавнего противника. Возможно, это лишь наказание Окинавы за отказ снабжать японские войска во время китайской компании. Во всяком случае, это конец окинавской независимости и начало полного подчинения архипелага Рюкю.

Симадзу Иэхиса (князь из клана Сацума) издаёт множество запретов, из-за чего окинавское население облагается жесточайшими налогами и подвергается полной дискриминации. Но один из запретов непосредственно стимулирует возникновение современного каратэ. Речь идёт о запрете не только ношения, но и на владение любого оружия, под угрозой жесткого наказания. Так, появляется серия тайных конфедераций цюань-фа и тодэ, которые в 1629 г. объединяются в единый тайный фронт против оккупантов. В результате комбинации всех известных концепций появляется новое смертоносное боевое искусство, названное просто — *тэ* (рука), а позднее — *окинава-тэ*.

О дальнейшем ходе истории нет никаких письменных подтверждений, но кое-что могут прояснить легенды. На Окинаве, собственно, было три крупных центра развития *тэ* — города: Сюри, Наха и Томари. Так, техника в городе Сюри развивалась на основе внешних школ цюань-фа (*сюри-тэ*), в Наха техника базируется на внутренних школах (*наха-тэ*), в то время, как в Томари она являлась



комбинированной (*томари-тэ*). Мастера окинава-тэ тайно посещают Китай и годами у лучших учителей изучают цюань-фа.

Во многих столкновениях с японскими властями тэ заслужило угрожающую репутацию, а его мастера наводят на неё ужас. Несмотря на это, тайное боевое искусство к концу XIX в. получает иероглиф тэ или каратэ, как постепенно начинает называться, хотя оккупация кланом Симадзу прекращается лишь в 1875 г., с вхождения Окинавы в состав Японии, и получением её населением всех гражданских прав. Впрочем, тайные общества с выходом из подполья, а также с исчезновением необходимости оттачивать приёмы убийства или же держать смертельные удары, с большим трудом приспосабливаются к новым реалиям. Кроме того, возникает жёсткая конкуренция между отдельными школами.

На окинавское происхождение тодэ указывает широкое применения кулака — *тайсо*, тогда как в цюань-фа предпочтение отдавалось открытой ладони — *кайсю*. С этой точки зрения можно не согласиться не только потому, что в цюань-фа часть техники выполняется кулаком, но и потому, что иероглиф тайсо (кит. кулак) также относится и к основателю китайской династии Тан (часто такое написание имеет несколько значений).

Довольно интересным представляется эволюция термина каратэ, а именно, из-за желания вычеркнуть из него китайское влияние. Японское прочтение окинавского написания звучало как *каратэ-*

*дзюцу*:

唐手術

Первый иероглиф относится к династии Тан, и читается, как «то» либо «кара», второй — рука (*тэ*) и третий — искусство (*дзюцу*). Впоследствии иероглиф

唐

был заменён на созвучный иероглиф

空

*кара*, это произошло в 1936 г. на встрече великих мастеров каратэ под покровительством газеты «Рюкю симпо», на которой присутствовали: Ябу, Кияму, Мотоби, Мияги и др. Новое написание должно было стереть из названия китайский след, поскольку Япония вступила в колониальную войну с Поднебесной империей и подчеркнуть буддийское мировоззрение, «кара» — «пустота» символизирует

одну из важнейших концепций буддийской философии. Это изменение раздражает некоторых мастеров Окинавы, где до сих пор есть школы, которые придерживаются старого названия и древних традиций в тренировке.

Тут нужно кое-что сказать о классической тренировке, которая творила окинавского бойца. Она не отличалась от таковой в классическом цюань-фа. Большое значение придавалось развитию силы и жёсткости удара. В прошлом окинавские каратисты часами наносили удары по *макиваре* — снаряду для закалики ударных поверхностей (костьшек на пальцах и т. п.). Основную часть тренировки занимало *ката* — формальные комплексы из атакующих и защитных техник, которые были доведены до совершенства. В *ката* адепт улучшает реакцию и скорость, учится выбирать нужные действия и правильно их выполнять. Свободный поединок (*дзю-кумитэ*) или спортивный поединок не существовали, было не принято останавливать или обозначать свой удар. В поздний период пробовали проводить поединки в защитных снаряжениях — *богу*, подобным тем, которые применяются в японском фехтовании мечом — *кэндо*, что давало возможность наносить различные удары в полную силу. В наше время такие снаряжения используются в некоторых окинавских школах, которые к классическому каратэ не имеют никакого отношения, это результат современного японского влияния.

Широко распространена была практика достаточной жёсткой и сравнительно низкой стойки всадника —

*сико-дати*, в которой ученики вначале стояли около 15 минут и постепенно доходили до 2 часов — укрепляя ноги, и разрабатывая тазобедренные суставы. И только после двух лет таких тренировок переходили к изучению техники каратэ. (Некоторых техник в классическом окинавском каратэ не было, например: удар ногой *маваси-гэри* является современным элементом).

Говоря об истории окинавских боевых искусств нельзя не упомянуть *кобудо*. Лишённые возможности владеть каким-либо оружием (по легенде даже нож был прикован в центре деревни на цеп к колодцу), местные жители, подобно гуситам в Чехии начинают использовать предметы деревенского обихода. Скажем так, малая цеп для обмолота риса превращается в смертоносное оружие — *нунтяку*... В руках мастера эта невинная на вид «игрушка» из твёрдого гранёного дерева превращается в неприступную стену. Разнообразные рычаги и удержания с помощью этого приспособления подобны стальным тискам. В неопытных руках *нунтяку* может причинить больше вреда своему владельцу, нежели, сопернику. Подобно огнестрельному оружию, *нунтяку* во многих странах запрещено, из-за своего смертельного воздействия.

*Тонфа* (*туй-фа*) — это рукоять небольшого мельничного жернова, которое предохраняло мастеру тэ предплечья во время защитных действий, а также позволяло наносить разнообразные и непредсказуемые удары. (Впоследствии оно стало прообразом современной полицейской дубинки — пер.).



*Сай* — это собственно оружие для защиты от самурайского меча — *катана*. Это своего рода короткий меч, трезубец (без лезвий), средний зуб длиннее и без граней, с относительно тупым носком. Бытует мнение, что с помощью сай, якобы, можно легко сломать самурайский меч.

Развился бой шестом — *бо*, который имел различную длину.

Все упомянутые виды «оружия» были неотъемлемой частью окинавского каратэ и тэ, но сегодня этой основательно проработанной технике боя грозит полное забвение.

Мастера Окинавы конца прошлого и начала нынешнего века имеют прямое отношение к современному каратэ. В первую очередь — это Итосу Ясунэ (1831–1915) из г. Сюри и Хигаонна Канрё (1853–1915) из г. Наха. Ученик Итосу, а именно Гитин Фунакоси принёс каратэ в Японию и является основателем одного из самых популярных и в то же время наиболее распространённого стиля современного каратэ — *сётокан*. Помимо этого Фунакоси некоторое время был учеником Хигаонна — учителя Тёдзюна Мияги, основателя *годзю-рю* и Кэнва Мабун — *сито-рю*.

Возникают другие стили и школы образующие пёструю палитру окинавского каратэ: *кабаяси-рю* заложена на северо-китайских школах; *сёриндзи* на южно-китайских школах и т. д. Некоторые, например: *уэти-рю* до последних деталей копируют китайские направления, иные систематизируют и создают. Это развитие продолжается, по сей день, хотя Окинава

давно уже потеряло своё центральное положение в каратэ.

В недалёком прошлом благодаря журналистскому голоду на сенсации, а также самозванным экспертам было много низкокачественной литературы, преподносивших удар ребром ладони, которое можно набивать о любой доступный предмет, за тайное искусство убивать. Подобные заблуждения утверждают, что родина каратэ — Япония. На самом деле Япония не является родиной каратэ, но является вехой и центральным пунктом в его истории, в котором классическое боевое искусство превращается в современный вид спорта.

В начале XX века благодаря медицинскому обследованию учащихся средних школ удалось выявить группу подростков находящихся в отличной физической форме, которая под руководством родителей занималась тэ, тем самым заставив правительство Японии обратить внимание на эту систему. Каратэ входит в школьную программу. По инициативе тогдашнего наследника трона, а впоследствии императора Хирохито, посетившего Окинаву, а также показательные выступления каратэ, министерство образования Японии приглашает в метрополию мастера для демонстрации своего искусства перед официальными лицами в области боевых искусств и образования. В 1922 году эту задачу выполнил Гитин Фунакоси (1869–1957), который ещё в 1915 году посетил метрополию, хотя он был не самым лучшим мастером, но был очень образованным человеком и обладал потрясающей способностью



подать материал. Так, каратэ экспериментально входит в программу обучения в университете Кэйо в Токио, где собственно и возникло первое *додзё*. Вскоре под влиянием Фунакоси этому примеру последовал ряд других университетов. В этих центрах Фунакоси преподавал сюри-тэ мастера Итосу. Позже Фунакоси вместе со своими учениками строят новое *додзё*, назвав его *Сётокан*. Уже после смерти мастера благодаря его ученикам это название закрепляется за стилем, который они изучали, хотя Фунакоси эта тенденция раздражала, он не переставал повторять: «В каратэ нет стилей, каратэ едино».

В 1930 г. в Осака переехал Кэнва Мабуни (1889–1952), ученик мастеров Итосу и Хигаонна, причём у Хигаонна учился вместе с Гитином Фунакоси. Кэнва Мабуни является основателем школы сито-рю, берущие своё начало в учении Хигаонна — *наха-тэ*.

На Окинаве наиболее известный ученик Хигаонна создаёт школу *годзю-рю*. Это Тёдзюн Мияги (1888–1953), который по инициативе своего учителя несколько лет пробыл в Китае, изучая внутренние китайские школы, главным образом *багуа-чжан*. Объединив знания, полученные от Хигаонна с вращательными и «мягкими» круговыми элементами внутреннего *цюань-фа*, Мияги удалось создать поистине уникальную школу. *Годзю-рю* состоит из жёсткой прямолинейной техники — *го* (жёсткость) и из мягкой, круговой и дугообразной техники — *дзю* (мягкость) находящиеся в гармонии друг с другом. *Годзю-рю* наряду с *сётоканом* и *сито-рю* представляют дальнейшее расширение направлений

каратэ.

Госэй Ямагути (1972) в кратком обзоре истории *годзю-рю* каратэ ссылаюсь на своего отца — современного главу этого стиля в Японии пишет, что Канрё Хигаонна в течение многих лет изучал, главным образом, *хун-цюань* — стиль жёсткой внешней школы Шаолиньского *цюань-фа*. Впрочем, Тёдзюн Мияги изучал ещё и внутреннюю школу *багуа*, впоследствии объединил их в одно целое. Комбинация этих двух противоположностей базируется на древней доктрине — *у-пэй-цзи*, реализовать которую удалось лишь Мияги. В 1929 г. Тёдзюн Мияги по приглашению Гогэна Ямагути, основателя клуба *Рицумэйкан* в Киото, посещает Японию. В 1930 г. Ямагути добивается включения каратэ в систему *Бутокай* — официальную общественную организацию японских боевых искусств, в которую входят: *дзюдо*, *кэндо*, *дзю-дзюцу*...

Позже в одном ряду с упомянутыми мастерами оказывается Хиронори Оцука — основатель школы *вадо-рю* на базе учения Итосу и сюри-тэ. Данную школу отличают уходы в сторону, быстрые вращения бёдрами и хлёсткие удары руками, которые несколько слабее, но в бою очень эффективны.

Ученики этих мастеров, главным образом после Второй мировой войны распространили каратэ по всему миру и до сих пор являются его лицом. Так, ученики Гитина Фунакоси под руководством Масатоси Накаяма в университете Такусёку создают *сётокан* — организацию с прекрасными инструкторами и отличным каратэ, внеся огромный вклад в

развитие и популяризацию каратэ по всему миру, а не только в Японии.

Другой ученик Фунакоси, Сигэру Эгами становится во главе возникновения ассоциации *Сётокай*, и в отличие от своего учителя проводил традиционное каратэ-до, где идеи толерантности гораздо ближе к истинному миру старых школ.

Госэн Ямагути, ученик и наследник Тёдзюна Мияги в Японии, глава мощнейшей организации *Годзю-кай*, а также инициатор создания в 1964 г. Всеяпонской федерации каратэ, совместно с мастером Масато-си Накоямой разрабатывают правила соревнований, превратив каратэ в спортивную дисциплину. Наследником Тёдзюна Мияги на Окинаве становится Мэйтоку Яги.

Как бы то ни было, в Японии появляются дальнейшие школы, которые в зависимости от пропагандистских способностей своих основателей и мастеров объединяют определённое количество учеников. Возникают *рэнго-кай* и *рэнбуку-кай*, Масутацу Ояма создаёт *кёкусинкай*. Существует ещё целая плеяда меньших школ отличающиеся деталями и концепцией, но почти все имеют прямую связь с одним из двух направлений: будь то сюри-тэ или наха-тэ.

Исторический обзор развития каратэ был бы неполным, если бы мы промолчали о родственниках боевых искусств. Наиболее близко к каратэ находится корейское *тхэквондо*, которое развилось, главным образом в последние десятилетия. Каратэ и *тхэквондо* имеют общие корни, их разделение

произошло около двадцати лет назад. В этом боевом искусстве сильно выражена техника ударов ногами; часть техники была создана и модифицирована совсем недавно. Понятно, что многие наработки *тхэквондо* очень быстро перешли в мир современного спортивного каратэ, которые можно встретить в арсенале различных стилей.

Другие же боевые системы подверглись сильно-му домашнему влиянию, и все же они родственны. Боевые искусства Индонезии, известные под общим названием *пентьяк-силат*, образуют органическую часть культуры архипелага, проникнув в народные танцы.

Так, малайское боевое искусство известно как *берсилат*. В тоже время, Таиланд может похвастаться, так называемым тайским боксом — *муай-тай*, являющимся одним из самых жёстких видов спорта. Есть своё боевое искусство и в Бирме — *бандо*. Этот список можно продолжать бесконечно долго. Развитие боевых искусств без оружия протекало по всей территории данного региона. Упомянутые системы с исторической точки зрения «дальние родственники» хотя нельзя с уверенностью утверждать, что они произошли из цюань-фа, но можно предположить, что цюань-фа в тот или иной период оказало влияние на их развитие.

Осознав родственную связь, вы не только глубже, поймёте каратэ как боевое искусство или же, как спортивную дисциплину, но станете терпимее в долгих и совершенно бессмысленных спорах о том, какой стиль или школа древнее, эффективнее, или

как «должна» выглядеть та или иная техника каратэ. Каратэ, как, впрочем, и остальные боевые искусства, является многоликим. Поэтому стоит прислушаться

к мнению других людей, чтобы выбрать ту систему, которую будет вам действительно интересно изучать, а не подвергать её критике.

# Этика

Во многих книгах по каратэ описываются качества, которые должен иметь каратист, прежде всего, это касается социальных черт и характера. Однако, мала кто из авторов пытается пояснить недопустимость агрессии. Обычно говорят, что она запрещена, и остаток книги посвящают описанию наиболее эффективным ударам. Мы считаем, что этой теме стоит уделить чуть больше внимания.

Этику в каратэ необходимо рассмотреть по нескольким причинам. Главным образом, по причине того, что каратэ в определённом смысле слова — это боевая техника, собственно, оружие. Вооружённый человек должен думать и основательно взвешивать, когда и как его можно применить. Не менее веской причиной является и то, что практика каратэ формирует характер человека, который проявляется в повседневной жизни. Поэтому нужно точно взвесить, что и в каком количестве, с этической точки зрения, получит от занятий будущий каратист.

Рассмотреть этику с точки зрения философии нам

не позволяют ограниченные рамки данной публикации. С глубоким пониманием этики, как совокупности определённых моральных принципов происходит ограничение свободы поведения, то есть формируются критерии его оценки. Этот термин определяет добро и зло, нравственность и безнравственность, трусость и мужество и т. д.

С самого начала следует сказать, что большая часть этики касается абсолютно всех — спортсменов, простых людей, в том числе и практикующих каратэ. Этика нам позволяет вести общественный образ жизни. Так, на устоявшиеся устои общечеловеческой этики происходило наложение этических правил сформулированных под влиянием истории, а возможно и биологии, специально для практикующих боевые искусства и особенно для каратистов.

Часто тренерам, простые люди и ученики задают вопрос: «Можно ли каратисту применять свои навыки для самозащиты во время драки?» К нашему



счастью этот вопрос можно решить с научной точки зрения. С одной стороны это цивилизация, а с другой оружие — кулак, как средство решения проблемы, которые друг другу противоречат. То есть проблема никуда не исчезнет, если она относится не к нормальному человеческому поведению, а к социальной и психологической патологии. Физическая агрессия, насилие в мире естественны и, как правило, исходят от отдельных лиц стоящих в определённом смысле на задворках общества. Однако прямая физическая агрессия не является привилегированным поведением бандитов. Но и обычные люди, разочарованные, длительное время находящиеся в стрессовой ситуации или в алкогольном опьянении при определённых обстоятельствах могут проявить агрессию — поднять руку или оскорбить. Это явление в здоровом обществе редкое и, к сожалению никогда не исчезнет. Поэтому лицам, практикующим каратэ, в большей степени, чем кто-либо иному, недопустимо оказаться на дне общества. Понять это недостаточно, человек, проходящий чёрную полосу и склонный к агрессии должен избегать эмоциональных ситуаций и потери контроля над собой; скандалов, которые могут вылиться в насилие; и самое главное, это употребление алкоголя.

Когда агрессия исходит от второго лица, для каратиста, как и для любого другого гражданина, существует закон. Не правда, что каратист ни в коем случае не имеет права применять свои навыки, нет никакого специального положения отличающего его

перед законом от других лиц. Есть закон о необходимой самообороне. Если существует угроза здоровью или жизни каратиста или любому иному лицу, каратист не только может, но и должен вмешаться, при этом, не превысив необходимую самооборону. Злоумышленник, перестав угрожать, перестаёт быть таковым и наоборот им станет принимающий контратакующие шаги. Закон только говорит, и не стоит придумывать какие-то этические правила. Этика каратиста могла бы решить эту проблему более тонко. В большинстве случаев развитие ситуации, по крайней мере, частично находится в руках самого человека. Упрёк, неподходящее замечание, мелкая провокация могут вызвать прямую агрессию. Глупость, бессмысленная ругань и т. п. могут привести к драке. Тренированный каратист находится в более выгодном положении по отношению к обычному человеку. Иногда для злоумышленника это фатально, хотя каратист и не думал нарушать закон о необходимой самообороне; перед законом он чист. С точки зрения этики он виновен, так как замечание и злоба провоцируют агрессию. Поэтому каратист должен думать не только за себя, но и за своего оппонента.

Действительно опасная ситуация, в которой речь идёт о сохранении жизни встречается редко и её этическую сторону большинству из нас никогда не придётся решать. Её решение не имеет правил, кроме общечеловеческих принципов, о которых мы уже говорили. В роковой ситуации эту проблему человек должен решить, перед лицом своей совести.

Этические нормы, которые каратист должен соблюдать касаются не только каратэ и его применения в конкретной ситуации. Этика это не вещь, которую можно оставить, выходя из додзё (спортзала). В классических школах стало привычным кодифицировать этические правила в виде максимально, чётко сформулированных заповедей, которые строго соблюдаются в повседневной жизни. Например, это уважение к старшим и ко всему живому.

Всё, о чём мы только, что говорили, касалось

этических норм, однако наиболее важной её особенностью является уважение к человеку, а не к его авторитету. Такой авторитет должен быть внутри человека. Этика не будет этикой, если это не внутреннее убеждение. Это пустое слово, если человек пренебрегает ей, пока никто этого не видит. Это сущность. Каратист должен прививать и укреплять этические нормы так, чтобы они стали неотъемлемой его частью — основным мотивом и смыслом занятий каратэ.

# Физическая подготовка в каратэ

Говоря о каратэ мы, прежде всего, имеем в виду конкретную технику и её практическое применение. Здесь, как и в любом другом виде спорта необходима физическая подготовка, без которой трудно, а порой и невозможно выполнить тот или иной приём. Так, профессиональный гонщик не сможет успешно участвовать в соревнованиях, когда в автомобиле установлен слабый и ненадёжный мотор, несбалансированная конструкция, плохая подвеска. Автомобиль просто не сможет выполнить желания шофёра. Это же относится и к каратэ. Если тело неспособно выполнять движения по правильной траектории, а мышцы слабые и медленные, то вся техника ничего не будет стоить. Тренировки каратэ позволяют улучшить физическую форму, но этого недостаточно и ей нужно уделить особое внимание. В одиночных и командных видах спорта, а также в боевых искусствах неустанно говорят о физической и взрывной силе, скорости, выносливости, гибкости. Это базовая физическая подготовка, на

которую собственно и накладывается определённая техника. Разумеется, что развитие гибкости лучше всего начать с детства, посещая различные спортивные секции. В этом возрасте растяжка проходит практически «безболезненно», на что в последующем потребуются огромные усилия. К сожалению, современный малоподвижный, «цивилизованный» — городской образ жизни, зачастую не позволяет её развить. Телевидение, а также замкнутое пространство, амбиции, а часто и снобизм родителей, считающих, что их ребёнок должен часами заниматься музыкой, иностранными языками, моделированием и при этом быть лучшим в классе — всё это оставляет очень мало времени крайне необходимым подвижным играм. Часы физического воспитания порой утомительны, но и этого зачастую недостаточно. Начинать нужно с самых «низов». Сначала осваиваются базовые движения хотя бы при минимальной физической подготовке.

## Сила и скорость

Одной из ключевых проблем большинства спортивных дисциплин является развитие силы, определяющее все факторы выполняемого движения, например, такие как скорость и т. п. Любое движение имеет своё особенное, специфическое требование будь то прилагаемая сила, без которой невозможно выполнение приёма, задействованные в нём мышцы и т. п. Тут действуют общие правила, касающиеся силы, в любом её проявлении.

В определённом смысле слова можно говорить о статической и динамической силе, которая может проявляться как взрывная сила (сила в скорости), так и как выносливость (способность выполнять силовые повторения в течение длительного времени). В каратэ наибольшее значение имеет взрывная сила.

В основе развития физической силы лежат упражнения, выполняемые с напряжением мышц, против некоторого сопротивления. Для её реализации существует удивительное разнообразие методик, стоит лишь определить те факторы, которые отвечают за цель конкретного упражнения. Е. Лаццо (1978) описывая силовую тренировку в лёгкой атлетике, которая, несомненно, очень утомительна, затрагивает следующие аспекты:

- вес (масса), используемый в отдельных упражнениях, то есть силу, преодолеваемого сопротивления;
- количество упражнений и их повторение;

- продолжительность отдыха между отдельными упражнениями, сериями и тренировками;
- способ выполнения упражнения, имеется в виду траектория движения и его скорость.

По характеру работы, опираясь на последний пункт, можно говорить об изотоническом сокращении мышц, где сокращение мышц происходит против неизменного веса (например, жим штанги) и об изометрическом сокращении мышц, когда длина мышц не изменяется, поскольку сопротивление слишком велико (например, против неподвижного предмета). В последнее время набирает популярность изокINETическая тренировка, для которой необходимо специальное оборудование, автоматически изменяющая нагрузку подстраиваясь под конкретного человека, при этом темп упражнения не изменяется. К сожалению, такое оборудование есть не везде.

## Развитие физической и взрывной силы

Наиболее важной формой силового проявления в каратэ является взрывная сила. Взрывная сила — это собственно способность выполнять силовую нагрузку с большой скоростью, развить её можно одним из двух способов: максимально увеличить силу или же повысить скорость мышечного сокращения. Эти два компонента довольно тяжело связать в одно целое, а также понять, что в данном случае более важно.

Желая развить взрывную силу, стоит избегать

любых проявлений, которые замедляют движение во время выполняемого упражнения. Так, например, упражнение, совершаемое не на максимальной скорости, приобретает совершенно иное содержание. Здесь огромное значение имеет усталость, при наступлении которой, нужно ограничить объём «взрывной» нагрузки, количество повторений в одной серии, а также необходимо увеличить интервал между отдельными сериями (Е. Лаццо, 1978). Это значит, что как только начинает падать скорость, упражнение теряет своё значение. В частности, выполняя скоростное упражнение, а для взрывной силы имеют значения только резкие, быстрые движения, темп под влиянием усталости постепенно будет падать, переориентируя упражнение на развитие выносливости. Оптимальный интервал при работе с «железом» находится в пределах 3–5 минут. Впрочем, в специализированных упражнениях в рамках конкретной техники каратэ интервал может быть различным, тут нужно исходить от чувства усталости. А вот время отдыха целесообразно использовать для загрузки других групп мышц.

В течение длительного времени во многих додзё (в каратэ) считалось, что единственным возможным развитием физической силы, которое позволяло сохранить скорость, были упражнения с собственным весом. В частности, в наши дни, благодаря научным исследованиям доказано, что это не так. Тем не менее, выполняя силовые упражнения, в каратэ, как впрочем, и в других спортивных дис-

циплинах, необходимо соблюдать некоторые общие правила, а также придерживаться следующих условий:

— траектория движения в силовом упражнении должна быть максимально приближена к конкретной технике каратэ, на которую это упражнение ориентировано; то есть, мышцы выполняя упражнение должны работать точно так же, как в данной технике (например, во время удара рукой, ногой и т. п.).

— динамика силового упражнения должна быть максимально близкой к выполняемой технике в каратэ (имеется в виду скорость).

На практике это выглядит следующим образом: например, во время жима штанги, лёжа с узким хватом, работают грудные и дельтовидные мышцы, точно также как в цуки-ваза. При этом локти должны двигаться вплотную с телом. С точки зрения динамики нужно сконцентрироваться на скорости и резкости выполняемого движения. Идеальны упражнения по траектории удара рукой или ногой. Такую возможность дают различные тренажёры и экспандеры, жёстко закреплённые одним концом.

## Методика укрепления мышц

Очень часто наставники в каратэ сталкиваются с вопросом: «Можно ли в каратэ тренироваться с тяжестями (рис. 9)?» Конечно, можно. Нужно лишь соблюдать вышеупомянутые критерии, которые во

время тренировки должны быть пропорционально распределены по форме нагрузки — иными словами — нельзя перенапрягаться. В конце концов, это не бодибилдинг, а каратэ, где силовые упражнения подчинены её технике. Хорошие результаты дают модифицированные упражнения с «железом» на специальном тренажёре, состоящем из системы балок установленных на жёсткой конструкции. Здесь нужно лишь следить за динамикой упражнения, которая должна быть совершенно иной, чем в бодибилдинге, где упражнение выполняется медленно с концентрацией на насыщение мышц кровью и чистоту движения, то есть на изолированную нагрузку отдельных групп мышц. Такое выполнение действительно может привести к потере скорости. В то же время, для укрепления запястий иногда применяется тяжёлая деревянная палка (рис. 8).

Пользуясь экспандером, предпочтение стоит отдать резиновому, перед пружинным, которые менее безопасные и менее удобные. Экспандеры позволяют загружать не только те группы мышц, которые участвуют в ударах, но и те, которые ответственны за выполнение перемещений: *тай-сабаки* и *аси-сабаки*.

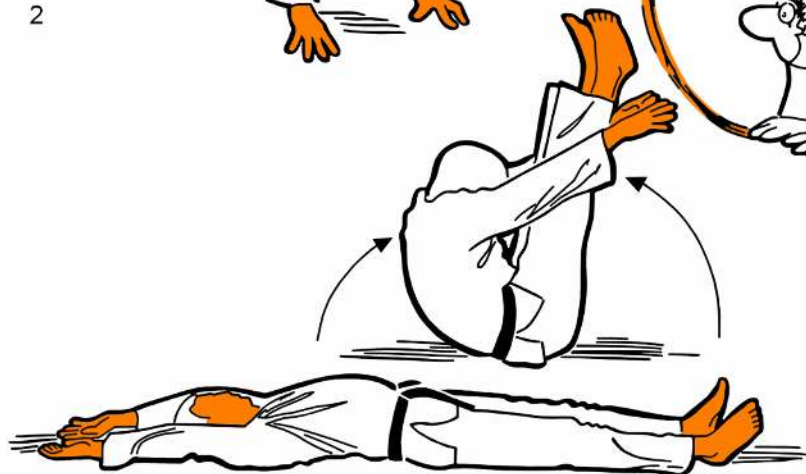
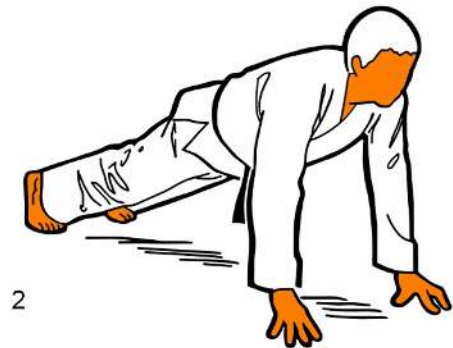
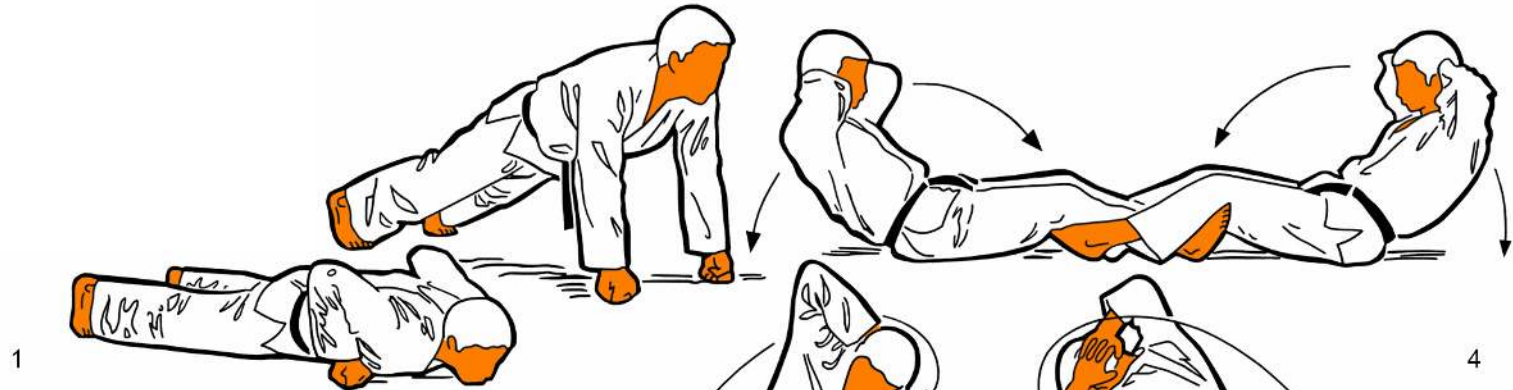
Очень хорошие результаты даёт выполнение ударов в воде. Этот метод очень популярен в тайском боксе (муай-тай).

Помимо упомянутых форм укрепления мышц, в каратэ также используются упражнения с собственным весом. Многие силовые упражнения с собс-

твенным весом незаменимы и позволяют развить основные группы мышц (некоторые такие примеры приведены на рис. 1, 2, 3, 4, 5). Вес собственного тела можно увеличить с помощью «оловянного жилета» или же утяжелить запястья и лодыжки. В Японии каратисты используют так называемые железные *гэта* — специальные сандалии, которые сделаны не из дерева, как традиционная японская обувь «гэта», а из железа. На рис. 6, 7, 8, 9, 10 приведены примеры использования различных снарядов.

В каратэ для постановки ударов применяются всевозможные снаряды, такие как макивара, мешок с песком и т. п. (рис. 11, 12, 13, 14, 15, 16). Большинство из них выполняют двойную задачу — закаливают ударные поверхности, а также укрепляют те группы мышц, которые компенсируют отдачу удара во время его попадания в цель. От этих групп мышц большей частью зависит сила и эффективность ударов.

Важным фактором является количество повторений в одной серии. В каратэ силовая выносливость (максимальное количество повторений с суб-максимальной нагрузкой) не столь важна, как взрывная сила (упражнения с меньшим количеством повторений, но с максимальной скоростью). Здесь между отдельными сериями необходимо больше времени уделять восстановлению мышц. Хорошие результаты даёт круговая форма, в которой, во время отдыха одной группы мышц загружается другая. Круговая форма получила своё название по способу



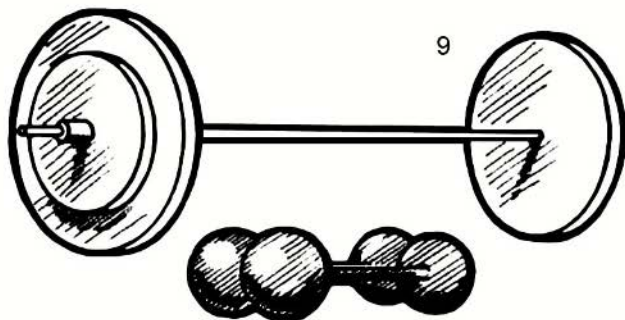




6



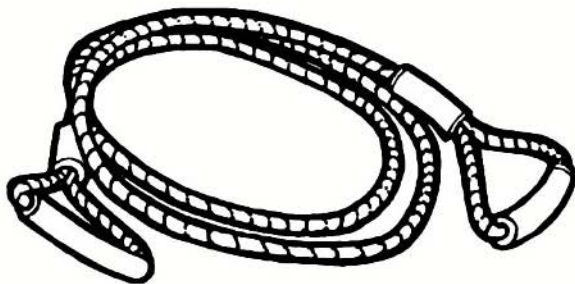
7



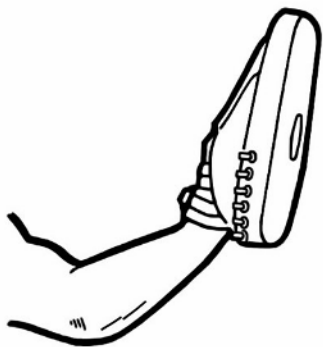
9



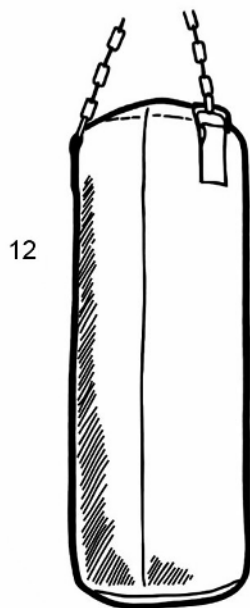
8



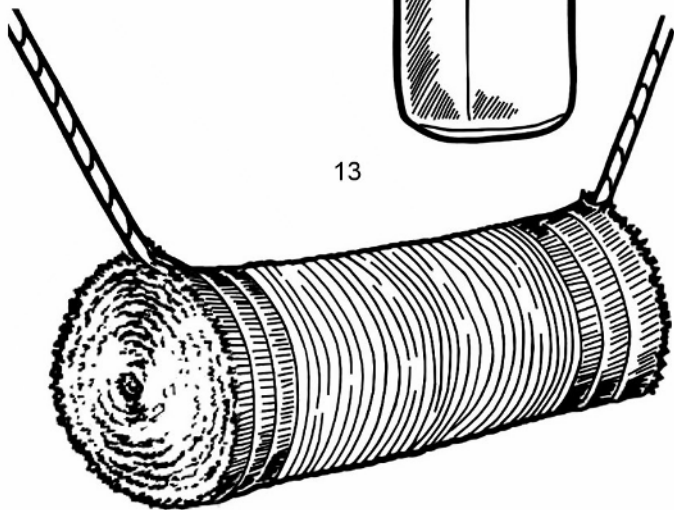
10



11



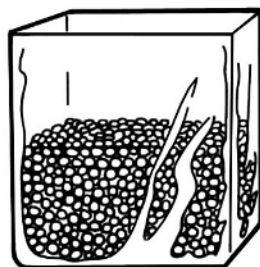
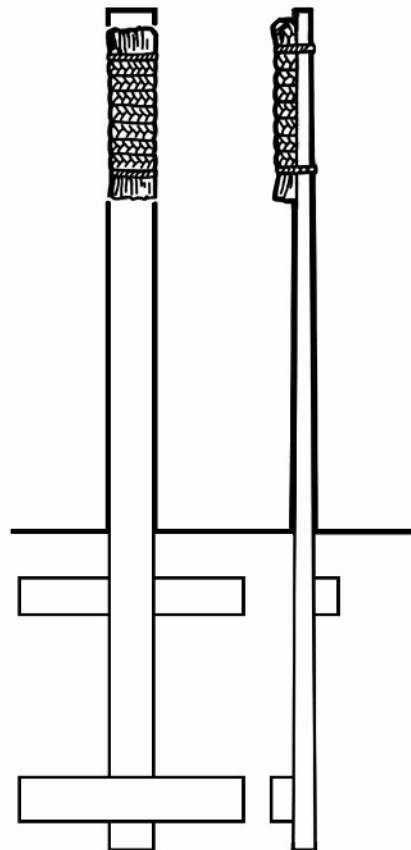
12



13



14



15



16

выполнения, в котором пять серий следуют без отдыха друг за другом (загружая различные группы мышц), а по окончании последней сразу же происходит возврат к первой. Однако, такая форма тренировки чрезвычайно требовательна не только к сердечно-сосудистой системе, но и к аэробной выносливости.

С точки зрения динамики, предпочтения стоит отдать прыжкам, а не приседам, резким движениям, а не медленным.

В каратэ наибольшее значение придаётся укреплению бёдер, брюшному прессу и мышцам плечевого пояса (грудным и дельтовидным). Чрезмерное увлечение сгибателями может пагубно сказаться на технике.

Хорошо известно, что на силу мышц оказывает влияние их строение. Её увеличение, во время занятий, происходит при умеренном росте мышечной массы, которая нуждается в строительном материале. Так, в период интенсивных тренировок питание должно включать большое количество белков, главным образом животного происхождения (мясо, рыба, молочные продукты), а также витамины группы: С, В. Экспериментировать с анаболиками не стоит. Это может нанести больше вреда, чем пользы.

### **Скорость и методы её развития**

Скорость наряду с физической силой представляет единый целостный организм и неотъемлемую его часть.

Скорость для каратэ это «всё», в ней заложен успех любого выполняемого приёма. Данный аспект обусловлен способностью человека, совершать движения за минимальный отрезок времени, который определяет следующие факторы:

- запаздывание ответной реакции;
- скорость мышечного сокращения;
- скорость выполняемой техники, как неотъемлемой части действия во время перемещения в пространстве в максимальном темпе.

Под скоростью реакции мы понимаем время, которое исходит от импульса центральной нервной системы до начала движения, мышечного сокращения. Это сложное понятие включает в себя многие аспекты работы нервной системы.

Время реакции это собственно анализ импульса центральной нервной системой и выбор наилучшего приёма из арсенала разученных комбинаций. Сюда же входит изменчивость динамики. Всё это решается на подсознательном уровне под влиянием актуального эмоционального состояния. Помимо этого свою задачу играет и скорость прохождения импульса в нервных волокнах.

Скорость мышечного сокращения также зависят и от собственной морфологической структуры. Поперечно-полосатые мышцы состоят из трёх типов волокон. Красные («медленные») волокна отвечают за длительные, но медленные тонические сокращения. Таких волокон много в мышцах спины. Волокна переходного типа в чём-то подобны белым, но, как и красные волокна отличаются высоким содержанием

миоглобина и медлительностью. Белые («быстрые») волокна характеризуются кратковременным сокращением. Их отличают быстрые и сильные движения. Скажем так, преобладание тех или иных волокон предопределяет скорость мышечного сокращения.

Скорость движения образует третий пункт и зависит от взаимодействия различных групп мышц. Считается, что занятия оказывают влияние именно на этот аспект скорости. Разумеется, что следующие два пункта тоже будут изменяться в некоторых пределах.

Скорость любого движения, или мышечного сокращения зависит от силы сопротивления преодолеваемого мышцами. Например, нога при ударе не имеет сопротивления из-за чего скорость выходит намного выше, чем во время прыжка, где сопротивление создаёт масса тела. Спортсмен, набравший значительный вес, если это не мышечная масса, логически должен столкнуться с потерей скорости во время перемещений.

В результате тренировок происходит координация напряжения одних и расслабления других групп мышц.

Скорость в каратэ, главным образом, зависит от трёх факторов — времени реакции, скорости сокращения мышц и от скорости движения, которая скоординирована различными данными (например, сработанностью мышц антагонистов и т. п.). Большинство упражнений специализируются на улучшение всех трёх компонентов, и всё же, происходит

это неравномерно.

1. Сокращение времени реакции. Одним из главных факторов, влияющих на время реакции, на запаздывание ответного действия, является анализ импульса центральной нервной системы, а также выбор наиболее подходящего приёма. Всё это происходит на подсознательном уровне, поскольку мышление забирает очень много времени. В частности, процесс на подсознательном уровне очень быстрый и автоматический, происходит множество аналитических операций и корректирующих шагов, а также оценка скорости неприятеля. Тем не менее, наибольшую эффективность для развития ответной реакции дают упражнения с партнёром — все формы *кумитэ*. В этих упражнениях толчок к началу движения должен задаваться напарником, иначе толка никакого не будет. Скажем так, простые формы *кумитэ* с предварительно оговорёнными действиями, такие как *тансики-кумитэ* снижают запаздывание «старта» базовых защитных действий и перемещений. Кроме того, практикуя на основе *тансики-кумитэ*, по принципу *диай*, мгновенную контратаку синхронно с ударом противника — вход в его атаку — вы также снижаете запаздывание своей атакующей техники. В то же время, сложные формы *кумитэ*, главным образом *дзю-кумитэ* не только сокращают запаздывание отдельных техник и время анализа, но и помогают улучшить психологическую устойчивость.

Здесь, очень важным фактором является психо-

логическая концентрация, которая оптимизирует или же ухудшает работу нервной системы.

2. Повышение скорости мышечного сокращения. Из сказанного нами в общих замечаниях следует, что большая часть этого аспекта скорости является врождённой, будь то конституция (рост, вес), так и структура мышц. Тем не менее, этот компонент скорости можно значительно улучшить. В первую очередь — это развитие взрывной силы, главным образом там, где мышцы работают против какого либо сопротивления — например, веса собственного тела. Кроме уже упомянутых снарядов, таких как: гантели, экспандеры и т. п. (упражнения с которыми строго направлены на скоростное выполнение), существует ещё ряд специализированных упражнений, которые ориентированы на быстрый старт удара и т. п. Замечательные результаты даёт метод нарастающей скорости, когда базовую технику начинают отрабатывать медленно с постепенным увеличением скорости в отдельных повторениях. Наш опыт говорит о том, что конечная скорость выше тогда, когда упражнения выполняются быстро. Также, положительные результаты приносит метод многократных повторений, например, *санрэн-цуки* — «тройка» (три последовательных удара левой и правой рукой) или *нихон-цуки* (*нидан-цуки* — «двойка» — удар одной, а затем другой рукой). Этот метод целесообразно комбинировать с предыдущим, а серии ударов в упражнениях разгонять до максимального воз-

можного состояния. Очень эффективен, этот метод представляется и при развитии скорости амплитудного движения голени, в ударах ногами. Вместе с этим, скорость сокращения мышц развиваются и во время наработки реакции на раздражитель, где удар должен поражать цель с максимальной скоростью. Такое выполнение увеличивает скорость мышечного сокращения и снижает запаздывание ответного движения. Исключительно хорошие результаты для увеличения взрывного сокращения мышц, главным образом при старте движения предоставляет рефлекторное сокращение мышц. Если расслабленные поперечно-полосатые мышцы резко растянуть, удлинить, они сожмутся, предохраняясь от разрыва. Такое рефлекторное сокращение может служить исходным для начала движения. На практике это выглядит следующим образом: подобно метанию диска, сделайте полностью расслабленной рукой замах, в определённый момент она остановится и устремится вперёд. Таким способом можно отрабатывать проникающие удары руками — *цуки*, для этого нужно вытянуть руки вперёд, как в конце удара и резко отдернуть одну из них в *хики-тэ* и сразу же нанести ею удар вперёд. Чем большая сила инерции придётся на остановку обратного движения и на начало движения вперёд, тем большую силу разовьют соответствующие мышцы, а упражнение будет эффективнее. Здесь также можно использовать различные утяжелители. Взрывная сила и скорость определяется меньшим числом повторений, с их уве-

личением упражнение начинает работать на выносливость. Составной частью рефлекторного напряжения мышц является расслабление антагонистов. В каратэ рефлекторное напряжение применяется в движениях, начинающихся с вращения бёдер, за которым конечность несколько запаздывает. Таким образом, возникает некоторое растяжение с последующим рефлекторным сжатием групп мышц, которые собственно и выкидывают конечность вперёд.

Здесь также нужно подчеркнуть психологическое влияние на эффективность упражнения. Скорость во многом зависит от желания её иметь и от психологической концентрации.

3. Формирование комплексной скорости движения. Этот аспект тренировки каратэ является вопросом стажа занятий. Тем не менее, отдельные движения, комбинации оттачиваются многократными повторениями. Так, со временем мышцы, выполняющие сложные движения, более гармонично напрягаются и расслабляются. Саму же силу нужно экономить точным её приложением с одновременным расслаблением незадействованных групп мышц — на это уходят годы. Иногда полезно разделить логически целое движение на меньшие части и развивать скорость по отдельности, а после соединить их в единое целое. Здесь, как и в двух предыдущих пунктах эффективность зависит от психологической концентрации. Все мы знаем, что конечности и мышцы не учатся последовательным

движениям, а лишь контролируются головным мозгом, поэтому в рамках центральной нервной системы необходимо создать благоприятные для этого условия.

Касаясь всех трёх аспектов развития скорости в каратэ, нужно повторить, что ни один из них не развивается изолированно от других. Любое ориентированное на скорость упражнение улучшает все три компонента — скорость реакции, скорость мышечного сокращения и комплексную скорость движения.

Создавая тренировочный план занятий необходимо произвести анализ техники и её применения с точки зрения отдельных составных частей скорости. Это поможет понять на какой именно вид тренировки нужно обратить внимание. Например, спортсмену с высокой скоростью базовой техники, взрывными ударами, а в поединке не получившему ни одного очка необходимо сделать упор на упражнениях с партнёром, поскольку основной проблемой в данном случае является запаздывание ответного действия. Часто причина скрывается в сильном психологическом напряжении, на которое следует обратить особое внимание.

## Выносливость

Под выносливостью мы понимаем способность организма переносить определённую нагрузку, или физические упражнения, на протяжении длительного

времени. Данный аспект зависит от следующих факторов:

- а) функциональных особенностей организма, которые включают:
  - работоспособность сердечно-сосудистой системы;
  - объёма лёгких;
  - обмена веществ;
- б) биохимических перемен в клетках, а это:
  - аэробная и анаэробная работоспособность организма;
  - другие условия для работы мышц и нервных клеток;
- в) психологическое состояние, которое зависит не только от силы воли, но и от мотивации в данном случае.

В каратэ из всех возможных качеств выносливости наиболее важное место занимает скорость.

Во-первых, выносливость делает длительную тренировку более лёгкой, тем самым улучшая силовую и техническую подготовку. Во-вторых, благодаря выносливости в организме создаются такие условия, которые позволяют сохранить высокую активность на протяжении всего поединка.

Упомянутая анаэробная выносливость организма характеризуется количеством энергетических резервов присутствующих в данный момент, как максимального объёма работы, которую можно выполнить, преобразуя эти самые резервы без использования атмосферного кислорода. Большая часть работы в каратэ является анаэробной. А вот

аэробная работа отличается потреблением атмосферного кислорода, при длительной нагрузке. Такие упражнения полезны не только для спорта, но и для здоровья.

Согласно научно-исследовательским работам и опыту других видов спорта следует, что даже при структуризации тренировочных планов, упор в каратэ делается на аэробной форме тренировки (естественно, не забывается и анаэробная форма). Этого можно достичь двумя способами:

- общеразвивающими упражнениями в дополнение к специальной тренировке; это может быть, как бег так, другие виды спорта (футбол, баскетбол);
- подобрать темп и интенсивность тренировки так, чтобы она была аэробная.

Баланс между окислительными процессами характеризует вид тренировки, который определяется частотой сердцебиения. Пульс сердца должен находиться в пределах 120–180 ударов/мин. Выносливость наиболее эффективно развивается во время бега, плавания, ходьбы на лыжах, а также во всех продолжительных формах упражнений в каратэ, как, например, спарринг или кихон-идо, когда частота сердечного пульса повышается до 140–180 ударов/мин.

При взрывной активной нагрузке, например, во время спарринга или многократных резких атакующих действиях в каратэ, возникает двигательный и энергетический режим, объём необходимого кислорода за единицу времени значительно превышает его количество, который можно получить за



этот период через дыхание. Возникает и нарастает кислородное голодание, организм работает в тяжелейших условиях (снижается уровень кислорода в крови), то есть в анаэробных условиях. В этих условиях сердечный пульс превышает 180 ударов/мин, а позже достигает отметки 200 и более ударов/мин. Необходимо подготовить организм к этому виду нагрузки для эффективной работы с большим кислородным голоданием. Нужно понять, что анаэробная выносливость очень нестабильная и при прекращении специальных тренировок быстро исчезает. Основой для создания и развития соответствующих условий в организме может быть только аэробная тренировка. Иными словами, прежде чем подойти к анаэробной выносливости, способности проводить активный поединок следует создать аэробную базу.

## Гибкость

Физическую гибкость спортсмены называют «растяжкой». Этот чрезвычайно важный фактор определяет способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой. Если речь идёт о мышцах, мы говорим о гибкости, если о суставах, то о подвижности. Гибкость — это способность мышц максимально растягиваться, а подвижность — это максимальная амплитуда движения, которую можно реализовать в конкретном суставе, зависит она от соотношения размера головки сустава к

вертлужной впадине. Эти компонента подвижности взаимосвязаны друг с другом. Способность мышц максимально растягиваться зависит от их умения расслабляться, даже незначительное напряжение мешает этому. Таким образом, гибкость зависит и от психологического состояния в данный момент времени. В частности, любое эмоциональное напряжение (стресс) вызывает мышечное напряжение, которое негативно сказывается на амплитуде движений.

Может показаться, что физическая гибкость каратисту нужна лишь для нанесения высоких ударов ногами. Однако, этот театрализованный аспект гибкости далеко не самый важный. Сегодня спортсмены и тренеры во всех спортивных дисциплинах пришли к выводу, что нет такого движения, которое бы функционально достигало максимально возможной амплитуды в задействованной части тела, даже тогда, когда фактическое его выполнение гораздо менее амплитудное и не достигает «крайнего положения».

В каратэ гибкость нужна всесторонняя. В первую очередь, это касается, очень хорошей подвижности, большой амплитуды движения в тазобедренных суставах. К этому добавляется эластичность мышц спины и позвоночника, гибкость плечевого пояса и эластичность сгибателей ног и паховых мышц. Также нужна большая подвижность в голеностопном суставе (в лодыжке). В каждом движении, в любой технике каратэ, все отдельные компоненты подвижности и гибкости функционально взаимосвя-

заны друг с другом. Так, например, любой каратист знает, что при возникновении проблем с позвоночником, болей в пояснице — не реально нанести хороший удар ногой, хотя они хорошо «растянуты». В виду недостаточной подвижности тазобедренных суставов невозможно правильно «вложить» бёдра в удар рукой и т. п.

### Развитие физической гибкости

Не нужно быть экспертом в балете или в гимнастике, чтобы понять, что подвижность лучше всего развивать с детства. Дети часто принимают различные положения без какой-либо подготовки, отчего многие каратисты зеленеют от зависти. Тем не менее, гибкость и эластичность с возрастом пропадает. Из-за чего занятия нужно начинать как можно раньше. Результат будет лучше и самое главное «безболезненный». Следует отметить, что при систематических и продуманных занятиях подвижность можно улучшить в любом возрасте. Подтвердить это могут йоги, которые не считают старость в этом направлении помехой. Однако, данный аспект индивидуален, и кому-то он даётся с минимальными усилиями, а другому на это требуются сотни часов упорных занятий.

Сейчас мы не будем решать вопрос, когда заниматься, главное понять как. Репертуар упражнений велик, и его можно разделить на три группы:

1. Динамический метод заключается в многократных повторениях маховых движений. Во время

каждого маха нужно стремиться к увеличению амплитуды движения. К этому методу можно отнести глубокие наклоны вперёд.

2. Статический метод заключается в фиксации в крайних положениях или в медленном увеличении амплитуды движения с помощью дополнительного давления партнёра.

3. Метод чередования изометрического напряжения и расслабления (названный своим автором — Холтом, как «метод 3S, от англ. Scientific Stretching for Sports — научная растяжка для спорта»). Заключается он в подъёме ноги на максимальную высоту с последующей опорой на неподвижной поверхности (лучше всего делать это с партнёром) и давлении ногой вниз, происходит изометрическое напряжение растягиваемой мышцы. Через несколько секунд мышцы расслабляются, а нога с помощью партнёра поднимается ещё выше. Этот цикл несколько раз повторяется. Механизм его действия объясняется с помощью знаний физиологии мышц и нервной системы. Если растянуть некоторую мышцу, например, сгибатель на задней стороне бедра, с помощью подъёма ноги, вы почувствуете боль и напряжение. Этому способствует определённый защитный механизм, который напрягает мышцу в тот момент, когда в неё приходит по нервной системе сигнал о том, что натяжение достигло критической величины. Напряжение предотвращает её дальнейшее натяжение и повреждение. Изометрическое сжатие, сознательное напряжение мышц на мгновение как бы «оглушает» чувствительность нервных

детекторов, регистрирующих достижение критического растяжения (подобно человеческому уху, теряющему способность слышать тихие звуки после оглушительного грохота). По этому описанию становится понятно, что применять данный метод нужно очень осторожно.

Сегодня, для сравнения трёх упомянутых методов, информации более чем достаточно. Большинство авторов считают динамический метод малоэффективным и довольно опасным (из-за возможности получения мелких надрывов волокон). Допускается, как дополнение, когда организм разогрет, а мышцы хорошо насыщены кровью.

Статический метод должен создать ядро развития гибкости. Хотя он и отнимает много времени, но это очень эффективный и более безопасный метод из трёх упомянутых.

Наиболее эффективным методом является изометрическое напряжение. Его следует начинать с очень медленного и без фанатизма выполнения. Этот метод лучше всего сочетать со статическим.

Прежде чем перейдём к описанию конкретных упражнений, необходимо запомнить несколько важных правил:

- боль сообщает о повреждении некоторой части; если упражнение очень болезненное, его нужно прекратить; превозмогать боль через силу это уже глупость, а не предмет гордости;
- упражнения на развитие подвижности нужно выполнять ежедневно, строго соблюдая форму, в противном случае не получится достичь желаемого

результата; заниматься можно раз в день с большой нагрузкой, однако, эффективны и несколько тренировок в течение дня, малыми дозами;

- эффективность тренировки каратэ значительно увеличится, если включать упражнения на подвижность не все сразу в первой фазе занятия, а повторять их в меньших количествах на протяжении всей тренировки;

- крайние, максимальные положения можно и нужно тренировать только после доскональной разминки и насыщения кровью соответствующей части тела; в начале тренировки тело нужно лишь подготовить к предстоящим упражнениям, а уже после полного «разогрева» можно приступить к повышению подвижности;

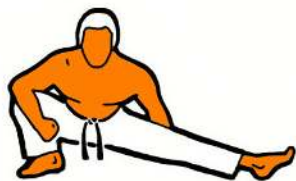
- лучше всего гибкость развивается после длительных циклических упражнений (бег, удары ногами);

- психологическое напряжение препятствует развитию гибкости;

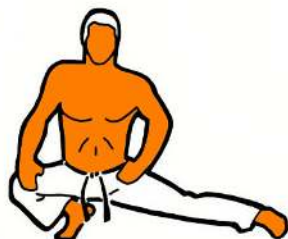
- тепло оказывает положительный эффект на развитие гибкости, холод — отрицательный; очень хороший результат даёт тёплая ванна;

- усталость и плохое самочувствие значительно снижают гибкость и могут привести к травме.

Тут возникает вопрос, а какие, собственно, существуют упражнения для развития гибкости? Их много, поэтому мы решили взять одну цельную систему, которая была протестирована и полностью нас удовлетворила. Это система Мэйдзи Судзуки (рис. 17–56), состоящая из упражнений для самостоятельных занятий в свободное от тренировки



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35



36



37



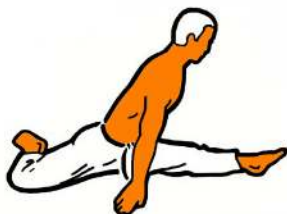
38



39



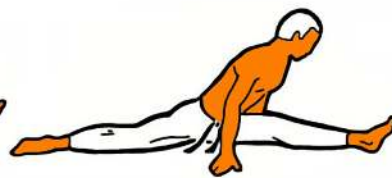
40



41



42



43



44



45



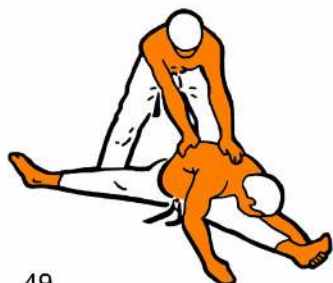
46



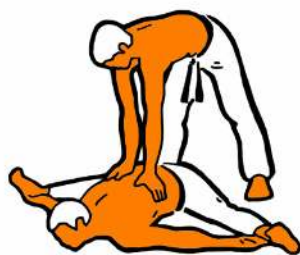
47



48



49



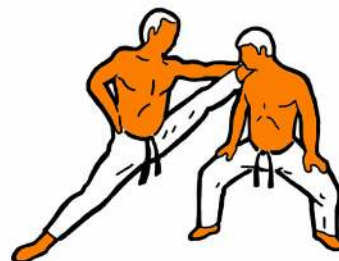
50



51



52



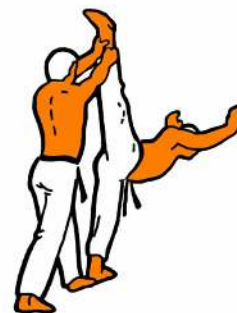
53



54



55



56



время. Конечно, это не означает, что на тренировке можно забыть о подвижности. Мастер Судзуки говорит, что в идеале такая тренировка должна длиться около одного часа, к сожалению, для многих это непозволительная роскошь. Тем не менее, эффективны и короткие занятия с ограниченным количеством основных упражнений.

Система Мэйдзи Судзуки является статической. Её основу составляют упражнения, аналогичные асанам в йоге. Автор рекомендует начать с фиксации каждой позиции с 10 секунд. Позже, когда организм к ним привыкнет, время постепенно увеличивается до 20–30 секунд, и наконец, до одной минуты. Упражнения, в которых тело находится в несимметричных положениях, нужно выполнять на обе стороны. Изображённые положения идеальны, понятно, что вначале принять их не получится. Сам же комплекс выполняется расслабленно и без насилия. Дыхание должно быть спокойным и оставаться таким на протяжении всего занятия. Упражнения по этой системе выполняются без рывков. Тем не менее, работая в паре, партнёр должен оказывать давление в соответствии с вашими указаниями и ослаблять его, как только вы почувствуете боль.

Краткий комментарий к упражнениям:

- в упражнении на рис. 20 предплечье находится за икроножной мышцей, рука держит подъём стопы изнутри;
- в упражнении на рис. 25 руки давят колени вниз, стараемся приподнять таз;

- упражнения на рис. 31 и 32 можно объединить, а после освоения статических положений медленно переходить из одного положения в другое;
- в упражнении (рис. 37) выполняется колебательное движение (так называемая «колыбель»);
- в упражнении (на рис. 39) делаются медленные не силовые приседания в изображённые положения;
- в упоре на руках ноги постепенно раздвигаются до поперечного шпагата (рис. 44);
- из положения (рис. 52) в положение (рис. 53) перейдём, как только партнёр сделает шаг назад;
- выполняя упражнения на рис. 54, 55 и 56 нужно опереться о стену.

Описанная система даёт удивительные результаты. Помимо улучшения выполнения техники каратэ, нельзя не упомянуть иные положительные стороны, которые приносят регулярные занятия. Старение и современный малоподвижный образ жизни приводят к проблемам с позвоночником. Система Судзуки содержит ряд упражнений, направленных на раскрепощение и укрепление мышц спины. Практика подтвердила, что это очень эффективная профилактика против вышеуказанных проблем.

Для стремящихся заниматься каратэ всё ещё остаются многие вопросы без ответа. Один из них, как включить в тренировку метод 3S, основанный на эффекте изометрического напряжения? При определённом воображении можно изменить выполнение любого упражнения со статического на модифицированный способ (метод 3S), однако в этом нет нужды. Как правила, для его реализации



достаточно нескольких упражнений, которые можно подобрать под себя. Для метода 3S наиболее подходят последние три положения (рис. 54, 55 и 56). Партнёр, удерживая ногу на определенной высоте, оказывает сопротивление спортсмену, который давит ею вниз. Через несколько секунд спортсмен расслабляет ногу и с помощью партнёра пытается поднять её чуть выше. Затем в достигнутом положении, несколько секунд, давит ногой вниз, расслабляет её и т. д. Этот цикл повторяется три, четыре раза. В ни коем случае в начальный период (несколько недель) нельзя выполнять изометрические упражнения в полную силу, это может привести к травме.

Ссылаясь на личный опыт, я могу сказать, что для метода 3S очень подходит положение, изображённое на рис. 21. В этом положении спортсмен подпирает колени локтями изнутри и давит ими внутрь, причём локти оказывают сопротивление; через несколько секунд расслабляется и старается понизить своё положение, раздвигая при этом колени локтями. Цикл несколько раз повторяется. Аналогичным способом можно выполнять многие упражнения, желательно найти и изменить упражнения на основе своих индивидуальных недостатков и потребностей.

Хорошие результаты в развитии гибкости дают упражнения с блоком (рис. 57, 58 и 59). Такие упражнения могут заменить партнёра. Блок можно использовать в статических упражнениях и в упражнениях с изометрическим напряжением.

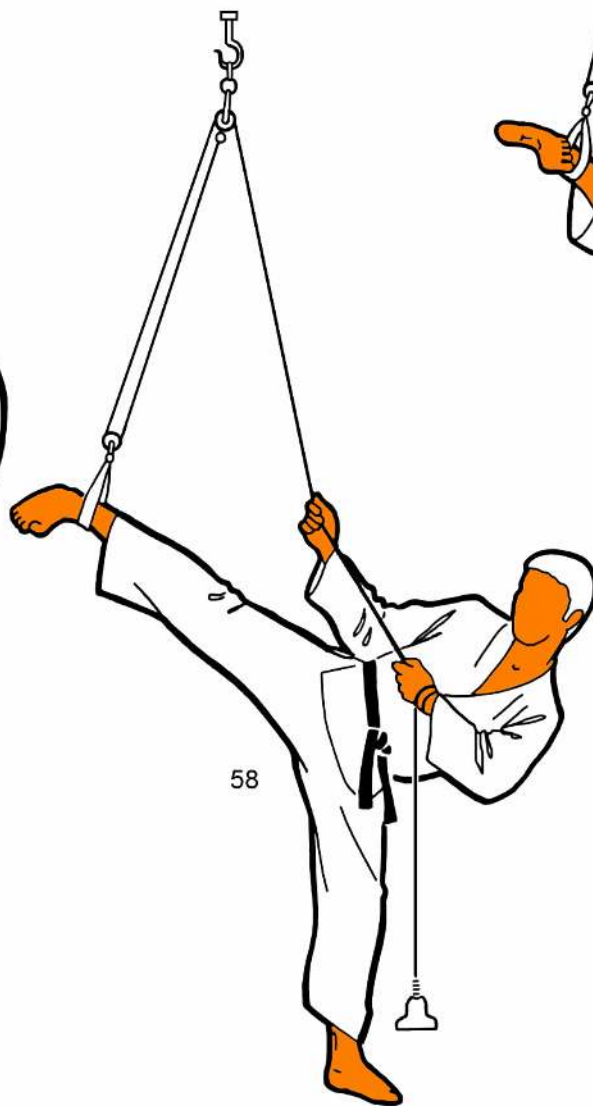
Упражнения на развитие подвижности и гибкости

желательно выполнять после тёплой и даже горячей ванны, после которой не рекомендуется метод изометрического напряжения.

Тут возникает вопрос: Как включить упражнения на гибкость в саму тренировку?

Всё сказанное нами до сих пор, касалось общих правил и отдельных упражнений вне занятий. Но многое зависит и от того, как включить такие упражнения в тренировку. В первую очередь разминка подготавливает организм к отработке техники каратэ. В неё должны входить упражнения на общее повышение сердечной активности и насыщения мышц кровью, а также упражнения, на повышение гибкости, «затвердевшего» в течение всего дня от неподвижности, тела. Это практически те же упражнения, которые мы привели в системе Мэйдзи Судзуки. Из них нужно выбрать несколько упражнений на раскрепощение сгибателей на задней стороне бедра, тазобедренных суставов, мышц спины и плечевого пояса. Рекомендуется заниматься в расслабленном состоянии, в умеренном темпе и чередовать статические упражнения в описанных положениях с раскрепощающими круговыми движениями и т. д. Эти упражнения следует выполнять после полной разминки. Важно не забывать о мышцах шеи, шейном отделе позвоночника, запястьях, пальцах и лодыжках.

Тренировка должна проходить по ранее составленному плану. Мы уже говорили, что упражнения на подвижность в течение тренировки нужно распределить по времени. Лучше всего раскрепощать



ту часть тела, от которой зависит следующие упражнение, требующее большую амплитуду движения. Если же в середине тренировки вы решили перейти от ударов руками к ударам ногами предварительно стоит повторить упражнения на гибкость ног. Тренировка начинается с *мае-гэри*. Тут нужно раскрепостить заднюю сторону бедра и тазобедренный сустав в продольном направлении. Для этого подходят упражнения, приведённые на рис. 17, 20 и 41 из приведённой системы. В завершение полезно выполнить определённое количество *мае-гэри* с вложением силы, и как можно выше. Хорошие результаты на гибкость дают упражнения, которые мы выполняли перед ударами (по возможности в более сложном виде, например, упражнения на рис. 42 и 43), так как созданы подходящие условия (организм насыщен кровью) для повышения максимальной амплитуды движения. Если же у вас возникло желание отрабатывать, например, *ёко-гэри*, который более требователен к подвижности в тазобедренных суставах, стоит выполнить упражнения, приведённые на рис. 21, 23, 24, 44 и т. п. Цикл подобен предыдущему. При желании увеличить максимальную амплитуду движения, мы рекомендуем вернуться к более сложным упражнениям, которые вы выполняли после ударов ногами.

По личному опыту мы знаем, что, прежде чем перейти к изучению удара ногой в полную скорость, его необходимо отрабатывать совсем медленно по правильной траектории и с краткой фиксацией в

конечной фазе. Повторение удара 10–20 раз не только укрепляет мышцы, задействованные в нём, но и повышает их подвижность. Часто спортсмен тратит много сил на подъём ноги на нужную высоту, а не на удар.

Для развития гибкости и подвижности (главным образом тазобедренных суставов) можно использовать перемещения — *аюми-аси* в низких стойках (*сико-дати* и *зэнкуцу-дати*). Отметим, что очень низкие позиции для реального поединка непрактичны и имеют смысл только в качестве тренировочного метода — однако он очень полезен. Такие упражнения достаточно быстро укрепляют важные группы мышц и повышают динамику движения в высоких боевых стойках.

К упражнениям на гибкость мы рекомендуем ещё раз вернуться в конце тренировки, и сделать упор на максимальной амплитуде движения. Здесь нужна осторожность, так как чрезмерная усталость может привести к травме.

Не думайте, что гибкость можно развить только вышеприведёнными упражнениями. Сами по себе удары ногами в виде базовой техники, их комбинации, одинаково, как и применение требовательных к подвижности ударов, во время учебных поединков — эффективно развивают гибкость.

Боль сигнализирует о возможном травмировании, и необходимости прекращения выполнения упражнения на гибкость, как и всей техники каратэ, где задействована данная часть тела, до тех пор, пока она боль не пройдёт.

## Разминка

В спортивных дисциплинах разминка представляет собой простые подготовительные упражнения перед тренировкой или соревнованиями. Основная цель разминки заключается в подготовке организма к предстоящей нагрузке, активации сердечно-сосудистой системы, насыщение мышц кровью, которые впоследствии будут загружены, раскрепощение затвердевших от неподвижности сухожилий. Хорошо известно, что после разминки тренировка проходит более легко, чем на неразогретые мышцы, а риск получения травмы, в частности, в холодном помещении гораздо ниже.

В начале тренировки, разминке достаточно уделить 10–15 минут. Более длительная разминка — это пустая трата времени — в конце концов, тренировка каратэ это та же самая разминка, более короткой разминки недостаточно. Само собой, продолжительность разминки индивидуальна и должна быть адаптирована к требованиям спортсмена. Молодой организм активизируется быстрее, с возрастом несколько медленнее. Продолжительность разминки зависит и от типа телосложения.

Основные правила разминки:

- разминка начинается с умеренного темпа, затем интенсивность можно увеличить;
- разминка должна иметь темп соответствующий аэробным упражнениям, то есть такой, чтобы повысилась активность сердечно-сосудистой системы;
- разминка не имеет цели развития силы, вклю-

чение в неё интенсивно укрепляющих упражнений в начале тренировки бессмысленно;

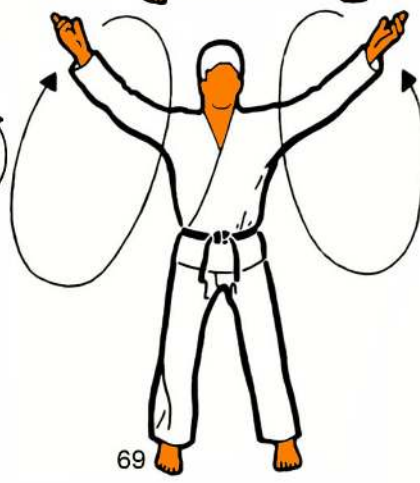
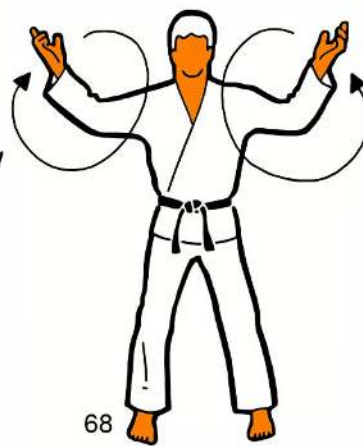
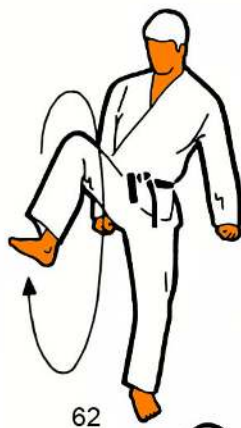
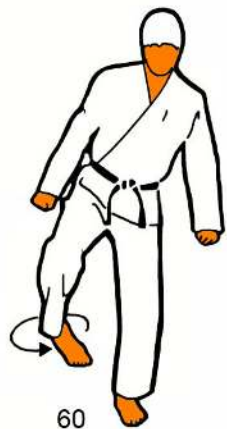
- стремимся разогреть всё тело равномерно, делая упор не только на ногах или верхней части тела, даже в том случае, если на тренировке решили уделить всё внимание определённой части тела;
- упражнения на повышение гибкости нужно выполнять осторожно и без фанатизма.

В дополнение к разминке не хочется давать каких-то фиксированных правил. Это ваша фантазия, главное, чтобы она выполняла свою задачу. В принципе темп должен быть такой же, как во время бега — активирующий сердечно-сосудистую систему. Нужно размять все суставы: лодыжки, колени, тазобедренные суставы, локти и запястья. Лучше всего для этого подходят круговые движения (рис. 60–69). Вращения сначала медленные и осторожные, затем движения становятся более быстрыми.

Для более интенсивного кровообращения в разминку можно включить отжимания, прыжки и приседания. Однако выполнять их максимальное количество нельзя. В начале тренировки это нецелесообразно.

Очень важно включить в разминку упражнения на повышение подвижности и гибкости, однако выполнять их нужно осторожно, не доходя до крайних положений.

Существует огромное количество рекомендаций касающихся такого рода упражнений. Иногда полезно полностью изменить установленную программу и сыграть, например, минут двадцать в футбол или



в баскетбол. Это тоже может быть очень полезной и ценной разминкой.

Особенно проблематичной является разминка на соревнованиях, в которую нужно включить дисциплину состязаний (ката, дзю-кумитэ). Соревнования часто длятся весь день, и к поединку спортсмен выходит после длительного перерыва, из-за чего

приходится повторно разогреваться. Каратисту для удержания тепла желательно одеть тёплый костюм. В ни коем случае бойцу нельзя проводить время между отдельными поединками в неподвижности.

Несмотря на то, что разминка не самая важная часть тренировки, её нельзя игнорировать и пренебрегать ей.

# Ударные поверхности

Ударные поверхности в каратэ — это собственно те части тела, которые приходят в контакт с телом противника или с тренировочным снарядом. Это оружие каратэ. Используемых поверхностей огромное количество и большая часть имеет очень специфическое применение. Прежде всего, это достаточно прочные и твёрдые части рук и ног. При использовании большинства из них эффективность повышается с уменьшением площади контакта и концентрацией всей энергии техники в одной точке. Большая площадь разлагает энергию и снижает эффективность удара.

Ниже проиллюстрированы наиболее важные ударные поверхности, а также даны их названия.

В технике проникающих ударов руками (*цуки-ваза*) наиболее часто применяется *сэйкэн* (рис. 70, 71) за ним следуют *хиракэн* (рис. 72 и 75), *иппонкэн* (рис. 76), *накадака-иппонкэн* (рис. 77), *тэйсё* (рис. 80, 81). В боевом каратэ большое распространение получила техника «уколов» (*саси—ваза*), это *ёнхон-*

*нукитэ* (рис. 73, 74), *иппонкэн-нукитэ* (рис. 78) и *нихон-нукитэ* (рис. 79). Аналогичную задачу имеют: *коко* (рис. 82) и *сикё* (рис. 83)

В технике рубящих ударов (*ути-ваза*) — это *тэцуи* (рис. 84, 85), *сюто* (рис. 86, 87), *хайто* (рис. 88), *сэйкэн* (рис. 89), *васидэ* (рис. 90), *кэйто* (рис. 91), *сэйриюто* (рис. 92), *ояюби* (рис. 93), *кумадэ* (рис. 94), *хайсю* (рис. 95), *какуто* (рис. 96).

Предплечье, применяемое в блоках известно как — *удэ*, или *ван* (рис. 98). Положение руки для блока *какэ-укэ* приведено на рис. 97.

Голова называется *мэн* (рис. 99, 100), а локоть, используемый в ударах — *эмпи* (рис. 101).

В ударах ногами, прежде всего, задействованы: *коси* (рис. 109), *цумасаки* (рис. 102), *сокуто* (рис. 103), *хиза* (рис. 104), *какато* (рис. 105, 106), *хайсоку* (рис. 110), *сокутэй* (рис. 108).

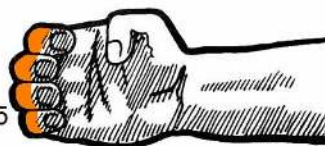
Некоторые из приведённых ударных поверхностей важнее других, а некоторые в современном спортивном каратэ, вовсе, не используются.



70



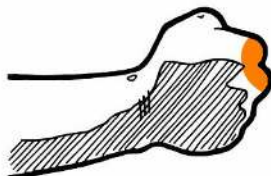
75



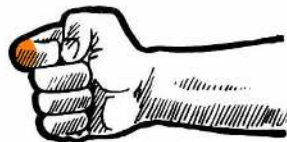
80



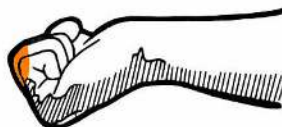
71



76



72



77



81



73



78



82



74



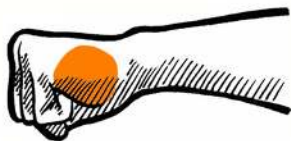
79



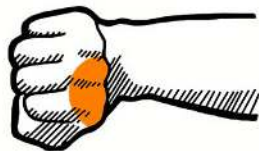
83



84



89



94



85



90



95



86



91



96



87



92



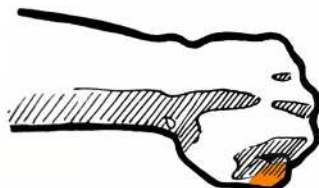
97



88



93



98





99



100



101



102



105



107



103



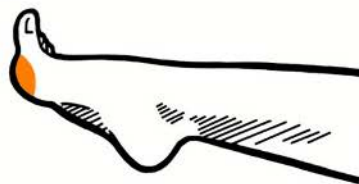
106



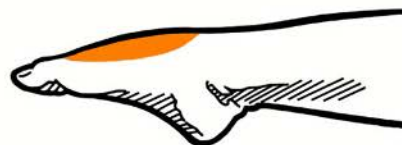
108



104



109



110

## Закалка ударных поверхностей

Наши кулаки и ноги от природы недостаточно тверды и прочны и без подготовки легко травмируются при ударах. Закалка ударных поверхностей занимала значительную часть тренировки в классическом каратэ. Сегодня подавляющее большинство каратистов практикуют каратэ как спортивную дисциплину, где такая тренировка отступает на второй план. Однако её нельзя игнорировать, каратэ без набивки это не каратэ, а риск получения травмы присутствует и в спортивном поединке.

Основной метод закаливания ударных поверхностей заключается в нанесении ударов по специальному снаряду. Применяются вспомогательные упражнения, такие как отжимания на кулаках.

Наиболее распространённым снарядом для нанесения ударов в классическом каратэ была макивара — специальная подушка. Часто она закреплялась на вкопанную в землю доску высотой около 150 см, которая сверху утончается. Благодаря этому она гибка и при ударе немного отклоняется назад. Конструкция макивары приведена на рис. 14. В качестве основы для нанесения ударов использовалась плетённая рисовая солома — материал традиционной японской циновки. Можно использовать прочную пенообразную резину, войлок и другие, мягкие и прочные материалы. С макиварой занимались по несколько часов в день, отчего на начальном этапе сбивались костяшки. Постепенно кожа грубела и превращалась в твёрдую нечувст-

вительную мозоль — отличительную черту каратистов. Сегодня мало кто решится на такие муки, да это и не нужно, каратэ перестало быть средством борьбы за выживание.

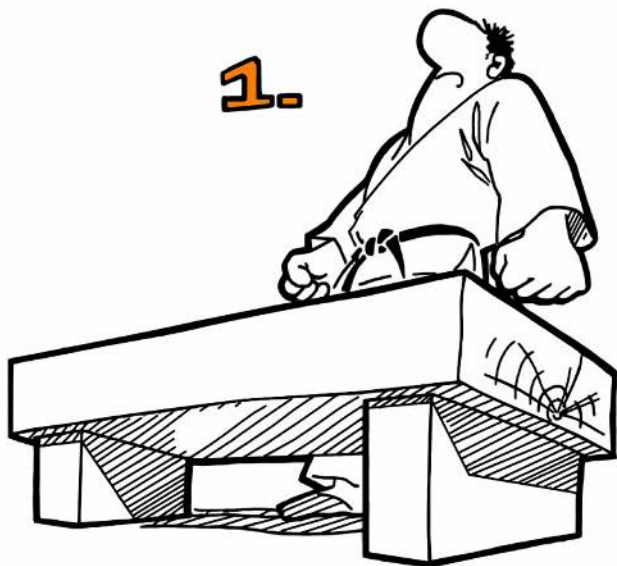
Очень хорошим подспорьем для нанесения ударов является большой «медицинский мяч» в руках партнёра (рис. 16). Через некоторое время он деформируется и разрывается. Можно использовать мат, накинутый на гимнастического коня или козла. Выбирая упражнения нужно исходить из требований безопасности. Снаряд для ударов должен отклоняться, то есть пружинить. Это более важно, чем поверхность, по которой наносятся удары. О неподвижный снаряд легко травмируются запястья, локти, плечевые суставы, позвоночник и колени. Жёсткость снаряда сначала может не ощущаться. Однако последствия могут быть катастрофическими. Поэтому не стоит вешать что-либо мягкое прямо на стену. В первую очередь это касается прямых ударов. Рубящие удары с этой точки зрения менее рискованные.

Для закаливания кончиков пальцев — нукитэ используются ёмкости с фасолью или горохом (рис. 15). Постепенно переходили к глиняным бусинам, камушкам. По легенде применялись даже горячие железные шарики. Со временем кончики пальцев теряли чувствительность, и рука превращалась в оружие.

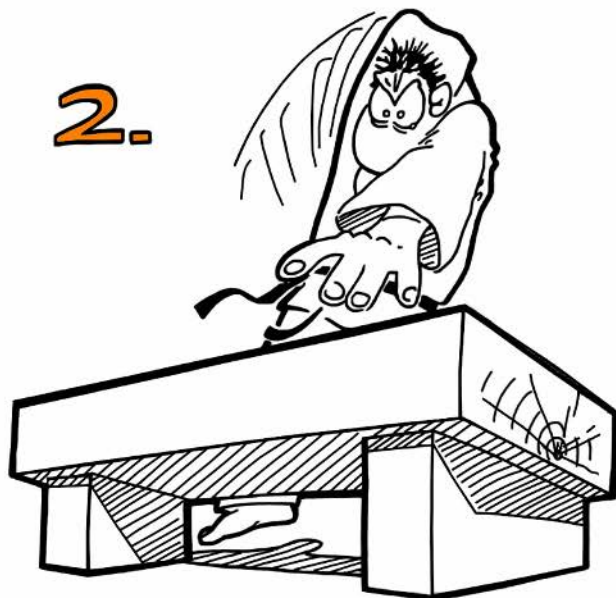
Для набивки ног часто применяется мешок с песком (рис. 112, 113). Примеры набивки приведены на рис. 114, 115, 116, 117.



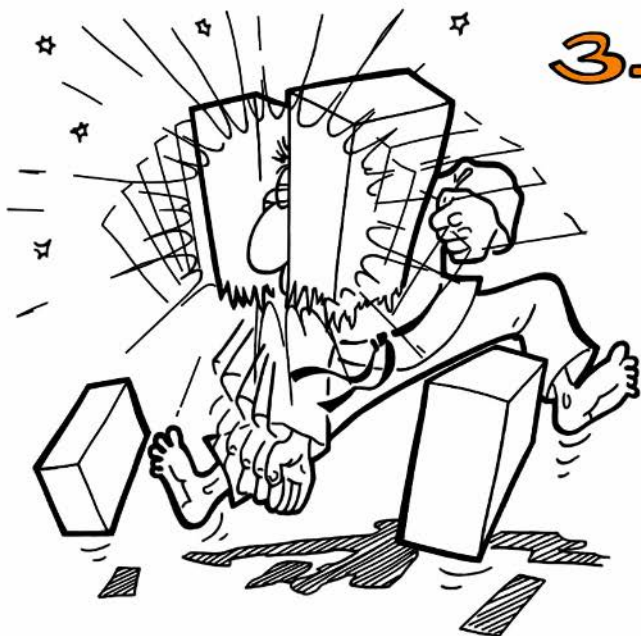
1.



2.



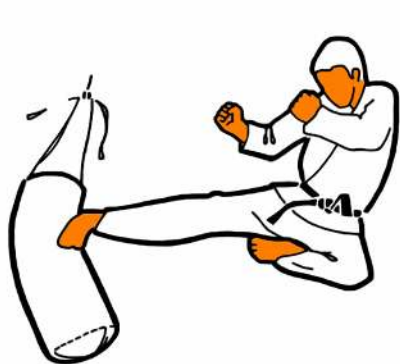
3.



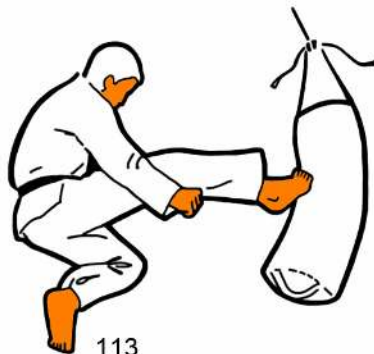
4.



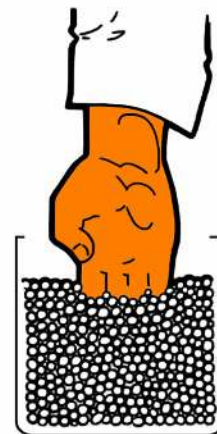
112



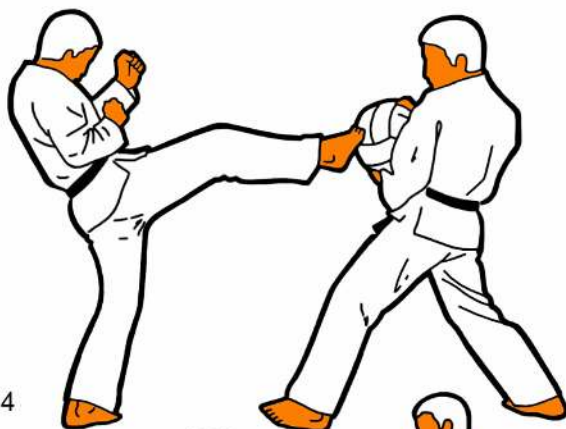
113



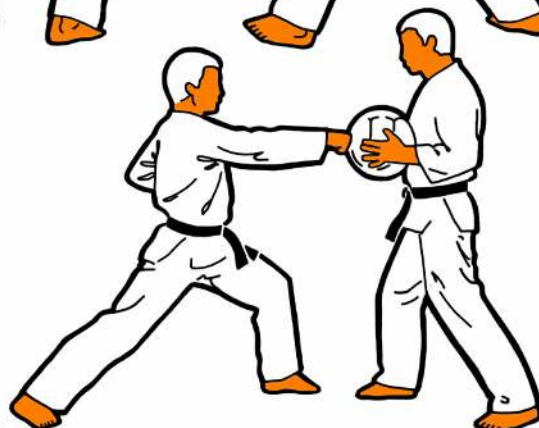
116



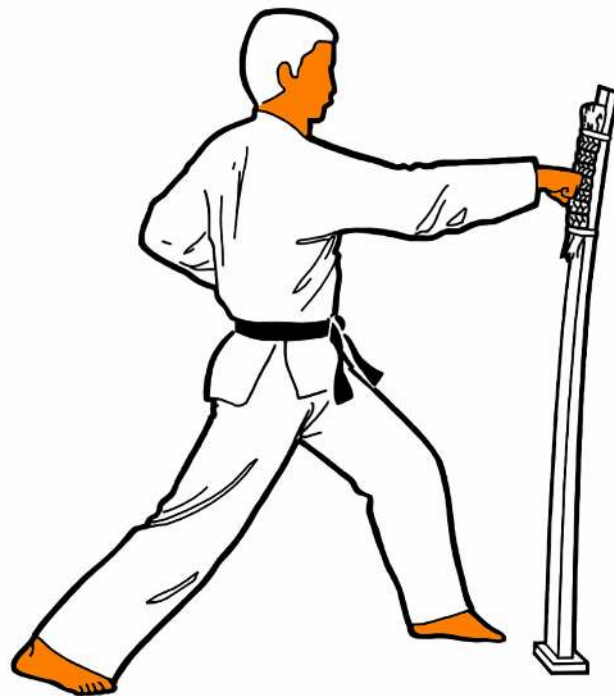
114



115



117



Показательным аспектом этих упражнений и всего каратэ является *тамэсивари* — проверка силы удара, которую в прошлом многие граждане отождествляли с этим боевым искусством, считая его сущностью и смыслом. В тамэсивари (рис. 111) каратист пытается разбить определённое количество стандартного материала или любого иного, техникой каратэ — ударом рукой или ногой. Некоторые каратисты достигли в этом по-настоящему трудном и не совсем безопасном искусстве потрясающих результатов. Большое внимание тамэсивари уделяется в

школе кёкусинкай. В спортивном каратэ тамэсивари почти полностью забыто. Иногда демонстрируется на показательных выступлениях и всё же уходит на второй план.

Сколько времени нужно уделить закалке ударных поверхностей в спортивном каратэ? Это тяжёлый вопрос, но мы рекомендуем не пренебрегать такими упражнениями и выполнять их, по крайней мере, три раза в неделю. Они имеют свой смысл и вместе с этим повышают эффективность выполняемой техники.



# ТЕХНИКА КАРАТЭ И ЕЁ ИЗУЧЕНИЕ

## Вводные замечания к технике и её изучению

Практически не один вид спорта не имеет настолько детально проработанную систему классификаций отдельных элементов. Мы считаем, что практически ни в каком другом виде спорта не ведутся такие жаркие споры о плюсах и минусах отдельных приёмов. Споры иногда разумные, часто иррациональные и воодушевлённые чувством патриотизма к той или иной школе, и таких в каратэ очень много. Широкий арсенал техники уходит корнями в саму сущность боя, где изначально не было никаких ограничений, и единственным критерием была эффективность. Конструкция человеческого тела позволяет произвести широкий диапазон движений, большинство из которых можно задействовать непосредственно в поединке. Точная систематизация — это наследие восточного канона, и скорее всего, результат современного изыскания. Так или иначе, но результат получился пёстрым и систематизированным, что позволяет точно описать технику, тем самым облегчая её изучение. Система техники, в конце концов, является продуктом многовекового опыта, не раз проверенного на практике, в котором вряд ли ещё что-то можно улучшить.

Сначала, адепту каратэ, многие термины и технические тонкости, будут казаться странными и непонятными. Однако не стоит ломать голову, поскольку техника изучается достаточно долго, названия постепенно вольются в кровь, ещё никто не смог освоить каратэ простым лишь чтением книги.

Возможно, было бы проще назвать отдельную технику на родном языке, например, американцы уже предприняли подобную попытку. Аргумент против этого скрывается, прежде всего, в возможности общения с каратистами и, главным образом, с инструкторами других национальностей. Трудности возникают при описании сложных движений; в японском языке есть много простых терминов, которые каждый посвящённый человек понимает. В большинстве спортивных дисциплин применяется терминология страны происхождения: в фехтовании это французский язык, в теннисе английский, а в дзюдо и каратэ японский.

Не следует отвергать упомянутых дискуссий и споров о плюсах и минусах некоторых техник и их модификаций. Сегодня, когда верность той или иной школе, или мастеру уступает определённому здравому прагматизму, такие споры часто дают положительный результат. Естественным образом расширяется кругозор, что помогает развитию каратэ. Важна естественная терпимость и доступ к противоположному мнению. В этом смысле следует понимать некоторые утверждения касающиеся преимуществ и само выполнение техники описанной в данной книге.

Основной репертуар техники в каратэ можно разбить на несколько групп. Также можно выделить и методику наработки техники, и отдельные фазы её изучения.

Арсенал каратэ включает в себя: технику (ваза) стоек — *дати-ваза*, технику перемещений — *аси-*

сабаки, технику рук — *дзёси-ваза*, которая делится на проникающие удары — *цуки-ваза*, рубящие — *ути-ваза* и блоки — *укэ-ваза*. Технику ног — *коси-ваза* можно разбить на удары — *гэри-ваза*, подсечки и подбивки — *хараи-ваза*. Техника уклонов называется *каваси-ваза*, а техника бросков *нагэ-ваза*. Кроме того, существуют ещё более детальные деления, к некоторым мы ещё вернёмся.

Здесь нужно сказать несколько слов о практике упомянутой техники. В принципе, при наработке движений необходимо соблюдать определённую последовательность, которая имеет три фазы:

1. Изучение траектории и общей структуры техники. На начальном этапе техника нарабатывается с педантичной внимательностью в своём первоизданном виде. На этом этапе стремление к взрыву и скорости, как правило, приводит к фиксации множества ошибок, которые впоследствии трудно исправимы.
2. Развитие динамики движения. После технического освоения движения внимание переключается на скорость и силу. Для этого используются специальные снаряды, о которых мы ещё поговорим.
3. Изучение практического применения усвоенного материала. В этой фазе движение превращается из простого упражнения в действие, наполненное смыслом, оружие.

К трём приведённым фазам изучения и к их содержанию мы ещё несколько раз вернёмся, поскольку в каждой группе техник есть свои особенности, соблюдение которых имеет большое значение.

Однако, проведённые фаза не изолированы друг от друга, и не закрыты. Здесь есть определённые исключения, например, во время изучения практического применения техники, не нужно стремиться к скорости и к взрыву. Будет правильней сказать, что к первой фазе постепенно добавляется вторая, а позже и третья. Меняется только акцент и время, уделяемое конкретной цели тренировке.

Кроме того, в каратэ существует ещё классическое деление форм исполнения техники. Техника, выполняемая на месте, то есть базовая, называется — *кихон*, в движении — *кихон-идо*. Защитные и атакующие приёмы, связанные в одну систему против нескольких противников, известны как — *ката*. А вот любое упражнение с противником это уже — *кумитэ*. Эти четыре формы обучения входят в экзаменационные требования для получения спортивного разряда, будь то — *Кю* или *Дан*. Более подробно к ним мы ещё вернёмся.

Для понимания дальнейшего текста, необходимо прояснить некоторые японские выражения, используемые в описании техники. Прежде всего, это направление и свойство возможного движения:

- *мае* означает вперёд;
- *усиро* — назад
- *ёко* — в сторону, сбоку.

Также необходимо различать японские термины, касающиеся уровня, по которому производится атака или защита:

- *дзёдан* означает шею и голову, то есть верхнюю часть тела;

— *тюдан* относится к средней части тела, то есть к корпусу;

— *гэдан* это нижняя часть тела — ниже пояса.

Из этого следует, что любой удар в голову содер-

жит в себе термин — *дзёдан*, например *дзёдан* *маваси-гэри*, в корпус — *тюдан*, и ниже пояса — *гэдан*.

# Общие положения и базовая техника каратэ

Существуют определённые структурные и динамические положения, которые касаются всей техники каратэ, будь то защитная или атакующая, техника в движении или выполняемой на месте, удар ногой, рукой или блок. Это характерный цикл напряжения и расслабления отдельных групп мышц, базовое движение центра тяжести и бёдер и отличительная техника дыхания. Некоторые эти черты свойственны не только каратэ, но и другим видам спорта и боевым искусствам, некоторые специфичны только для каратэ.

Характерная техника каратэ является результатом векового отбора, поиска эффективного проведения поединка, конкретной техники — наиболее быстрой, жёсткой и сокрушительной. Конечно же, в рамках спортивного каратэ не нужно уделять столько внимания конкретному удару с контактом; здесь возможны определённые отступления и технические несовершенства по сравнению с классической боевой техникой. Однако, на начальном этапе нужно

поставить технику в своём классическом, идеальном виде.

## Напряжение и расслабление мышц

Чередование напряжения и расслабления отдельных мышц — это наиболее важный фактор, определяющий скорость и жёсткость техники в каратэ. Способность напряжения и расслабления мышц тесно связаны друг с другом — чем быстрее мышцы могут перейти из одного состояния в другое, тем быстрее они могут сжаться. Резкое напряжение возможно только из полностью расслабленного состояния. Напряжённые мышцы изменяют свою длину неохотно. Во время выполнения техники каратэ действуют следующие правила:

1. Мышцы, выполняющие движение, перед его началом должны быть полностью расслабленными. Например, перед ударом рукой необходимо расслабить мышцы плечевого пояса.

2. Во время разгона движения в действие должны быть включены только те группы мышц, которые принимают непосредственное или косвенное участие. Остальные мышцы по мере возможности нужно расслабить. Главным образом это касается мышц антагонистов. Иначе не получится динамично выполнить технику.

3. Сразу по окончании действия, мышцы, принимающие в нём участие, нужно опять расслабить.

Так называемый «замах», обратное движение, например, перед ударом рукой не только способствует большей траектории, но и силе удара, но самое главное даёт возможность полностью расслабить те группы мышц, которые затем резко сжимаются, разгоняя тем самым движение. Головной мозг при любом движении автоматически даёт приказ на расслабление мышц антагонистов. То есть, в конце обратного движения (замаха) на мгновение наступает полная «тишина», мышцы расслабляются, а затем резко сжимаются. Удар с обратным движением разгоняется гораздо сильнее, чем без него. Это очень хорошо проиллюстрировал Т. Тани (школа сито-рю) описывая «двойное движение бёдер», говоря о «шоке», который получают мышцы. Наглядно почувствовать этот «шок» можно следующим образом: стоя на месте, опустите руки вдоль тела и расслабьте их, а затем быстро поверните тело и бёдра в сторону одной из рук. Рука с определённым опозданием последует этому движению (с задержкой, если действительно расслаблена). В следующее мгновение, когда рука ещё продолжает движение по

инерции — назад, нужно повернуть тело и бёдра в противоположную сторону — вперёд. Рука с некоторым опозданием сначала отклоняется назад, останавливается и резко выкидывается вперёд. В плечах возникает рывок, который Тани называет «шоком». Этот рывок или небольшая боль сопровождают защитный механизм, который сжимает (напрягает) мышцы при неожиданном их удлинении, предотвращая получение травмы. Резкое напряжение мышц можно использовать при старте и в начале разгона движения. Это можно сравнить со скольжением асинхронного электромотора.

Упомянутый феномен в технике каратэ можно получить тремя способами:

- вышеприведённым двойным или простым вращением бёдер;
- движением тела в направлении выполняемой техники, за которым конечность несколько запаздывает;
- изначальным отводом конечности назад (замах).

На практике, как правило, происходит объединение этих движений в одно.

До сих пор мы говорили о расслаблении и напряжении мышц в начале техники, т. е. во время её старта и разгона. Резкий подъём мышечного тонуса наступает в конце выполняемой техники. Для каратэ это типичный феномен — *кимэ*. Термин *кимэ* довольно тяжело перевести. В англоязычных изданиях часто применяется понятие «focus» — фокус. Как луч отражённого света концентрируется в фокусе параболического зеркала, так и сила всех за-

действованных групп мышц сконцентрированных в одном мгновении называется «кимэ». Кимэ — это, скорее всего, время, доли секунды, в котором, как в фокусе концентрируется энергия всего тела при контакте удара с целью. В конце техники — удара рукой, ногой или блока — мышцы всего тела резко напрягаются, как бы «взрываются» (рис. 119, 120). В кимэ, собственно, заключено проникающие и взрывное действие удара, которое для простого человека является синонимом каратэ. Механизм и действие кимэ легче всего пояснить на, например, гяку-цуки. Энергия удара исходит в точку контакта через ударную руку, корпус и заднюю ногу. Для компенсации энергии удара нужен прочный контакт с полом, а тело по всему пути прохождения энергии должно быть наименее «мягким», эластичным и гибким. Например, невозможно нанести сильный удар копьём, если оно от слабого нажима сгибается в нескольких местах. Так и во время кимэ нужно резко напряжённые мышцы закрепить, зафиксировать все суставы по всему пути прохождения энергии — запястье, локоть, плечо, корпус в области поясницы, тазобедренный сустав, колено и лодыжки (рис. 118). Как это достичь и почему это так важно, можно следующим образом: встаньте к стене, как в гяку-цуки и сильно надавите на неё кулаком. Вы сразу почувствуете, какие именно группы мышц нужно напрячь. Любое упругое место, расслабленные мышцы значительно ослабляют удар в момент его контакта с целью. Эта ошибка встречается очень часто — совершают её иногда обладатели сравнительно вы-

сокого уровня технического мастерства — заменяя кимэ простой остановкой техники. Часто можно увидеть, как судорожно выполненный, как бы урезанный удар принимают за сильный. Кимэ — это не значит, что удар нокаутирующий, а наоборот, это резкое ускорение внутрь цели удара. Чрезвычайно важным, главным образом, во время выполнения техники руками является напряжение мышц живота, которое создаёт стартовую и опорную площадку для удара. Это напряжение тесно связано с техникой дыхания.

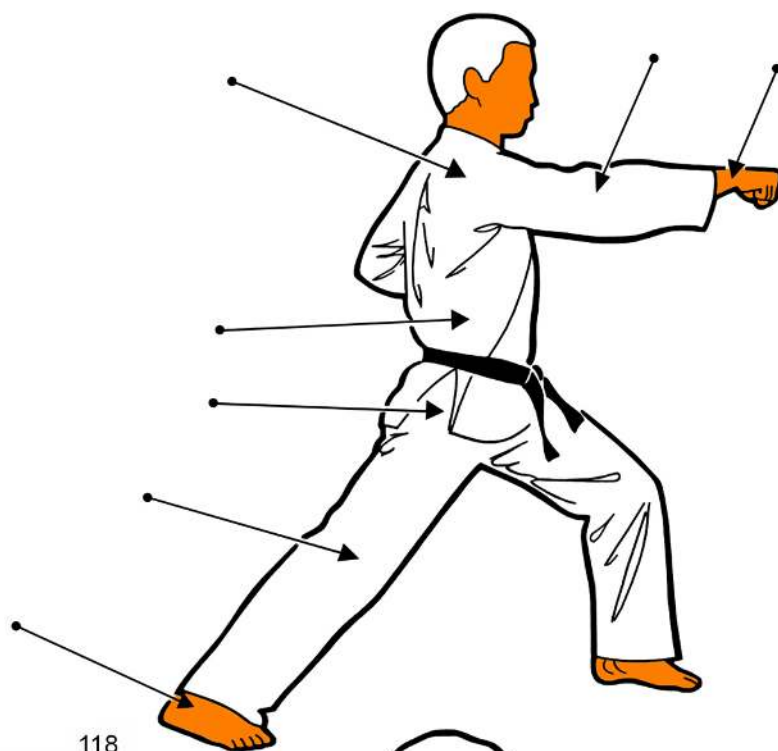
### **Прямое и вращательное движение центра тяжести и бёдер**

#### ***Движение центра тяжести, прямолинейное движение бёдер***

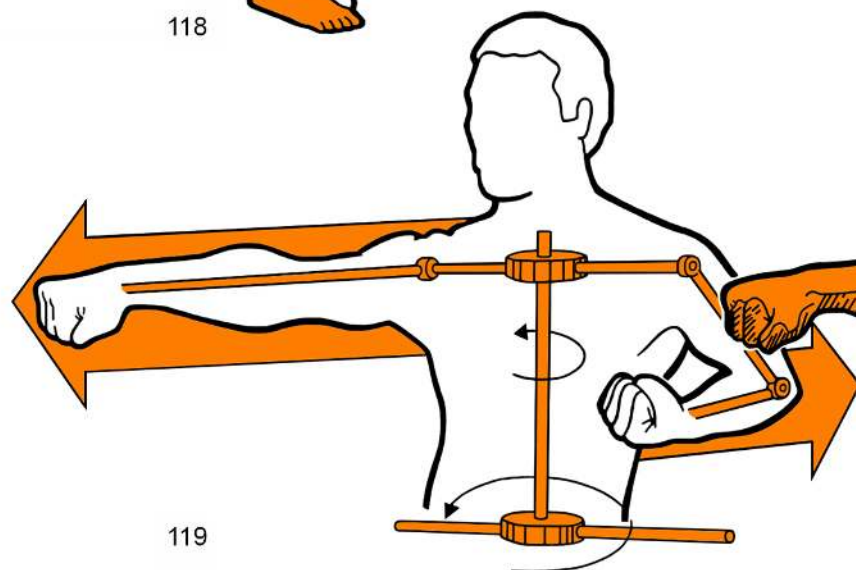
Эффективность большинства техник каратэ зависит также и от того, где находится во время её выполнения центр тяжести и от способа его перемещения. Здесь действуют определённые правила, которые можно наложить на любую технику каратэ:

1. Чем ниже находится центр тяжести, тем устойчивее положение тела и сложнее вывести его из равновесия (рис. 121, 122).
2. С предыдущим пунктом связано, что чем ниже находится центр тяжести в момент контакта техники с целью, тем она сильнее (например, удар из низкой стойки будет более жёстким — рис. 123, 124).
3. Если положить отвесную плоскость на точку кон-

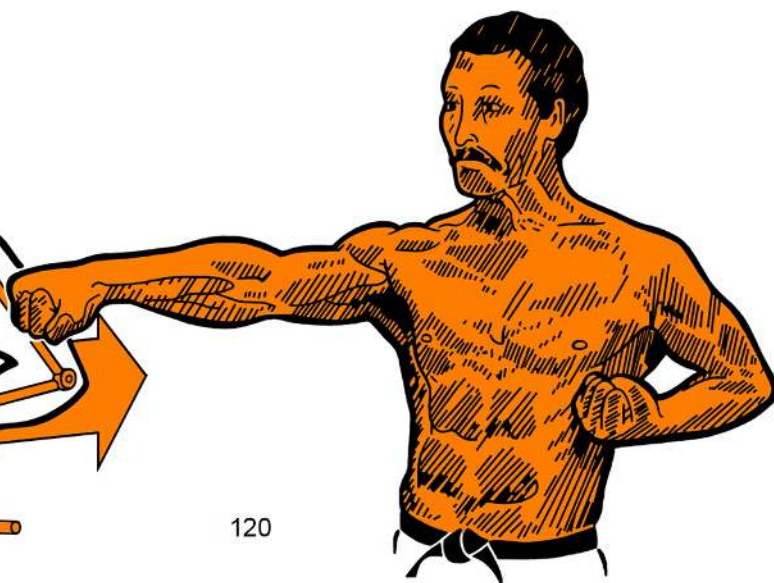




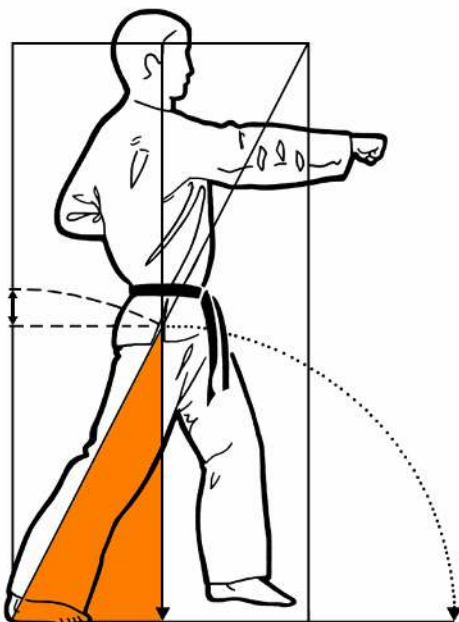
118



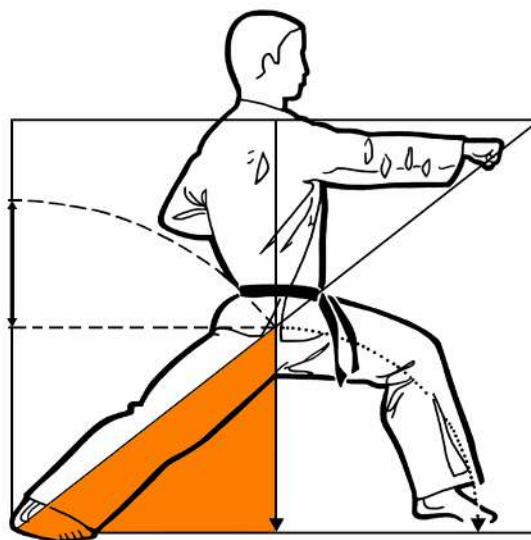
119



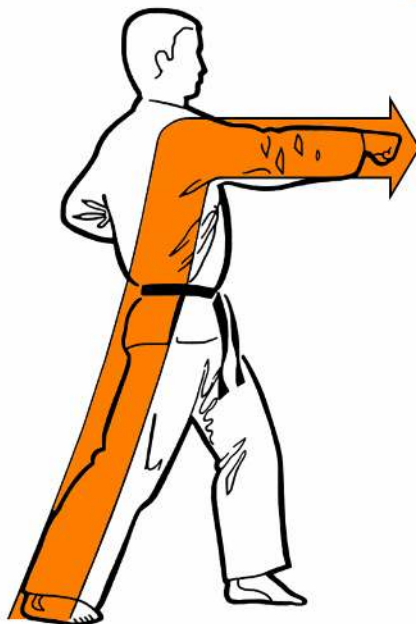
120



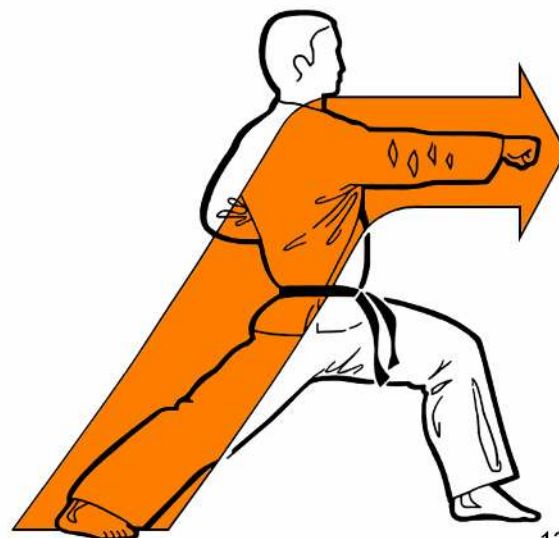
121



122

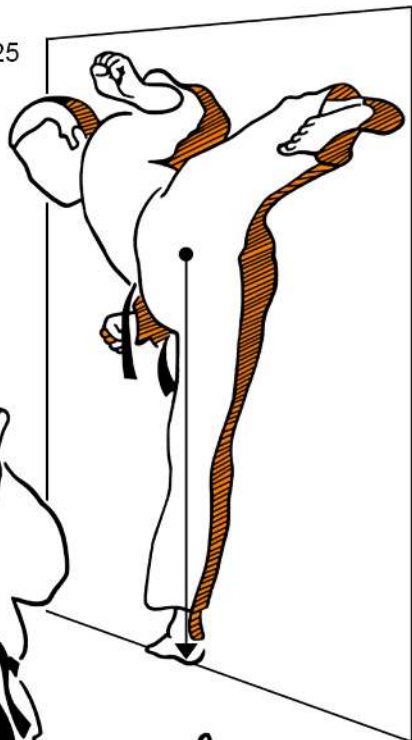


123

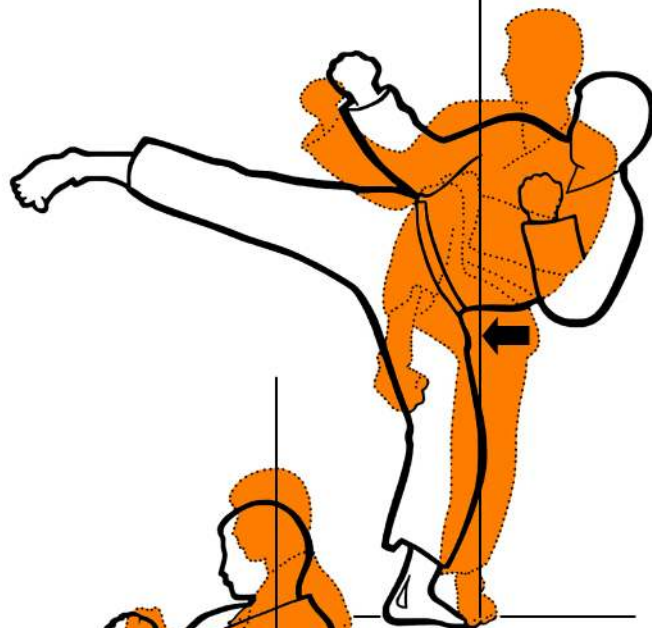


124

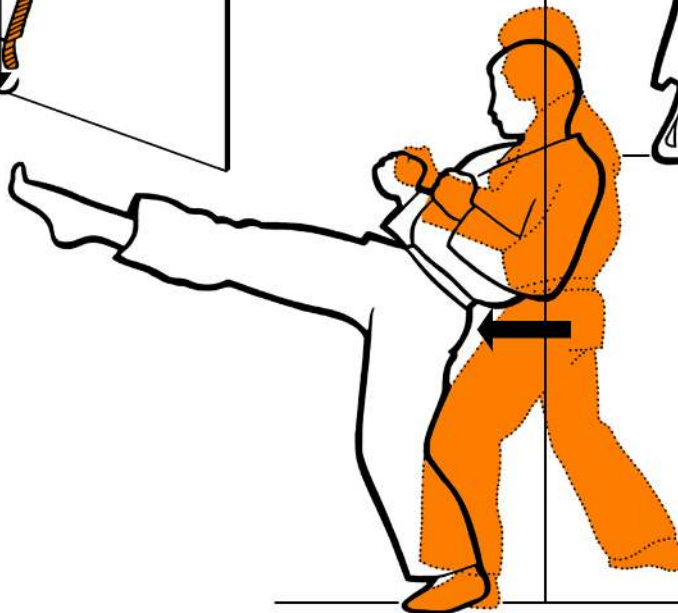
125



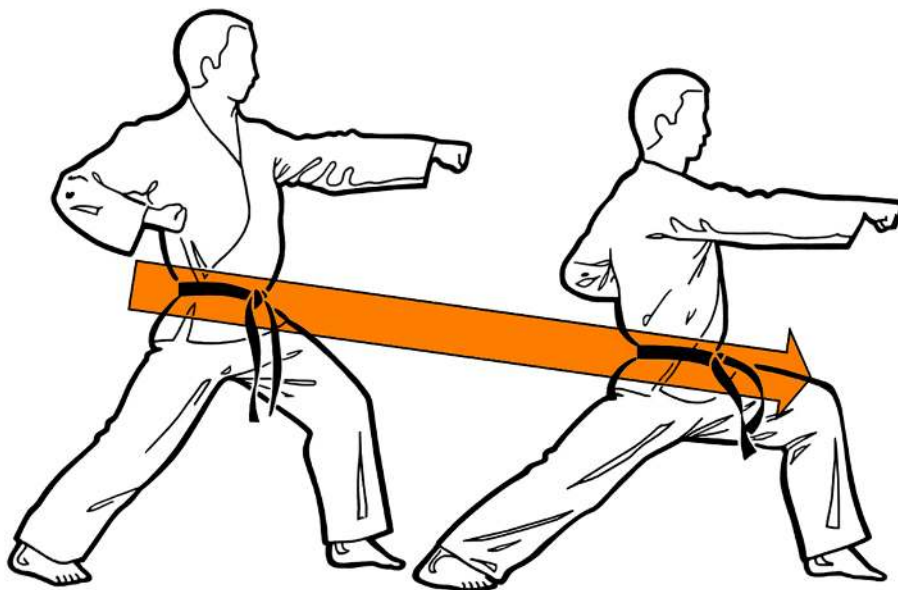
127



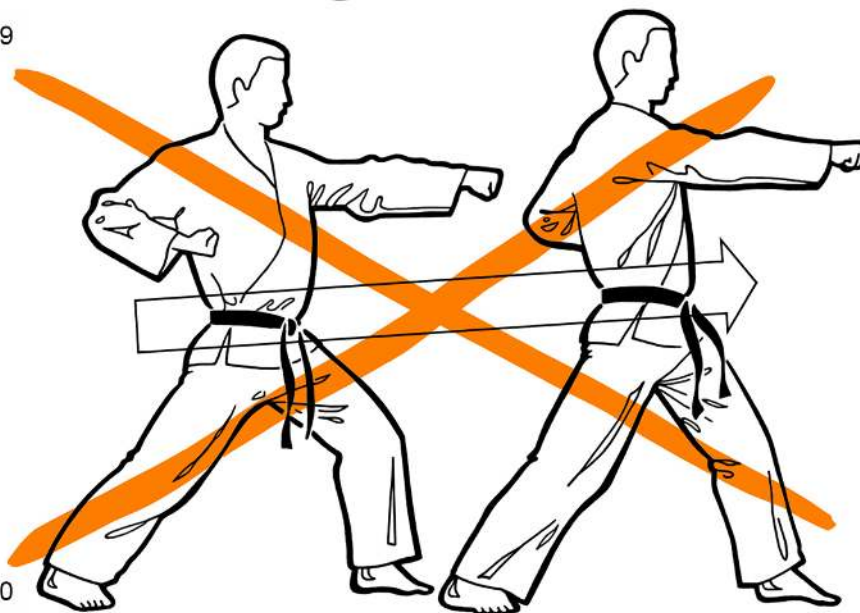
126



128



129



130

такта удара с целью и на опорную точку — стопу «держашую» энергию удара, то и центр тяжести должен быть на этой же плоскости. Тогда техника станет гораздо жёстче. Это правило архи важно для ударов ногами — кэкоми, хотя оно имеет общее действие. В этой же плоскости должна лежать и траектория выполняемой техники (рис. 125, 126).

4. Если во время выполнения техники (удара рукой или ногой) перенести центр тяжести в её направлении — техника станет гораздо жёстче, например: мае-гэри, ёко-гэри (рис. 127, 128).

5. В большинстве техник выполняемых в стойке (дати) движение центра тяжести вниз усиливает её, а вверх — ослабляет (рис. 129, 130). Поэтому, центр тяжести должен двигаться в горизонтальной плоскости с неизменной высотой. Необоснованное дополнительное движение центра тяжести (особенно вверх), например, в ои-цуки снижает эффективность техники и приводит к напрасной потере энергии.

6. Ради устойчивости, перпендикуляр, опущенный из центра тяжести должен попасть как можно дальше от опорной стопы, в направлении окончания техники (рис. 121, 122).

Движение центра тяжести в направлении выполняемой техники, о котором мы говорили это главный источник силы некоторых приёмов. Технику в каратэ можно разделить на черпающую силу из движения центра тяжести в направлении её выполнения и на берущую мощь из вращения бедер. Скорость движения центра тяжести зависит от физической и взрывной силы ног, и, естественно, от массы тела.

## ***Вращение бёдер***

Большая часть техники в каратэ черпают основную свою силу из вращения бёдер. Это вращение выполняется мышцами ног и ягодиц. Уже в описании напряжения и расслабления мышц мы говорили о том, что движение начинается с вращения бёдер. Из этого первоначального действия выходит движение конечности. О вращении бёдер упоминают почти все литературные источники, касаясь техники. Однако, кроме мастера Тани большинство авторов игнорируют тот факт, что в действительности это одно двойное вращение. Просто говорят, что например, гяку-цуки начинается и заканчивается одновременно с вращением бёдер в направлении удара; замалчивая о предшествующем хотя бы кратком обратном вращении. Понятно, что технику можно эффективно выполнить и простым вращением без начального «взвода»; однако, она никогда не будет такой взрывной и сильной, как с двойным вращением. Действие такого двойного вращения можно сравнить с ударом кнута, где взмах вызывает резкое увеличение скорости его кончика.

Во время вращения, действие бедер различно и зависит от конкретной техники. Движение обычно начинается с вращения бёдер, в котором возникает определённое «скольжение», запаздывание ударной конечности, которая в следующее мгновение резко разгоняется. Затем движения бёдер и ударной конечности синхронны. Необходимо, чтобы вращение бёдер заканчивалось одновременно с окончанием

удара, поскольку запаздывающий удар теряет значительную часть силы аккумулированной в этом вращении. Это одна из наиболее распространенных ошибок, которую совершают как новички, так и продвинутые спортсмены — главным образом в гяку-цуки (смотрите рисунки ударов руками). Однако правило синхронизации не должно дословно действовать в некоторой технике — ути, где принцип действия иной.

На практике вращение бёдер, обычно связано с движением центра тяжести. В принципе, этого можно достичь двумя способами. В первом, центр тяжести совершает короткое движение. Например, в гяку-цуки правой рукой ось вращения бёдер приходится на левый тазобедренный сустав, то есть одновременно с вращением несколько смещается центр тяжести, находящийся в середине таза, это движение является побочным продуктом вращения. Во втором, преодолеваемое расстояние больше, и вращение связано с перемещением (сури-аси или аюми-аси). Особым случаем комбинации вращения и перемещения являются уклоны бёдрами, прежде всего: таи-хираки и хираки-аси.

Процесс обучения начинается с отдельного изучения вращения бёдер от техники — ударов руками и блоков, а затем они связываются. При обратном продвижении возникают много, почти не устранимых проблем и лишь большим трудом удаётся достичь синхронизации. М. Накаяма и Т. Тани сходятся во взглядах, что само движение ударной конечности второстепенно по сравнению с вращением бёдер, и

нужно придерживаться порядка очерёдности создавая временный план тренировок (естественно только на начальном этапе, позже внимание ориентируется на комплексное движение, структурно содержащее и вращение бёдер).

## Техника дыхания в каратэ

Дыхание, как и его синхронизация с выполняемыми движениями представляют ключевую черту техники каратэ. Свидетельством чему есть ката, исключительным смыслом которых является овладение правильной техникой дыхания. Особое значение для техники дыхания имеет история, которую цитирует, со слов старого китайского мастера шаолиньского цюань-фа, Дж. Смит (1964): «Боксёры южно-китайского цюань-фа практиковали медитативные упражнения и стойку всадника (сико-дати), но мало кто из них изучал дыхание. Их техника была недостаточно сильна. Считалось, что неправильное дыхание может серьёзно навредить внутренним органам. На юге эта ситуация продолжалась вплоть до прихода монаха Хуэй Мэн (поздний период династии Мин 1368–1644), который, собственно, и начал обучение боксёров секретам дыхания. Эти упражнения были связаны с медитативными комплексами в стойке всадника».

Взгляд на технику дыхания от школы к школе отличается; все имеют свои плюсы и минусы. Секрет дыхательных упражнений в северокитайских школах состоял в коротком вдохе и длительном выдохе.



В настоящее время доказано, что сокращение вдоха приводит не только к ухудшению насыщения организма кислородом, но и к расстройству эмоционального состояния (страху).

Техника дыхания в каратэ выполняет следующие три фактора:

1. Синхронизация фазы выдоха с активным движением является источником силы, при достижении удара цели. Активный резкий выдох связан, а точнее выполняется посредством резкого сжатия мышц живота, что с одной стороны соединяет тело в общую конструкцию, тем самым способствуя совершению кимэ. А с другой стороны позволяет быстро начать движение, которое имеет прочную «стартовую площадку». Удар, выполненный во время вдоха слабее.
2. Синхронизация фазы выдоха с активным движением создаёт более высокие разгонные характеристики удара рукой или ногой. Происходит стимулирование, проявляющееся во время фазы выдоха, на фазических мышечных волокнах — то есть на тех, которые отвечают за динамику и за начала движения. В то же время медленные — тонические волокна сохраняют своё напряжение. Синхронизация дыхания с техникой имеет и прямое внутреннее, физиологическое объяснение, а не только механическое (сокращение мышц брюшного пресса).
3. Правильное выполнение дыхательных упражнений оказывают влияние на психику. Это явление известно во многих системах. Например, пранаяма в йоге практикуются именно из-за него. Специализированные дыхательные упражнения должны ока-

зывать успокаивающее действие, снимать эмоциональное напряжение, а при длительной практики способствуют выработке нужных черт характера — опять в эмоциональной области. К сожалению, в спортивном каратэ этим аспектом техники дыхания часто пренебрегают, хотя он может внести новое и важное качество в жизнь каратиста.

### *Активная техника дыхания*

В школе каратэ годзю-рю активная техника дыхания, главным образом, представлена в ката Сантин и Тэнсё. В этих ката дыхание является основой всего их выполнения. В первую очередь синхронизируется каждое значимое движение, то есть удар, активная часть траектории блока и т. п., с фазой выдоха. На вдох приходится «мягкая» часть движения — начало выполнения блока или удара. Это дыхание выполняется медленно и спокойно, огромное значение придаётся его синхронизации с напряжением мышц. Вдох выполняется через нос, выдох через рот. Из всех дыхательных мышц наиболее активно работает диафрагма. Межреберные мышцы принимают наименьшее участие — теоретически, в этом виде дыхания грудь остаётся неподвижной. Ощущение во время вдоха должно быть таким, как будто вы втянули воздух в нижнюю часть живота — в этот момент данная группа мышц наиболее расслаблена, тогда как движение диафрагмы вниз способствует наибольшему выпячиванию брюшины. Выдох выполняется активно, посредством сокра-



щения мышц живота. Ощущение при этом должно быть такое, как будто часть воздуха выталкивается, а остаток ещё глубже загоняется в низ живота. Выдох как бы разделяется на две фазы; вначале резкое, затем происходит небольшое замедление, и наконец, энергично выдыхается остаток воздух. В конце выдоха, происходит напряжение мышц. Описанное дыхание используется в ката Сантин и Тэнсё, а так же, в других ката во время медленно-го выполнения движения с динамическим напряжением. С активной техники дыхания — *ибуки* начинают все ката в годзю-рю. В момент вдоха руки скрещиваются перед серединой тела, во время выдоха сжимаются в кулаки и энергично разводятся в стороны. Этот вид дыхания, активизирует внутреннюю энергию организма (*ки*). Старые мастера говорят, что при выполнении *ибуки*, энергия разливается по всему телу.

### ***Киай***

С активной формой выдоха и с представлениями об энергии *ки* связан ещё один очень важный фактор техники каратэ. Это *киай*, а для неспециалиста это просто крик, сопровождающий удар рукой или ногой. Звуковую сторону («крик») считают его смыслом и сущностью, даже говорят о запугивании противника. Естественно это ошибка, а в целом это вывод побочных продуктов. Во время *киай* происходит резко выраженное дыхание, путём сжатия мышц живота, которое имеет такое же значение, какое мы уже

описали — напряжение брюшного пресса и всего корпуса, разгон техники, придача ей в момент контакта с целью жёсткости. Крик здесь не артикулированный, образующийся голосовыми связками при резком выдохе. *Киай* переводится как «гармония, звуковая энергия» и это не просто крик, но и способ излития силы, энергии всего тела, всех мышц в одно единственное движение. Наконец, нужно сказать, что *киай* во всех японских, а также в восточных боевых искусствах является одним из наиболее важных элементов техники. Следует также отметить, что без символического и тайного содержания и специального названия, *киай* известен в многих спортивных дисциплинах. Наверняка, все обращали внимание на прыжки лыжников с трамплина, которые в момент отталкивания помогают себе криком, кричат метатели диска и копья в момент толчка или броска, делают это и тяжелоатлеты. Смысл везде один и тот же, и соответствует выше изложенному, даже в том случае, если отдельные спортсмены пришли к нему интуитивно или через практику.

### ***Пассивная техника дыхания***

Существует определенный переход от спокойного, струящегося дыхания используемого в медитации, к активному, применяемому при выполнении техники каратэ. Этот переход образует дыхательное упражнение — *ногарэ*, где последовательность и активность дыхательных мышц аналогичны *ибуки*, однако мышцы всего тела остаются расслабленными. Здесь

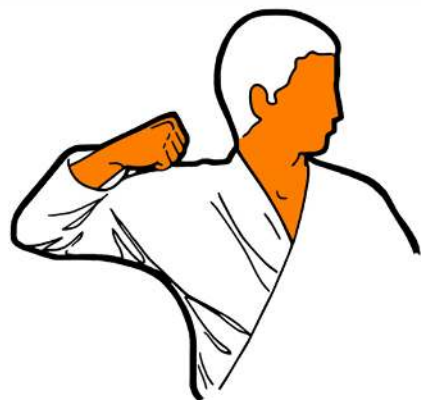
существует несколько вариантов движения рук, которые выполняются медленно, естественно, с полным мышечным расслаблением (рис. 137). В любом случае, вдох связан с движением рук к себе, выдох — от себя. Ногарэ преследует цель восстановления дыхания и снятия психологического напряжения.

Собственно, дыхательное упражнение, которое мы называли пассивным, выполняется в состоянии покоя, чаще всего в каком-нибудь медитационном положении, например, пранаяма. Наиболее используемое положение в Японии это поза лотоса, известное в йоге как падмасана — позиция со скрещенными ногами. Но, можно использовать и более лёгкие положения, обычно это сэйза — формальный способ сидения принятый в Японии. Дыхательные упражнения пассивного вида, как правила, практикуются в стойке всадника — сико-дати. Общее правило для всех положений гласит: корпус должен быть прямым, а позвоночник максимально приближен к вертикальному положению. Мышцы полностью расслаблены, а плечи свободно опущены, и при этом нельзя сутулиться. Положение должно быть достаточно удобным, дабы не отвлекаться от психологической концентрации на дыхании, являющемся ключевым фактором всего упражнения. Дыхание спокойное и ровное. Старые мастера говорили, что вдох должен быть подобен лёгкому понюхиванию воздуха. Переход из вдоха в выдох едва заметен, без остановки, а выдох опять делается носом. Иногда рекомендуется представить серебряную нить, которая медленно и непрерывно скользит вдоль позво-

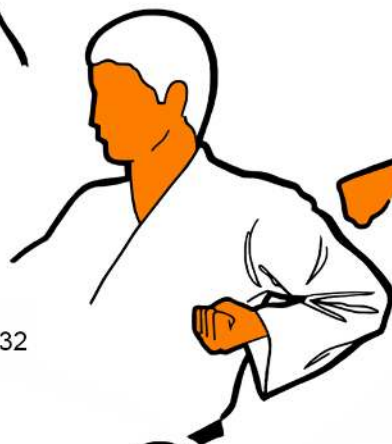
ночника внутрь и наружу. Психологическое состояние в этом упражнении прекрасно продемонстрировал К. Дюркгейм, процитировав мастера дзэн-буддизма Ясутани. На вопрос, в чем, собственно, заключается секрет вашего упражнения, Ясутани ответил, что уже как тридцать лет следит за своим дыханием, не нарушая его. В этой публикации невозможно разобрать все аспекты дыхания. Нужно сказать, что представленный материал рассчитан на многолетнее изучение и большая часть публикации посвящена не разбирающимся в каратэ. Правильная, многолетняя практика приводит к стабильности в эмоциональной области психологического состояния, к гармонии личности и снятию внутреннего напряжения, которое приносит повседневная жизнь.

### **Хики-аси и хики-тэ**

Хики-аси и хики-тэ это исходные положения для ног и рук, из которых выполняются удары. Мы их включили в основные положения и принципы, поскольку они играют ключевую роль с точки зрения силы и эффективности отдельных техник. Приведём лишь несколько примеров. Стрела, выпущенная из лука, не полетит далеко, если его предварительно не натянуть, а пружина не разовьёт ту силу, которую могла бы, если её недостаточно сжать. Также и, удар ногой будет слабым, если вначале она недостаточно согнута, этот же фактор касается и рук. То есть, хики-аси и хики-тэ, исходные положения для ударов ногой и рукой должны находиться в гармонии



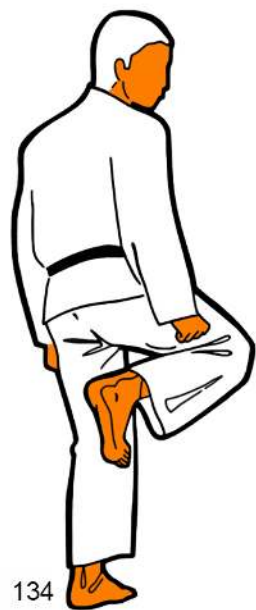
131



132



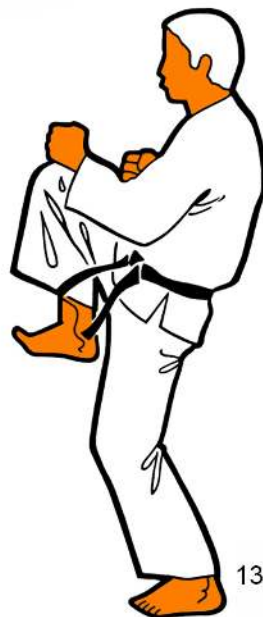
133



134

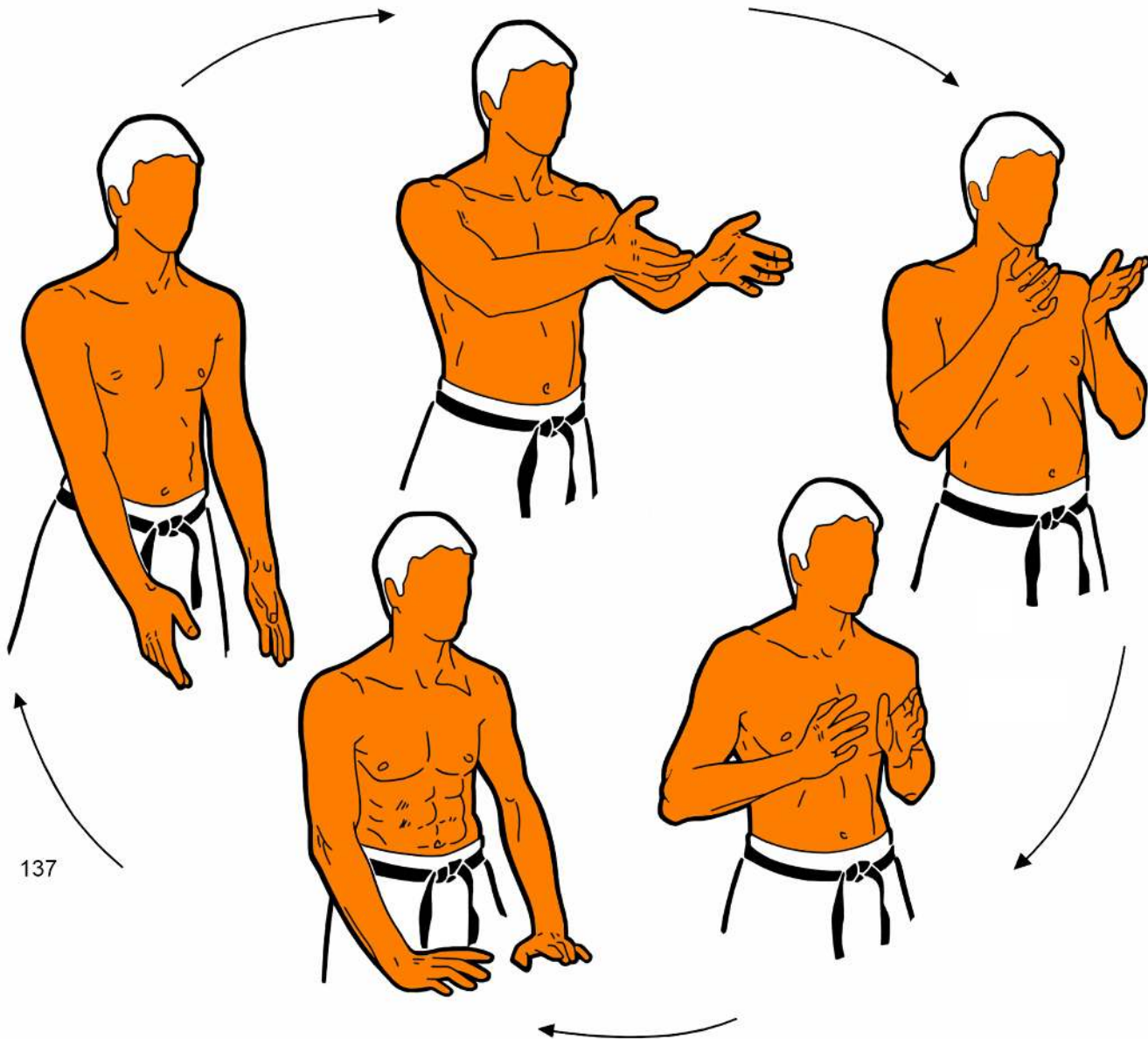


135



136





с этими требованиями. Ногу нужно максимально согнуть в колене, а руку в локте. Хики-аси и хики-тэ это заряженное оружие готовое к выстрелу, в котором скрывается огромная сила.

Не все исходные положения одинаковые. Хики-аси и хики-тэ это собственно «замах» к удару и их конкретный вид вытекает из желаемого действия. Классическое хики-тэ для удара тёку-цуки, как правило, находится у груди (рис. 132), иногда выше, если удар наносится над защитой противника (рис. 131). Хики-тэ для уракэн не такое (рис. 133), однако, обращаем ваше внимание, что и здесь присутствует стремление к максимальному «сжатию

пружины». Аналогично и хики-аси, исходные положения для ударов ногами имеют различные формы. Например, в усиро-гэри не надо высоко поднимать колено (рис. 134), нужно лишь максимально его согнуть. Иное хики-аси в маваси-гэри (рис. 135) и в мае-гэри (рис. 136). Однако, везде соблюдается приведенное требование.

Что касается хики-аси и хики-тэ то нужно сказать, что это не статические фазы техники, техника в этих положениях никогда не останавливается, а только проходит через данные положения, «стартует» из них. Этот «старт» должен быть мгновенным, иначе хики-аси или хики-тэ выдадут ваш замысел.

# Техника стоек (дати-ваза)

Дати (стойки) являются фундаментальным камнем техники каратэ. Естественно, это касается не только каратэ, а всех боевых искусств и большинства спортивных дисциплин. Однако, каратэ имеет одну из наиболее проработанных и жёстких систем стоек, которая на основе опыта отвечает статике и устойчивости, при выполнении отдельных атакующих и защитных действий. Создание данного раздела, точное определение стоек вызвано спецификой техники в цюань-фа и в каратэ. С одной стороны это направление атаки противника, налагающие, таким образом, различные требования к устойчивости, а с другой стороны это собственные атакующие действия и контратаки, которые также ожидают в определённом смысле слова укоренения, для достижения максимальной эффективности. Статика стоек в каратэ также сложна, как и статика строительных конструкций, которые стоя на месте должны переносить минимальное напряжение не относящиеся к земной гравитации. Однако, в каратэ

к этому добавляется постоянно изменяющиеся положения тела, перемещение центра тяжести, собственная инерция, удары в различных направлениях и многие иные факторы. Стойки в каратэ определяются:

- положением стоп (по отношению к сопернику);
- распределением веса тела на ноги (положением центра тяжести);
- высотой центра тяжести;
- степенью напряжения мышц ног и корпуса;
- направлением корпуса и, главным образом, бёдер относительно положения стоп.

Из этих факторов следует наиважнейший — конкретное применение и соответствие той или иной стойки какой-либо ситуации, их преимущества и недостатки в этот момент.

Говоря о конкретной стойке с определённым названием, мы подразумеваем положение стоп и их расстояние друг от друга; другие факторы, так или иначе, изменчивы. Правила касающиеся остальных



факторов, которые упоминаются в большинстве публикаций по каратэ, точно определены, часто в числах и математических формулах, но в настоящем живом каратэ было бы правильнее (и реально ближе к истине) их чётко дифференцировать в некотором диапазоне.

Формально стойки в каратэ можно разбить на следующие группы:

- *сизэн-тай* (естественные положения);
- классические боевые стойки;
- вольные боевые стойки.

Следует отметить, что такое деление, как впрочем, и все остальные, которые стремятся создать стройную систему, из широкого спектра динамичной техники, искривляют действительность, но при этом помогают интерпретировать отдельные элементы.

## **Сизэн-тай**

Этот термин переводится как естественная стойка, естественное положение тела. Стойки, включённые в *сизэн-тай*, в прямом смысле слова, не являются боевыми. И лишь редкая техника, прежде всего, атакующая, выполняется в такой позиции. Стопы друг от друга находятся близко, в то же время, центр тяжести расположен высоко, эти стойки недостаточно устойчивы при ударах руками или блоках. Их можно сравнить с положением по команде «вольно», главным образом, это касается тонуса мышц корпуса. М. Накаяма писал, что тело в *сизэн-тай* остаётся

расслабленным, но бдительным, где постоянно присутствует потенциал движения. *Сизэн-тай* это не только положение рук и ног, но и психологическое состояние, отражающееся на внешнем спокойствии. И в тоже время это готовность к незамедлительному и взрывному принятию защитной или атакующей позиции. Классическое правило заключается в том, сознание подобно зеркалу (принимая и анализируя окружающую действительность, готово дать приказ к действию), ни чем, не выдавая своё внутреннее состояние (гнев, страх и т. п.). Мышцы тела должны быть расслабленными, в ожидании активности. Ноги в коленях выпрямлены, но не до «залома». Вес тела равномерно распределён между ногами ноги. Тело выпрямлено. Ниже приведены стойки *сизэн-тай*:

### **Хэйсоку-дати** (рис. 138)

Стопы вместе и касаются друг друга. Подобно всем стойкам *сизэн-тай* ноги в коленях выпрямлены и расслаблены.

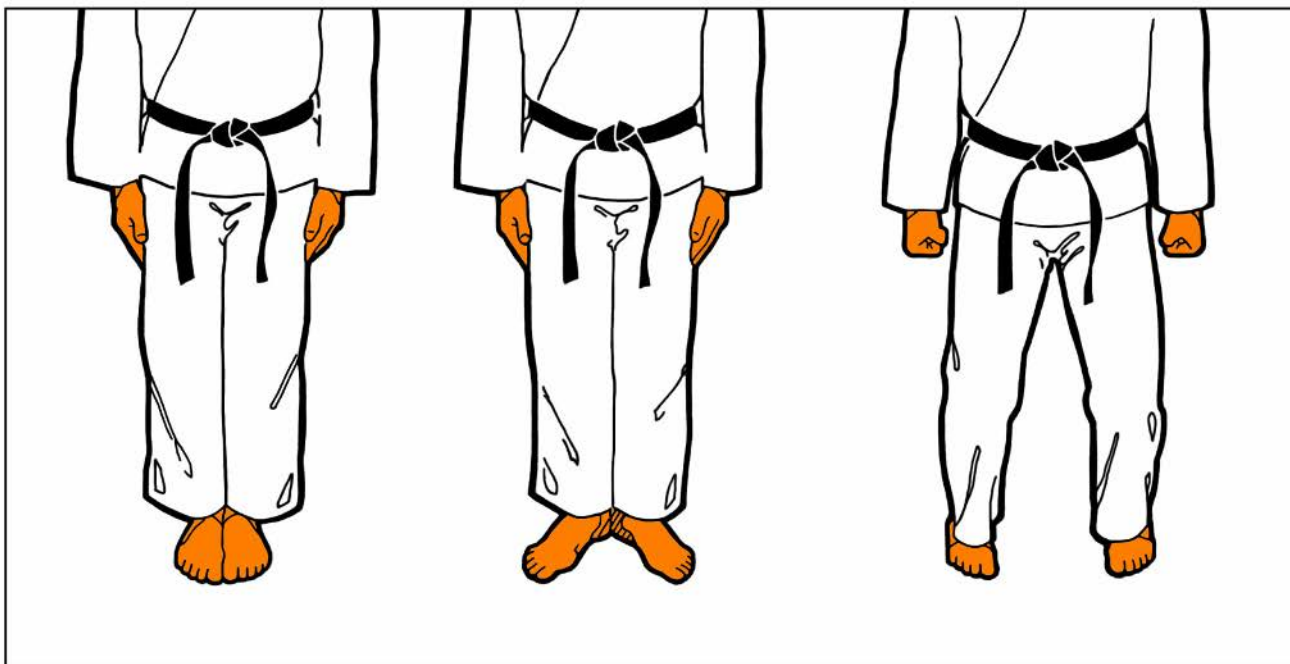
### **Мусуби-дати** (рис. 139)

Пятки вместе, носки разведены в стороны приблизительно под углом 45°. Стопы образуют прямой угол.

### **Хэйко-дати** (рис. 140)

Стоя в *мусуби-дати* развернув пятки на 45° вокруг оси проходящей через большие пальцы ног, вы окажетесь в *хэйко-дати*. Внешние рёбра стоп на этот раз параллельны и находятся на ширине плеч. Эта

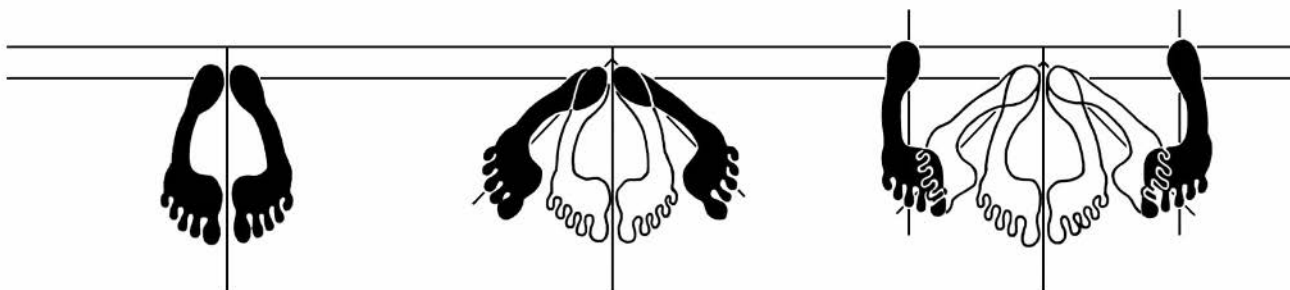


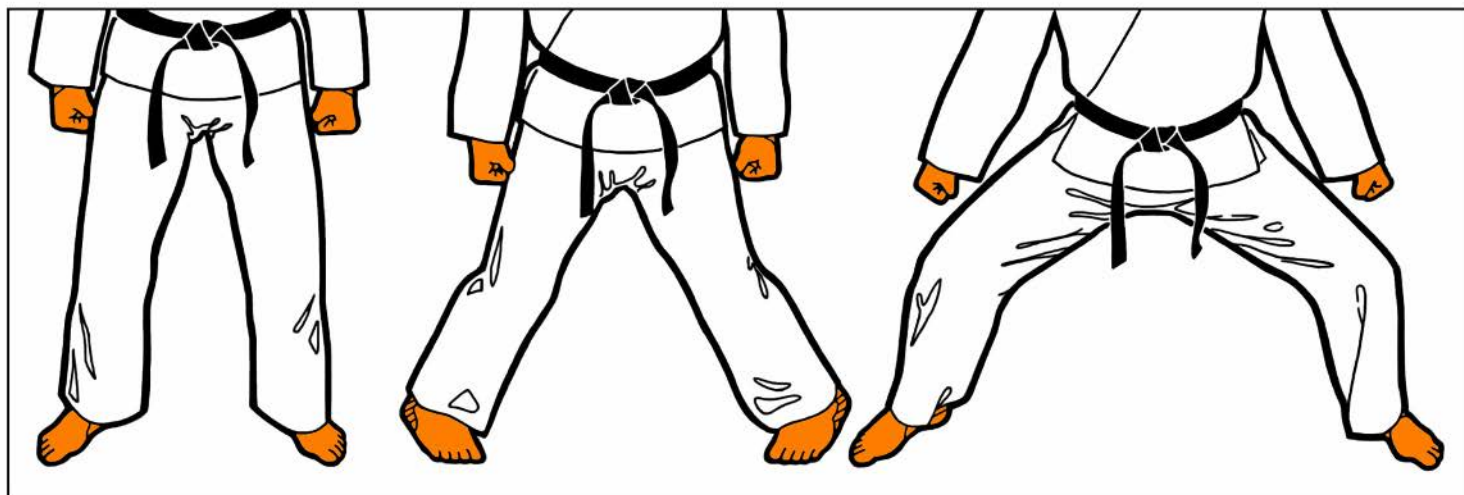


138

139

140

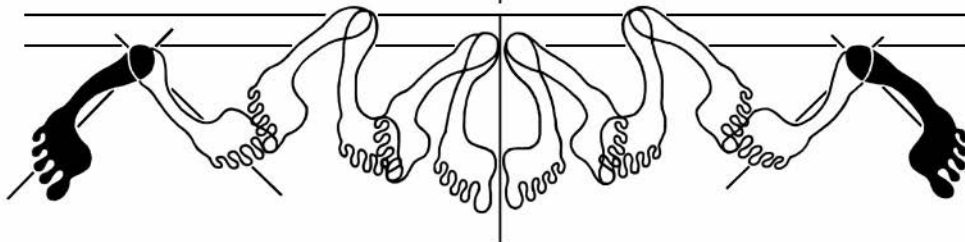
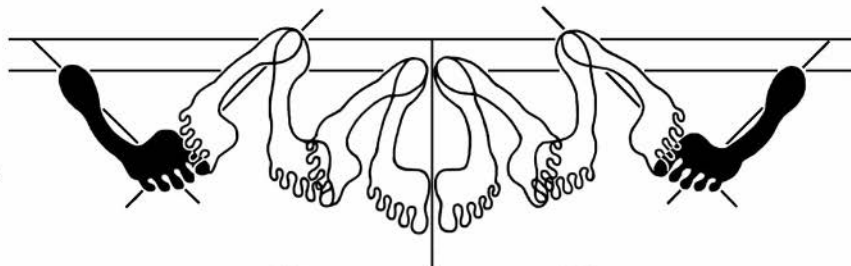
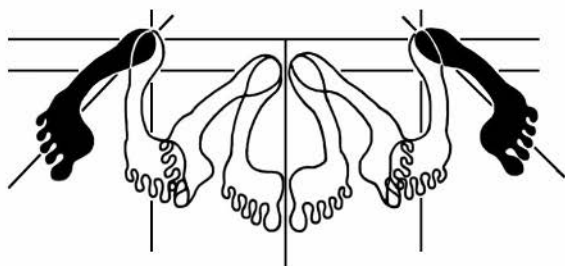




141

142

143



стойка является исходным положением во всех ката в годзю-рю. Каратист принимает это положение по команде «Ёи!» (например, перед поединком).

#### **Сото-хатидзи-дати** (рис.141)

Развернув стопы в хэйко-дати на 45° носками наружу вокруг оси проходящей через пятки, стойка изменится на сото-хатидзи-дати. В годзю-рю эта стойка используется редко. С данной позиции начинаются ката в школе сётокан, где выполняет ту же функцию, что и хэйко-дати.

#### **Ути-хатидзи-дати** (рис. 142)

Повернув стопы, в сото-хатидзи-дати вокруг оси, проходящей через большие пальцы ног, на 90° носками наружу, стойка изменится на ути-хатидзи-дати. Пальцы ног смотрят наружу под углом 45°. Эта стойка по сравнению с другими позициями сизэн-тай достаточно широкая и образует своего рода переход к боевым. Ноги в коленях не должны быть полностью прямыми. Ягодичные мышцы напряжены и давят таз вперёд. Данная стойка очень часто применяется в упражнениях кихон (базовой техники) рук — во-первых, она достаточно устойчивая, а во-вторых, направление стоп и напряжение ягодичных мышц близко к сантин-дати и другим боевым стойкам.

#### **Тэйдзи-дати** (рис. 144)

Стопы, а именно их продольные оси образуют ли-

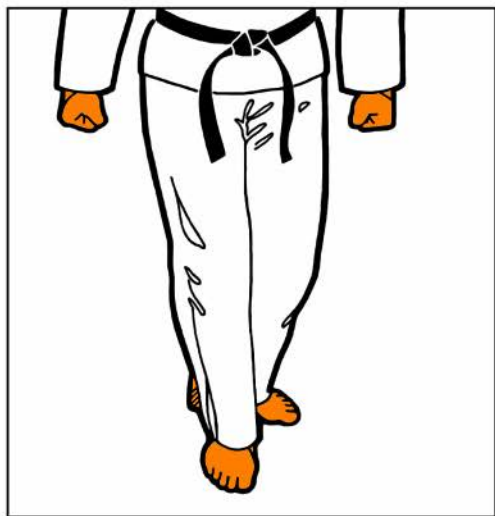
теру «Т». Задняя нога обращена внутренней стороной вперёд, передняя почти касается её в середине пяткой, и направлена носками вперёд. Существует ещё одна версия тэйдзи-дати, в которой передняя нога отстоит от задней на расстояние одной длины стопы. Вес тела равномерно распределён на обе ноги.

#### **Рэнодзи-дати** (рис. 145)

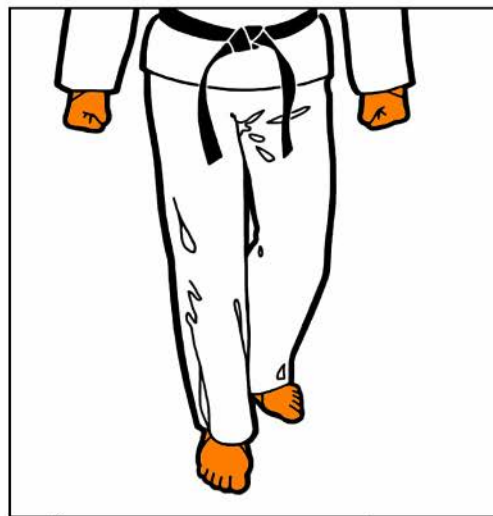
Рэнодзи-дати возникает из тэйдзи-дати поворотом пятки задней стопы вокруг оси проходящей через большой палец примерно на 45° назад. Благодаря этому, продольная ось передней стопы оказывается почти на одной линии с пяткой сзади стоящей ногой. Расстояние между стопами остаётся таким же, как в тэйдзи-дати и также имеет две версии. Рэнодзи-дати уже встречается в ката, как боевая стойка, в которой выполняются удары руками и блоки. Тэйдзи-дати и рэнодзи-дати достаточно широко применяются в японском фехтовании мечом — кэн-дзюцу, а также в спортивном — кэндо (которое из него произошло). Рэнодзи-дати и тэйдзи-дати являются своего рода переходом от сизэн-тай к боевым стойкам.

*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в стойках сизэн-тай:*

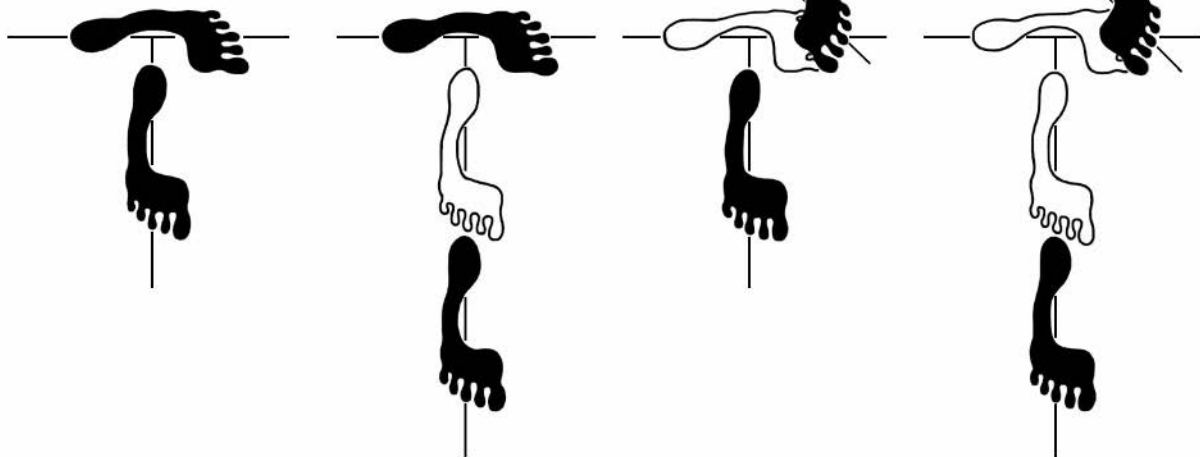
1. Неправильное положение тела (выпяченный таз связан с наклоном и т. п.).
2. Напряжены мышцы плечевого пояса.
3. Ноги в коленях выпрямлены до «излома».
4. Неправильная ширина стойки.



144



145



## Классические боевые стойки

### Сико-дати (рис. 143)

Развернув в ути-хатидзи-дати стопы носками наружу (каждую на 90°), вокруг оси проходящей через пятки, согнув ноги в коленях, и опустив центр тяжести, мы окажемся в сико-дати. В сико-дати каждая стопа развёрнута носками наружу под углом 45°, так что их оси относительно друг друга образуют прямой угол. Центр тяжести находится приблизительно на 10–15 см выше колен (иногда и ниже). Колени максимально разведены в стороны и назад, голени при виде спереди перпендикулярны земле. Корпус находится в вертикальном положении, спину и голову держим прямо. Сико-дати часто переводится как «стойка всадника», некоторые авторы называют её стойкой сумо (М. Ояма), поскольку адепты сей борьбы, начиная схватку, принимают подобное положение.

Сико-дати это одна из наиважнейших стоек в каратэ. Которая, во-первых имеет прямое боевое значение — часто применяется в поединках и в ката, а во вторых, она тренировочная. Как мы уже говорили в классическом окинавском каратэ, и в частности, в цюань-фа довольно строго соблюдалось правило: Прежде чем приступить к изучению техники блоков, ударов ногами и руками, ученик долгое время (часто два года) оттачивал устойчивость, укреплял ноги и развивал подвижность в тазобедренных суставах с помощью длительного неподвижного нахождения в стойке «всадника». Через боль и усталость, ученик вырабатывал способность стоять в сико-дати нес-

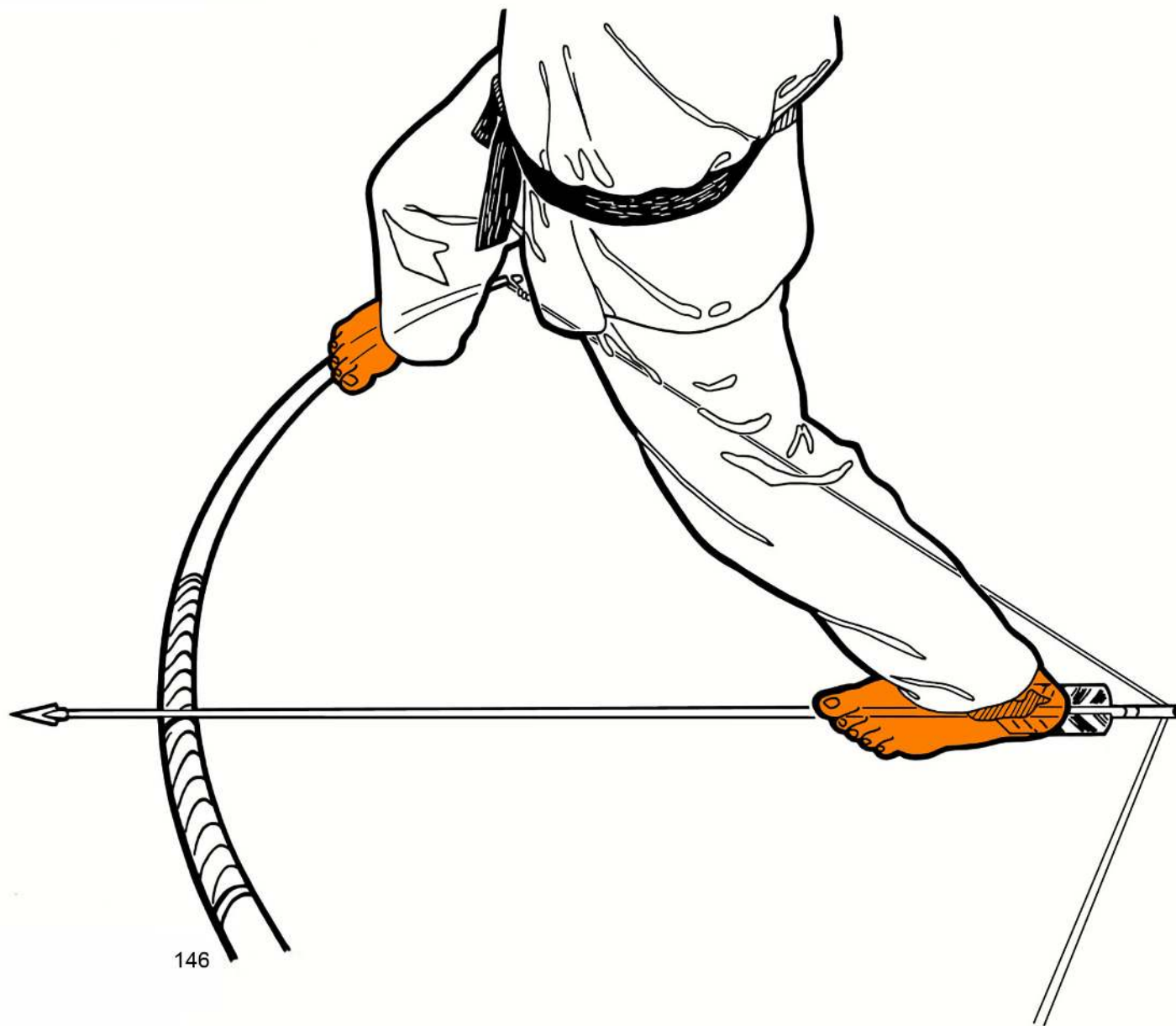
колько часов. В результате вырабатывались легкие и быстрые движения, даже в очень низких стойках и высокая подвижность в тазобедренных суставах. В сико-дати корректируется осанка, а также практикуются дыхательные упражнения, к сожалению, сейчас это редкость. Сико-дати чрезвычайно сильная позиция против боковых ударов, и применяется, прежде всего, как защитная стойка (боком к оппоненту). А также применяется при изучении кихон (базовой техники).

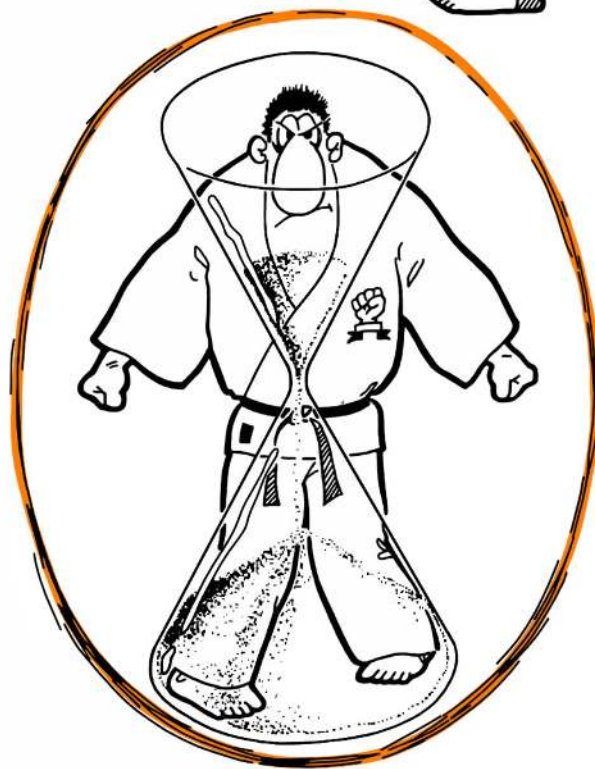
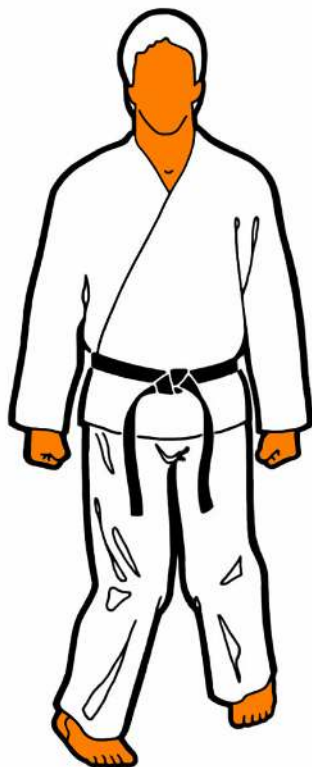
*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в стойке сико-дати:*

1. Высокое положение центра тяжести (в результате недостаточной силы бедренных мышц, малой подвижности в тазобедренных суставах и усталости).
2. Колени завалены внутрь (часто из-за недостаточной подвижности в тазобедренных суставах).
3. Корпус наклонен вперёд или сильно выпирает задняя часть тела.
4. Корпус «завален» назад (высокое положение центра тяжести, таз вдавлен вперёд).

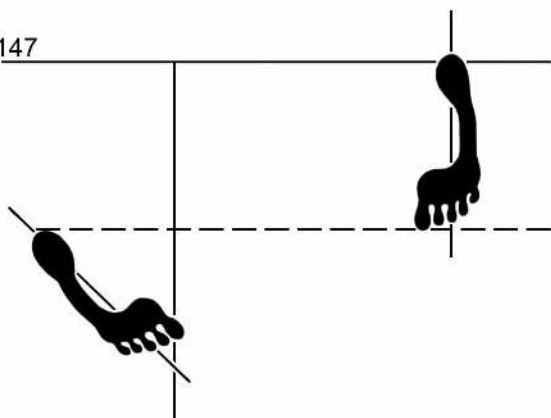
### «Лук и стрела» (рис. 146)

Данная стойка не характерна для годзю-рю. Она необходима для пояснения общего происхождения трёх наиболее часто используемых стоек: сантин-дати, зэнкуцу-дати и ханкуцу-дати классического годзю-рю каратэ. Наиболее вероятным их предком является стойка «лук и стрела» китайского цюань-фа. Это положение получило своё название по положению стоп, так передняя стопа находится на

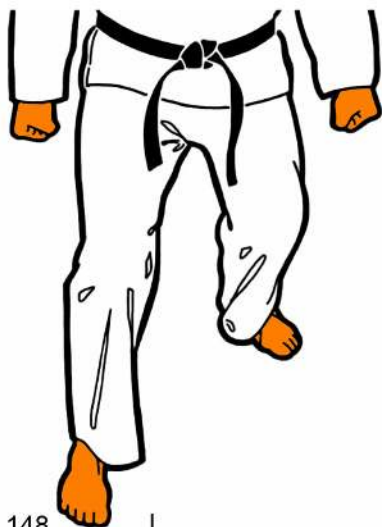




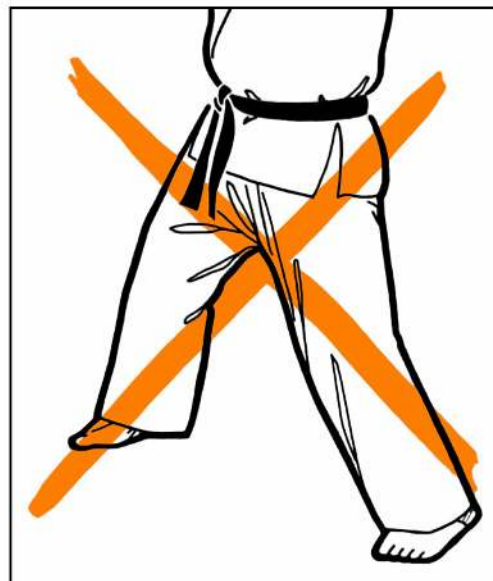
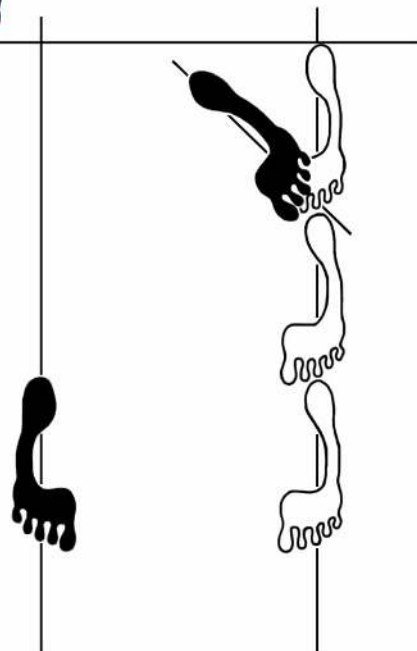
147







148



дуге натянутого лука, а задняя на стреле, вложенной в тетиву. Стойка допускает различную длину, которая очень близка к трём выше упомянутым стойкам годзю-рю.

### **Сантин-дати (рис. 147)**

Эта стойка является отличительной чертой годзю-рю и близких направлений, а название происходит от древнего ката Сантин. Замечательная устойчивость стойки вызвана книзу расширяющимся строением, напоминающим конструкцию мачты электропередачи. Ввиду этой особенности (и из-за впечатления создаваемого сведёнными внутрь коленями) данная позиция называется — «стойка песочных часов». Внутренняя ширина сантин-дати примерно такая же, как в хэйко-дати. Госэй Ямагути говорил, что внутренняя ширина при виде спереди равна длине стопы умноженной на  $\sqrt{2}$ . Это правило действует в зэнкуцу-дати и в ханкуцу-дати, которые от сантин-дати, отличаются только длиной. В сантин-дати внешнее ребро задней стопы направлена прямо вперёд, то есть её продольная ось слегка смотрит внутрь. При виде сбоку, пятка передней стопы находится на одном уровне с носком задней ноги. Продольная ось передней стопы направлена носком внутрь под углом 45°. Ноги в коленях слегка согнуты, так что вертикальная прямая опущенная от колен на землю проецируется на продольные оси соответствующих стоп, примерно 5–10 см перед носками. В сантин-дати мышцы ног сильно напряжены, пальцы «укореняются» в землю, а яго-

дичные мышцы напряжены так, что толкают таз вперёд. Позвоночник и голову держим прямо, как в сико-дати. Вес тела равномерно распределён между обеими ногами. Сантин-дати наиболее часто встречается в ката, и даже в классическом понятии боевой ситуации. Вниз расширяющаяся основа представляет чрезвычайно жёсткую базу не только для ударов и для защиты, но ещё и прикрывает пах.

*Наиболее распространённые ошибки в сантин-дати:*

1. Задняя нога направлена носками наружу, а не слегка внутрь (эту ошибку, главным образом, совершают новички в ката, после некоторых поворотов заканчивающихся в сантин-дати).
2. Ягодичные мышцы не напряжены (эта ошибка вызывает выпячивание таза).
3. Недостаточно согнуты ноги в коленях (слишком большое расстояние между ногами плохо защищает пах, который может поразить снизу удар кин-гэри).
4. Неравномерное распределение веса (спортсмен, как бы «сидит» на задней ноге).
5. Неправильное положение тела (корпус сильно наклонён вперёд или назад).

### **Ханкуцу-дати (рис. 148)**

В школе годзю-рю ханкуцу-дати это промежуточная стойка между сантин-дати и зэнкуцу-дати. Переместив из сантин-дати, впереди стоящую ногу, на длину одной стопы мы получим ханкуцу-дати. Все остальное аналогично сантин-дати. Ханкуцу-дати является родственной стойкой с хангэцу-дати, некоторых школ каратэ (сётокан, вадо-рю...).

Стойка ханкуцу-дати во фронтальном направлении жёстче, чем сантин-дати, а начало движения и перемещения более быстрые, чем в зэнкуцу-дати. Эта стойка одна из наиболее удачных в классическом каратэ.

Ошибки, которые встречаются в ханкуцу-дати, по существу те же, которые мы привели в сантин-дати.

### **Зэнкуцу-дати (рис. 149)**

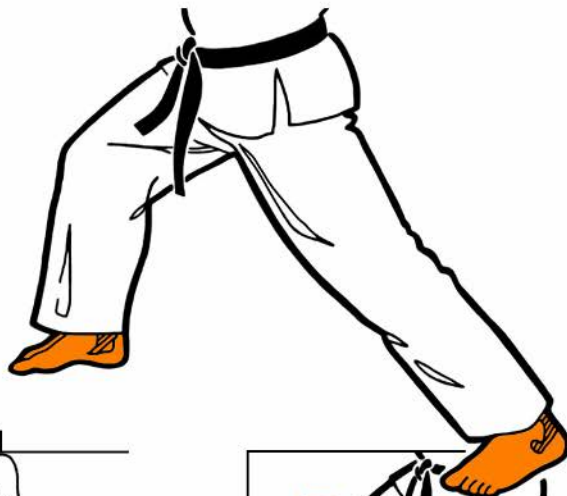
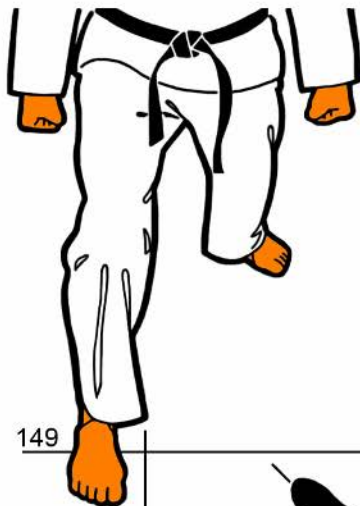
В классическое зэнкуцу-дати школы годзю-рю мы встанем, если переместим из ханкуцу-дати стопу передней ноги ещё на одну длину вперёд. Задняя нога выпрямлена, передняя сильно согнута в колене, из-за чего вес тела ещё больше переносится на неё — центр тяжести смещается вперед. Стойка в классическом виде чрезвычайно мощная при воздействии с фронта, а цуки из неё наиболее жёсткие. Однако, классическое зэнкуцу-дати очень требовательно к специфической подвижности тазобедренных суставов и гибкости стоп в лодыжках. Многим каратистам не удаётся соблюдать предписанное положение задней стопы из-за чего они вынуждены разворачивать её носками наружу или отрывать пятку от пола, естественно поднимая центр тяжести — облегчая переднюю ногу. Конечно же, всё это ошибки.

В наше время в большинстве додзё зэнкуцу-дати практикуется в немного облегчённом виде. Такая стойка немного длиннее, носок задней ноги может быть обращён примерно на 45° наружу. Передняя стопа слегка повернута носками внутрь, её внешнее

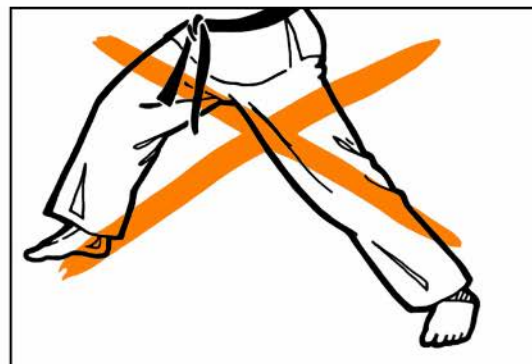
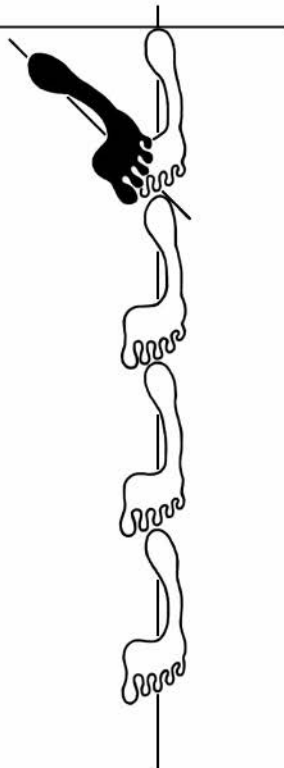
ребро смотрит прямо вперёд. Задняя нога должна быть выпрямленной в колене. На переднюю ногу приходится 70% веса тела, а на заднюю 30%. Стопы плотно прижаты всей поверхностью к полу. Зэнкуцу-дати является типично завершающей стойкой. Из-за своей прочности используется в конце какой-нибудь техники, как правило, это удары руками. В переходных фазах поединка эта стойка весьма неудачна, поскольку перемещения в ней, как правило, медленные и скованные.

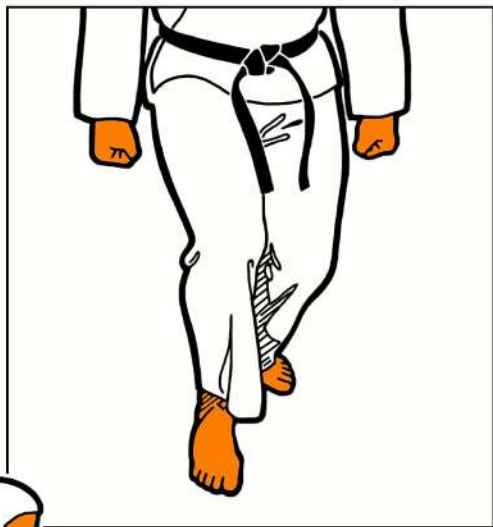
*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в зэнкуцу-дати:*

1. Вес тела чрезмерно смещён вперёд (как правило, это вызвано сильно согнутым коленом впереди стоящей ноги).
2. Центр тяжести сильно смещён назад, колено передней ноги почти или полностью выпрямлено. Эта ошибка встречается чаще, чем предыдущая; обычно это вызвано слабыми мышцами бёдер.
3. Центр тяжести расположен высоко. Эта ошибка сопровождается второй.
4. При виде спереди стойка недостаточно широкая — стопы часто находятся на одной линии, друг за другом. Эта ошибка вызывает чрезвычайно неустойчивое положение.
5. Стопы расставлены слишком широко.
6. Корпус наклонён вперёд или назад.
7. Стопа задней ноги сильно развёрнута пальцами наружу, часто на 90°. Эта ошибка мешает идеальному вращению бёдер.
8. Носок передней ноги смотрит наружу.

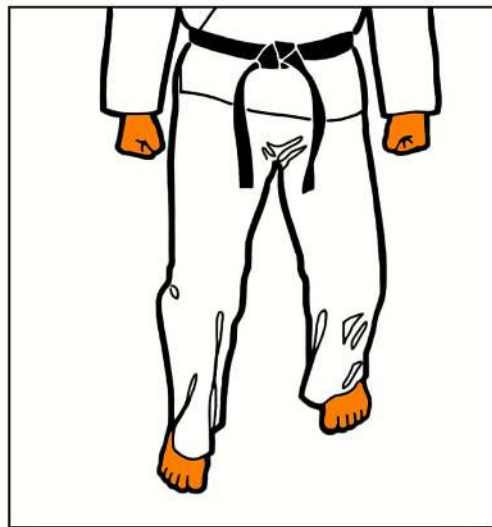


149

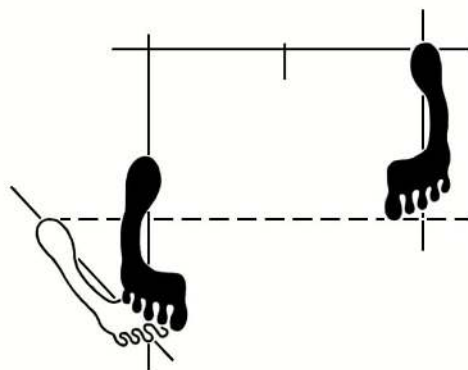
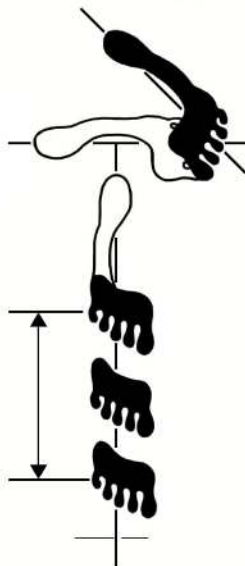
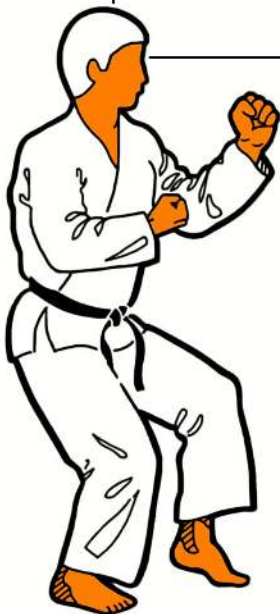




150



151



### Нэко-аси-дати (рис. 150)

Это положение переводится как «кошачья стойка». Положение передней ноги напоминает кошачье, застывшее в разгаре движения. Одна лапа немного согнута и слегка касается земли, готовая к движению вперед. Чтобы встать в нэко-аси-дати нужно в рэндо-дати перенести вес тела на заднюю ногу и оторвать пятку передней ноги от пола. При этом нужно согнуть заднюю ногу в колене, тем самым понизить центр тяжести. Ось стопы задней ноги направлена носками наружу под углом  $45^\circ$ . Ось стопы передней ноги направлена вперед. Таз выпячен назад, корпус выпрямлен. Корпус чаще находится в положении ханми — приблизительно под углом  $45^\circ$ , чем во фронтальном. Нэко-аси-дати не только часто встречается в ката, но и применяется как боевая стойка в классическом годзю-рю. Она позволяет быстро наносить удары передней ногой, а также перемещаться во всех направлениях. В этой стойке весьма хорошо защищены гениталии.

*Наиболее распространенные ошибки, возникающие в нэко-аси-дати:*

1. Не полностью облегчена передняя нога, спортсмен на неё «опирается».
2. Недостаточно согнута опорная нога в колене — центр тяжести поднят.
3. Таз вдавлен вперед.
4. Стопы находятся широко, не на одной линии.
5. Архи короткая стойка, недостаточно стабильна.

### Зури-аси-дати (рис. 151)

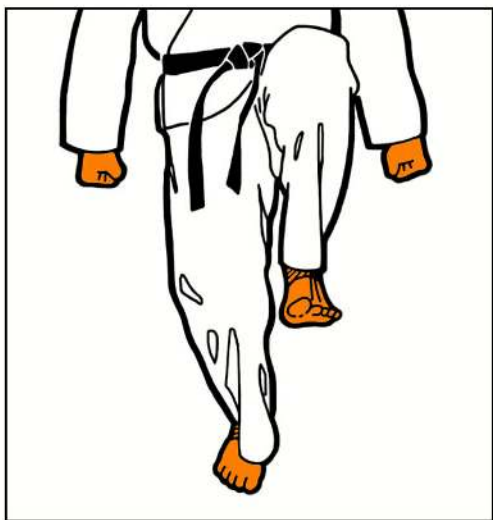
Это сравнительно простая стойка, которая встречается в ката и в борьбе. Зури-аси-дати получило своё название по способу перемещения. Чтобы принять данную позицию достаточно в сантин-дати повернуть переднюю ногу вокруг оси проходящую через большой палец пяткой внутрь так, чтобы стопы стали параллельными. Передняя стопа смещена вперед относительно задней на половину своей длины. Масса тела равномерно распределена между ногами. Ноги чуть согнуты в коленях.

*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в зури-аси-дати:*

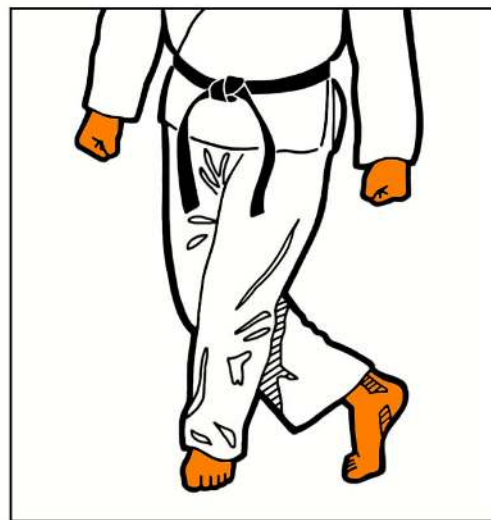
1. При виде спереди стопы очень широко расставлены.
2. Стопы не параллельны (как правила, задняя нога разворачивается носками наружу).
3. Ноги в коленях совершенно прямые.
4. Масса тела между ногами распределена не равномерно.

### Саги-аси-дати (рис. 152)

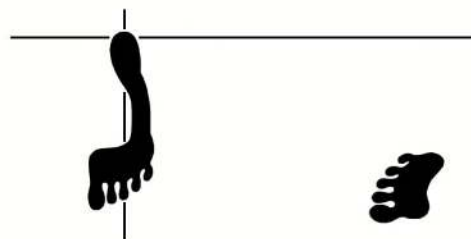
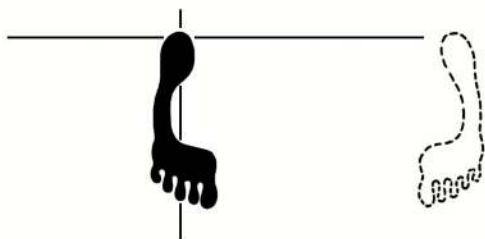
Это положение на одной ноге. Масса тела сосредоточена на одной ноге, вторая поднята так, что стопа и бедро были параллельны земле. Опорная нога слегка согнута. Стойка саги-аси-дати встречается в ката, а также является исходным положением для большинства ударов ногами в каратэ. Наиболее распространёнными ошибками являются



152



153





выпрямленное колено опорной ноги и недостаточно поднятое колено второй ноги.

#### **Коса-дати** (рис.153)

Термин коса-дати относится ко всем позициям, где ноги в некотором роде скрещенные. Например, через коса-дати проходят перемещения в сико-дати, а также повороты (маватэ). Вес тела в коса-дати не бывает равномерно распределённым между ногами, скорее большая часть перенесена на одну из них. В коса-дати ввиду сильного вращения бёдер в направлении стоп возникает некоторое напряжение в мышцах в районе тазобедренного сустава, которое служит потенциальным источником силы для взрыва обратного вращения или для удара ногой. Наиболее частые ошибки: очень высокое положение центра тяжести и недостаточное вращение бёдер.

#### **Кокуцу-дати** (рис. 154)

Термин кокуцу-дати относится к длинной стойке, в которой большая часть веса тела приходится на заднюю ногу. В школе сётокан в кокуцу-дати задняя стопа повёрнута носками наружу, образуя прямой угол по направлению стойки. При виде спереди, стопы в этой стойке находятся на одной линии. На заднюю ногу приходится 60% веса тела. Это типично защитная стойка, которая в годзю-рю в таком виде не встречается, так как считается неудобной, поскольку представляет плохое исходное положение к дальнейшим движениям, да ещё подставляет колено передней ноги под атаку противника. В школе

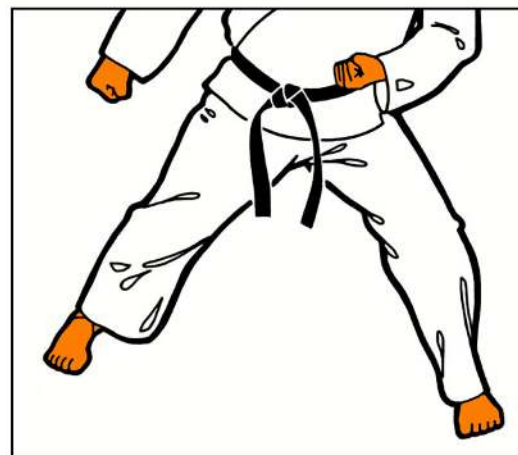
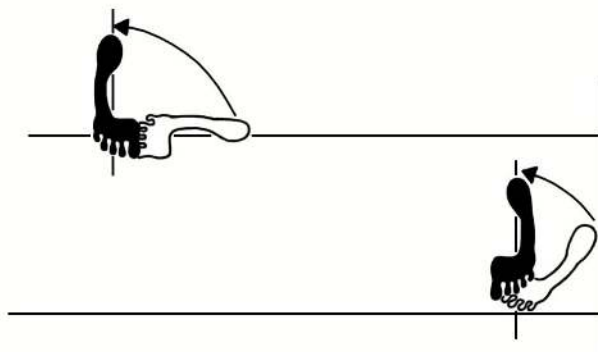
годзю-рю термин кокуцу-дати относится к стойке, которая встречается в некоторых ката и происходит из зэнкуцу-дати поворотом стоп на подушечках на 90° в сторону задней ноги и переносом на неё веса тела, с одновременным сгибанием, и выпрямлением колена передней ноги. Стопы параллельны, при этом направление взгляда не изменяется. Некоторые защитные действия в ката заканчиваются именно в этой позиции.

#### **Киба-дати** (рис. 155)

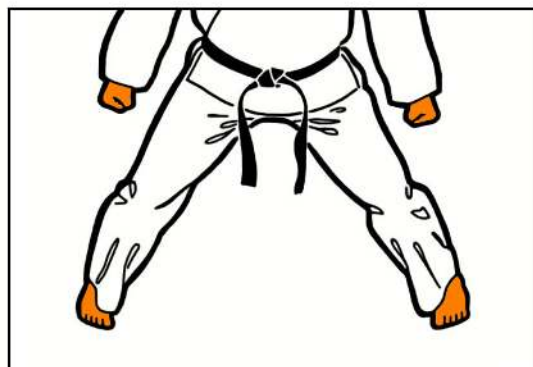
В киба-дати расстояние между пятками точно такое же, как в сико-дати, с той лишь разницей, что внешнее ребро стоп параллельны друг другу. Центр тяжести располагается несколько выше, чем в сико-дати. В старину эта стойка называлась как — *наифанти*, по одноимённому ката школы сёрэй-рю, которое Г. Фунакоси переименовал на *Тэкки*. По существу это одно и то же ката, полностью выполняемое в данной стойке. Эта позиция в годзю-рю не используется.

#### **Сотин-дати** (рис. 156)

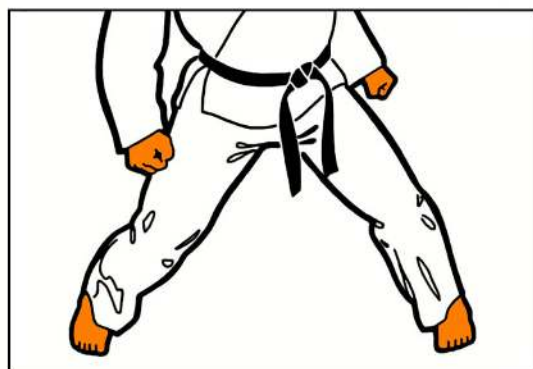
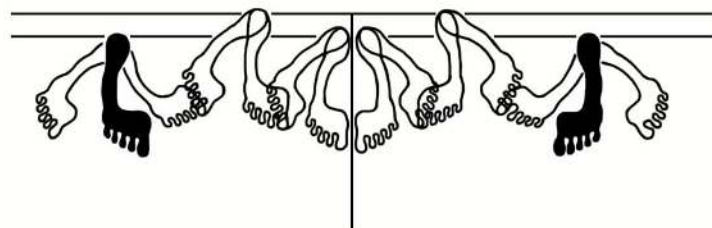
Эта позиция вытекает из киба-дати и образуется в результате поворота корпуса и бёдер в одну из сторон на 45° с одновременным поворотом головы. Колени разводятся в стороны. Стойка сотин-дати ещё называется фудо-дати, что переводится как «укоренившееся дерево», а это уже говорит о её прочности.



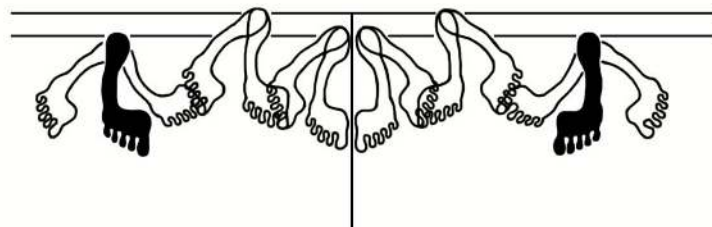
154



155



156



## Вольные боевые стойки (рис. 157, 158, 159, 160)

С самого начала нужно сказать, что реальная боевая стойка, в которой каратист проводит поединок, очень индивидуальна, и здесь нет никаких прописанных правил. В первую очередь необходимо освоить классические боевые стойки, которые нужны для сдачи экзаменов на ученические степени. Позже на их базе можно найти своё положение и манеру перемещения. Стандартная боевая стойка похожа на несколько укороченную зэнкцу-дати, однако вес тела на передней ноге не 70%, как в классической стойке, а равномерно распределён между ногами. Задняя нога не выпрямлена, а лишь слегка согнута в колене. Стопы параллельны друг другу и развёрнуты в пределах 30°–45° (передняя носками внутрь, а задняя наружу — подобно зэнкцу-дати). Тело в полуфронтальном положении — ханми, руки перед телом и сжаты в кулаки — камаэ. Эта позиция позволяет быстро перемещаться во всех направлениях и является относительно удобной и достаточно жёсткой.

На самом деле нужно различать боевые положения для поединка в реальной ситуации от требований спортивной борьбы. Для спортивного поединка подойдёт относительно низкая и длинная стойка, так как здесь нет необходимости опасаться атаки в колено передней ноги и т. п. Реальная боевая ситуация накладывает на стойки иные требования. В классическом годзю-рю каратэ часто в поединках используется нэко-аси-дати. Эта стойка обеспечи-

вает достаточную свободу перемещений, хорошую защиту не только немного выставленного колена впереди стоящей ноги, но и гениталий, как очень уязвимой части тела.

Ниже приведены факторы, определяющие конкретный вид используемой стойки, как в реальной ситуации, так и в спортивном поединке:

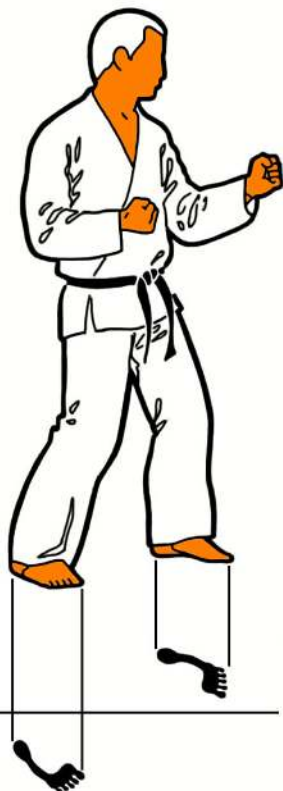
- поверхность, на которой происходит поединок (главным образом в реальной ситуации);
- ваши морфологические (анатомические) данные (рост, вес, подвижность в тазобедренных суставах, сила ног и т. п.);
- ваши технические преимущества — преобладание ударов ногами, руками и т. п.;
- параметры противника (рост, манера боя, часть тела, которой он сильнее угрожает).

Вольные боевые стойки не бывают статичными, когда боец остается в неподвижности. Они изменчивее и разнообразнее чем классические боевые стойки, которые от них произошли. Во время поединка вес тела, как правило, находится на передних частях стоп, и большинство бойцов находятся в постоянном движении; работа ног очень напоминает технику боксеров.

## Отдельные положения стоек и их вариации

**Положение стоп.** Мы упомянули, что это основная черта стоек, которая их определяет. Мы также привели неизменные правила, касающиеся взаимного положения стоп, и расстояния между ними. Нужно

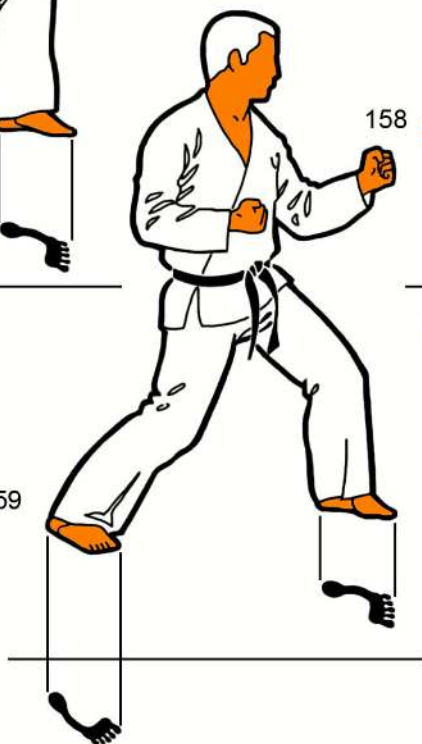
157



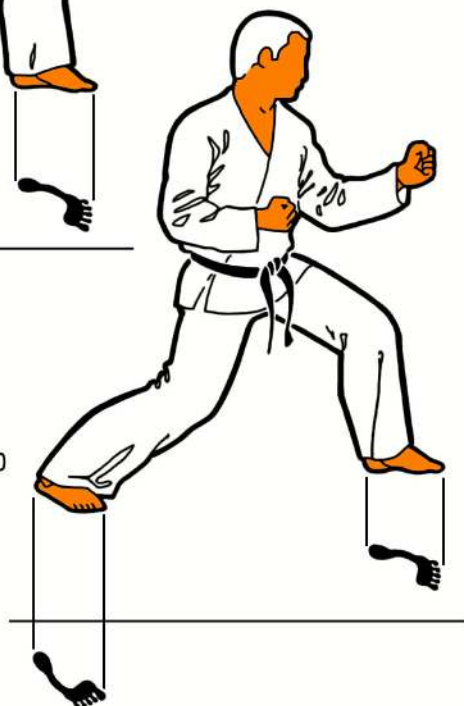
158



159



160



сказать, что правила описывают идеальный, тренировочный вид, однако в жизни существуют определённые различия и вариации, возникающие на фоне конкретной ситуации. Будь каратэ закрытой системой, не допускающей изменчивости, она не сохранилось бы ни как боевая техника, ни как способ самозащиты. Мы сейчас говорим об изменчивости длины стойки. Они возможны в определённой ситуации в зэнкуцу-дати, например: в конце атаки низкие и глубокие положения, а во время блока стойка несколько короче. Таких примеров много. Как следствие, положение стоп в конкретной ситуации отлично и изменяется в зависимости от реальной обстановки. Бойцы непрерывно переходят из одной позиции в другую, стопы оказываются под различными углами, описанные нами статичные стойки встречаются очень редко. Необходимо соблюдать принципы, закреплённые в общих положениях: от площади основания в основном зависит устойчивость, от длины стойки в направлении воздействия, которое нужно держать или компенсировать — жёсткость позиции и сила удара рукой или ногой, узкая стойка снижает устойчивость, а широкая ухудшает подвижность и т. д.

**Распределение веса тела.** Хотя мы и привели неизблемые правила для отдельных стоек, нужно ещё раз сказать, что и здесь не только допускается, но и необходима значительная изменчивость. Например, в зэнкуцу-дати во время блока центр тяжести немного смещается назад, а во время контрудара (гяку-цуки) переносится вперёд. Во время блока на

передней ноге находится 65% веса тела, а во время удара рукой 75% — ноги остаются на месте, корпус сначала смещается назад, а потом вперёд, колено передней ноги ещё больше сгибается. Ещё большие изменения происходят при перемещениях и поворотах, которые невозможно выполнить без переноса веса тела на одну из ног. Устойчивость стойки в большей степени зависит от площади, заключённой внутри её основы, в тоже время, вертикальная линия, опущенная из центра тяжести должна проецироваться как можно ближе к её центру.

**Высота центра тяжести** варьируется в зависимости от ситуации. Более высокое положение позволяет быстрее перемещаться, низкое — обеспечивает лучшую устойчивость. Когда вы собираетесь нанести удар ногой, центр тяжести стоит держать повыше, что даст более высокую скорость в начальной фазе. Более низкое положение центра тяжести, низкие позиции обеспечивают устойчивость при блокировании жёстких атак, а удары руками получаются сильнее. А вот уже во время перемещений высота центра тяжести не должна изменяться.

**Напряжение мышц.** Эта особенность стоек столь же изменчива, как и предыдущие. В момент контакта техники с целью (например, удара рукой) желательно, что бы стойка была как можно жёстче — мышцы ног максимально напряжены. В сантин-дати пальцы ног максимально укореняются в землю, икроножные и бедренные мышцы напряжены, ягодичные мышцы толкают таз вперёд, а при резком выдохе напрягаются и мышцы живота. Это создаёт прочную связь

удара с полом, повышая его жёсткость. В промежутках между приёмами мышцы нужно расслабить, это сделает перемещения более лёгкими. Доля отдельных групп мышц в работе тоже изменяется. Например, в зэнкуцу-дати в момент контакта удара с целью, большая часть веса тела находится на передней ноге, но что еще важнее, так это напряжение мышц задней ноги, на которую приходится сила удара. Известно, что устойчивость выше при напряжённых мышцах ног и расслабленной верхней части тела, подобно дереву, прогибающемуся от ветра; макушка и крона гибки, а основание ствола неподвижно. Начинаящего каратиста выдают онемевшие от напряжения мышцы корпуса и плеч, а также расслабленные мышцы ягодиц и ног.

**Угол поворота корпуса и бёдер относительно положения стоп.** Это положение чрезвычайно важно, поскольку при неизменной стойке именно вращение бёдер и корпуса являются источником энергии для

ударов руками и блоков. Что же касается поворота корпуса, то существует непрерывный спектр положений из фронтального через полу фронтальное — ханми в боковое (если позволяет позиция). Именно за счёт вращения корпуса и бёдер из фронтального в полуфронтальное положение, блок, выполняемый в зэнкуцу-дати приобретает силу. Во время удара рукой в зэнкуцу-дати происходит обратное вращение. Удар рукой приобретает силу, как раз, из вращения корпуса и бёдер из полуфронтального положения во фронтальное.

Все изменения в стойках, которые мы упомянули, их вариативность создают динамику техники в каратэ. В зэнкуцу-дати изменяется положение бёдер, распределение веса тела, напряжение мышц и высота центра тяжести. Каратист должен понимать, что изменчивость в отдельных стойках это не ошибка, а превращение каратэ из закрытой системы в живое, в эффективную боевую систему.

# Работа ног и тела (аси-сабаки и таи-сабаки)

Термин таи-сабаки в каратэ означает любое движение тела. Очень часто он относится к уклонам: в сторону, назад или вперёд. Однако данный термин имеет более широкое значение. Аси-сабаки — это собственно движение, выполняемое ногами, во время перемещения. С методической точки зрения, изучение стоит начать именно с него. Понятно, что оба термина связаны друг с другом, поскольку при любом движении ног происходит смещение тела. То есть, аси-сабаки является составной частью таи-сабаки.

## Основные принципы работы тела и ног в каратэ

Таи-сабаки и аси-сабаки в каратэ имеют несколько правил, которые необходимо соблюдать. Эти правила не только вопрос стиля, прежде всего, они имеют практическое значение, поскольку позволяют совершать движения более эффективно и динамично.

1. Высота, во время перемещений в каратэ, в большинстве случаев изменяться не должна. Соблюдение этого принципа изначально очень требовательно к силе бедренных мышц, однако его следует соблюдать по ряду причин. В частности, любое волнообразное движение центра тяжести, вверх и вниз, представляет собой дополнительную работу, тем самым снижая эффективность перемещения. Как правило, повышение центра тяжести приводит к снижению силы и скорости выполняемой техники.
2. Нога, совершающая движение, если этого не требует конкретная техника, проходит в нескольких миллиметрах над землёй. Каратист словно скользит по поверхности. Часто можно услышать, что между землёй и стопой помещается только лист бумаги.
3. Перемещение осуществляется одним плавным скользящим движением. Какие либо шероховатости в динамике или запинки ухудшают эффективность.
4. Все перемещения исходят из движения центра тяжести, то есть из таза.



5. Все вращательные движения совершаются на передних частях стоп — коси.

### **Аси-сабаки (работа ног, перемещения)**

Ходьба на японский язык переводится как хоко. От этого термина происходят названия отдельных видов перемещений, в различных боевых стойках. Перемещение, в котором ноги попеременно меняются местами, то есть, даже обычная ежедневная ходьба называется — *аюми-аси*. Способ перемещения, который состоит из последовательного или текущего смещения стоп, без необходимого изменения положения относительно направления движения, называется *сури-аси*. Хоко (шаг) вперёд называется *зэнсин*, назад *котай*.

### **Сантин-дати-хоко — аюми-аси в сантин-дати (рис. 161)**

Это движение характерно для каратэ, и особенно для школы годзю-рю. Здесь необходимо соблюдать, выше изложенные, принципы. Аюми-аси в сантин-дати имеет две фазы. В первой фазе на большом пальце поворачивается передняя нога пяткой внутрь, до тех пор, пока внешнее ребро не будет смотреть вперёд. Вторая фаза — это собственно сам шаг. Задняя нога проходит по дуге вплотную с опорной ногой, и во второй части этого движения поворачивается пальцами внутрь, так чтобы шаг закончился в сантин-дати. Высота центра тяжести не должна изменяться. Шаг назад в сантин-дати аналогичен, и

выполняется в обратном порядке.

*Распространённые ошибки:*

1. Движение начинается не с поворота опорной ноги, а сразу с шага.
2. Шаг выполняется не по дуге.

### **Зэнкуцу-дати-хоко — аюми-аси в зэнкуцу-дати (рис. 162)**

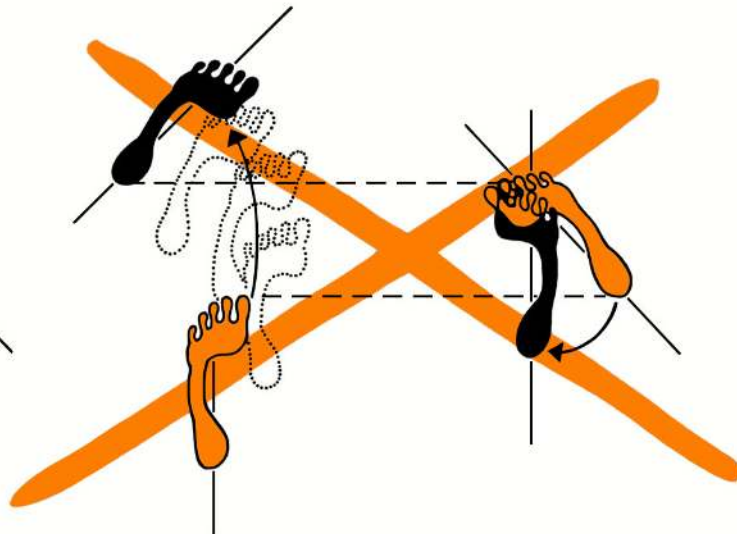
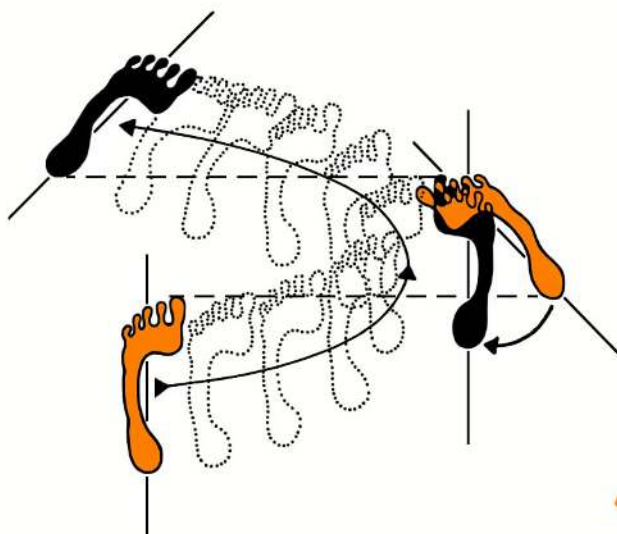
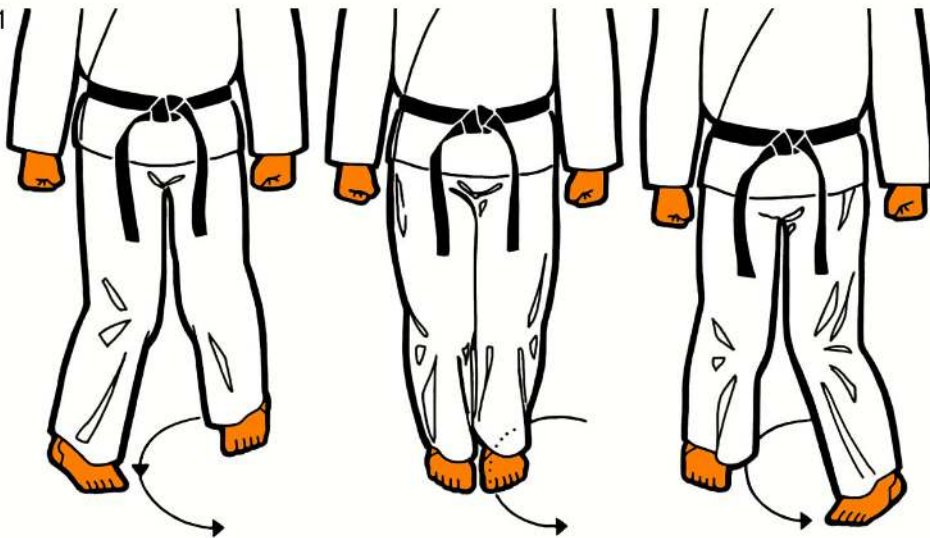
Принципы аюми-аси в зэнкуцу-дати аналогичны вышеприведённым выше. Движение совершается на одну фазу. После переноса веса тела на переднюю ногу (путём смещения центра тяжести) выполняется задней ногой шаг по дугообразной траектории, вплотную с опорной. Во время шага опорная нога остаётся согнутой в колене и смотрит носками вперёд (центр тяжести не повышается). В последней фазе, когда уже передняя нога заканчивает своё движение, задняя нога поворачивается на подушечке на 45°. Шаг назад аналогичен и выполняется в обратной последовательности.

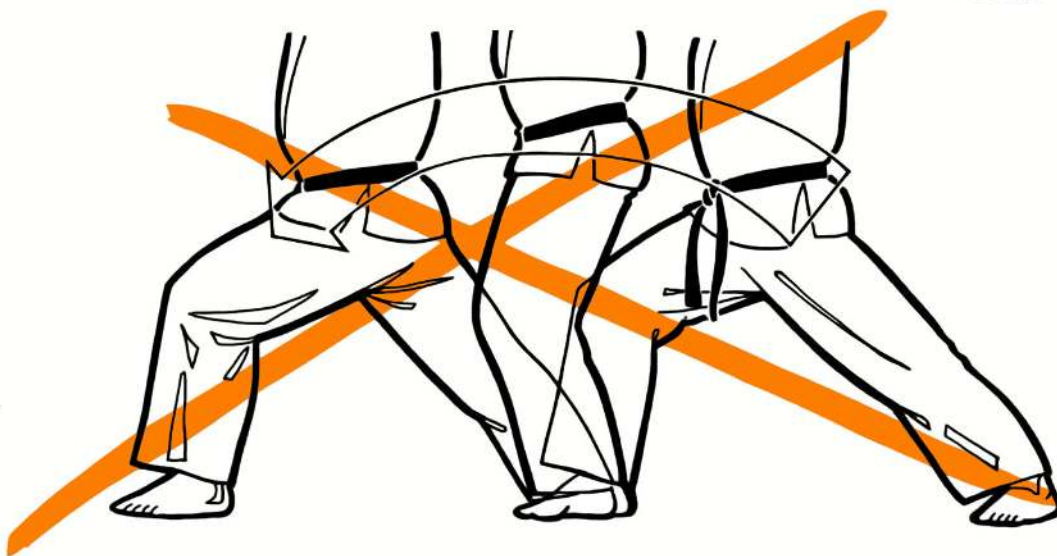
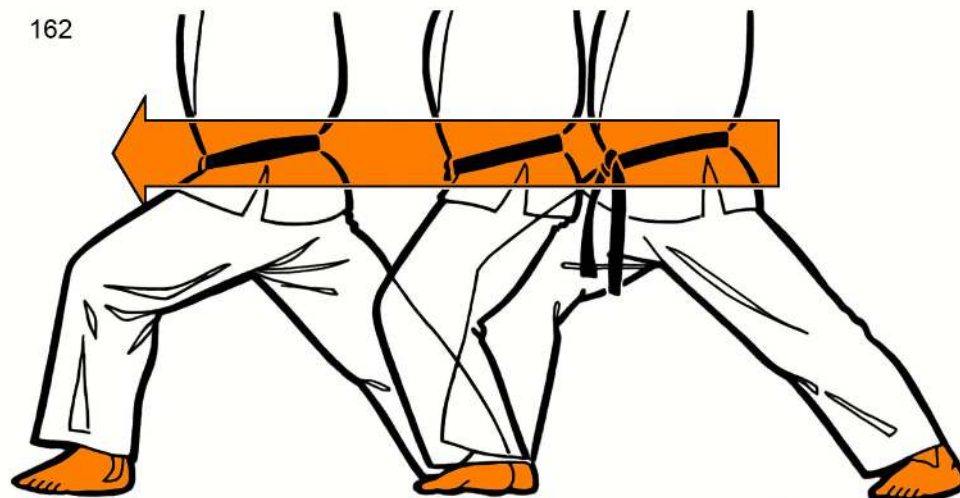
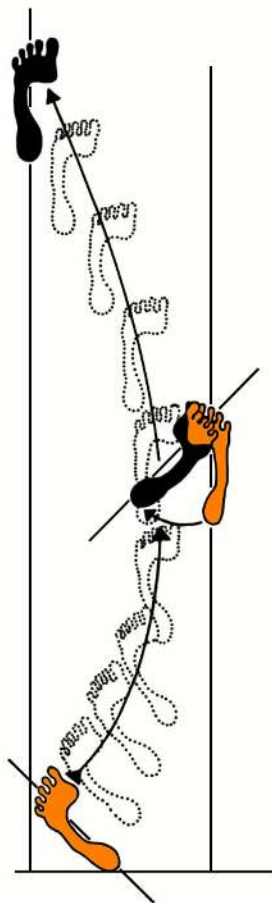
*Распространённые ошибки:*

1. Изменяется высота центра тяжести — он поднимается.
2. Сначала поворачивается опорная нога (бывает и через пятку), и только потом выполняется сам шаг.
3. Траектория шага не дугообразная.

### **Нэко-аси-дати-хоко (аюми-аси и сури-аси в нэко-аси-дати)**

Выполнение аюми-аси в нэко-аси-дати похоже на ранее описанные. Аюми-аси вперёд начинается с





опускания передней стопы, всей поверхностью на пол, одновременно с этим движением она поворачивается пяткой внутрь на 45°. Затем на неё переносится вес тела, за которым следует шаг второй ногой вперёд в соответствующее положение. Движение назад — аюми-аси в нэко-аси-дати начинается с шага передней ногой, как только её пятка опустится на пол, она поворачивается на 45°, с одновременным переносом на неё веса тела. В то же время вторая нога разгружается, а её пятка поднимается (рис. 163).

Сури-аси в нэко-аси-дати вперёд выполняется плавно. Тем не менее, данное движение имеет две фазы. Сначала передняя, «незагруженная» нога делает шаг вперёд на необходимое расстояние, во время которого пятка опускается на пол. Одновременно с окончанием этого движения задняя нога подтягивается на соответствующее расстояние к передней. По окончании шага задней ногой она опять «загружается», передняя «облегчается», а её пятка поднимается. Сури-аси-дати назад в нэко-аси-дати выполняется аналогично предыдущему, только в обратном порядке (рис. 164).

*Распространённые ошибки:*

1. Изменяется высота центра тяжести.
2. Прерывистое движение центра тяжести, которое должно быть скользящим.
3. По окончании шага недостаточно облегчена передняя нога.

### **Сико-дати-хоко (аюми-аси в сико-дати)**

В сико-дати существует несколько видов аюми-аси.

Прежде всего, важно направление движение, а также положение корпуса относительно него.

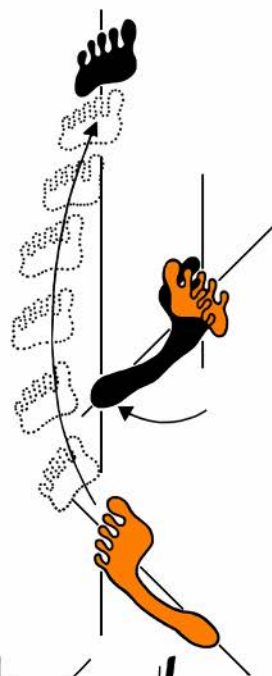
**Аюми-аси в сико-дати** — выполняемый под углом 45° относительно основания стойки (рис. 165).

Такой шаг очень похож на энкуцу-дати. Выполняется он плавно и на две фазы. Траектория движения ноги опять является дугообразной. Высота центра тяжести в нивкоем случае изменяться не должна. Исходным положением является сико-дати. В первой фазе движения сзади стоящая нога по дуге притягивается к опорной. Вторая фаза это собственно окончание дугообразного шага и поворот стопы на передней его части (коси) на 90°. Основания исходной и конечной стоек образуют прямой угол; обе под углом 45° относительно совершаемого действия. Движение назад в этом случае аналогично, только лишь выполняется в обратном порядке.

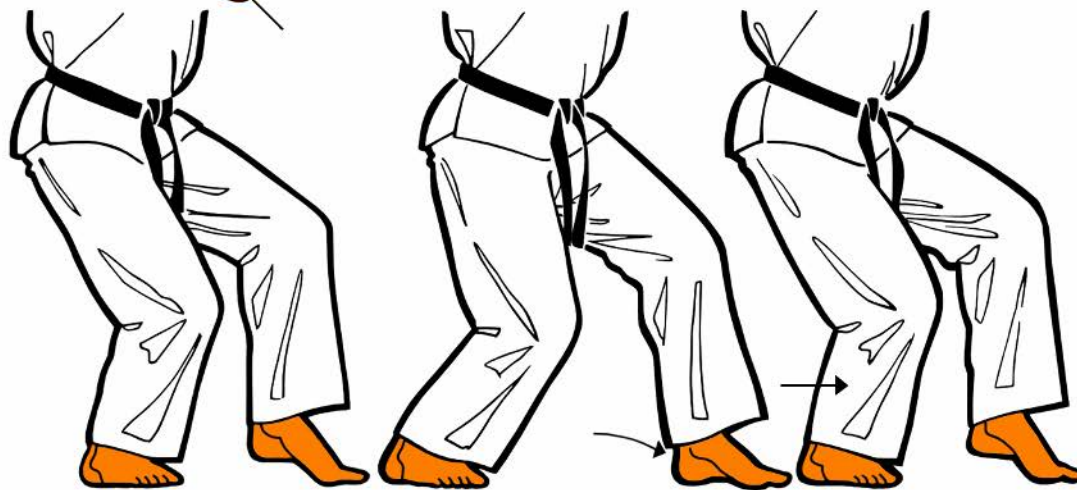
**Аюми-аси в сико-дати** — выполняемый параллельно основанию стойки, во время которого изменяется положение тела (рис. 166).

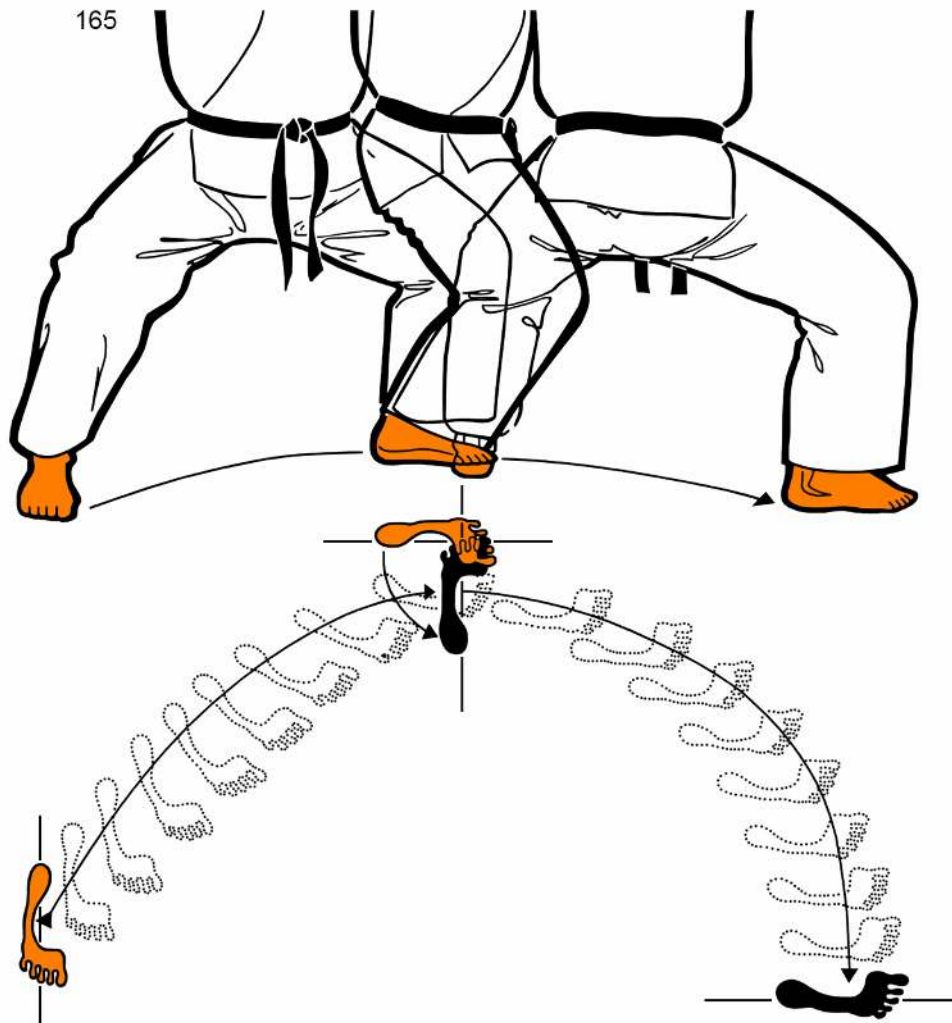
Как и в предыдущем случае, мы считаем осью стойки её основание. Движение выполняется плавно, и на две фазы. Первой является сам шаг, в котором сзади стоящая нога (относительно направления движения) преодолевает всё расстояние, как правило, это двойная длина стойки. Заканчивая шаг, перенесём на неё вес тела, причём стопа внутренней стороной смотрит вперёд. Вместе с этим от пола отрывается пятка второй ноги. Корпус обращён в

163

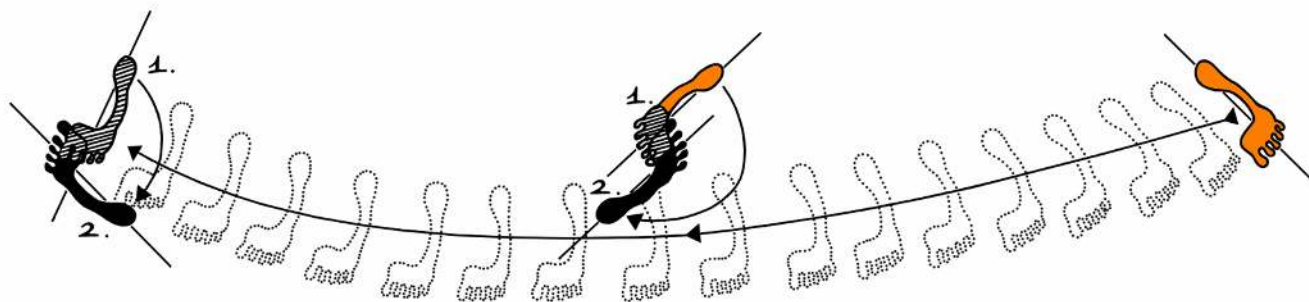
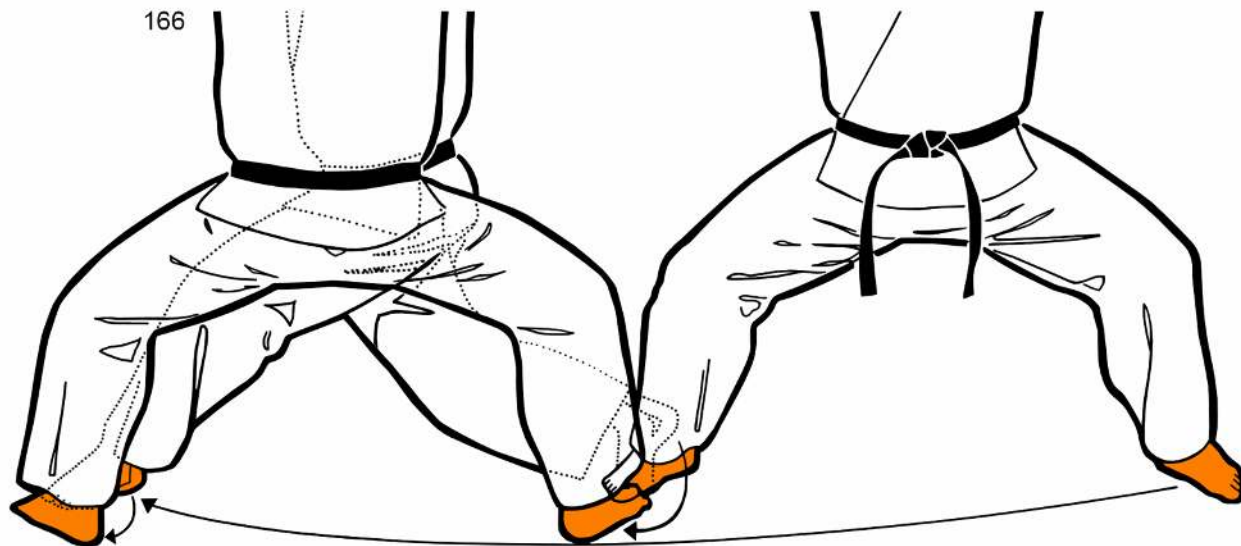


164











первоначальное положение. Во второй фазе происходит вращение бёдер, всего тела и стоп. Корпус разворачивается на 180°, одновременно с этим движением, в соответствующее положение, на подушечках поворачиваются стопы. Причем вес тела частично переносится с передней на заднюю ногу и равномерно распределяется между ними. Движение назад аналогично, только в обратном порядке.

**Аюми-аси в сико-дати** — выполняемый параллельно основанию стойки, положение тела не изменяется (рис. 167).

Это движение, на самом деле является комбинацией из двух шагов, получившее своё название — *коса-аси*, по промежуточному положению, через которое проходит каратист. В первой фазе, сзади стоящая нога совершает шаг (относительно направления движения) спереди или же сзади опорной ноги, в *коса-дати*. После переноса на неё веса тела, вторая нога делает шаг в *сико-дати*, направление которого аналогично изначальному. Положение корпуса относительно направления движения не изменяется. Наиболее распространённой ошибкой во время перемещения в *сико-дати* является повышение центра тяжести.

## Перемещения в свободной боевой стойке

Как правило, положение корпуса в боевой стойке по отношению к противнику не меняется, из-за чего

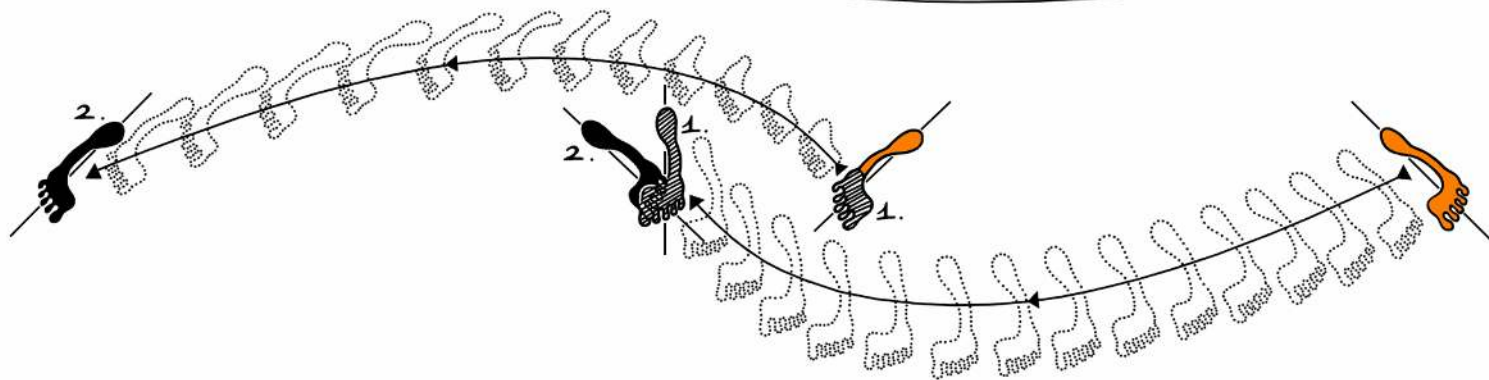
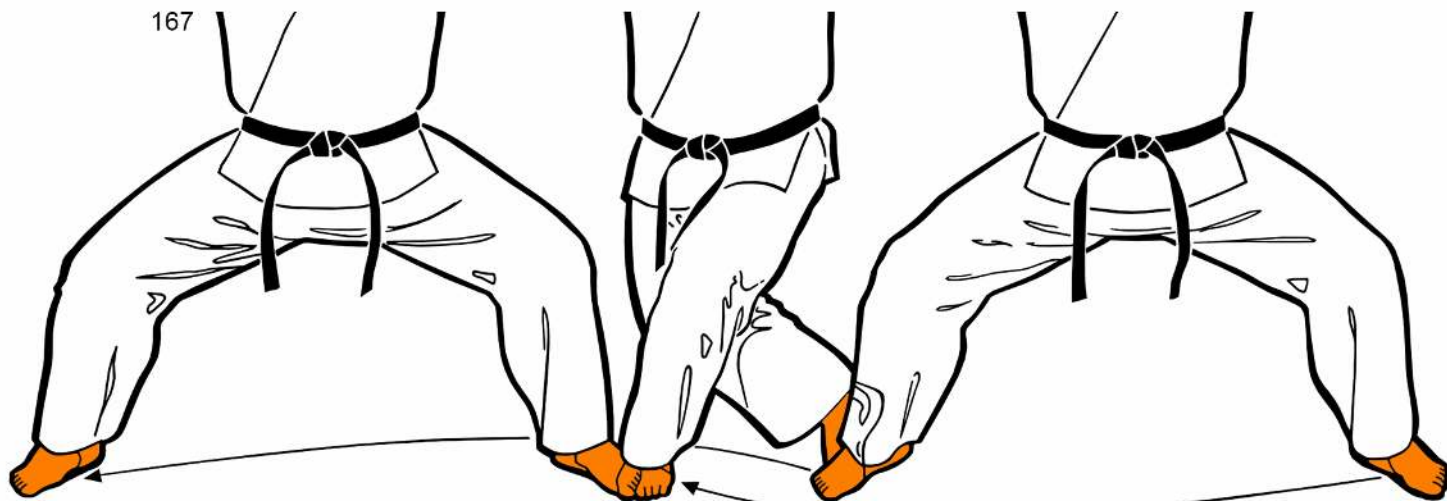
*сури-аси* применяется гораздо чаще, чем *аюми-аси*. То есть, *сури-аси* это плавное, скользящее движение в любом направлении, где ориентация стойки относительно соперника остаётся неизменной (рис. 168–171)

*Сури-аси* вперёд обычно называется *ёри-аси*. Движение начинается с отталкивания передней ногой от задней, и совершения на нужное расстояние скользящего шага. Затем на такое же расстояние к ней подтягивается задняя нога. Перемещение назад в *сури-аси* — *хики-аси* начинается с задней ноги. В остальном же, шаг аналогичен. В *сури-аси* вперёд и назад действует правило, согласно которому движение выполняется «катапультированием» таза (центра тяжести) в соответствующем направлении, не закликаясь на ногах. Источник силы скрывается в мышцах ног, которые резко отталкиваясь от пола, выстреливают тело вперёд или назад.

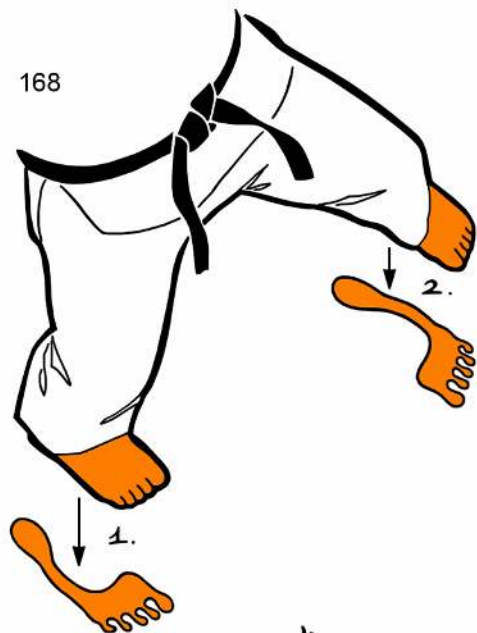
*Сури-аси* в сторону очень часто выполняется в связке с блоком, главной целью которого является уход с линии атаки. Такое смещение, помимо основной функции, также упоминается как *тай-сабаки*, которое относится к любому движению тела. *Сури-аси* в одну или в другую сторону, как правило, начинает задняя нога, и уже к ней подтягивается передняя. Однако, в некоторых случаях движение начинается с передней ноги.

Сюда можно добавить, так называемое, «открытие тела» — *тай-хираки* или *хираки-аси*, где передняя нога остаётся на месте, и только лишь поворачиваясь на носке. Одновременно с вращением всего

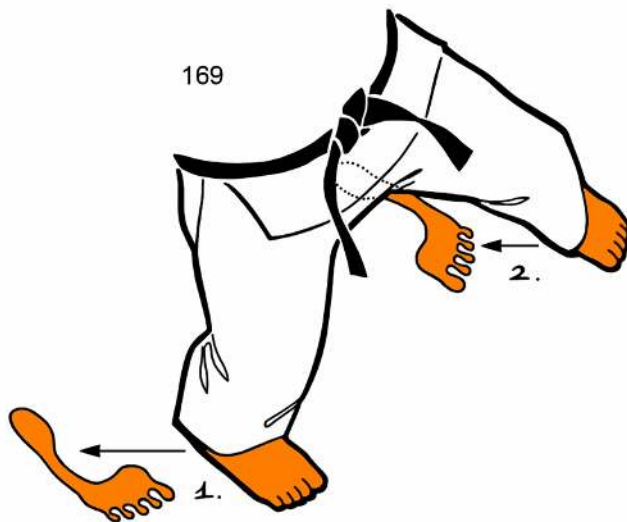
167



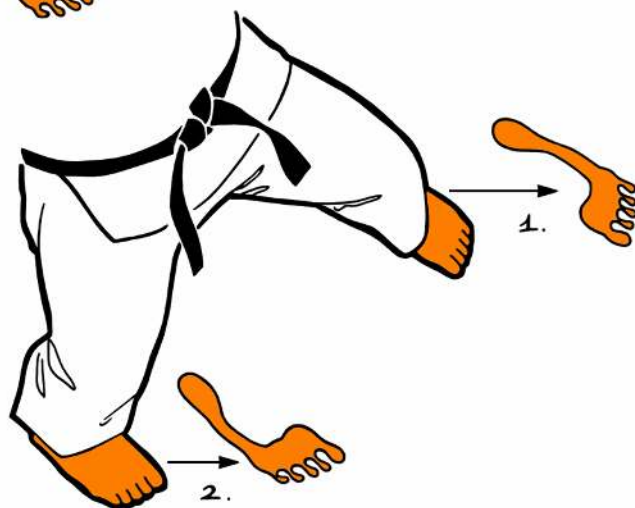
168



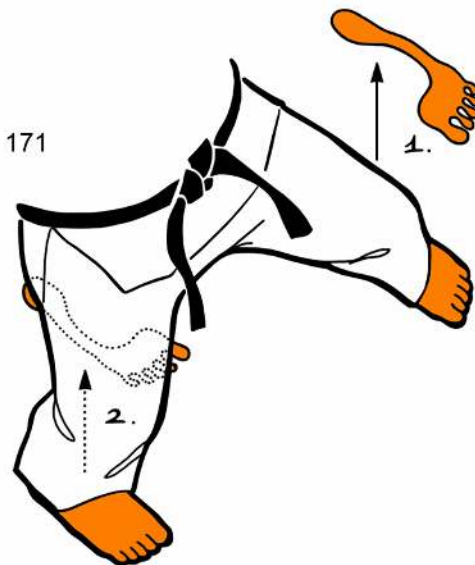
169



170

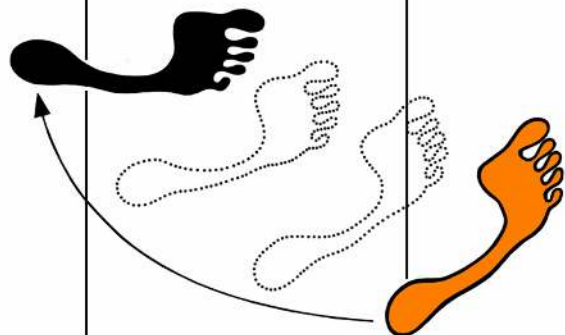


171





172



тела задняя нога описывает дугу. Положение тела изменяется на 90°. Это движение часто выполняется как уход с линии атаки противника. *Хираки* — с японского языка переводится, как раскрываться, расцветать, что напоминает уклон тореадора (рис. 172).

К *сури-аси* можно также отнести *оури-аси*. Здесь движение начинается с задней ноги, которая притягивается к передней. По окончании шага на неё переносится вес тела, после чего передняя нога резко выбрасывается вперёд. Движение выполняется за счёт бёдер. *Оури-аси* назад выполняется в обратной последовательности.

### **Маватэ (мавари-аси) — повороты**

На самом деле, существует только три варианта *маватэ* (*мавари-аси*). В первом, движение начинает передняя нога, во втором — задняя и в третьем, обе ноги остаются на месте. Большинство формальных поворотов в школе *годзю-рю* выполняются первым способом (рис. 173).

В принципе, *маватэ* в *зэнкуцу-дати*, *сантин-дати* и *сико-дати* выполняется одинаково. Движение начинается с передней ноги, которая скользит, перемещается перед задней, на противоположную сторону. То есть, правая нога смещается налево и ставится ребром на пол. Во второй фазе совершается поворот на 180° с одновременным вращением стоп на их передних частях. В *зэнкуцу-дати* и в *сико-дати* пятка задней ноги отрывается от поверхности в тот момент, когда передняя стопа опускается на пол. Поворот, как правило, сопровождается блоком: в

*сантин-дати* это *ути-укэ*, в *зэнкуцу-дати* — *гэдан-барай*, а в *сико-дати* выполняется *хараи-отоси*. Частыми ошибками в *маватэ* в этих стойках являются: повышение центра тяжести и преждевременное вращение — ученик, заканчивая смещение передней ноги уже частично повернут.

В боевой стойке поворот идентичен, но блок не выполняется, меняется лишь положение рук в *камаэ*.

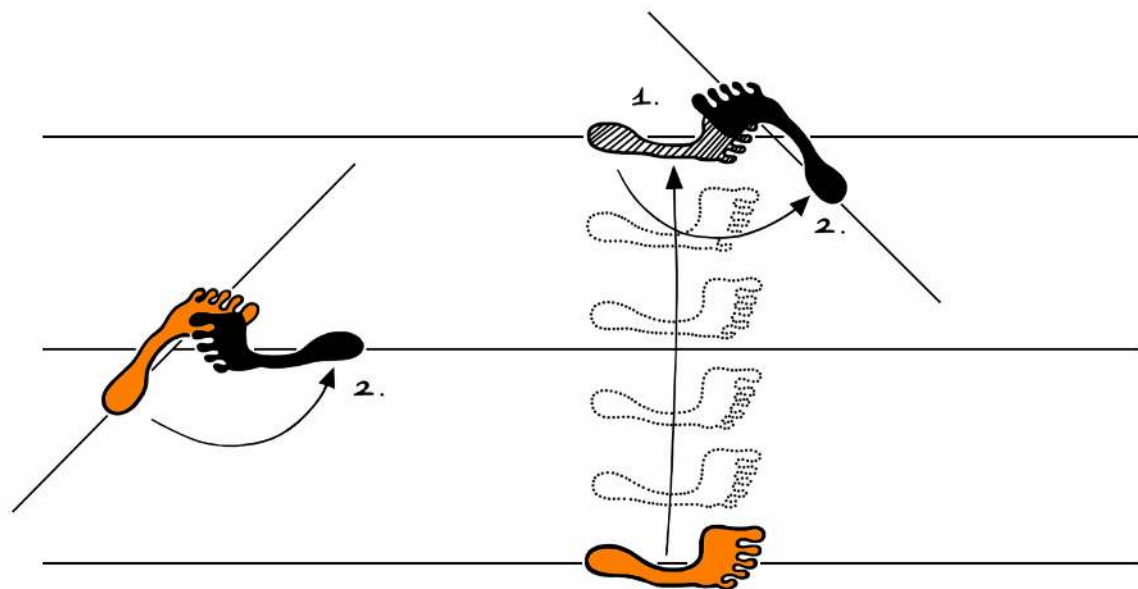
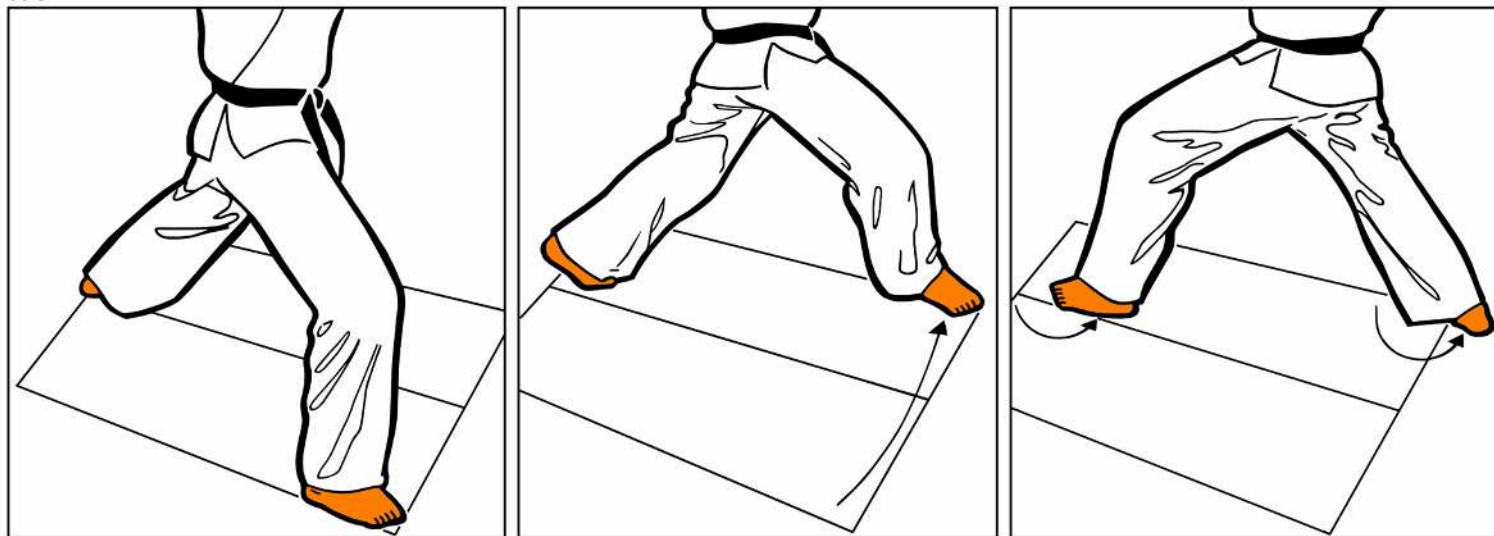
Поворот в *нэко-аси-дати* выполняется так: Передняя нога, опускаясь на пятку, смещается вперёд, на длину одной ступни. Как только на неё перенесётся вся масса тела, на подушечке совершается поворот. По его окончании вторая нога подтягивается на соответствующее расстояние к первой. При этом руки меняют своё положение в *камаэ* (рис. 174).

*Соноба-маватэ* (*мавари-аси*) — это третий способ поворота, в котором стопы остаются на месте. Скажем так, в *рэнодзи-дати* они лишь изменяют своё направление вместе с корпусом.

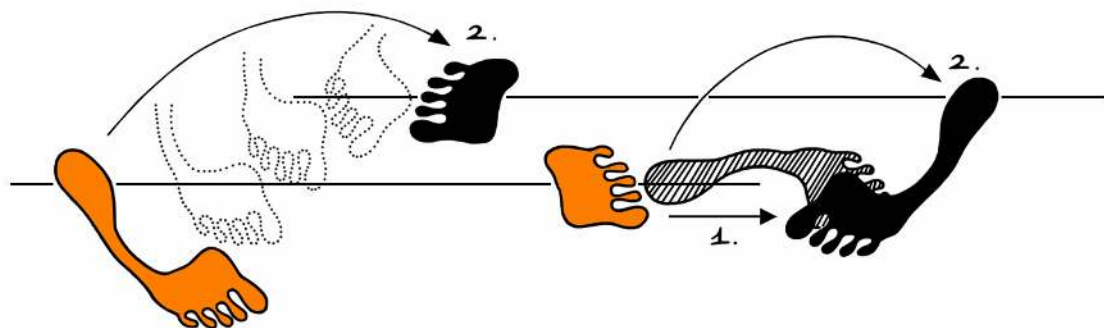
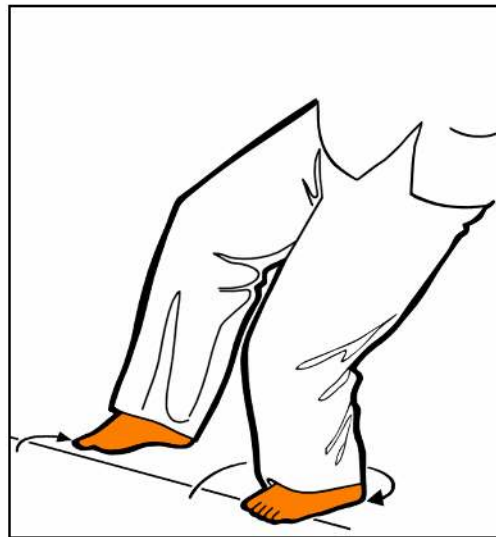
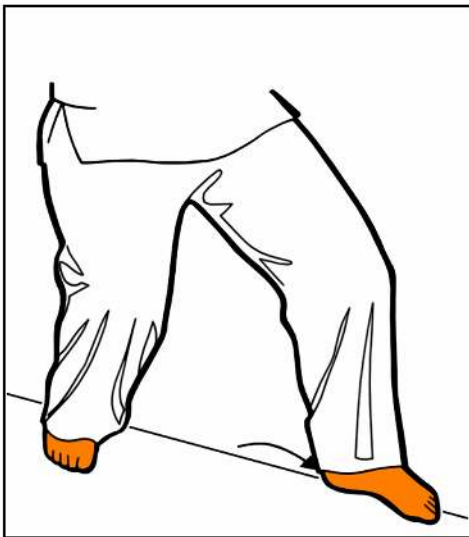
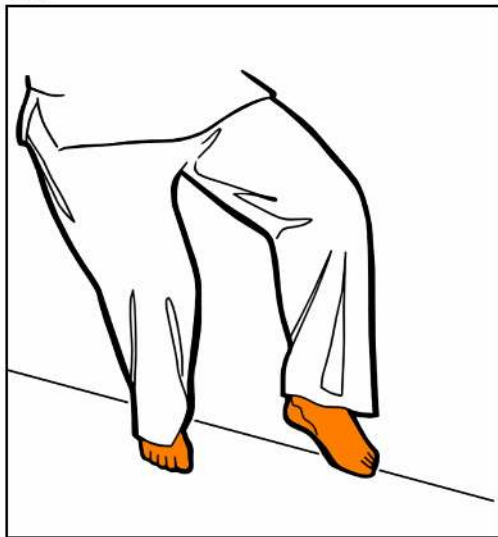
Что касается упомянутых перемещений (главным образом в боевых стойках), то следует отметить, что часто они взаимосвязаны и выполняются в комбинациях. То есть, *таи-хираки* выполняется в связке с *сури-аси* вперёд, или же вслед за *сури-аси* следует *аюми-аси* с атакующей техникой. Во всех комбинациях следует придерживаться принципа, согласно которому высота центра тяжести не изменяется, а само движение является плавным и скользящим.

### **Да-аси**

Термин *да-аси* можно перевести как ходьба, напо-

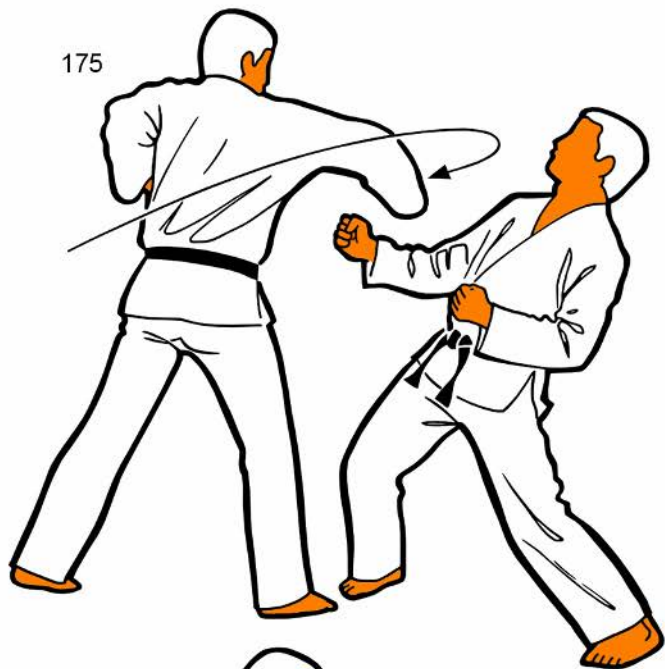




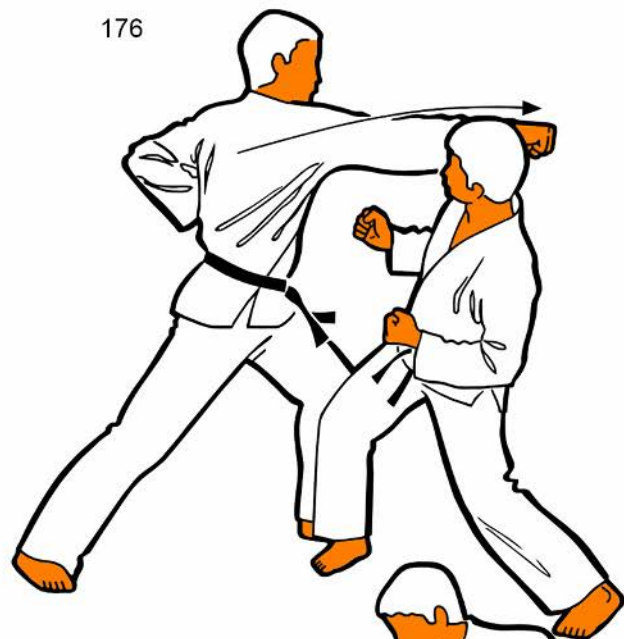




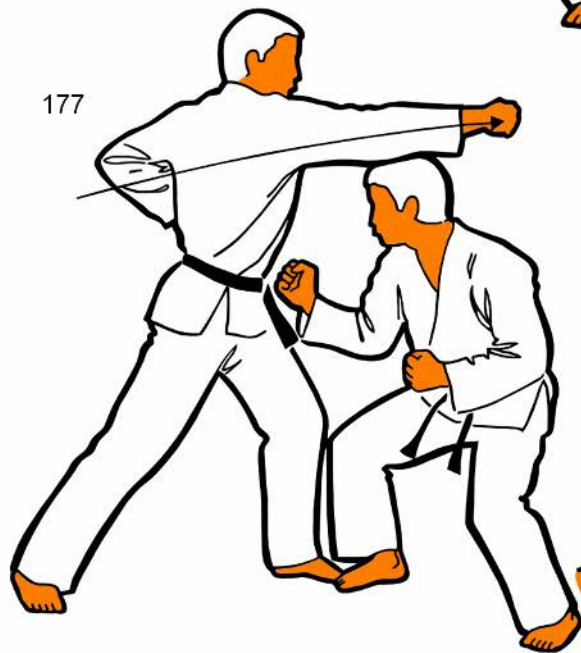
175



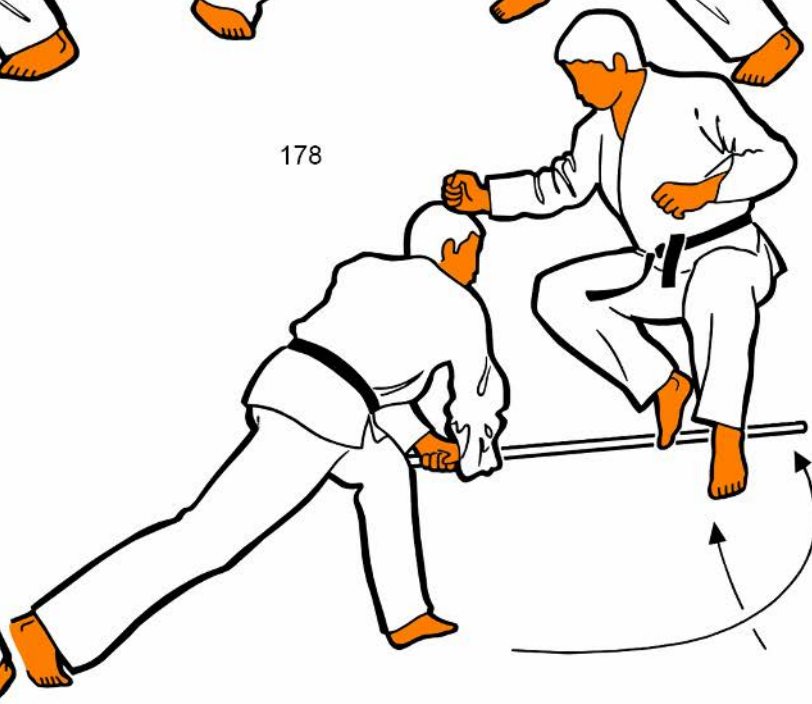
176



177



178



минающая движение змеи. Этот принцип заключается в последовательном вращении стоп. В первой фазе стопы поворачиваются на носках пятками к сопернику на 20–30°. Во второй фазе поворот происходит на пятках носками в первоначальное положение, причем тело смещается вперёд на длину стопы. Движение должно исходить из бёдер. На самом деле это не перемещение, а всего лишь коррекция дистанции.

### Каваси-ваза (техника уклонов)

Каваси-ваза — это совокупность приёмов позволяющая уйти с линии атаки. Применяются они вместо блоков тогда, когда это удобней, то есть, на их вы-

полнение нет времени, или же атака противника застигла нас в неустойчивом положении. Каваси-ваза — это собственно уклоны. Данную технику можно отнести к таи-сабаки. На этом аспекте нет необходимости подробно останавливаться, но следует отметить, что в традиционном каратэ им пренебрегают, и обходят его стороной. В боксе уклоны более сложные, однако, в каратэ есть такие, которых там нет, например, падения.

Уклон назад называется — *мае-сори-ми* (рис. 175), вперёд — *мае-кага-ми*, в сторону — *ёко-фури-ми* (рис. 176), поворот корпуса (*хинэри-хан-ми* в связке с таи-хираки), то есть с хираки-аси известен, как — *хираки-ми*, присед — *отоси-ми* (рис.177), прыжок — *тоби-ми* (рис.178). *Укэ-ми* — техника падения имеет множество форм.

# Атакующая техника рук (когэки-дзёси-ваза)

## Техника проникающих ударов (цуки-ваза)

Термин цуки относится ко всем ударам, которые попадают в цель, будь-то макивара, тело противника, так что их траектория приблизительно совпадает с осью предплечья. Сравнивая с мечом, такой удар будет похож на укол. Часто можно услышать, что цуки выполняется по прямой траектории, но это не так, поскольку существует множество дугообразных ударов. Эта техника различается между собой следующими факторами:

### Способом выполнения:

1. *Ои-цуки* — удар выполняется рукой одноимённой, спереди стоящей ноге, в стойке — в правосторонней стойке удар наносится правой рукой.
2. *Гяку-цуки* — удар выполняется рукой одноимённой, сзади стоящей ноге, в стойке — в правосторонней стойке удар наносится левой рукой.
3. *Моротэ-цуки* — удар двумя руками одновременно.

### Количеством ударов:

1. *Простой удар*.
2. *Рэн-цуки* — попеременные удары левой и правой рукой. Обычно к названию добавляются количество ударов. Например, *санрэн-цуки* (тройной удар).
3. *Дан-цуки* — несколько ударов одной рукой. Опять же используется число для обозначения количества ударов.

### Конечным положением кулака:

1. *Тёку-цуки* — в классическом исполнении кулак вращается на 180° (удар заканчивается ладонью вниз).
2. *Татэ-цуки* — в конце удара кулак находится в вертикальном положении (вращается на 90°).
3. *Ура-цуки* — в конце удара кулак обращён ладонью вверх (удар выполняется без вращения).

### Траекторией выполнения:

1. *Тёку-цуки* — прямой удар перед собой.
2. *Дугообразные удары*, например: *маваси-цуки* и *каги-цуки*.

Наиболее распространённой ударной поверхностью во всех видах цуки является *сэйкэн*, но применяются и другие ударные поверхности. Интересно отметить тот факт, что многие мастера древнекитайского цюань-фа часто подчёркивают, что кулак, то есть *сэйкэн* по эффективности уступает открытой ладони. Это утверждение имеет свою логику, главным образом при ударах, которые выполняются по определённой траектории, например в подбородок. Такие удары рекомендуется наносить основанием ладони — *тэйсё* (*сётэй*). Также часто используются иппонкэн и накадака-иппонкэн, прежде всего, в мягкие части тела. *Сэйкэн* при неправильном применении и нетренированной руке сильно подвержен травмированию. В тоже время, наименее чувствительной ударной поверхностью является основание ладони — *тэйсё*, но в этом случае возникают проблемы при ударах в мягкие части тела, например в живот, и т. п.

**Тёку-цуки — базовая траектория удара** (рис. 179, 180)

В идеале, траектория *тёку-цуки* является прямой, проходящей от боковой стороны корпуса, из положения *хити-тэ* к цели, месту попадания. Предплечье ударной руки во время удара должно двигаться так, чтобы её продольная ось лежала на прямой, образованной траекторией удара. Удар наносится перед серединой тела, плечо не должно выступать вперёд. В последней части удара кулак вращается вокруг своей оси на 180° из исходного положения, ладонью

вверх, в конечное, ладонью вниз. Вращение не должно начинаться до того момента, пока локоть ударной руки не пересечёт границу тела. В конце удара локоть чуть согнут, и смотрит вниз. В исходном положении — *хики-тэ*, кулак прижат сбоку к грудной клетке, примерно под соском, предплечье находится в горизонтальном положении. Во время удара предплечье движется вплотную с грудной клеткой, вперёд.

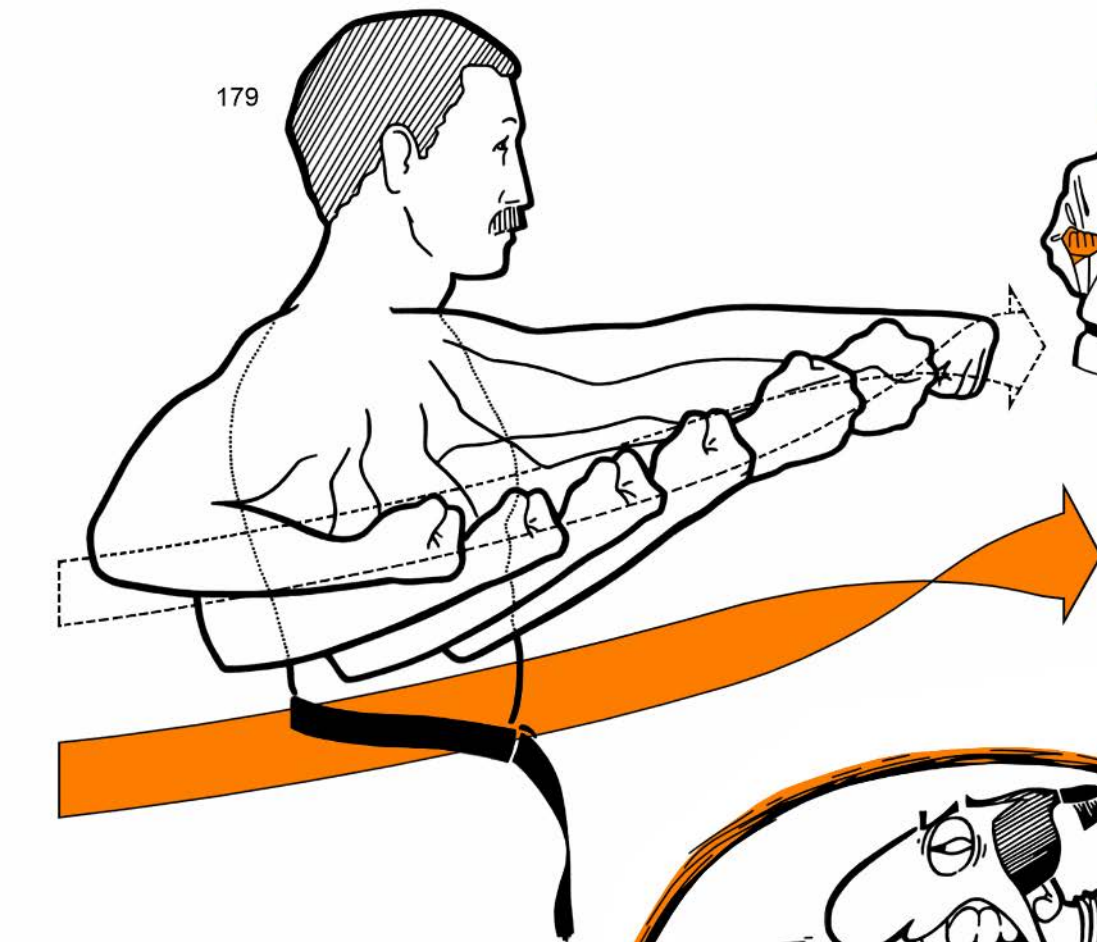
Вторая рука во время удара совершает реверсивное движение, то есть притягивается обратно к телу, в *хики-тэ*, по траектории противоположной оному. Это движения должно выполняться синхронно с ударом, как будто руки связаны посредством рычага. Необходимо чтобы отдёргивание второй руки происходило так же резко и сильно, как и сам удар (рис. 180).

Удар наносится перед серединой тела, поскольку здесь он имеет максимальное воздействие с минимальным крутящим моментом, который парировать тяжелее, чем прямолинейную силу.

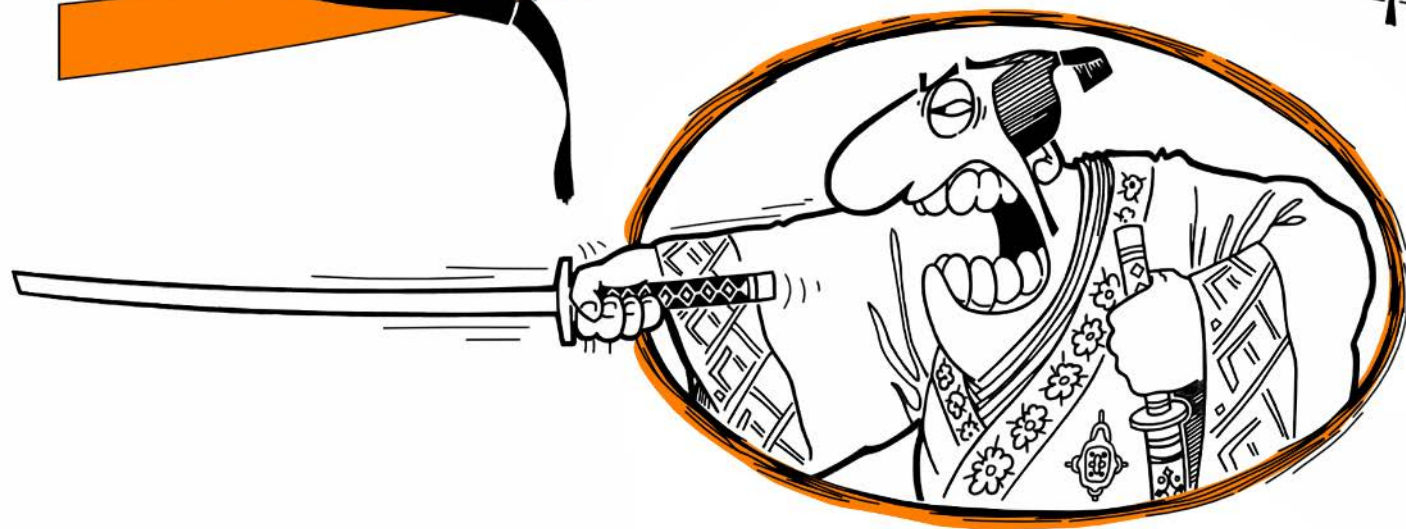
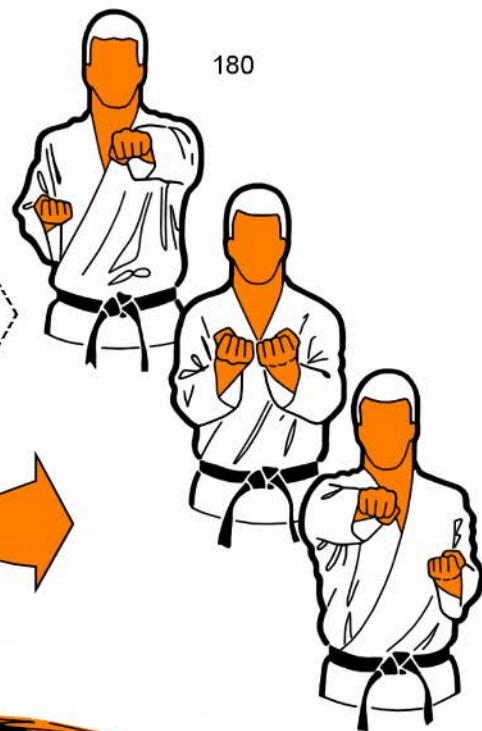
Плечо не должно выступать вперёд, так как это ослабляет напряжение грудных мышц, на которые приходится значительная часть работы во время удара, но и сковывает плечевой пояс в момент его окончания.

Напряжение и расслабление мышц мы рассмотрели в главе «Общие положения и базовая техника каратэ». Во время выполнения удара мышцы расслаблены, в момент попадания резко напрягаются — *кимэ*. Приведённая базовая траектория удара является составной частью *ои-цуки* и *гяку-цуки*.

179



180



*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в тёку-цуки:*

1. Неправильное положение кулака — удар попадает не сэйкэнэ, а двумя другими суставами (кулак развёрнут вверх), или костяшками мизинца и безымянного пальцев (кулак согнут в сторону большого пальца). Такое попадание удара приводит травмированию костяшек и суставов запястья (рис. 181).
2. Преждевременное вращение кулака, то есть он вращается уже в первой фазе удара, тем самым ослабляя его. Нарушена траектория удара, смотрите ошибку № 3. (Рис. 182).
3. Локоть ударной руки проходит не вплотную с телом, а совершает дугообразное движение наружу — эта ошибка связана с предыдущей.
4. Удар попадает в цель не перед серединой тела, а сбоку — такой удар несколько слабее (рис. 183).
5. Удар и притягивание второй руки в хики-тэ происходит не синхронно. Обычно сначала притягивается вторая рука и только потом производится сам удар, что значительно его ослабляет.
6. Траектория удара не прямая, волнообразная вверх и вниз или наоборот. И эта ошибка снижает эффективность удара (рис. 184).
7. В конце удара рука полностью выпрямлена. Эта ошибка грозит травмированием локтя (рис. 185).
8. Плечо ударной руки выступает вперёд или поднято — такой удар слабее (рис. 186).

## **Ои-цуки**

Классический ои-цуки это наиболее распространён-

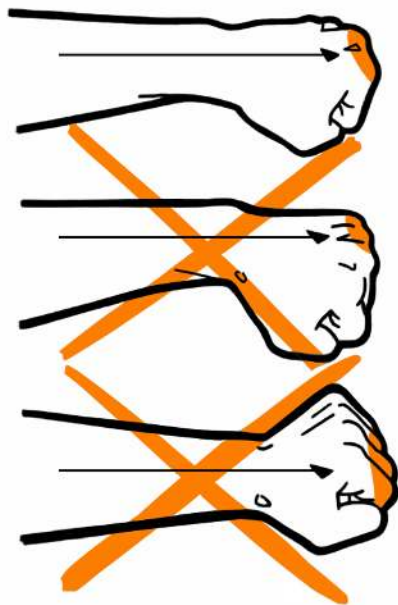
ный удар, который черпает большую часть силы из длинного шага вперёд. Удар выполняется в соответствии с правилами, которые мы указали в описании тёку-цуки, одновременно с окончанием шага, рукой одноимённой спереди стоящей ноге в стойке. Наиболее распространённым шагом в классическом виде является аюми-аси в зэнкуцу-дати (рис. 187, 188). Здесь работают правила, упомянутые в аси-сабаки и таи-сабаки. Ои-цуки является очень жёстким ударом, поскольку при его попадании, на цель воздействует не только летящий кулак, но и масса всего тела, которая смещается во время быстрого шага вперёд. Удар, выполненный после окончания шага, теряет большую часть силы. По этой же причине, для повышения эффективности, удар иногда наносят в прыжке — *тобикоми-цуки* (рис. 189).

Кроме зэнкуцу-дати с аюми-аси ои-цуки выполняется и в других стойках, например в сантин-дати, в сико-дати и т. п. Поскольку шаг в сантин-дати очень короткий, чтобы значительно увеличить силу удара, выполняется он не одновременно с шагом, а после его окончания. В сико-дати, а часто и в зэнкуцу-дати помимо летящей массы тела вперёд, то есть таза, в удар вкладывается вращение бёдер.

В реальности ои-цуки часто выполняется с шагом сюри-аси, то есть с выпадом вперёд. Данный удар основную энергию черпает из движения тела и силы толковой ноги, а не из руки. Поэтому такой удар должен попадать в цель одновременно с окончанием шага. Ои-цуки имеет несколько вариаций, которые мы рассмотрим ниже.



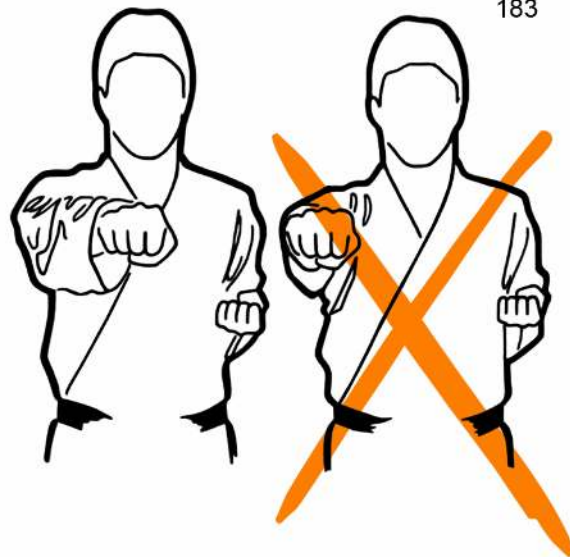
181



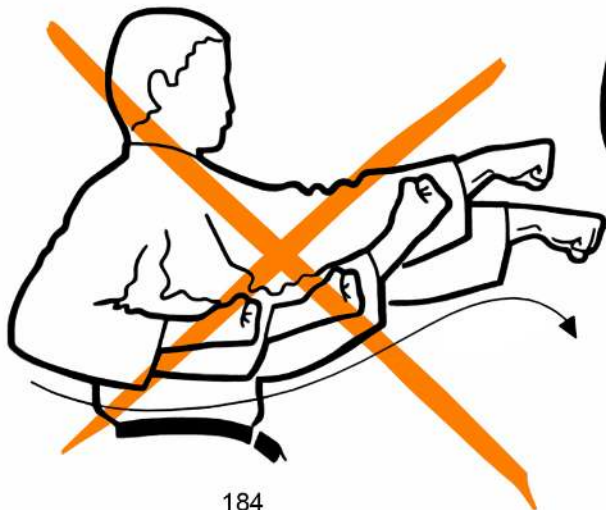
182



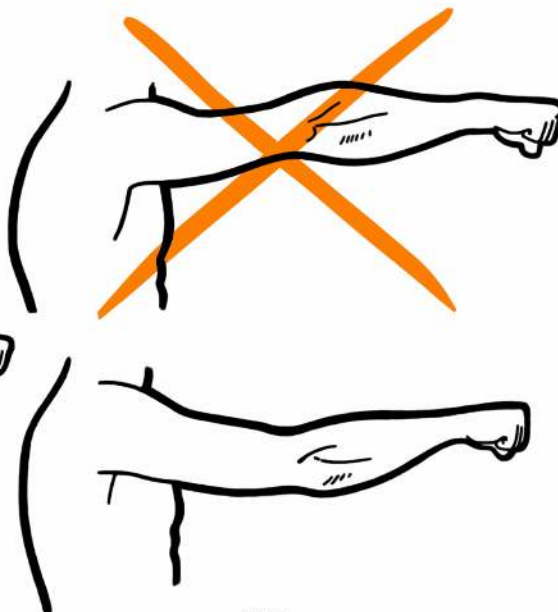
183



184



185

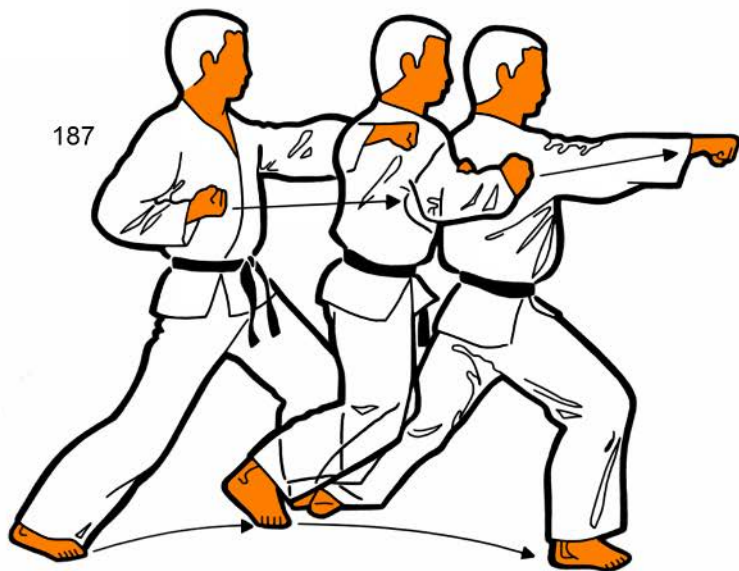


186

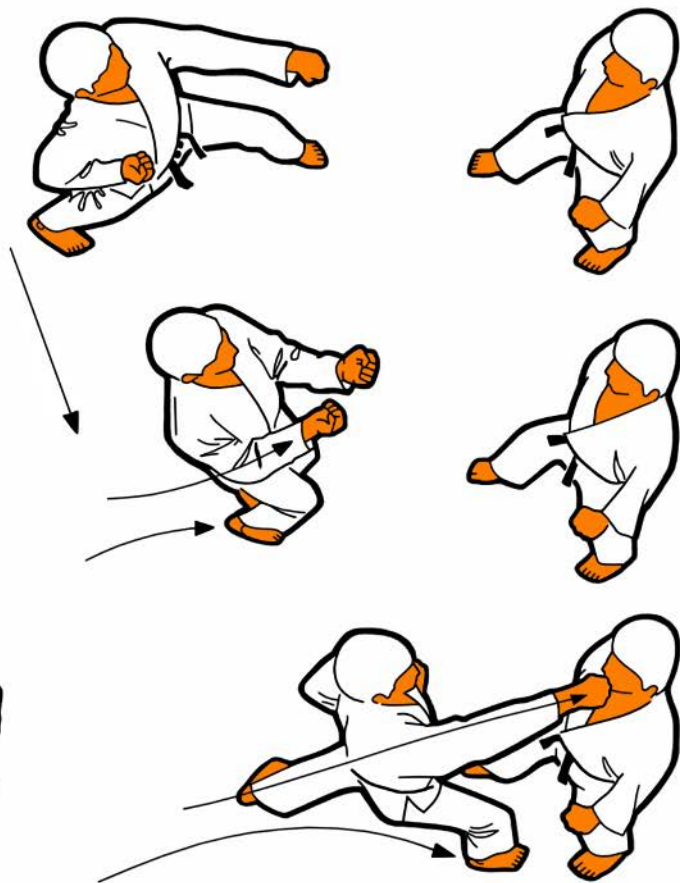




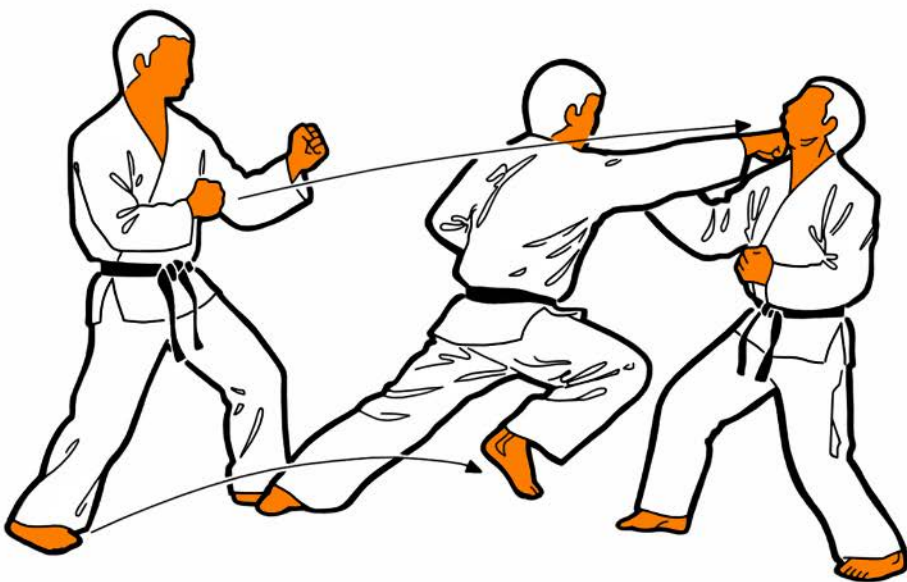
187



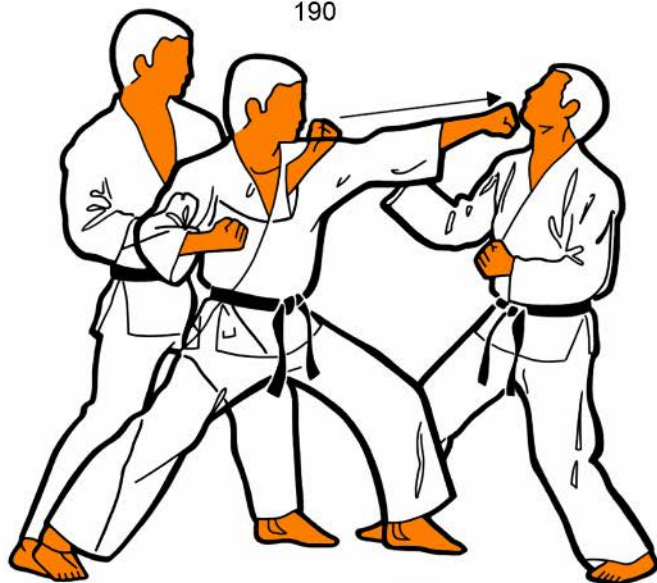
188



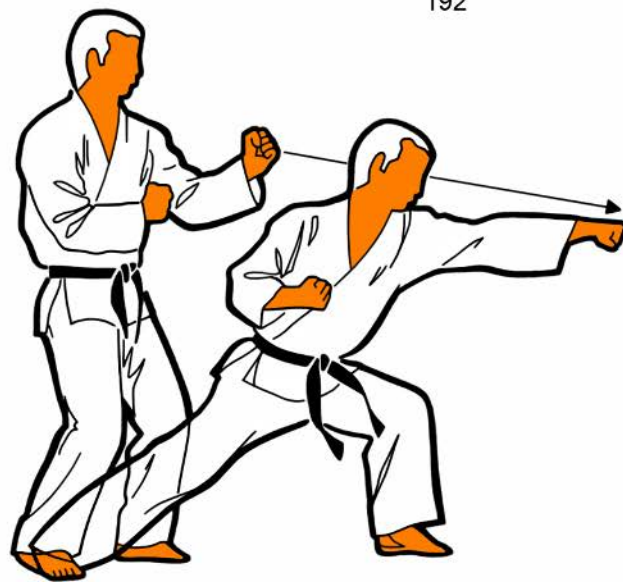
189



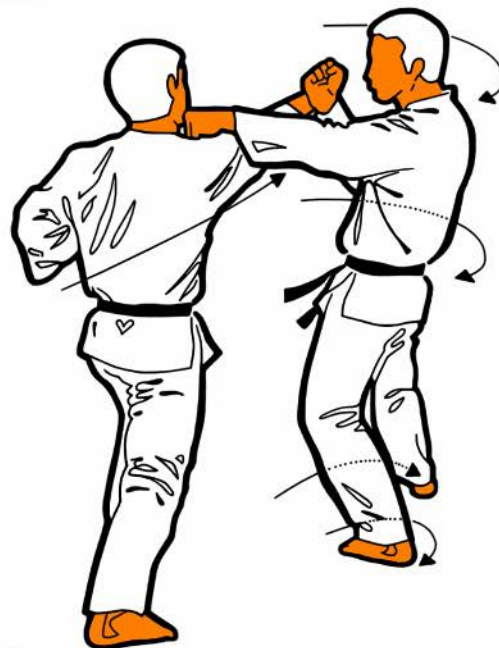
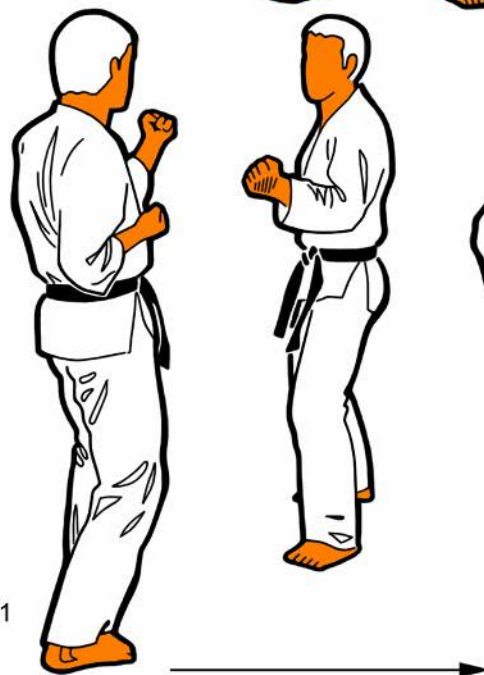
190



192



191



### Кизами-цуки (рис. 190)

Этот удар обычно выполняется на места или с шагом сюри-аси вперёд, как правило, в голову — то есть дзёдан. От классического ои-цуки отличается лишь тем, что в нём плечо ударной руки подаётся вперёд — корпус разворачивается на 45°. В реальной ситуации кизами-цуки часто выполняется как разительная атака или как контрдвижение на принципе *диаи* — вход в атаку противника.

### Нагаси-цуки (рис. 191)

На самом деле, нагаси-цуки является вариацией кизами-цуки, при выполнении которого совершается таи-хираки — уклон тела в сторону от атаки противника, а также вращение на передней ноге. Сзади стоящая нога выполняет «сметающее» движение, которое собственно и дало название данной технике. Нагаси-цуки это типичный удар в школе вадо-рю. Однако в наше время эта техника получила широкое распространение и в других школах, поскольку в нём связаны контрдвижение (*диаи*) с уклоном тела в сторону.

Во время поединка, при выполнении нагаси-цуки и кизами-цуки вторая рука не всегда притягивается в *хики-тэ*. Как правило, она сбоку прикрывает голову.

В школе вадо-рю сравнительно часто применяется техника, известная как — *дзюн-цуки-но-цукоми* (рис. 192). Это, собственно, тот же ои-цуки. Данная техника является родственной с кизами-цуки и выполняется в связке с шагом сюри-аси вперёд, как

правило, из *рэнодзи-дати* в *зэнкуцу-дати*. Для этой техники характерна не большая подача плеча вперёд, а также наклон корпуса. В конце данного действия ударная рука, корпус и сзади стоящая нога образуют одну линию.

*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в приведённых техниках, кроме тёку-цуки:*

1. В случае всех техник выполняемых одновременно с шагом, удар наносится после его окончания, а не синхронно с ним. Это приводит к большой потере силы удара.
2. В классической форме ои-цуки корпус сильно развернут — плечо ударной руки смотрит вперёд.
3. В классическом исполнении ои-цуки сзади стоящая нога не выпрямлена.
4. Во время выполнения любого удара с шагом изменяется высота центра тяжести, что приводит к излишней работе, тем самым ослабляя технику.
5. В кизами-цуки корпус сильно развёрнут, то есть ударная рука образует с корпусом угол не 135°, а более, вплоть до 180°.

### Гяку-цуки

Гяку-цуки это наиболее используемый удар в спортивном каратэ. В классическом виде чаще всего он выполняется в *зэнкуцу-дати*. Большая часть силы в этой технике происходит из вращения бёдер и всего тела (рис. 193). На практике, сюда часто добавляется движение центра тяжести вперёд. Гяку-цуки выполняется синхронно с вращением бёдер из полу-

фронтального положения во фронтальное, рукой одноимённой сзади стоящей ноге в стойке (рис. 195, 196). Как правило, гяку-цуки выполняется на месте — как контрудар после какого либо блока, или с шагом — сури-аси (рис. 194). Движение может производиться, как из короткой боевой стойки в зэнкуцу-дати при неизменном положении сзади стоящей ноги, так и с комплексным движением обеих ног в сури-аси. Гяку-цуки, как собственно и ои-цуки может выполняться и в других стойках, но в зэнкуцу-дати является наиболее жёстким. На практике траектория иногда видоизменяется, и удар наносится с колен (рис. 197).

В школе вадзю существует модификация гяку-цуки под названием *гяку-цуки-но-цукоми*. Эта техника выполняется в широкой и короткой боевой стойке, например в зэнкуцу-дати, причём тело немного наклоняется вперёд, за которым следует плечо ударной руки.

В спортивных поединках иногда нарушается классическое зэнкуцу-дати, поднимается пятка задней ноги и понижается центр тяжести.

*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в гяку-цуки, кроме упомянутых в тэку-цуки:*

1. Удар, нанесённый без вращения бёдер более слабый
2. Недоворот бёдер до фронтального положения — эта ошибка часто связана с чрезмерным разворотом сзади стоящей ноги пальцами наружу, что не позволяет произвести вращение бёдер.

3. Несинхронное движение бёдер с ударом — часто бёдра опережают удар, или же он начинается после их вращения. Опять удар теряет значительную часть силы.

### Моротэ-цуки

Термин моротэ-цуки относится ко всем ударам, которые выполняются одновременно двумя руками. Существует несколько видов моротэ-цуки, большинство из которых встречаются в ката. Моротэ-цуки это сильная и сравнительно тяжело блокируемая техника. Выполняя такие удары, существует опасность налететь на контратаку.

### Хэйко-цуки (рис. 200)

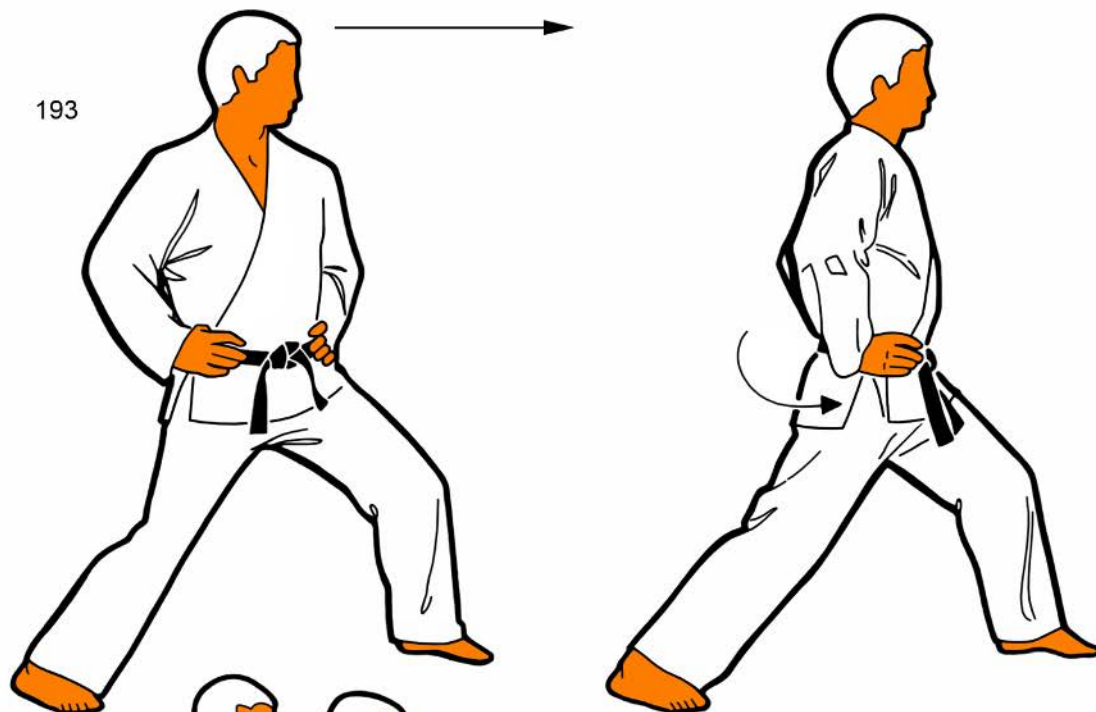
В хэйко-цуки обе руки одновременно наносят тэку-цуки. В конце удара кулаки находятся на одной высоте, и обращены ладонями вниз.

### Яма-цуки (рис. 198, 199)

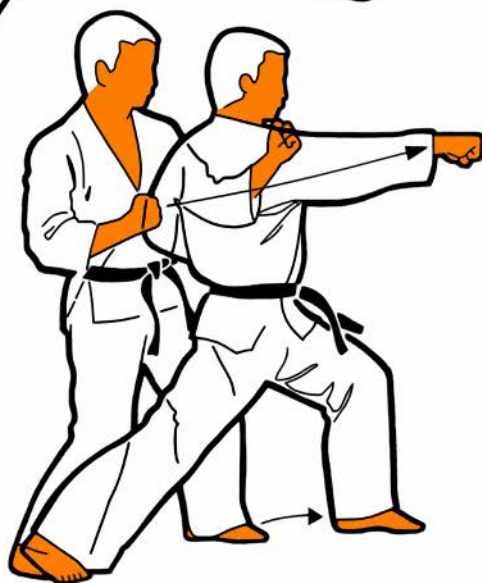
Яма-цуки это вариация моротэ-цуки, в котором одна рука, как правило, это гяку, наносит удар дзёдан или тюдан тэку-цуки и заканчивает его ладонью вниз. В это же время вторая рука (ои) наносит гёдан ура-цуки и заканчивает его ладонью вверх. Обычно обе руки в конце удара находятся в одной вертикальной плоскости. Разновидностью яма-цуки является *авасе-цуки*. Однако, в яма-цуки кулаки отставлены друг от друга дальше, чем в авасе-цуки.



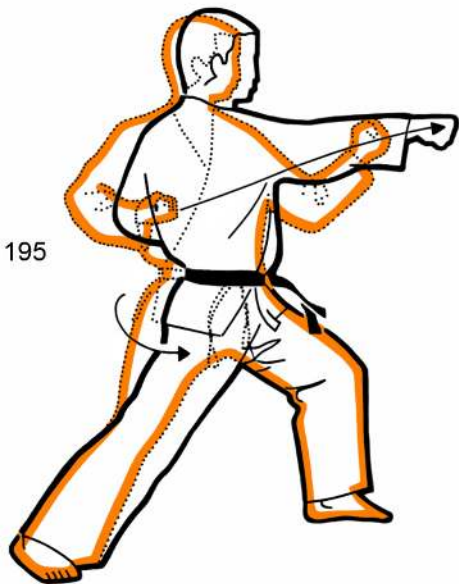
193



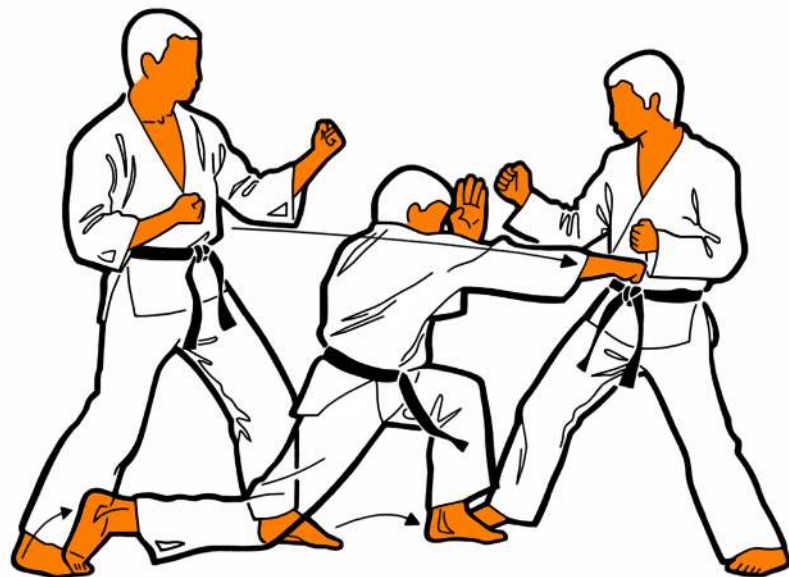
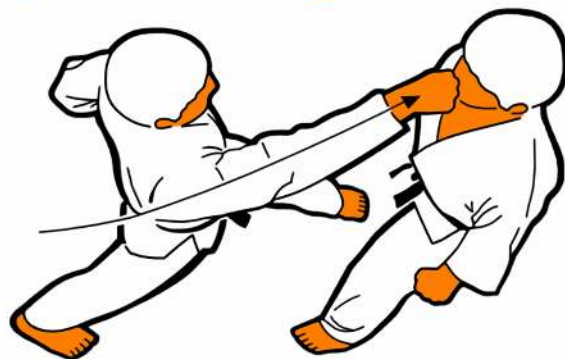
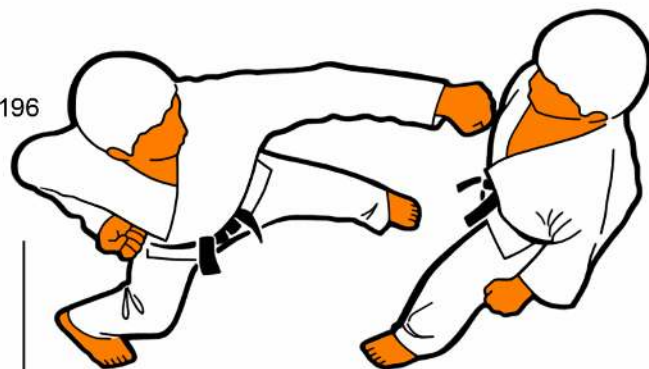
194



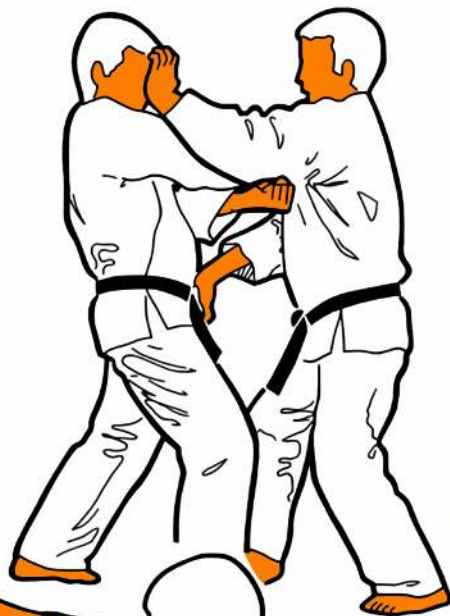
195



196



197





### **Хасами-цуки** (рис. 201)

В этой вариации моротэ-цуки обе руки выполняют крюкоподобный удар снаружи внутрь — двойной каги-цуки. Хасами-цуки переводится как «удар ножицы».

### **Маваси-цуки**

Маваси-цуки в школе годзю-рю это двойной дугообразный удар, который наносится по траектории аналогичной маваси-укэ. Ударной поверхностью является сэйкэн, при этом нижняя рука может использоваться для защиты. Нужно подчеркнуть, что термин маваси-цуки часто используется для обозначения дугообразного удара, выполняемого одной рукой, например в школе сётокан. Наиболее распространённые ошибки во всех моротэ-цуки тождественны простым ударам.

### **Каги-цуки** (рис. 202, 203)

Каги-цуки переводится как крюкоподобный удар. Этот дугообразный удар, выполняемый на ближней дистанции, соответствует хуку в боксе. Здесь важно, чтобы ось предплечья в конце удара смотрела на цель, а локоть был согнут под прямым углом. При выполнении данного удара кулак вращается так, что в конце он обращён ладонью вниз.

### **Агэ-цуки** (рис. 204, 205)

Агэ-цуки, как и каги-цуки, имеет свой аналог в боксе — *апперкот*. Это собственно восходящий удар, подобный ура-цуки, только лишь направленный вверх,

целью которого является подбородок.

### **Татэ-цуки** (рис. 206, 207, 208)

В этом ударе кулак вращается на 90° и при контакте с целью лежит в вертикальной плоскости (рис. 208). Отдельные школы отдают предпочтение именно такому удару, а некоторые вообще не используют полное вращение кулака, например: сёрин-рю кэйко-кан, иссин-рю на Окинаве, и санкукай. Татэ-цуки имеет ряд достоинств. Прежде всего, он более быстр при ударах в голову, и самое главное, здесь очень редко травмируется большой палец. Запястье в этом положении жёстче и менее уязвимо, чем с полным вращением. Но он не выгоден при ударах в корпус из-за проблем с напряжением грудных мышц, что влечёт к потере энергии получаемой из полного вращения кулака.

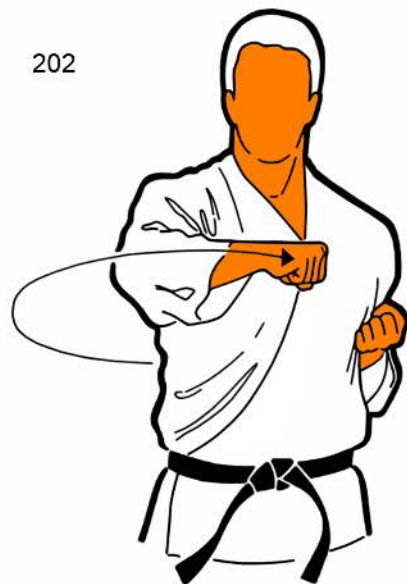
### **Ура-цуки** (рис. 209, 210, 211)

Ура-цуки это короткий удар в нижнюю часть тела, в котором кулак не вращается и остаётся обращённым ладонью вверх. В годзю-рю этот удар ещё называется сита-цуки, поскольку наносится вниз живота — сита. Иногда данный удар наносится не сэйкэном, а хиракэном с «подхватывающим» движением кулака (рис. 212).

### **Вариации ударных поверхностей в цуки-ваза**

Помимо костяшек пальцев — *сэйкэн*, которые является наиболее используемой ударной поверхностью, часто применяются и другие. Некоторые мы

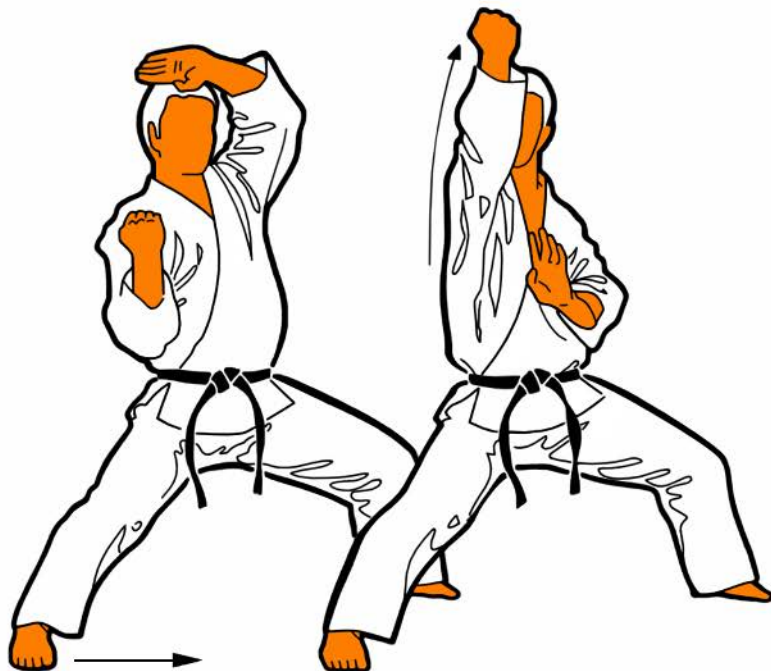
202



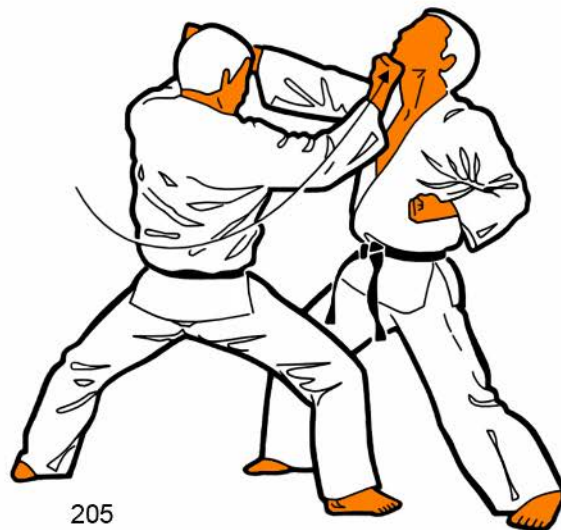
203

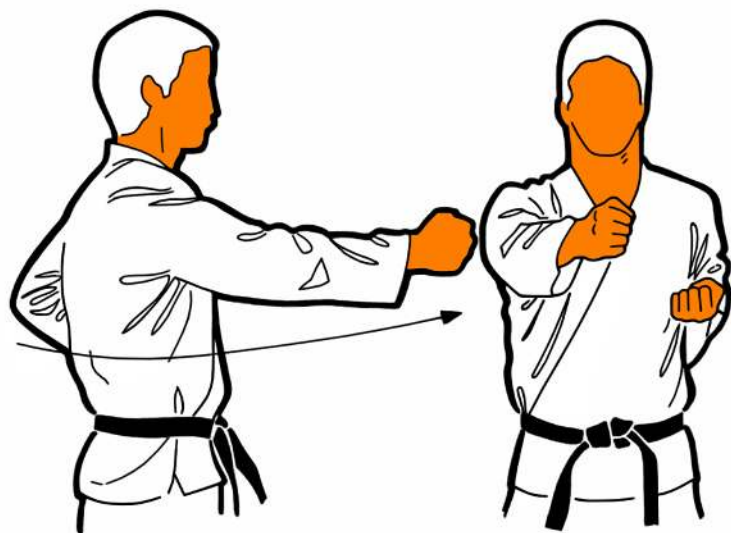


204

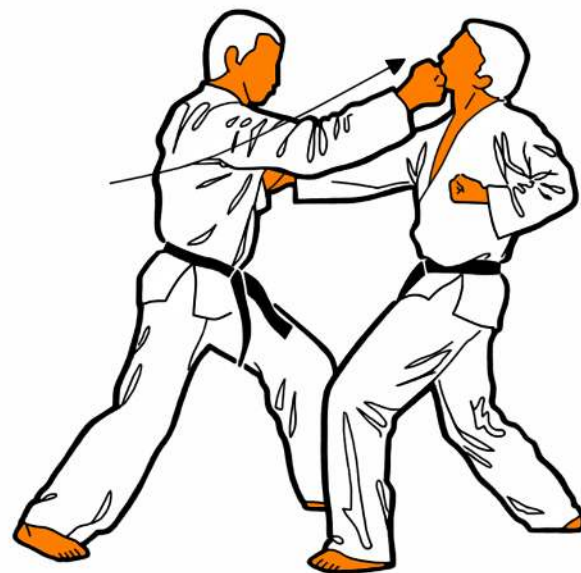


205





206

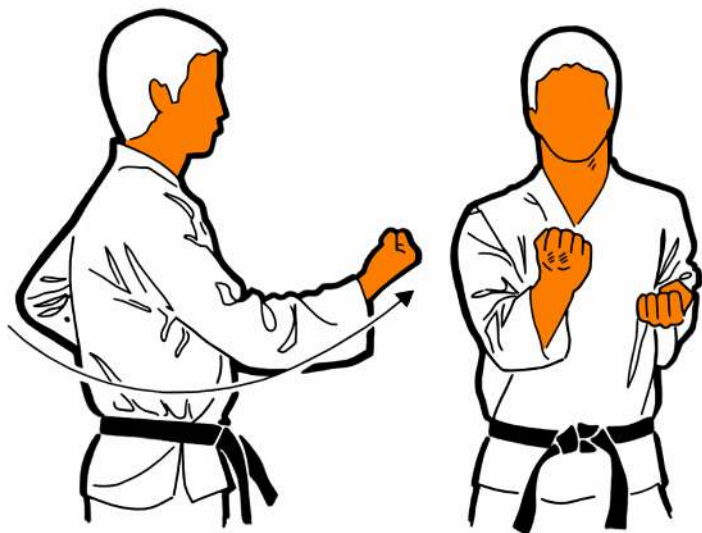


207

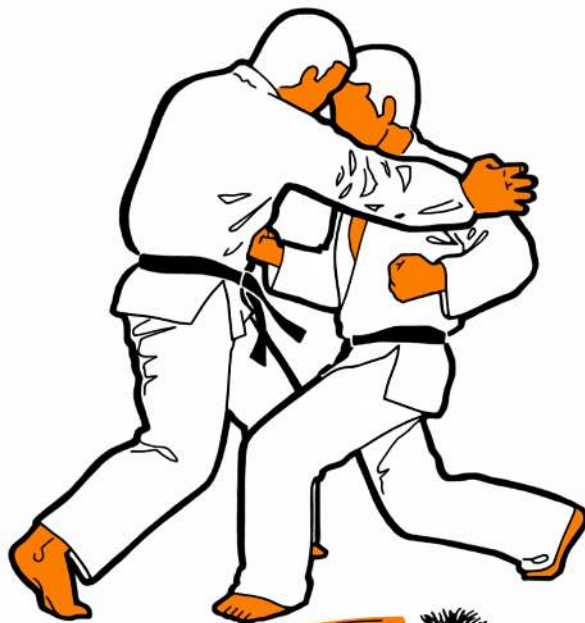


208

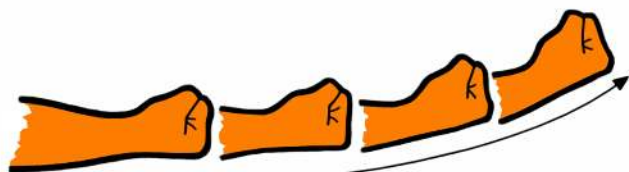




209



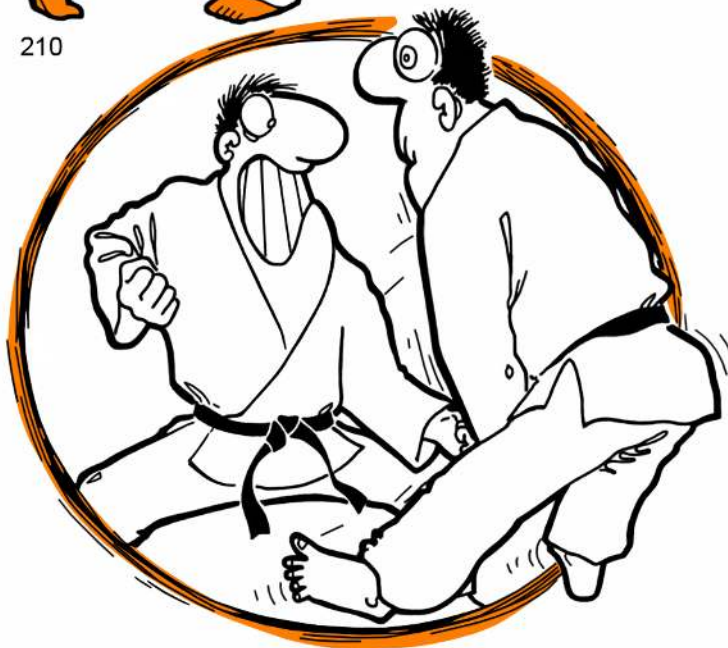
210



211



212

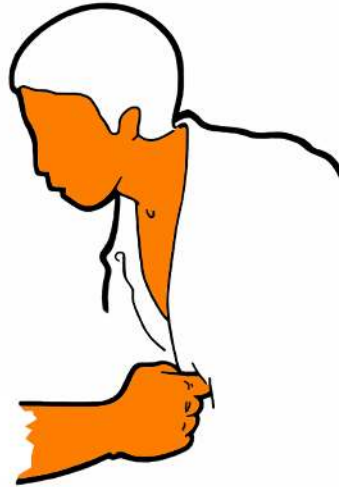




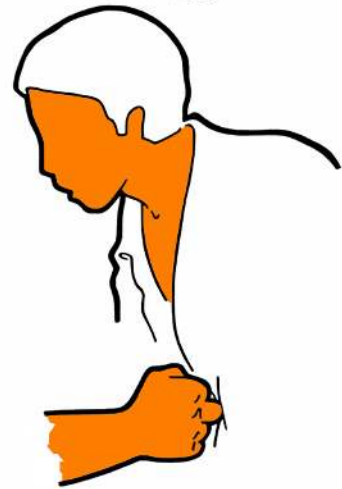
213



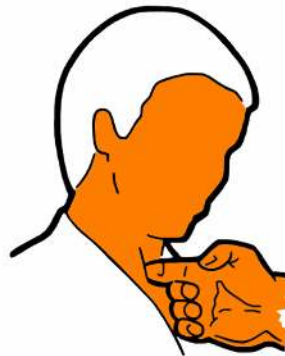
214



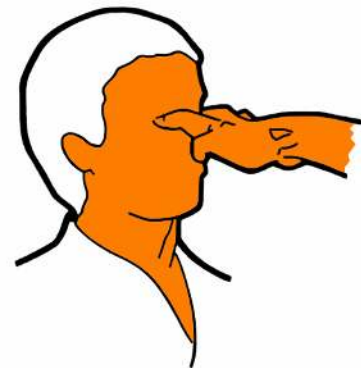
215



216



217



218

уже упомянули. В реальной ситуации широкое применение имеет *тёку-цуки*, который наносится основанием ладони *тэйсё* (рис. 213) — *сётэй*. Татэ-цуки в солнечное сплетенье (живот) наносится согнутой фалангой указательного пальца — *иппонкэн* (рис. 214), а ура-цуки не до конца сжатой рукой в кулак, то

есть костяшками вторых фаланг пальцев — *хиракэн* или фалангой среднего пальца — *накадака-иппонкэн* (рис. 215). Из-за характерной траектории проникающих ударов руками к ним нужно добавить колющие удары — *саси-ваза*, которые наносятся кончиками пальцев — *нукитэ* (рис. 216, 217 и 218).

# Техника рубящих ударов (ути-ваза)

Фундаментальное отличие ути-ваза (техники рубящих ударов) от цуки-ваза (техники проникающих ударов) заключается в угле попадания в цель, относительно продольной оси предплечья. Мы уже говорили, что цуки похож на укол мечом, тогда как ути подобен рубящему удару (рис. 219, 220), который так и переводится, но такая трактовка не передаёт суть японского языка. В английском языке ситуация немного проще, цуки переводится как «punch», а ути — «strike», оба термина имеют примерно одно и то же значение — удар.

Большинство ути отличаются дугообразной или круговой хлёсткой траекторией. Обсуждая эффективность практического применения рубящих или проникающих ударов, старые мастера классического каратэ предпочтение отдают первой форме, имеющей более высокую скорость в момент попадания в цель. Стоит отметить, что ударные поверхности, используемые в этой технике, имеют более разрушающее воздействие на тело противника.

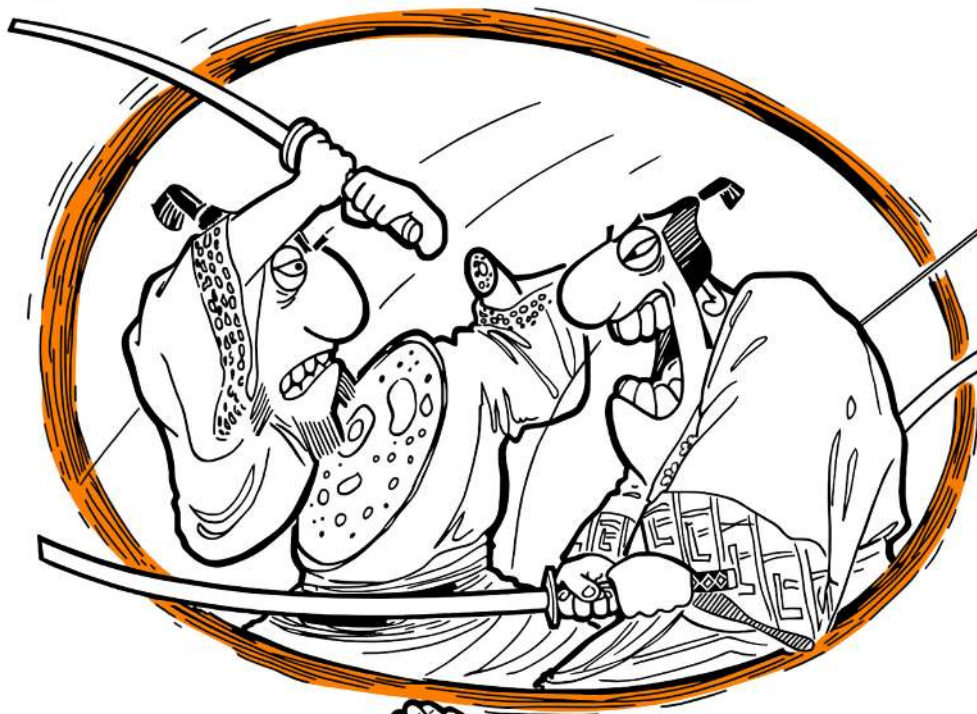
Большинство таких ударов названы не по способу и траектории выполнения, а по конкретной ударной поверхности, используемой в данном случае.

## Уракэн-ути

В спортивных поединках удар уракэн-ути или просто уракэн, является наиболее распространённой техникой из всех ути. Всё дело в его скорости, и даже в том, что он относительно легко контролируется. Удар наносится костяшками указательного и среднего пальцами — сэйкэн. В некоторых школах, например в сётокане, из-за отсутствия на завершающем этапе вращения запястья, удар наносится поверхностью расположенной на тыльной стороне ладони, над двумя упомянутыми суставами — рикэн.

Техника уракэн-ути напоминает удар кнутом, где его конец, благодаря обратному волнообразному движению, приобретает огромную скорость. Уракэн-ути это собственно одно хлёсткое вращательное движение в четырех точках. Бёдра, как правило,





219



220

вращаются вокруг центра тяжести, рука в плечевом суставе, предплечье в локте и кулак в запястье. В идеале, движение начинается с бёдер, затем оно передаётся плечевому суставу, локтю и наконец, запястью. После каждого такого действия сразу же следует обратное вращение, которое на самом деле является источником огромного ускорения ударной поверхности. Бёдра, заканчивая своё вращение, резко возвращаются обратно, в тот момент, когда предплечья в локте ещё только «стартуют», именно в это время движение в плечевом суставе завершается, обратным движением бёдер. В конце движения происходит резкое ускорение, остановка и возвращение обратно. Это конечное ускорение постепенно передаётся локтевому суставу и, наконец, запястью, совершающему хлёсткое движение, в тот момент, когда предплечье начинает возвращаться обратно (рис. 222). В результате такой последовательности происходит очень короткое, но при этом взрывное воздействие на цель. Механизм такого удара можно сравнить с полотенцем или поясом, которые нужно встряхнуть для получения характерного хлопка. Конечно же, совершение всех вращательных движений в приведённой последовательности является идеальным. В боевой ситуации или во время спортивного поединка используется только часть из упомянутых круговых движений. Тем не менее, эта техника очень эффективна в боевой ситуации, прежде всего, как встречное движение — удар в голову противника. Как правило, наносится он в височную часть головы. При по-

падании в мягкие части тела его энергия разлагается, не проникая вглубь. Существует следующие варианты уракэн-ути:

**Сёмэн-уракэн-ути** (рис. 221) — выполняется вперёд. Кулак находится в положении аналогичном агэ-цуки, то есть, обращён ладонью вверх. Данный удар выполняется в вертикальной плоскости.

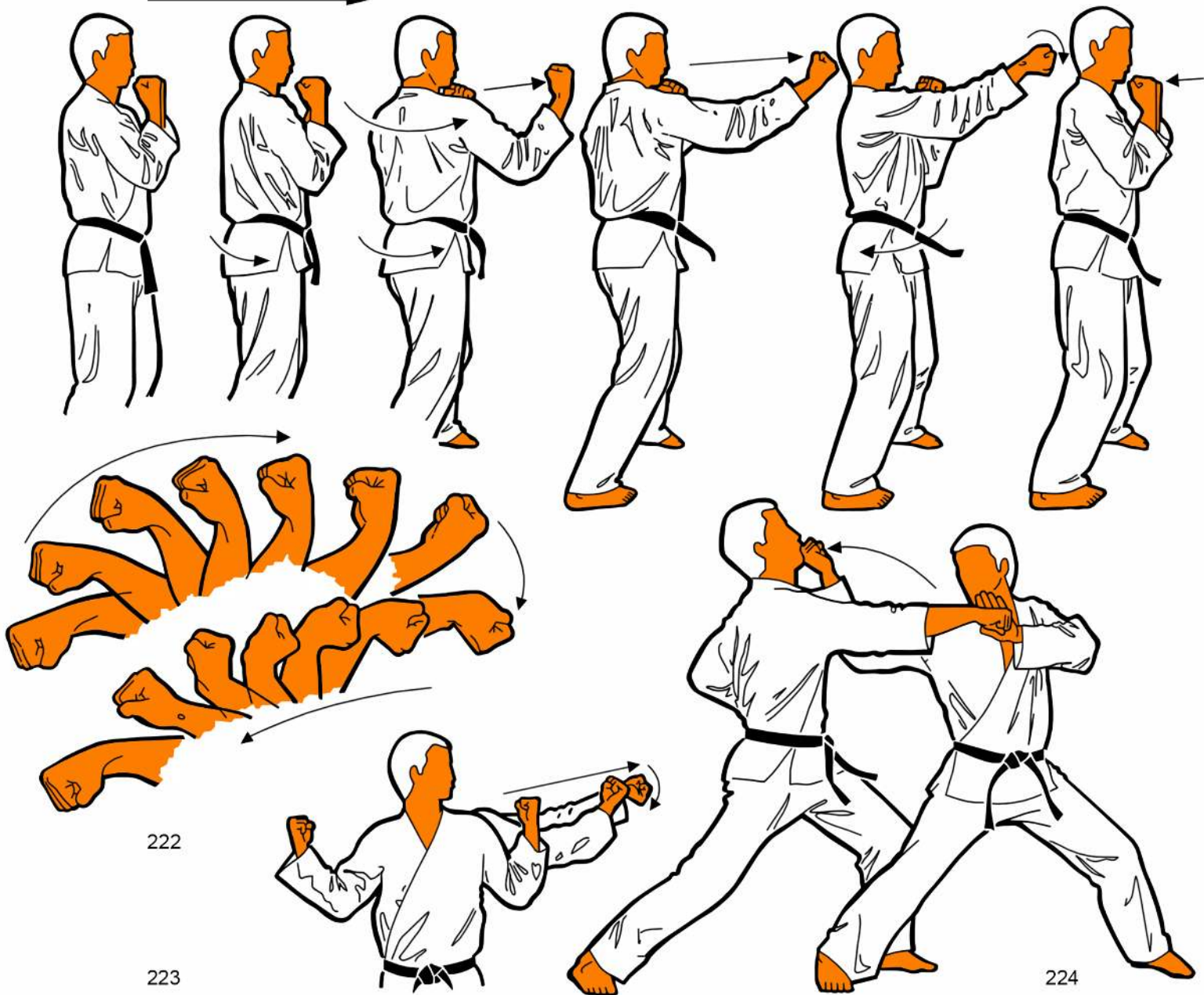
**Ёкомэн-уракэн-ути** (рис. 225) — протекает в горизонтальной плоскости в сторону, кулак находится в вертикальном положении. Сей удар может наноситься как в голову, так и в корпус. Иногда он выполняется в прыжке (рис. 226).

**Саю-уракэн-ути** (рис. 223, 224) — выполняется в вертикальной плоскости в сторону, кулак находится в положении аналогичном агэ-цуки, то есть ладонью вверх.

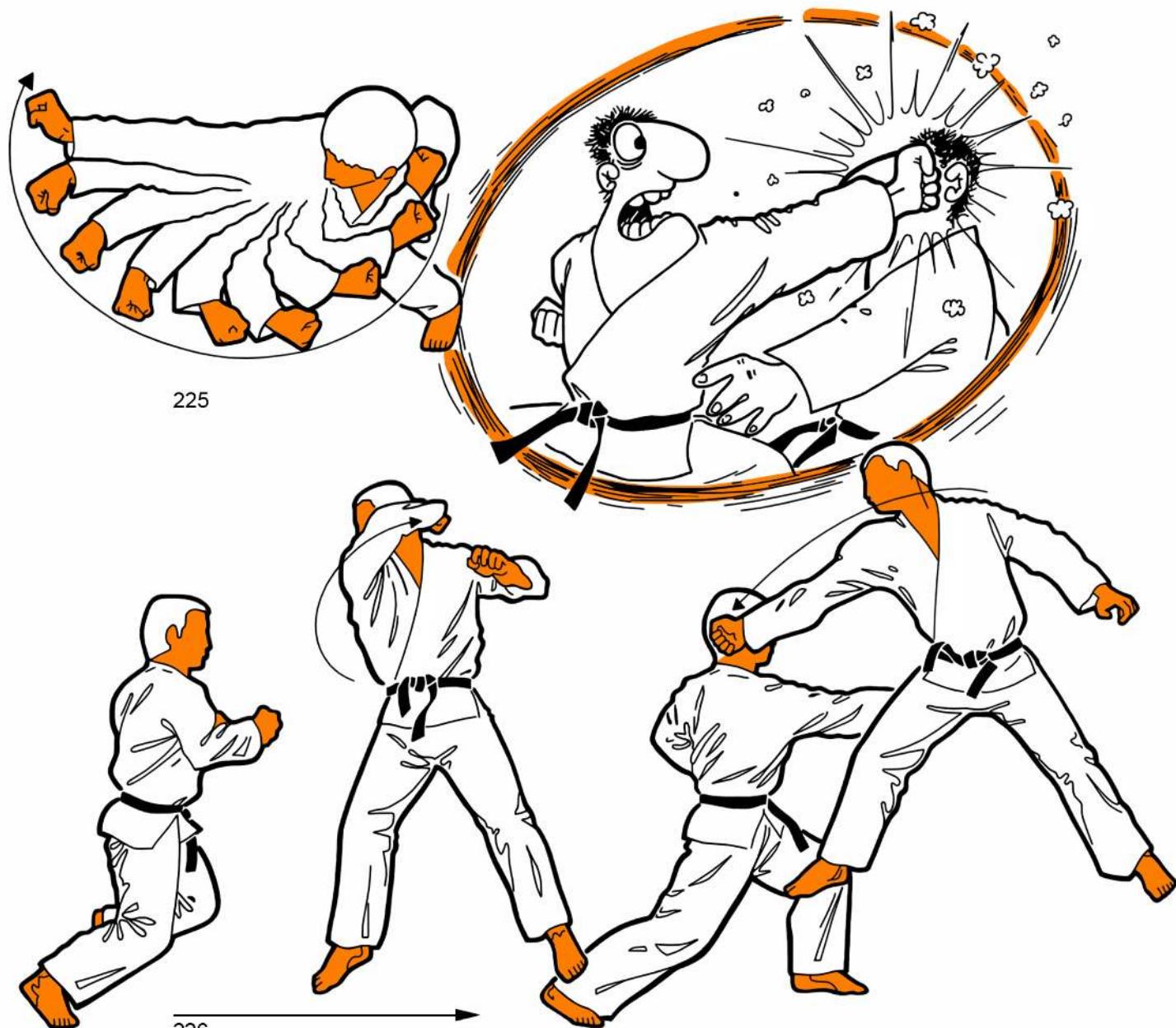
*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в уракэн-ути:*

1. Удар и обратное движение выполняется не хлёстко, а с остановкой в точке попадания.
2. Кулак не крепко сжат, ударная поверхность неэффективна и ранима. Эта ошибка часто встречается на соревнованиях, она позволяет совершать движения с более высокой скоростью, где эффективность удара при попадании в цель не так важна.
3. Кулак, локоть и плечо находятся не на одной плоскости. Вращение в плече, затрудняет движение, что значительно ослабляет удар.

221







225

226

### **Фури-ути** (рис. 227, 228)

Техника выполнения фури-ути такая же, как и уракэн-ути. Отличается лишь положением руки в завершающей фазе. Ударной поверхностью является сэйкэн, кулак обращён большим пальцем вниз. Данная техника встречается только в школе годзю-рю. Из-за необычного движения, она очень сложна и требует большой подвижности в плечевом суставе. В исполнении мастера она очень тяжело блокируется, и может обойти практически любую защиту. Вопрос в том, достаточно ли сильна эта техника? Очевидно, это зависит от индивидуального мастерства. Наиболее распространённые ошибки подобны таковым в уракэн-ути.

### **Сюто-ути** (рис. 229, 230, 231, 232)

Долгое время, как у нас, так и в других странах, техника сюто-ути — удар внешним ребром ладони отождествлялась с каратэ, и считалась секретной. В боевой ситуации это действительно очень эффективная техника; однако смысл имеет только после того, как противник пропустит какой-либо удар или после блока. Как первая атака, начало действия такой приём довольно медленный и легко блокируется. Это чрезвычайно жёсткая техника, которой, при попадании в уязвимое место, можно обезвредить и даже убить своего противника. В спортивных поединках она не используется, поскольку удары открытой рукой в лицо запрещены, а также по вышеупомянутой причине. Существуют следующие вариации сюто-ути:

**Гаммэн-сюто-ути** (рис. 231, 232) — наносится по дугообразной траектории снаружи внутрь, подобно сото-укэ и в момент попадания удара в цель ладонь обращена вверх.

**Ёкомэн-сюто-ути** (рис. 229, 230) — наносится изнутри наружу и в момент попадания удара в цель ладонь обращена вниз.

**Отоси-сюто-ути** (рис. 233) — наносится сверху вниз. Ладонь в конце удара находится в вертикальной плоскости, большой палец смотрит вверх.

*Наиболее распространённые ошибки в сюто-ути:*

1. Неправильное положение ударной поверхности делает удар слабым.
2. В цель попадает не ребро ладони, а ранимый мизинец или менее эффективное предплечье.

### **Тэцуи-ути** (рис. 234, 235, 236, 237)

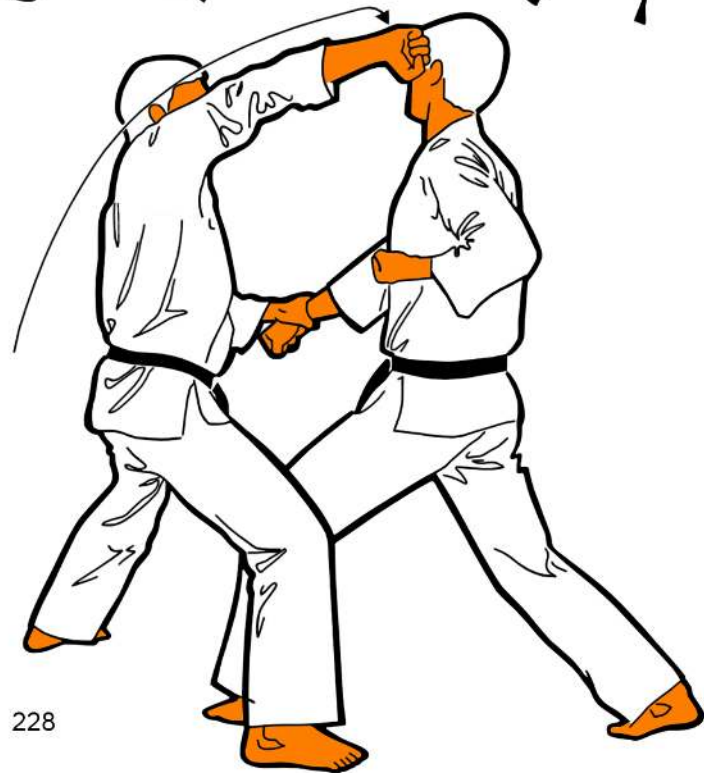
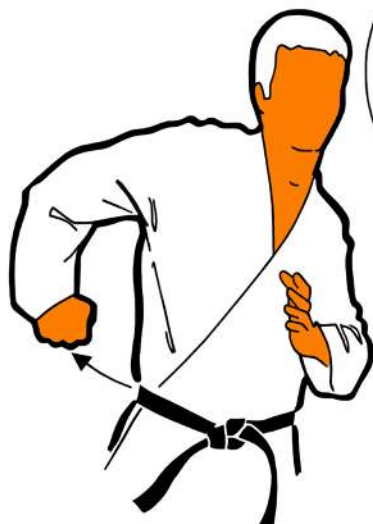
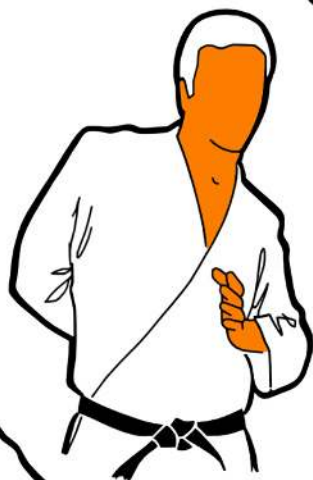
Тэцуи-ути или кэнцуи-ути, как иногда называется, выполняется аналогично сюто-ути. Отличается лишь ударной поверхностью, здесь это сжатый кулак со стороны мизинца. Тэцуи-ути это очень жёсткая техника, которая иногда применяется в спортивных поединках — главным образом, как атака в голову. Здесь действуют принципы упомянутые нами в сюто-ути.

### **Хайто-ути** (рис. 238, 239, 240)

Хайто-ути наносится ребром ладони, являющейся продолжением указательного пальца. Данная техника часто выполняется по большой дуге в шею или

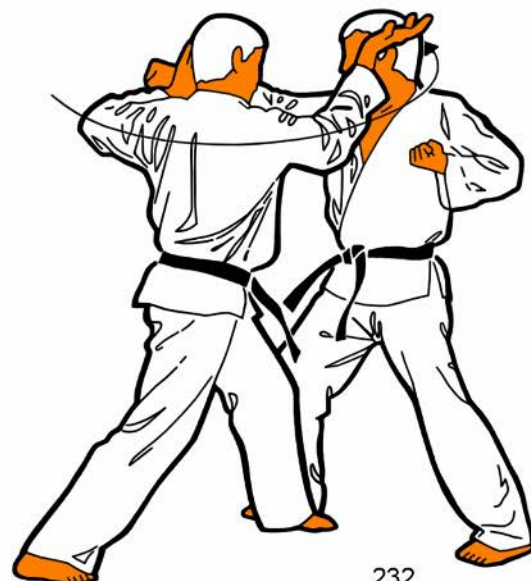
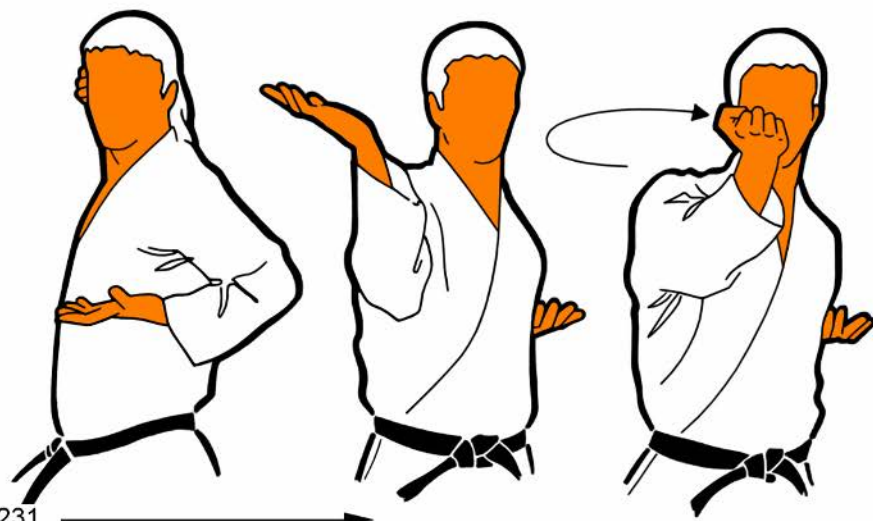
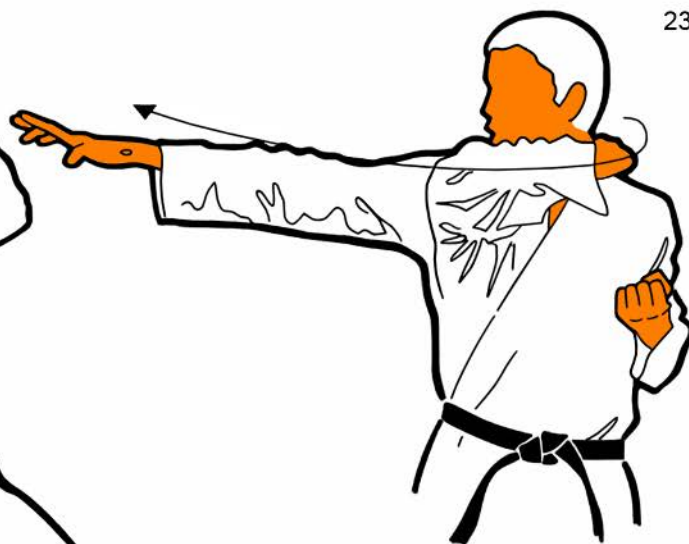


227

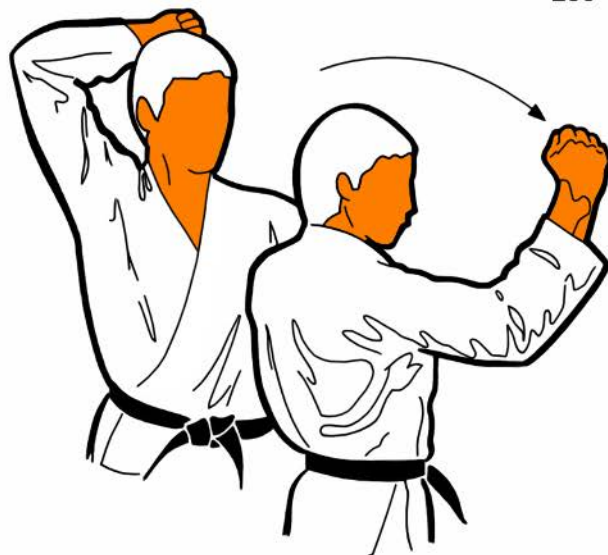
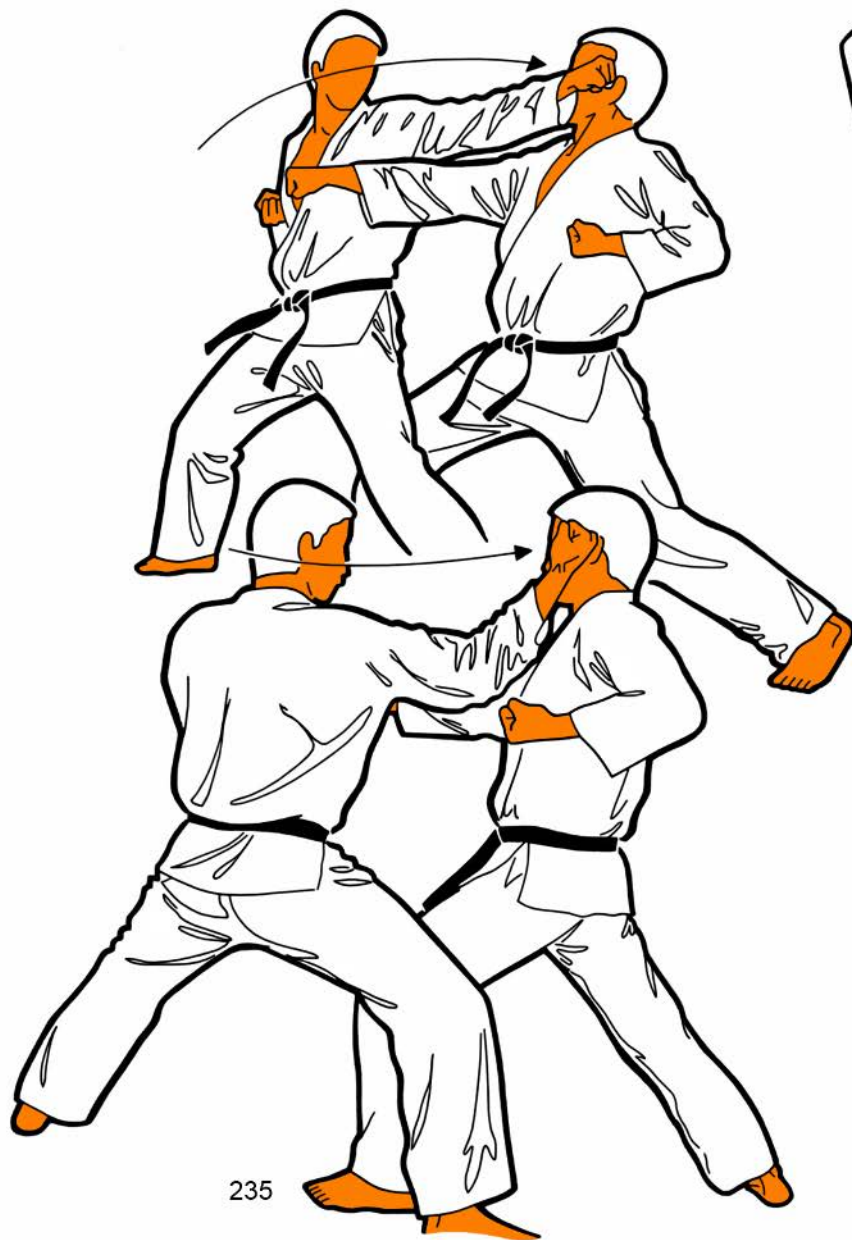


228

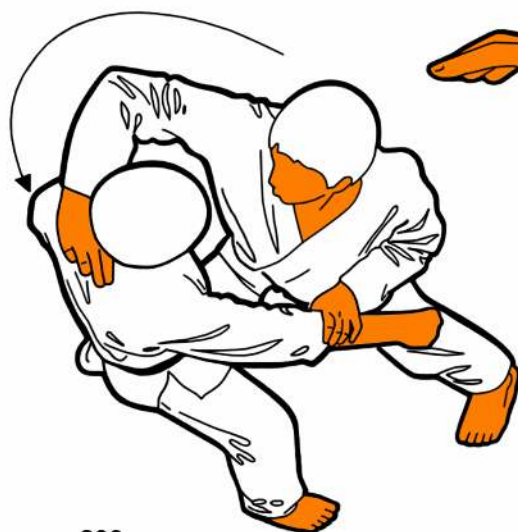
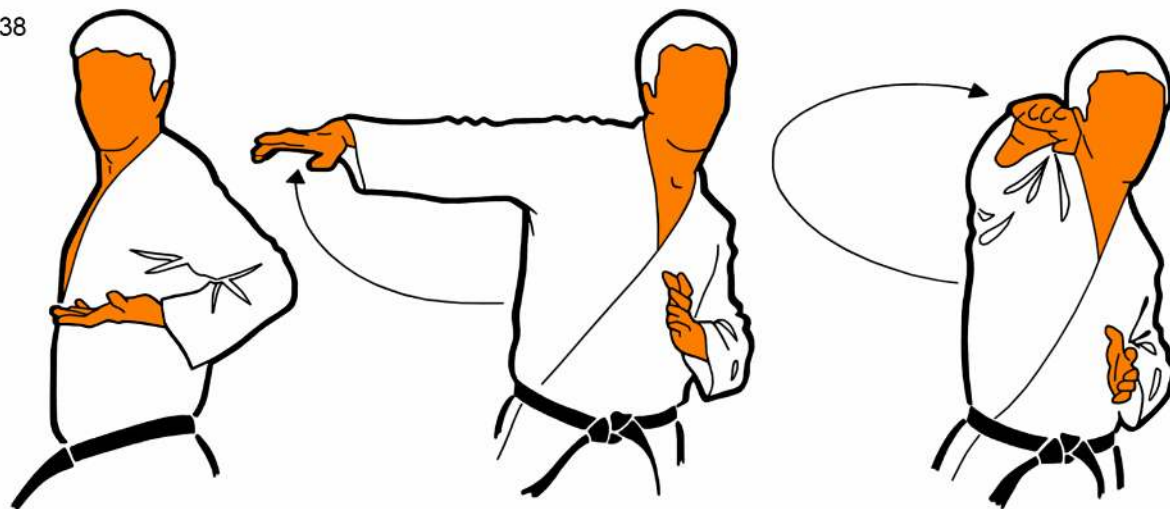




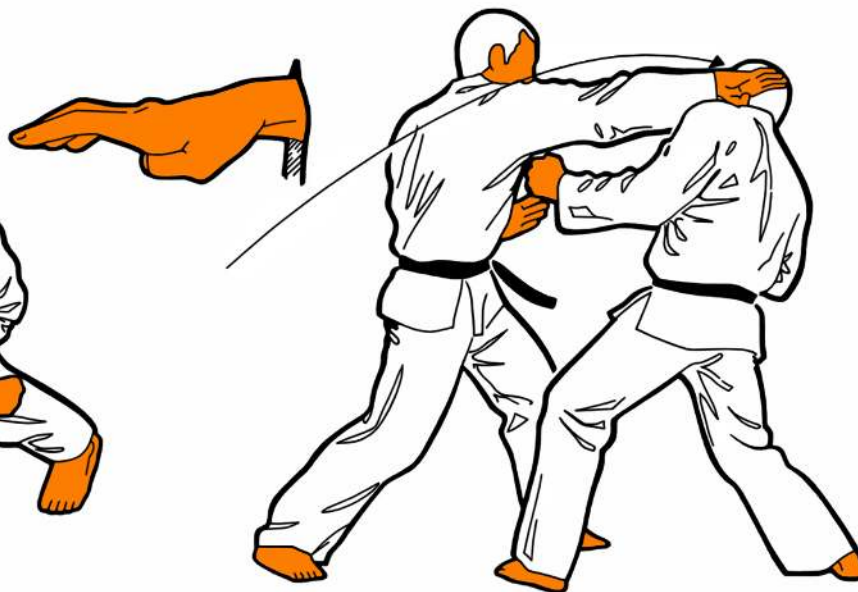




238



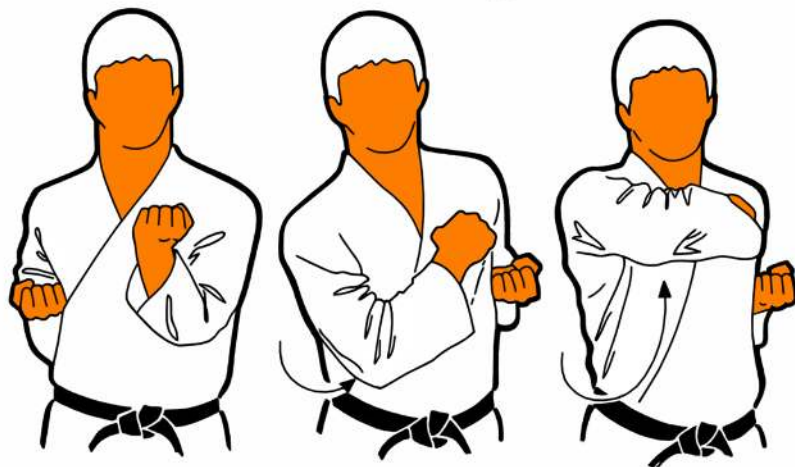
239



240



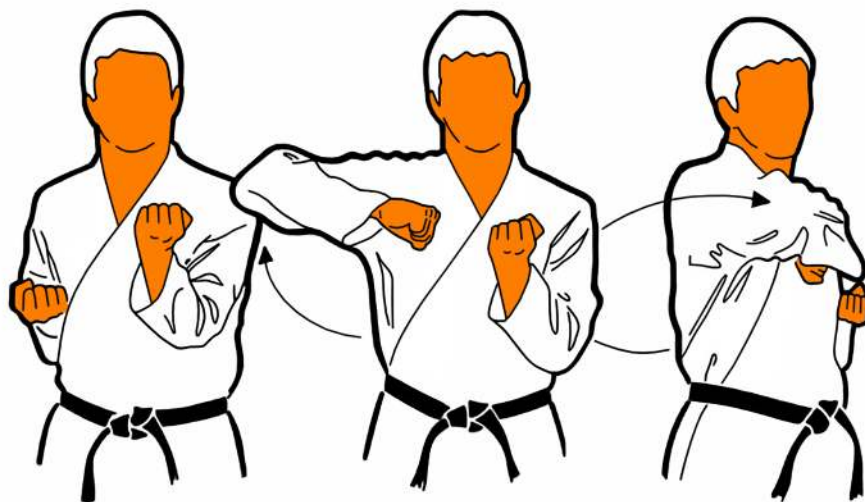
241



242



243



244

голову. В спортивных поединках, в различных комбинациях применяется в как атака на поражение. В реальной боевой ситуации это очень эффективная и жёсткая техника. Иногда рука в конце хайто-ути сгибается в локте, и удар попадает в затылок противника (рис. 239). В хайто-ути ладонь, как правило, обращена вниз, а сам удар наносится снаружи внутрь, но может быть и обратная траектория, в этом случае ладонь смотрит вверх.

*Наиболее частые ошибки, возникающие в хайто-ути:*

1. Большой палец не втягивается внутрь ладони. В этом случае удар наносится его суставом, который можно травмировать.
2. В момент попадания удара в цель, рука в локте полностью выпрямлена, это может вызвать его травму.

### **Эмпи-ути** (рис. 241–250)

Эмпи-ути (удар локтём) — это самая мощная техника, которую можно выполнить рукой. В то же время, локоть является наименее уязвимой ударной поверхностью, применяемой в когэки-дзёси-ваза — атакующей техники рук.

Эмпи-ути также называется как хидзи-атэ. Эта техника является боевой и в случае успешного применения — нокдауна, на чемпионате, рефери даёт счёт на пальцах. Применяется она на очень короткой дистанции. И, в тот момент, когда ситуация выходит из под контроля, а спортсмены обмениваются ударами, судья останавливает поединок. В боевой ситуации эта техника часто имеет решающее

значение из-за огромной силы, которая в ней скрывается. Существуют следующие вариации эмпи-ути:

**Мае-эмпи-ути** (рис. 241, 242) — это наименее используемая техника, в которой локоть движется вдоль тела прямо вперёд. Иногда эта техника рассматривается как освобождение от захвата противника сзади.

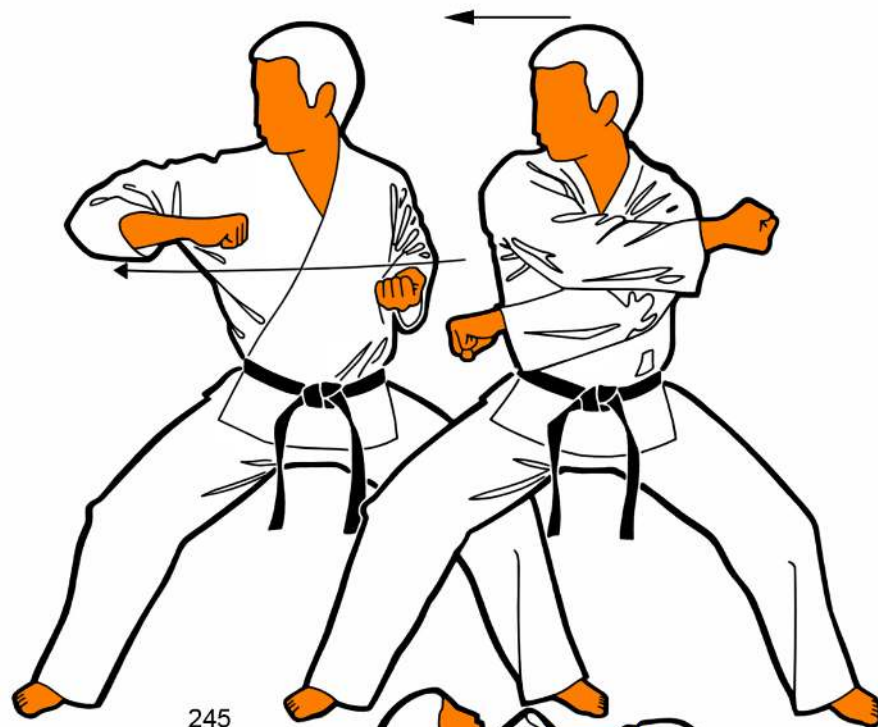
**Маваси-эмпи-ути** (рис. 243, 244) — это удар локтем по дугообразной траектории снаружи внутрь, подобный каги-цуки. В момент контакта с целью кулак обращён ладонью вниз. Маваси-эмпи-ути это очень эффективная техника, которая наносится в голову или в корпус.

**Агэ-эмпи-ути** (рис. 246, 247) иногда ещё называется татэ-эмпи-ути — это восходящий удар локтём, как правило, в подбородок. Кулак должен находиться в вертикальной плоскости.

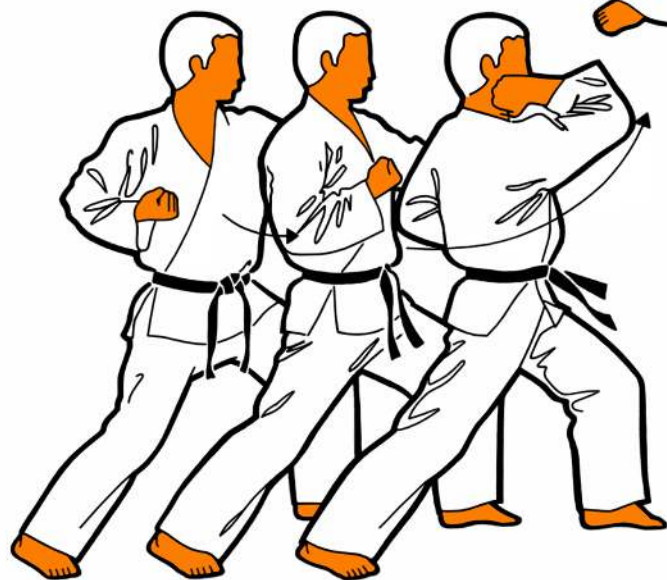
**Ёко-эмпи-ути** (рис. 245) — это удар локтём в сторону. Удар сопровождается вращением предплечья. Иногда для придания ему большей силы подключается вторая рука.

**Усиро-эмпи-ути** (рис. 248) — это удар локтём назад, траектория его выполнения идентична с движением притягиваемой руки в тёку-цуки. Также сходно и вращение кулака.

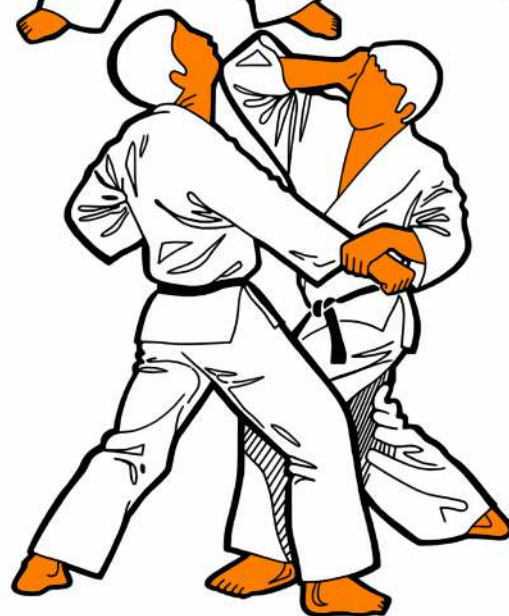




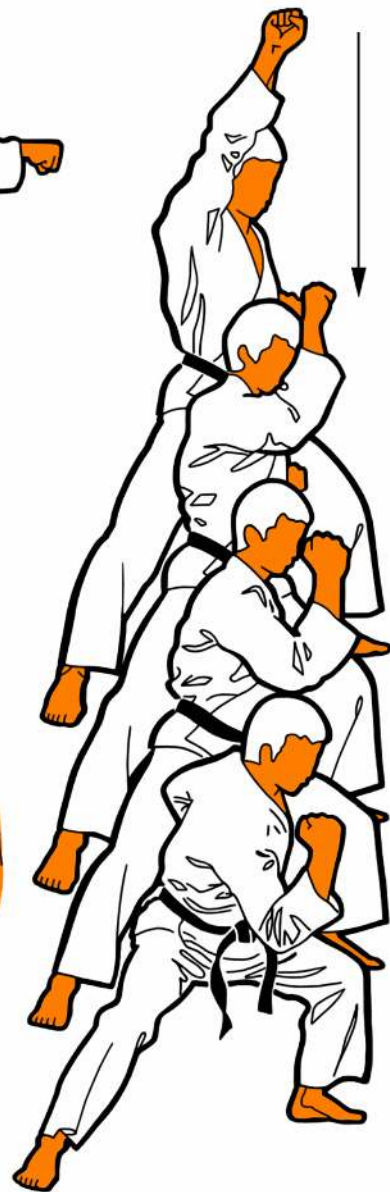
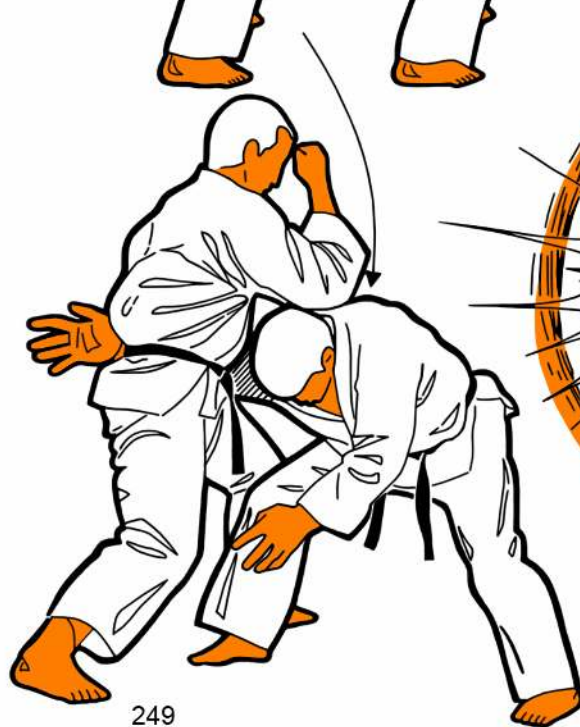
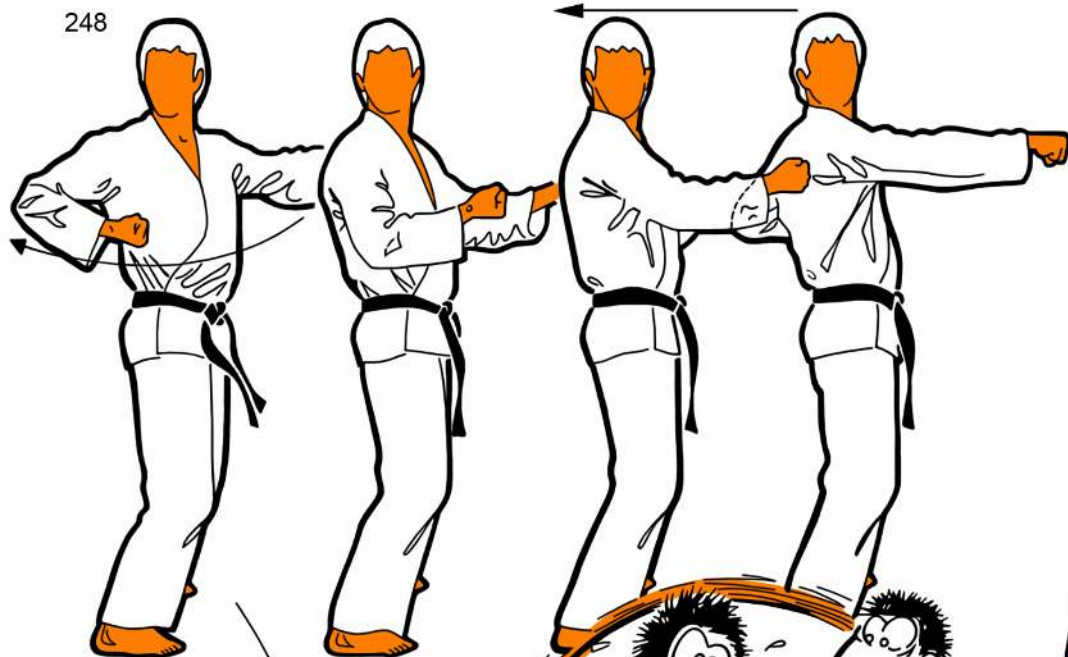
245



246



247



**Отоси-эмпи-ути** (рис. 249, 250) — это удар локтём сверху вниз, который выполняется по наклонившемуся или по лежащему противнику. При этом предплечье вращается из положения ладонью вперёд, в конечное положение, ладонью к телу.

Разумеется, что большая часть ударов локтями для своего усиления используют вращения бёдер в направлении удара. Также для увеличения силы удара понижается центр тяжести.

*Наиболее частые ошибки, возникающие в эмпи-ути:*

1. В момент попадания удара в цель рука не полностью согнута в локте. Данная ошибка снижает эффективность ударной поверхности.
2. Техника выполняется без достаточного вращения бёдер.
3. Неправильная оценка расстояния до противника (техника проходит мимо).

### **Тэйсё-ути**

Техника тэйсё-ути может применяться как удар, так и как блок. Часто основание ладони используется как форма, которую можно отнести к проникающим ударам. Если же тэйсё используется как рубящий удар, то его траектория должна быть аналогичной гаммэн-сюто-ути или отоси-сюто-ути.

Стоит сказать, что существуют ещё и другие удары, но используются они редко, а в спортивных поединках не встречаются вовсе. Сюда можно отнести: какуто-ути, кэйто-ути, сэйриюто-ути, хайсю-ути и тому подобное.

## **Методика изучения ударов руками**

На первом этапе осваивается траектория удара. На втором этапе нарабатывается сила и скорость, и на третьем изучается применение техники.

### **Первая фаза изучения**

На начальном этапе изучения техники ударов руками существуют определённые правила, которые необходимо соблюдать. Поскольку наиболее используемым оружием в каратэ считается прямой удар, ему необходимо уделить особое внимание. Сначала все движения изучаются медленно, с тщательным и осознанным «ощущением» траектории. Любая небрежность со временем выливается в трудно устранимые технические ошибки.

Что касается техники проникающих ударов, то сначала нужно выучить траекторию тёку-цуки и только потом приступить к изучению ои-цуки или гягу-цуки. Техническое описание удара и наиболее распространенные ошибки, изложенные выше, указывают, на что с самого начала нужно обратить внимание. Существует большое количество методик, гарантирующих точное изучение траектории, на первый взгляд простого, но на самом деле очень сложного движения. Правильное положение руки относительно оси тела и правильное положение плеча в конце удара можно «поставить» следующим образом, вытяните обе руки перед собой так, чтобы кулаки касались друг друга большими паль-

цами, и встаньте лицом к стене. Оба кулака касаются стены костяшками указательного и среднего пальцами — сэйкэн (рис. 251, 252). Проверьте положения плеч, они не должны выступать вперёд или подниматься, а затем одну из рук притяните в хики-тэ. Вот это и есть идеальное конечное положение для удара, к которому в процессе изучения нужно стремиться.

Чтобы добиться вращения кулака в конце удара, его следует разбить на две фазы. Это тот момент, когда кулак притягиваемой руки уже заканчивает вращение и обращён ладонью вверх, а кулак ударной руки только начинает своё вращение, то есть ещё смотрит ладонью вверх. В этот момент, при виде сбоку, кулаки находятся на одном уровне — один на пути к цели, а другой к груди (рис. 253). В процессе изучения некоторое время полезно использовать это положение, как исходное, а не классическое хики-тэ, где одна рука находится перед телом, а другая полностью оттянута назад. Затем из этой позиции отрабатывается окончание удара вместе с притягиванием второй руки, а также его начало до этого промежуточного положения. Позже оба движения можно соединить, однако внимание нужно обратить на точный проход рук через межфазовое положение.

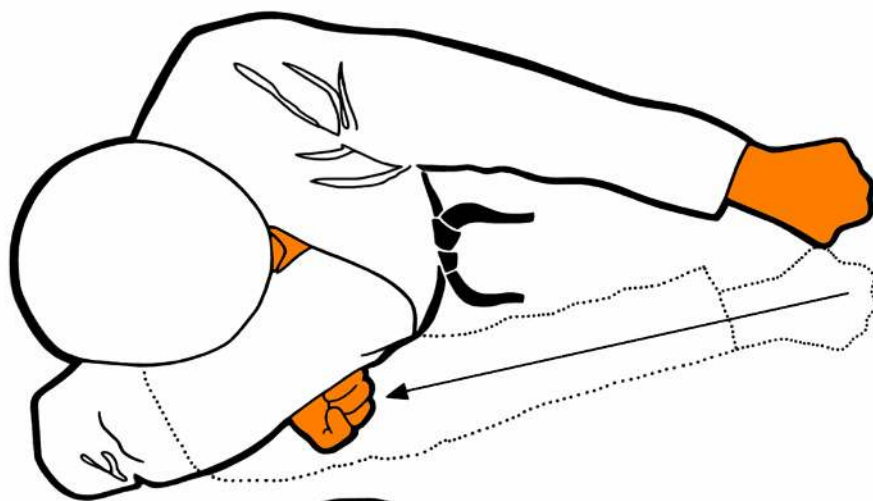
При изучении ои-цуки внимание нужно обратить, прежде всего, на синхронизацию шага с ударом. Хорошие результаты даёт отдельное изучение последней фазы — окончание шага и удар. Чтобы избежать некоторых ошибок в классическом ои-цуки (разворот корпуса и подачу плеча ударной руки

вперёд), рекомендуется отрабатывать хэйко-цуки с шагом. При таком движении корпус автоматически остаётся в желаемом — фронтальном положении, что позже позволяет легко перейти к ои-цуки без разворота корпуса.

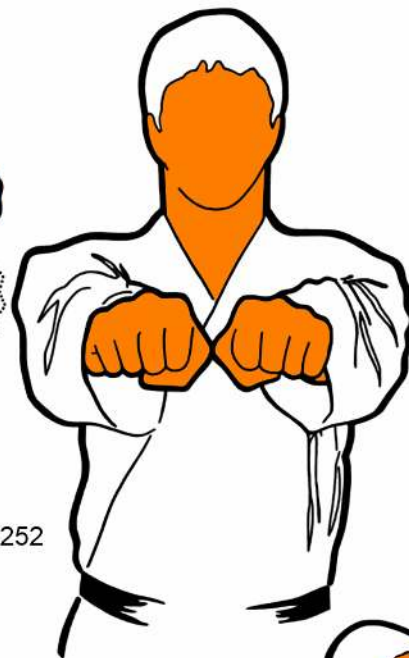
Важнейшим фактором в гяку-цуки является синхронное вращение бёдер. Сначала рекомендуется отрабатывать отдельно вращение бёдер, положив на них руки, и только потом связать это движение с ударом. На начальном этапе этот удар полезно выполнять в короткой стойке, а после перейти в зэнкуцу-дати. Мы знаем, что наибольшие проблемы вызывают синхронизация удара, вращения бёдер и одновременный выпад вперёд (сури-аси). Этому нужно уделить особое внимание только после того, как исчезнут проблемы с выполнением гяку-цуки на месте. Для самоконтроля можно использовать зеркало, не только во время наработки гяку-цуки, но и в других техниках. Методика изучения других ударов в первой фазе является аналогичной.

Первая фаза изучения техники рубящих ударов имеет свою специфику, которую нужно знать. Здесь наибольшие проблемы возникают в уракэн-ути, где очень важно соблюдать «кнутообразное» движение, которое можно выполнить только при расслабленных мышцах. Так, напряжённое запястье не позволит произвести конечное вращение в момент попадания удара в цель. В остальном методика изучения сходна с проникающими ударами. Некоторые удары можно довольно легко выучить, однако не стоит забывать о положении ударных поверхностей.

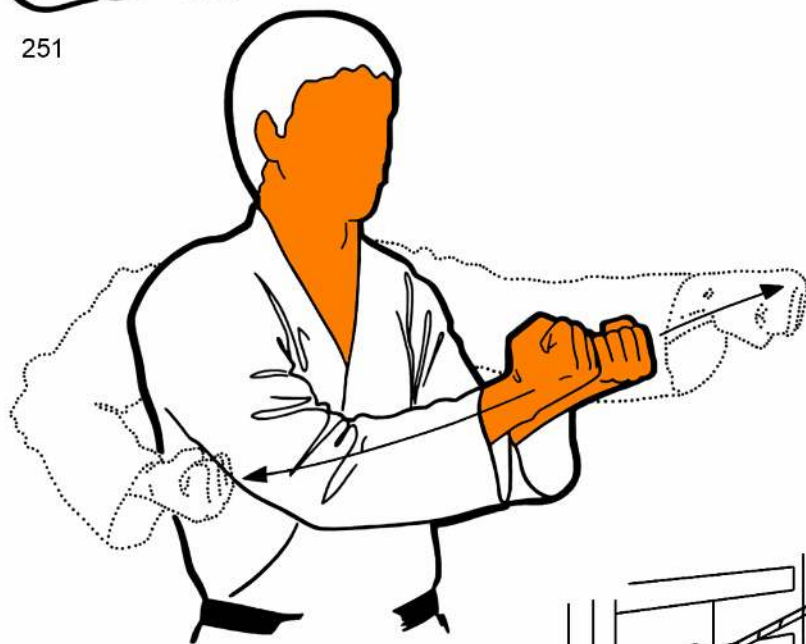




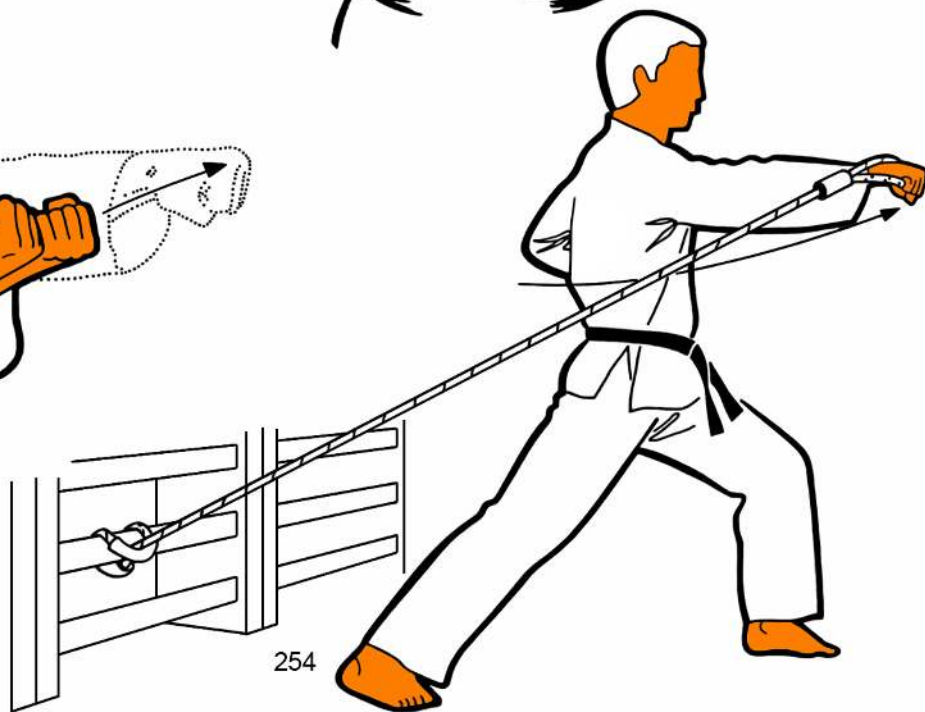
251



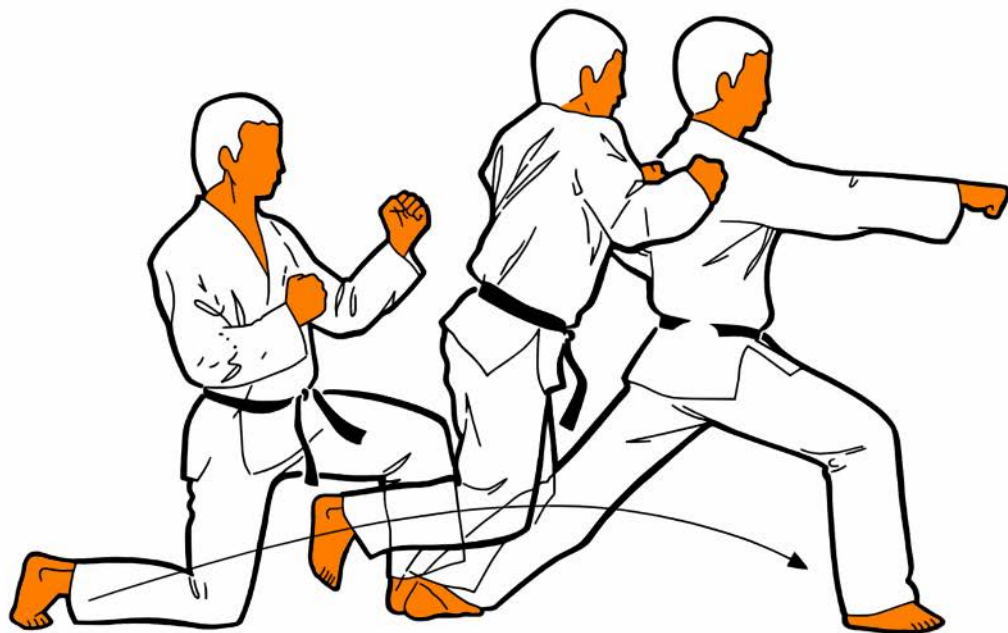
252



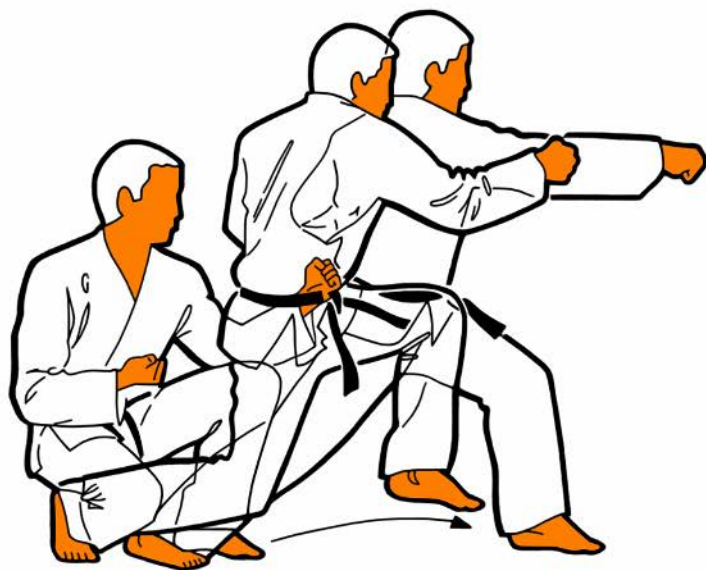
253



254



255



256



Неправильное попадание удара в цель является наиболее распространённой ошибкой.

## Вторая фаза изучения

Динамика ударов руками, их скорость и сила, прежде всего, зависит от мышц выполняющих движение, но и от уровня технической подготовки. Здесь ключевую роль играют мышцы плечевого пояса. Однако, на общую динамику оказывают существенное влияние мышцы нижних конечностей и корпуса.

Существует множество методик развития взрывной и физической силы. Наиболее популярным упражнением в каратэ ориентированным на мышцы, производящие удар является отжимание от пола, которое, как правило, выполняется на кулаках (сэйкэн), реже на ладонях или пальцах. Если вы можете отжаться 20-30 раз, это упражнение следует переориентировать на взрывное выполнение — с хлопками. Здесь работают правила, изложенные в разделе скорость и сила. Некоторые каратисты используют резиновые экспандеры одним концом закреплённые за шведскую стенку (рис. 254). Это упражнение необходимо выполнять с максимальной скоростью, не доводя его до усталости, иначе последние повторения будут неэффективны. Негативной стороной данного упражнения часто является нарушение траектории удара, возникает тенденция вращения кулака в самом начале движения. Этого можно легко избежать, стоит лишь обратить внимание на эту деталь.

Очень эффективным упражнением на скорость являются многократные удары — чередующиеся (рэн-цуки), или несколько ударов одной и той же рукой (дан-цуки). Наилучшие результаты даёт выполнение тройного удара (сан-рэн-цуки) с постепенным повышением его частоты, от лёгкого и умеренного темпа до максимальной скорости.

Как мы уже говорили, очень хорошие результаты при «старте» удара даёт, так называемый, рефлекс напряжения, возникающий вследствие натяжения мышц. Данное упражнение, непосредственно направленно на укрепление и увеличение динамики мышц. Здесь исходным положением является не хики-тэ — с полностью взведённым кулаком к телу, а вытянутая перед собой рука. Удар наносится следующим образом, сначала рука резко отдёргивается к груди и сразу же выбрасывается вперёд так, чтобы в хики-тэ не было никакой паузы. Мышцы плечевого пояса должны быстро преодолеть инерцию руки летящей назад и выстрелить её в противоположное направление. Данное упражнение крайне эффективно повышает скорость удара. Тем не менее, это очень специализированная методика может использоваться только продвинутыми каратистами, которые прошли через простые упражнения. В значительной степени, на скорость влияет и психологическая концентрация.

Динамику мышц ног, необходимую для нанесения проникающих ударов можно улучшить специализированными упражнениями. Безумно эффективным представляется выполнение ои-цуки с колен

(рис. 255). Из приседа подобным образом можно отрабатывать гяку-цуки (рис. 256). Тренировку мышц нижних конечностей не следует недооценивать — на слабых ногах невозможно нанести жёсткий удар.

Наработка динамики рубящих ударов имеет свои нюансы. Прежде всего, их эффективность заключается в мышцах отличных от проникающих ударов. Техника рубящих ударов более разнообразна, и часто ожидает участие мышц спины, задней части дельтовидной мышцы и т. п. Огромную роль играют и мышцы пресса. Отдачу, которую тело должно компенсировать при попадании удара в цель, имеет другую природу, что необходимо принять во внимание. Здесь, опять же используются экспандеры и другие средства.

Мы затронули отдачу в момент попадания удара в цель. В способности тела компенсировать эту отдачу скрывается реальная сила выполняемой техники. Для этой цели в каратэ используются специальные снаряды, по которым собственно и наносятся удары. Это может быть макивара, которая служит для усиления и закалки ударных поверхностей. Но это не единственная её задача — нанесение ударов определённым образом укрепляет мышцы, на которые приходится отдача и выполняемый удар. При отсутствии макивары можно использовать большой мяч (рис. 16), или мат, переброшенный через гимнастического коня, мешок с песком и т. п. Выполнение ударов по специальным снарядам является лучшим способом поставить правильное положение ударной поверхности. Это также единственный

способ проверить правильно ли попадает удар в цель, например: сюто-ути или уракэн.

### Третья фаза изучения

Изучению применения атакующих техник будет посвящена отдельная глава. Это наивысшая и самая сложная фаза, которая требует хорошей базовой подготовки. Существует несколько правил, которые на этом этапе необходимо соблюдать:

1. На начальном этапе не стоит разучивать несколько техник одновременно. Сначала изучается одна, и только потом происходит постепенный переход к другой техники.
2. Вы должны выбрать свою технику и уделить ей особое внимание. Отталкиваться нужно от ранее полученного опыта, а именно от техники подходящей для вашей конституции, и которая имеет наибольшую надежду на успех при её применении.
3. В процессе изучения необходимо постоянно возвращаться к «чистоте» и динамике техники. Часто так бывает, что небрежное отношение к базовой технике во время разучивания конкретного применения искажает её — главным образом, траекторию.

Не бойтесь творить и экспериментировать. Применение как проникающих, так и рубящих ударов руками это не столько механическое «зубрение» стандартных действий, сколько проникновения в сущность техники и своей реакции.

## Порядок изучения техники ударов руками

В отличие от техники ударов ногами, где есть определённая программа изучения, основанная на их сложности, дело с руками обстоит совсем иначе. Навряд ли здесь такое возможно. Однако, на основе своего опыта, позволим себе сделать некоторые рекомендации. Прежде всего, изучение проникающих ударов следует начать, как мы уже говорили, с тёку-цуки, и только потом перейти к более сложной технике, такой как ои-цуки и гяку-цуки. Мы не рекомендуем отрабатывать гяку-цуки в связке с движением вперёд (сури-аси), до тех пор, пока данная техника не будет освоена на месте. Сначала изу-

чаются прямолинейные удары, а затем и дугообразные, такие как каги-цуки и т. п., которые имеют другую структуру движения. Изучение рубящих ударов лучше всего начать с наиболее используемых, как например: сюто-ути, эмпи-ути и уракэн, а затем перейти к менее распространённой технике. Что касается других ударов, то это место для личных предпочтений и экспериментов. Если вы намерены заниматься спортивным каратэ, то и ориентироваться стоит на соответствующую технику. Прежде всего, это касается рубящих ударов, часть из которых на соревнованиях практически не применяется, хотя в боевом каратэ и «на улице» имеют основополагающее значение (эмпи-ути, сюто-ути и т. п.).

# Защитная техника рук (богё-дзёси-ваза)

Защитная техника руками, как правило, называется *укэ-ваза* — техника блоков. Этот раздел техники можно разбить на различные группы.

Исполнение *укэ-ваза* против атаки противника требует соблюдения следующих правил:

1. Бессмысленным (и даже фатальным) может оказаться блок при проверке превосходства атакующей техники противника, над блоком защищающегося или наоборот. Вектор силы блока, ни в коем случае, не должен прилагаться против вектора атакующей техники.
2. За исключением *томэ-ваза* (техники защиты прямонаправленной на остановку атаки противника) блок следует выполнять, не останавливая, а лишь отклоняя её траекторию.
3. Если ситуация позволяет то защитная техника должна сопровождаться дополнительным действием (*таи-сабаки* или *таи-хираки*). Это собственно уход с линии атаки, причем блок должен обеспечить отклонение траектории атакующей техники от тела защищающегося.
4. Техника защиты будет более эффективной, если используется вращение бёдер и тела, а блок имеет круговые движения не только для отклонения атаки, но и для перенаправления её за счёт энергии противника. Незначительное отклонение от первоначального направления, вызывает нарушение равновесия противника. На таком механизме строится вся техника айкидо.
5. К концу траектории, атаку противника гораздо сложнее отклонить, чем в середине или в начале.
6. На отдельные блоки распространяются все правила, о которых мы говорили в технике каратэ, а именно вращение, смещение центра тяжести, напряжение и расслабление мышц (*кимэ*) и техника дыхания.

*Укэ-ваза* можно разбить на несколько категорий. Например, логично это сделал М. Хисатака, который отличает *укэ-ваза* — отклонение удара в сторону,

*хараи-ваза* — это скорее «сметание, мягкое протягивание атаки», *томэ-ваза* — жёсткую остановку удара рукой или ногой и *тори-ваза* — технику захватов атакующей конечности. Это деление системы работает лишь в некоторых направлениях. В школе годзю-рю такое деление укэ-ваза ошибочно, так как здесь в большей части блоков присутствует тенденция применения хараи — мягких, плавных движений. Отдельная техника защиты будет вводиться постепенно, невзирая на это искусственное деление.

## Укэ-ваза

### Дзёдан-укэ (рис. 257–260)

У этого блока есть ещё одно название — *агэ-укэ*, и применяется он против атаки в голову. Механизм действия данного блока заключается в поднятии своим предплечьем удара направленного в голову, над ней. Для отражения атаки помимо дугообразного движения вверх используется вращение предплечья вокруг своей оси (рис. 257, 258).

Действие такого блока можно представить на каком-нибудь вращающемся предмете — например, головке токарного станка, которую невозможно ткнуть палочкой, так как вращение сбросит её вниз или вверх, в зависимости от его направления (рис. 259). Во время дзёдан-укэ вторая рука притягивается в хики-тэ. Рука, совершающая блок, проходит по дуге вверх перед притягиваемой. Почти в самом конце

блока, в момент контакта с конечностью противника, начинает вращаться предплечье, из положения большим пальцем вверх в противоположное — большим пальцем вниз. Блок заканчивается на расстоянии одного кулака от верхней части лба.

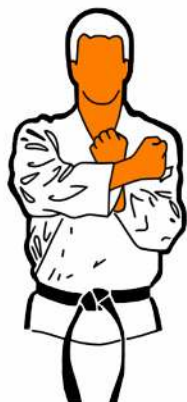
*Наиболее распространённые ошибки в дзёдан-укэ:*

1. Предплечье во время блока проходит не перед лицом, а достигает конечного положения по дуге снаружи. Такой блок неэффективный, так как удар остаётся не заблокированным.
2. Блокирующая рука в конечной фазе сильно согнута в локте, верхняя часть головы неприкрыта.
3. Вращение предплечья незакончено, кулак тыльной стороной ладони обращён вверх.
4. Движение происходит без участия бёдер. Такой блок не имеет достаточной силы.

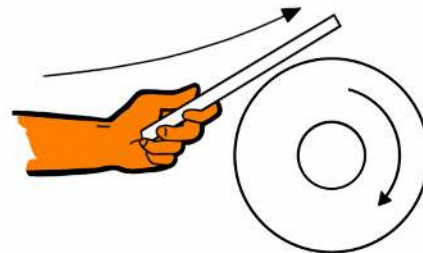
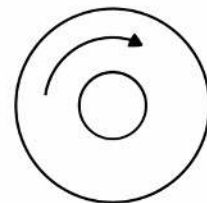
### Сото-укэ (рис. 261, 262, 263)

Сото-укэ это блок предплечьем снаружи внутрь. Обычно применяется против атаки тюдан. Блокирующая рука начинает движение вблизи уха с высоко отведённым назад локтём. Блок выполняется по дуге снаружи и заканчивается перед серединой тела, кулак находится приблизительно на высоте плеча, рука сильно согнута в локте, образуя прямой угол, который отставлен от тела на ширину кулака. При виде спереди предплечье должно быть перпендикулярно земле, при виде сбоку под углом 45°. Вторая рука синхронно с блоком притягивается в хики-тэ. Движение в сото-укэ это типичный пример многих вращений, которые влияют на силу блока. В первую

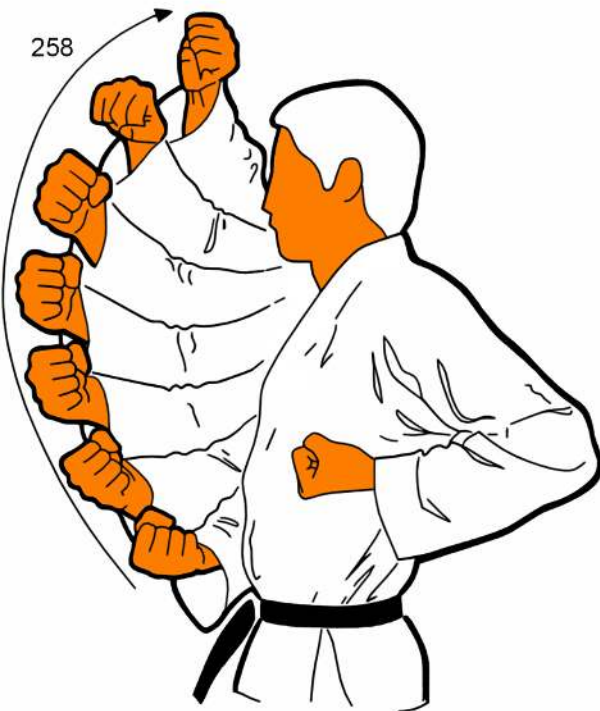
257



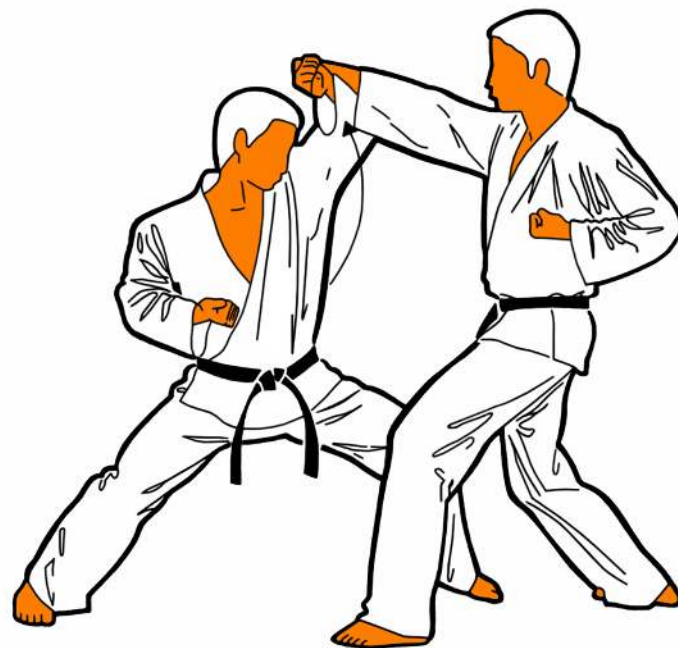
259



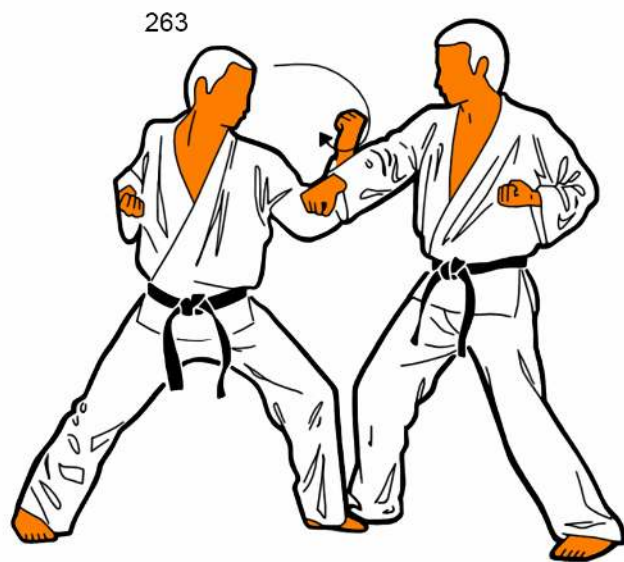
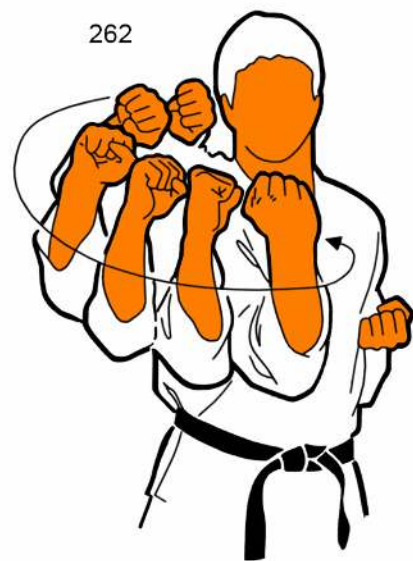
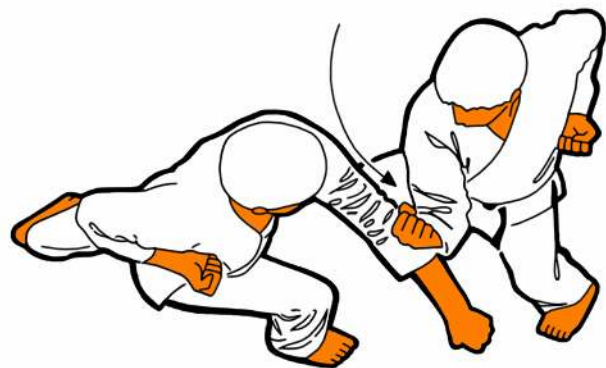
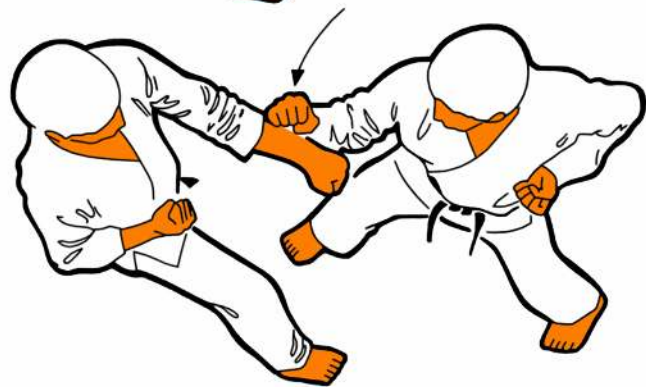
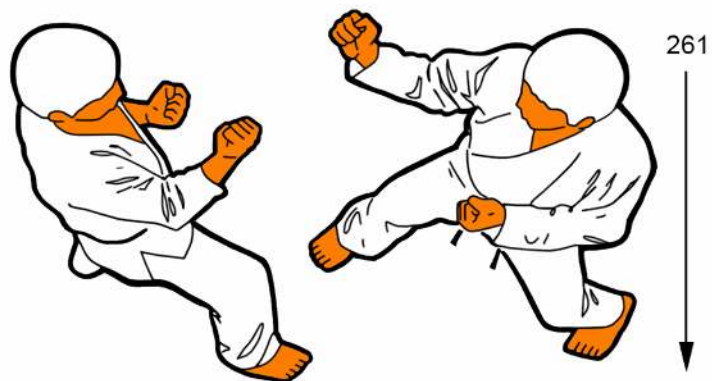
258



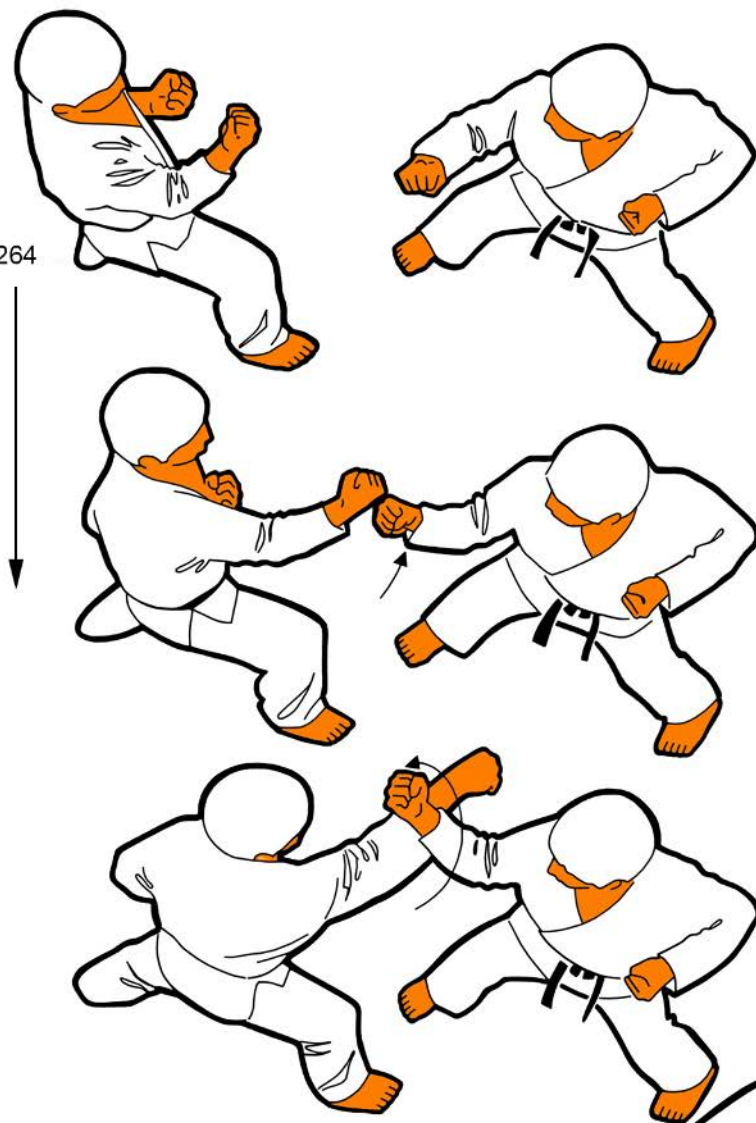
260



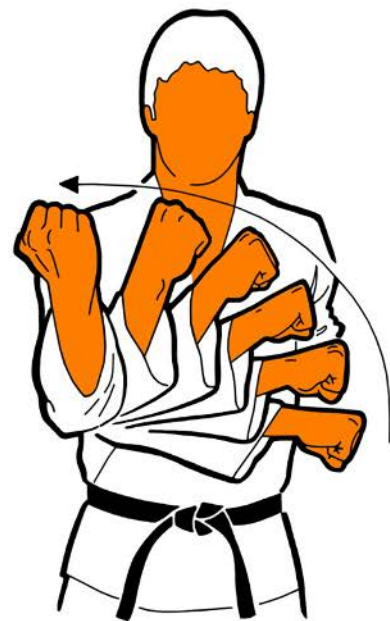




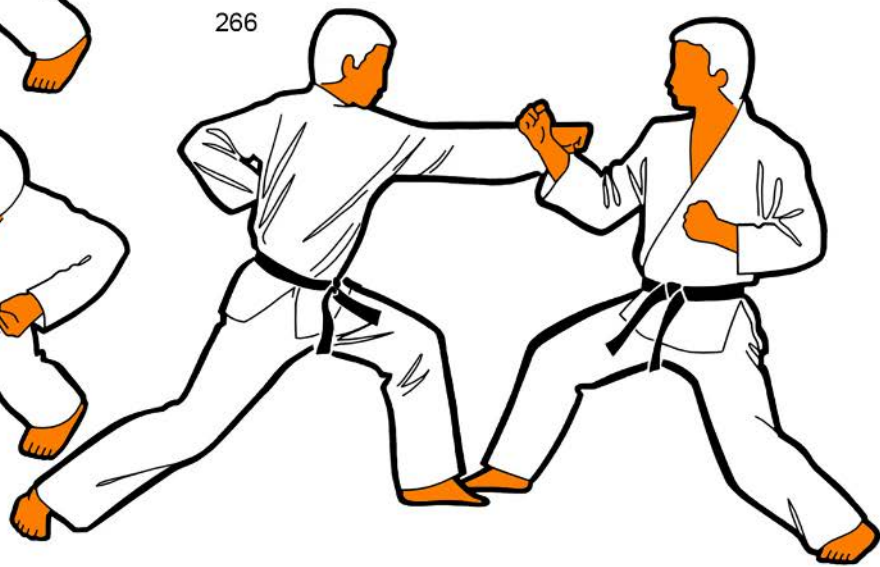
264



265



266



очередь это вращение бёдер, которое продолжает круговое движение руки в плечевом суставе и в конце блока, то есть при контакте с конечностью противника добавляется вращение предплечья вокруг своей оси (рис. 261).

*Наиболее распространённые ошибки в сото-укэ:*

1. Блок выполняется рубящим движением, без вращения (главным образом предплечья). Такой блок слабый и обычно причиняет больше боли защищающемуся, чем нападающему.
2. Блок выполнен не до конца, атака отклонена, но недостаточно, тело остаётся незащищённым.
3. Кулак находится ниже плеча. Эта ошибка возникает из-за близости локтя с телом, между ними должно быть расстояние одного кулака.

**Ути-укэ** (рис. 264, 265, 266)

Ути-укэ это ещё один блок предплечья, который применяется в основном против атаки в корпус. Траектория блока проходит изнутри наружу. Движение заканчивается приблизительно в таком же положении, как в сото-укэ. Данный приём выполняется предплечьями со стороны большого пальца. Классический ути-укэ в годзю-рю выполняется без вращения предплечья, движение начинается кулаком, обращённым ладонью вверх. Траектория классического блока в годзю-рю напоминает какэ-укэ по дуге, которая связана с движением вперёд и назад, подобно захвату. В старину блок назывался ёко-укэ, именно так он выполняется в ката-годзю-рю. Вторая рука во время блока притягивается в хики-тэ.

Кроме приведённой формы ути-укэ, есть ещё версия с вращением предплечья. Предплечье вращается в завершающей фазе блока, из положения ладонью вниз в противоположное положение. В обеих формах блокирующая рука проходит перед притягиваемой. Ути-укэ достаточно слабый блок и, как правило, выполняется с уходом с линии атаки (каваси).

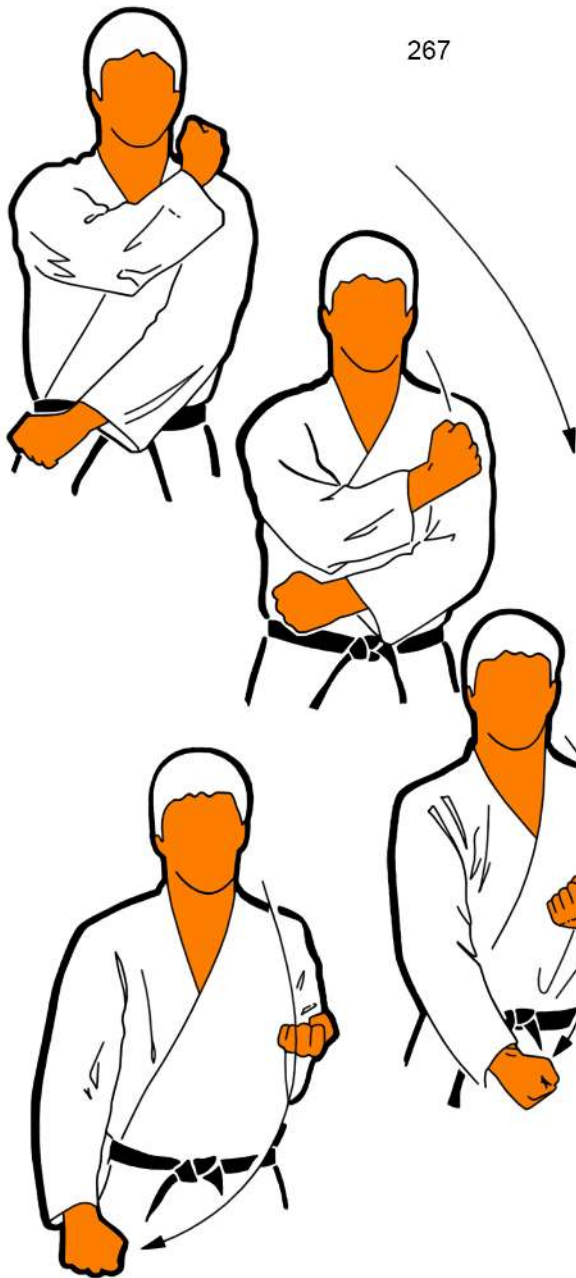
*Наиболее распространённые ошибки в ути-укэ:*

1. В первой фазе блока локоть сильно выходит наружу и при контакте с атакой противника возвращается. В результате, в решающий момент блокирующее предплечье неподвижно, а блок сильно ослаблен.
2. Кулак и локоть блокирующей руки опущены.
3. Движение выполняется без участия бёдер.

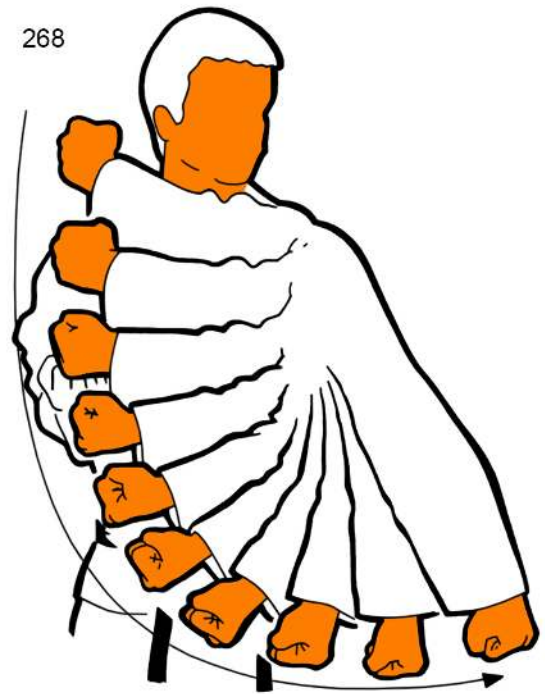
**Гэдан-барай** (рис. 267, 268, 269)

Гэдан-барай — это ещё один блок выполняемый предплечьями. Блок гэдан-барай применяется против атаки гэдан или атаки снизу, например, от удара ногой. Кулак блокирующей руки начинает движение от противоположного уха, проходя по дуге сверху вниз. В конечной фазе, во время контакта с атакой противника он вращается вместе с предплечьями, заканчивая своё движение ладонью вниз. В конце блока рука направлена вниз, под углом 45°. Завершая блок нельзя полностью выпрямлять руку в локте, это может привести к его травме. Одновременно с блоком вторая рука притягивается в хики-тэ.

267



268



269





*Наиболее распространённые ошибки в гэдан-барай:*

1. Чрезмерное вращение кулака, из-за чего, блок выполняется внутренней стороной предплечья, на которой расположены сухожилия и кровеносные сосуды. Это может привести к травме.
2. Рука направлена вперёд не под углом 45°, а находится слишком близко с телом. В этом случае блок может оказаться неэффективным.

**Хараи-отоси-укэ** (рис. 270, 271)

Хараи-отоси это сокращённое название блока похожего на гэдан-барай, но в нём сильно выражено отклонение, а не удар или жёсткая остановка. В отличие от гэдан-барай, движение выполняется по большой дуге, которое охватывает всё пространство перед телом, при этом предплечье не вращается. В конце блока рука остаётся частично согнутой в локте, движение выполняется не столько в локтевом суставе, как в гэдан-барай, сколько в плечевом суставе. Во время блока вторая рука притягивается в хики-тэ.

*Наиболее распространённые ошибки в хараи-отоси:*

1. Движение выполняется не по широкой дуге, а по сокращённой, как в гэдан-барай. Часть пространства перед телом остаётся незащищённой, блок приходит в контакт большей частью сверху.
2. Рука в локте полностью выпрямлена, это может привести к травме.
3. Поднято плечо блокирующей руки. Это ослабляет блок.

**Сюто-укэ** (рис. 272, 273, 274)

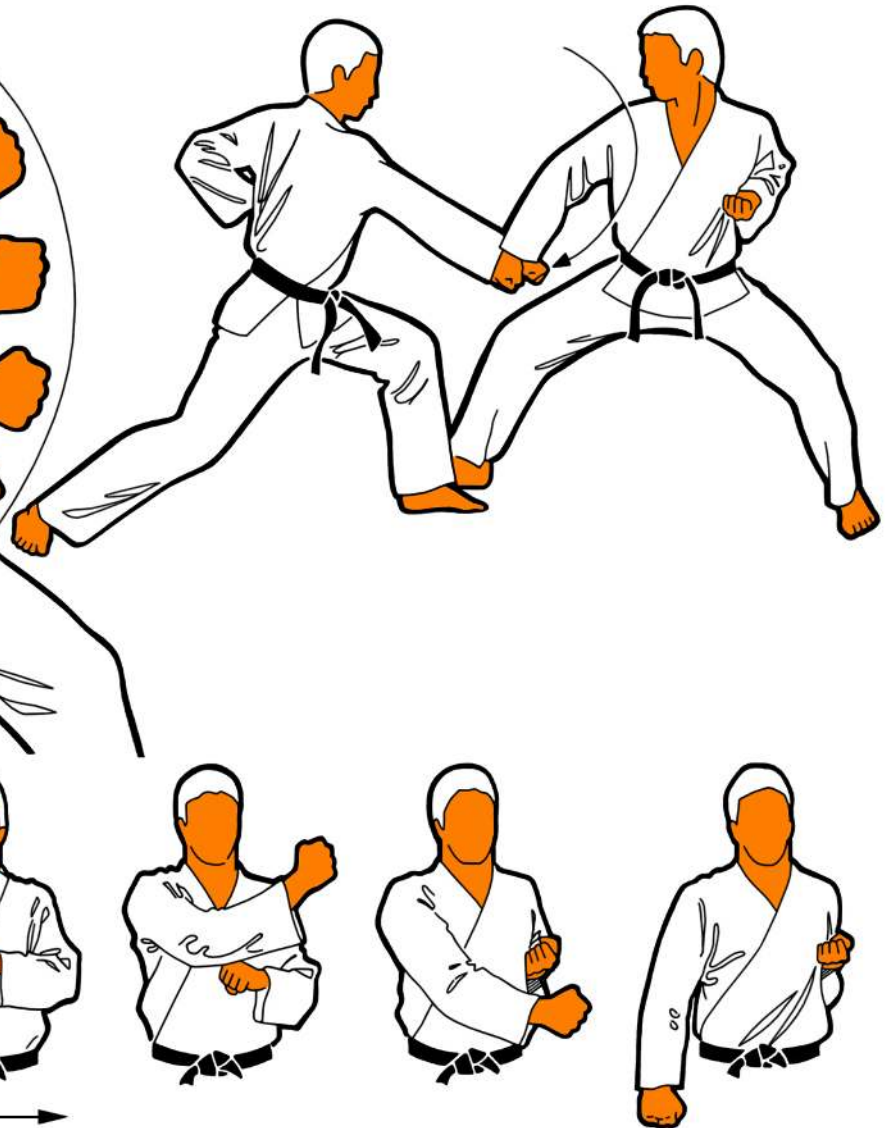
Блок сюто-укэ редко применяется в годзю-рю, и выполняется рубящим движением, внешним ребром ладони, изнутри наружу против ударной конечности. Обычно блок совершается против атаки в корпус, но может применяться и от удара в голову. Сюто-укэ это довольно жёсткая техника, которая может травмировать конечность противника. Вторая рука обычно притягивается не в хики-тэ, а перед телом, прикрывая солнечное сплетение.

*Наиболее распространённые ошибки в сюто-укэ:*

1. Локоть блокирующей руки выходит наружу, отдаляется от тела. Из-за чего угол блока становится неблагоприятным, а сам он слабым.
2. В контакт с атакующей конечностью вступает не сюто, а предплечье, ослабляя этим блок.

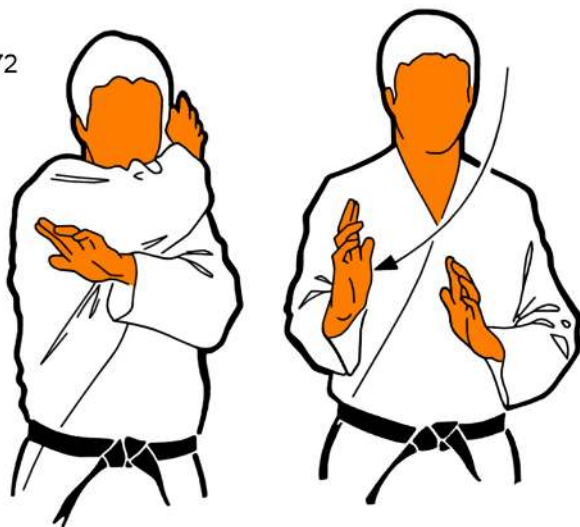
**Какэ-укэ** (рис. 275, 276, 277)

Какэ в переводе означает что-то вроде захвата. Сей приём относится к наиболее характерной технике блоков в школе годзю-рю. Это движение сложнее описать, чем простой базовый блок, например дзэ-дан-укэ и т. п. Блокирующей поверхностью является запястье и часть внешнего ребра ладони, которое выполняет захват, петлеобразным движением вперёд, а затем назад по дуге, цепляя и притягивая к себе и назад ударную конечность противника. В завершении блока, рука его выполняющая, должна находиться примерно в таком же положении, как в ути-укэ, но повернута ладонью вниз, причём вторая

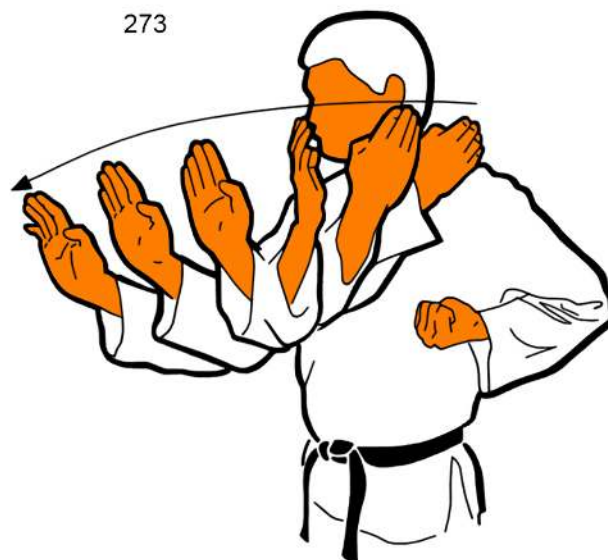




272



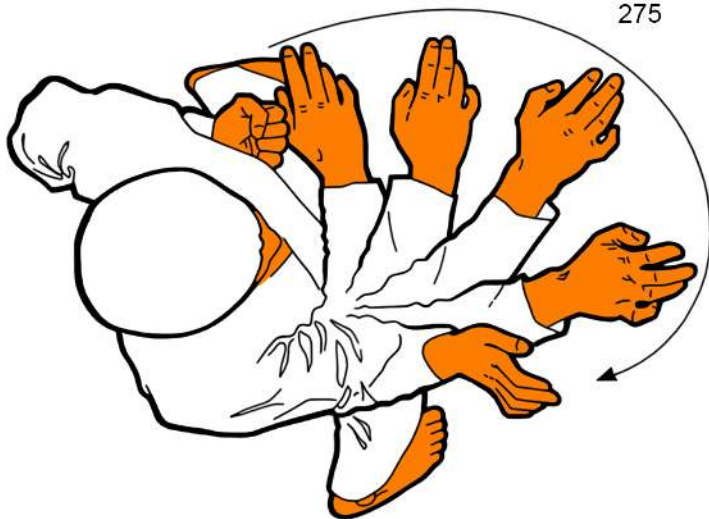
273



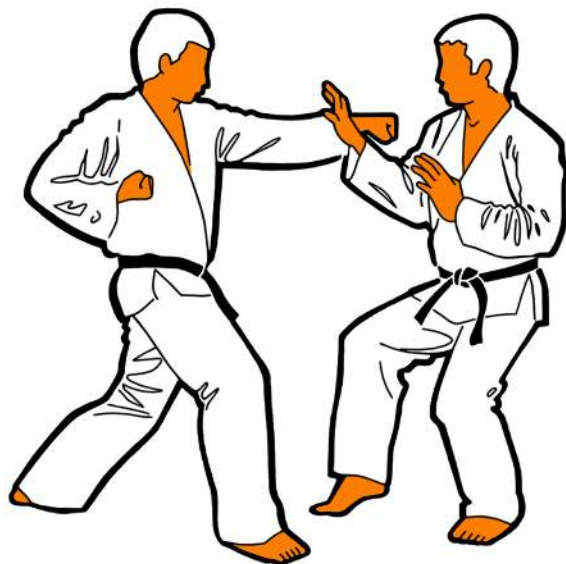
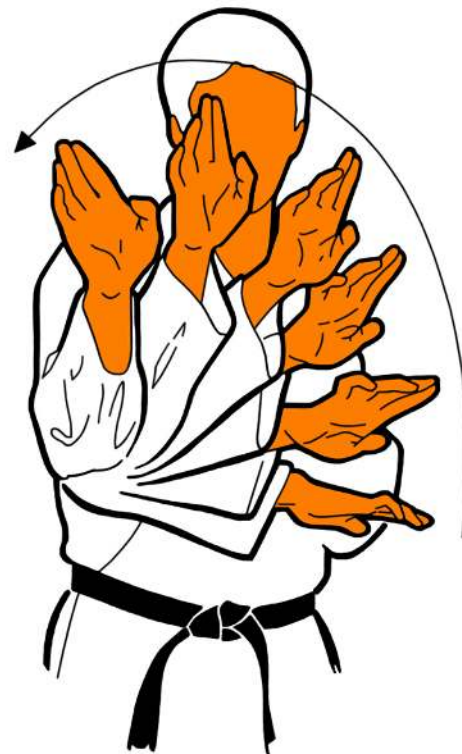
274



275



276



277

рука на высоте солнечного сплетения тоже смотрит ладонью вниз. Траектория блока образует петлю лежащую на наклонной плоскости под углом около 45° — напоминая концертное крыло (рис. 275).

Иногда термин какэ-укэ относится к другим блокам. Например, в школе сётोकан так называется блок, который заканчивается в положении ути-укэ, где сильно выражено движение вперёд, а затем тянущее, хватающее движение назад. Иногда в классических школах цуань-фа этот блок выполняется так, что в нём рука противника действительно оказывается пойманной. Подобное выполнение блока характерно и для некоторых ката в годзю-рю.

*Наиболее распространённые ошибки в какэ-укэ:*

1. Локоть блокирующей руки выходит наружу за пределы корпуса. Такое конечное положение сильно ослабляет блок.
2. Ладонь блокирующей руки согнута в запястье вниз. Эта ошибка затрудняет выполнение захвата.
3. Локоть блокирующей руки не отдалён от корпуса, а прижат к нему. Это ошибка часто встречается у начинающих.
4. Притягиваемая рука в конечном положении находится не перед солнечным сплетением, а ниже.
5. Притягиваемая рука выполняет движение не синхронно с блоком, а обгоняет его.

**Сукуи-укэ** (рис. 278, 279, 280)

Сукуи переводится как подхват. Понятие сукуи-укэ относится ко многим блокам, которые с помощью

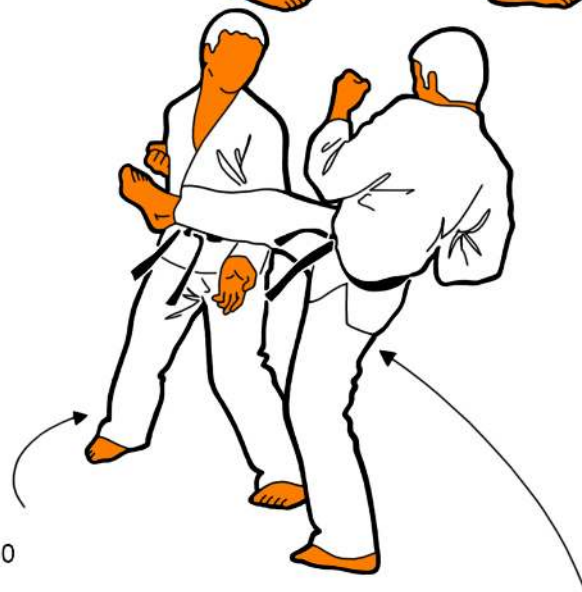
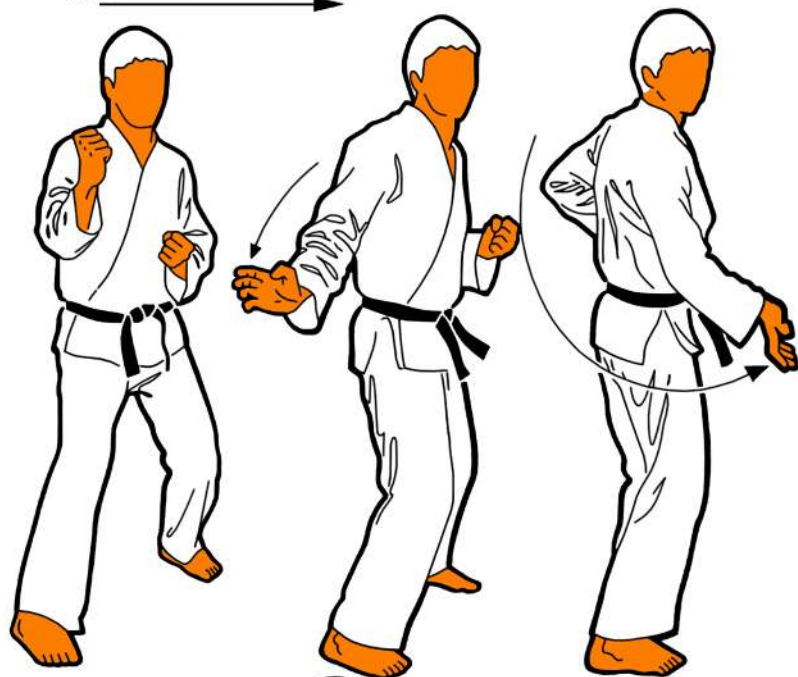
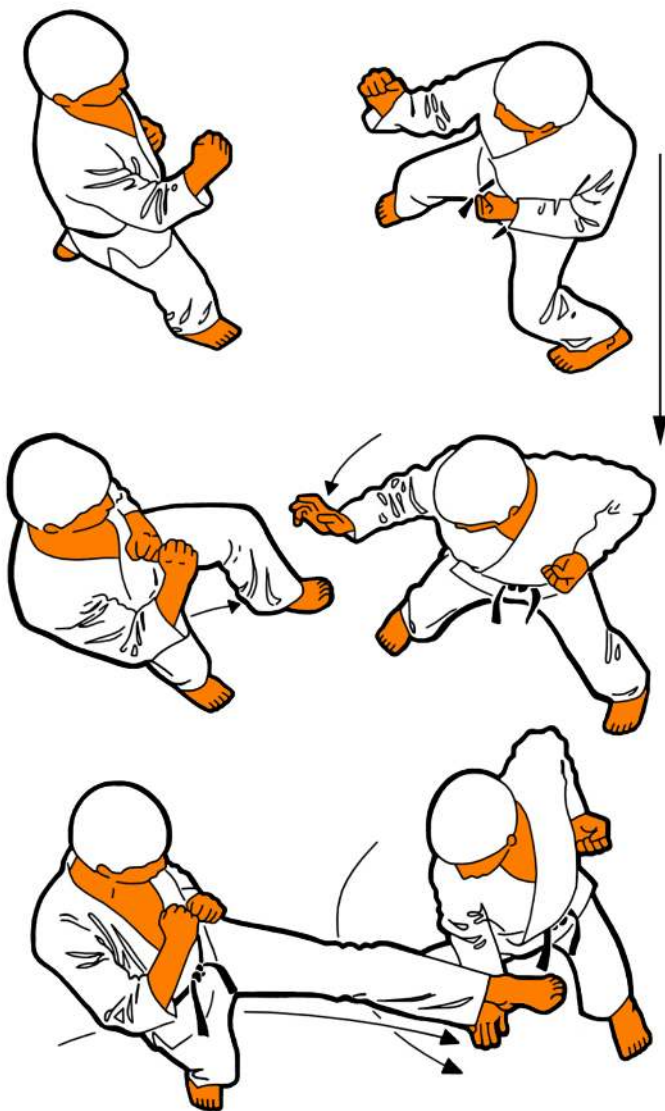
дугообразного движения снизу подхватывают атакующую конечность противника. Это наиболее типичный блок против мае-гэри, который помимо небольшого отклонения удара использует его энергию для нарушения равновесия нападающего. Этот блок можно выполнять наружу и внутрь.

*Наиболее распространённые ошибки, возникающие в сукуи-укэ:*

1. Неправильный выбор времени для блока, из-за чего не используется энергия атаки противника, и блок имеет противоположное действие.
2. Блок выполняется без своевременного вращения тела. В этом случае сукуи-укэ имеет минимальный шанс на успех, поскольку тело остаётся на линии атаки.

**Нагаси-укэ** (рис. 281, 282)

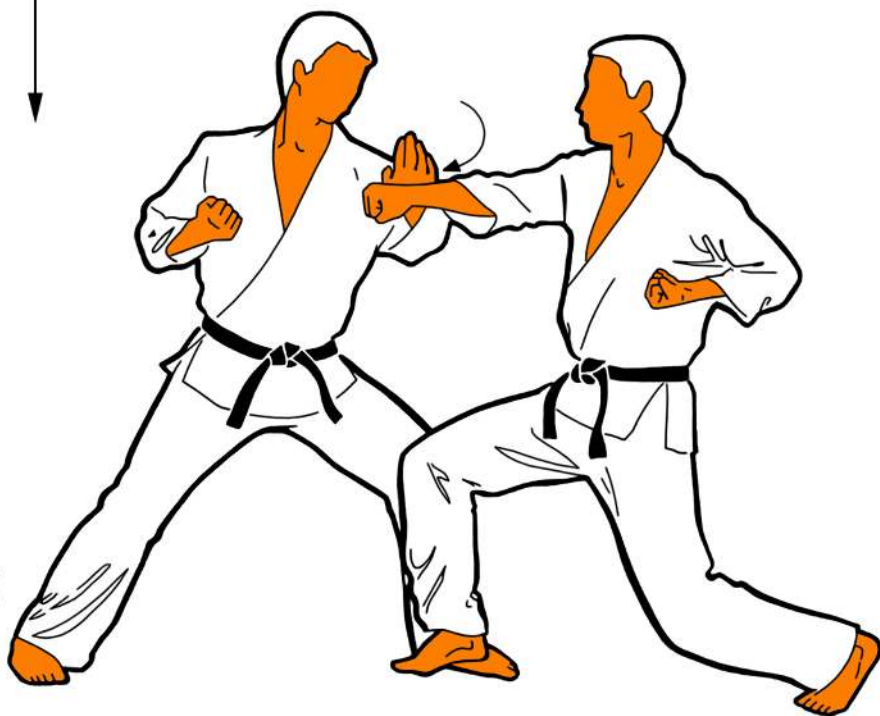
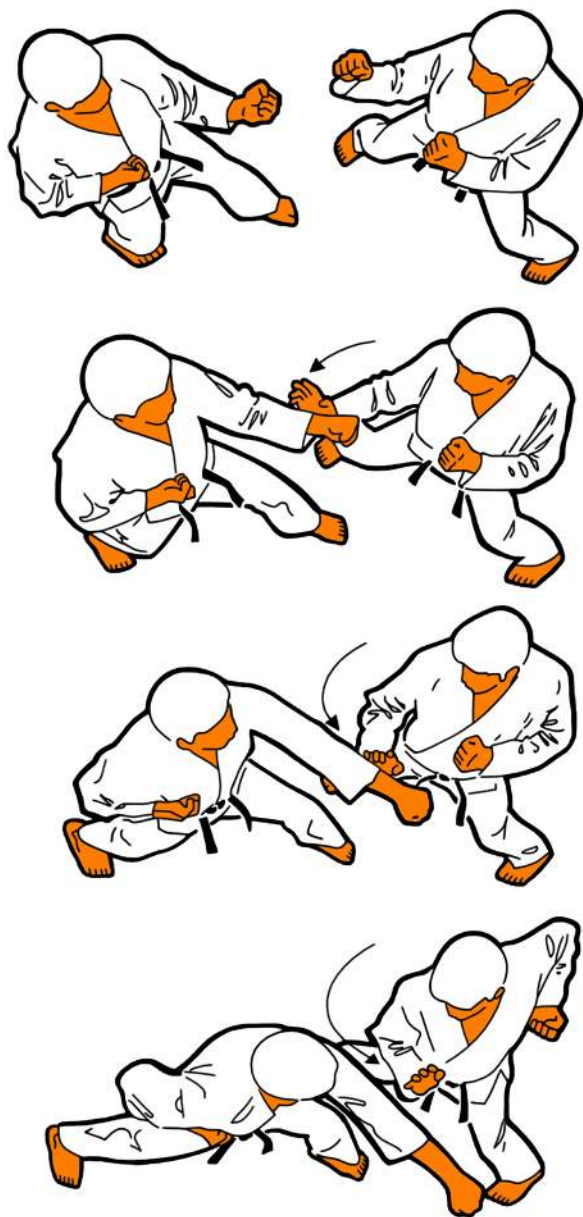
Нагаси в переводе означает — «сметание», в этом блоке используется ладонь и его основание. Данный приём очень часто применяется в поединках и является идеальной защитой от прямых ударов в голову. Движение напоминает сото-укэ, однако выполняется он открытой ладонью, где подчёркнуто «скользящее» движение в сторону и назад. Нагаси-укэ характеризуется плавным, сферичным движением, но без лишнего напряжения и кимэ в классическом смысле этого слова. Наиболее распространённой ошибкой в нагаси-укэ является стремление каратиста отбить атаку неприятеля, а не отклонить её в сторону.





281

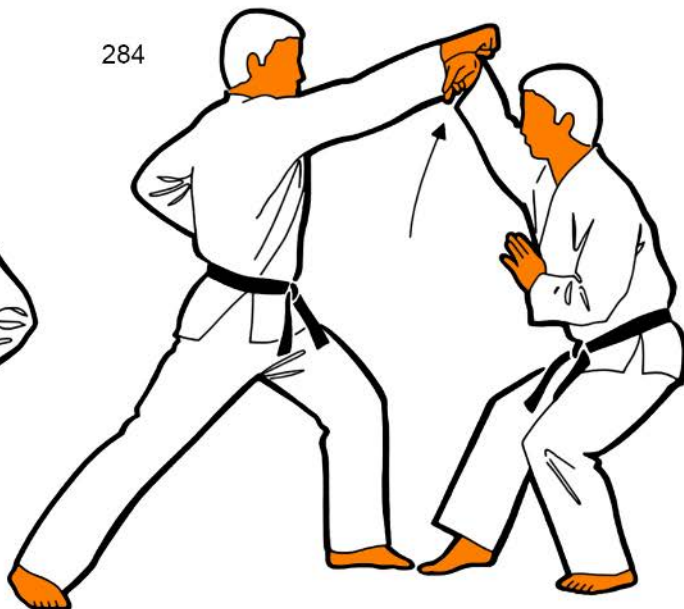
282



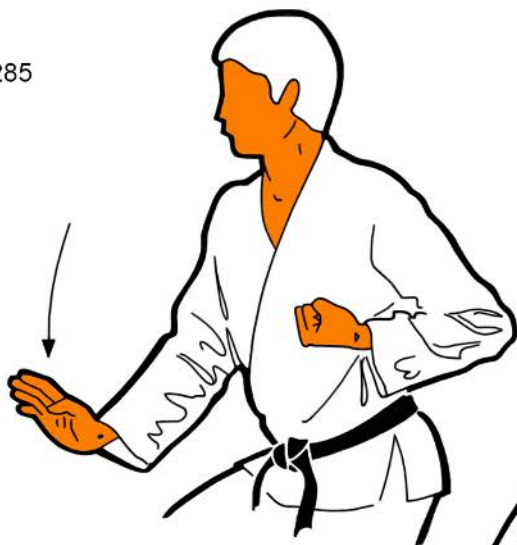
283



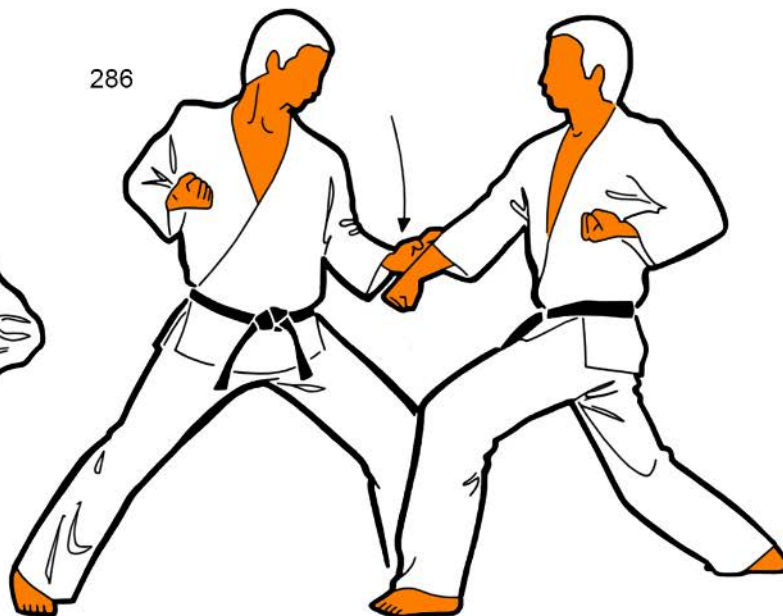
284



285



286





### **Тэйсё-укэ** (рис. 285, 286)

Данный термин относится к широкому спектру блоков, которые выполняются основанием ладони — тэйсё. Как правило, это очень жёсткая техника, в том числе и против ударов ногами, где используется принцип томэ-ваза, в котором каратист стремится не отклонить, а остановить удар (подобно барьеру). Распространённой ошибкой в тэйсё-укэ является недостаточно согнутое запястье или согнутое в сторону, что делает блокирующую поверхность слабой и при определённом положении ладони возникает риск травмирования пальцев.

### **Какуто-укэ** (рис. 283, 284)

Этот блок выполняется верхней стороной согнутого запястья — катуто. Здесь значительная часть силы приходится на хлёсткое движение запястья.

### **Осаэ-укэ** (рис. 288)

Осаэ-укэ можно отнести к томэ-ваза. В этом блоке используется вся ладонь, тэйсё и сүто, что бы прямым встречным движением остановить удар противника. Обычно он направлен против бицепса и локтя ударной руки соперника.

### **Ура-укэ** (рис. 287)

Траектория этого блока немного напоминает ути-укэ, однако помимо предплечья в блоке задействована тыльная сторона ладони (хайсү), которая сдавливает руку противника вниз.

Перечислять блоки можно очень долго, но по-

скольку существует несметное количество всевозможных вариантов защитной техники то не стоит даже пытаться этого делать. Все выше упомянутые блоки выполнялись одной рукой. Однако, в каратэ существует огромное количество блоков, которые выполняются одновременно двумя руками, будь-то защита от одной очень сильной атаки или против двух ударов сразу. Блоки двумя руками называются моротэ-укэ.

### **Моротэ-укэ**

#### **Маваси-укэ** (рис. 289, 290)

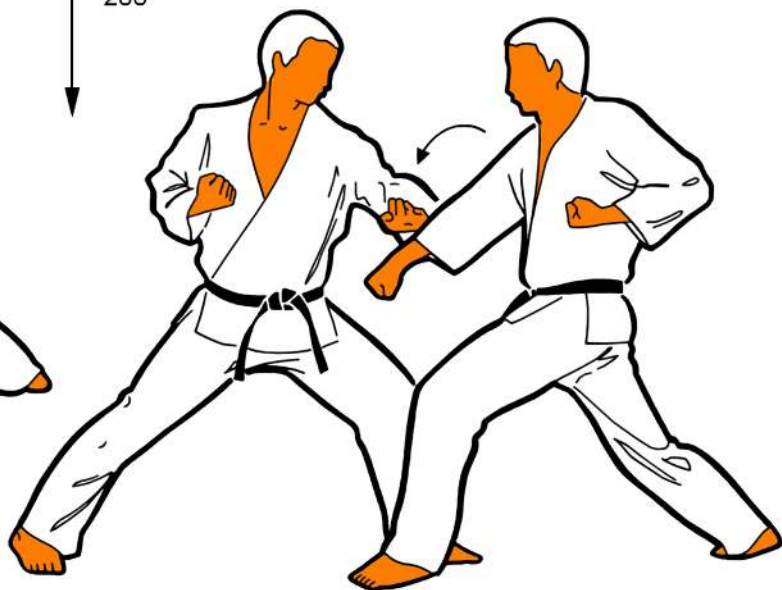
Разговор о моротэ-укэ системы годзю-рю следует начать с маваси-укэ, который является ключевой техникой в значительной части ката. Это собственно двойной блок, против одновременных атак дзёдан и гёдан (например, яма-цуки). Одна рука на высоте дзёдан совершает какэ-укэ, одновременно вторая выполняет изнутри наружу сукуи-укэ. Во время блока обе руки двигаются в одном направлении, описывая воображаемый круг, лежащий в вертикальной плоскости и расположенный примерно в 30 см от корпуса. Частью маваси-укэ является «доворот» двойного сложного движения в положение хики-тэ, с последующим яма-тэйсё-цуки направленным в ключицу и в гениталии. В прошлом, для последующего яма-тэйсё-цуки существовало множество интерпретаций. Иногда маваси-укэ рассматривается как захват обоими руками противника с последующим броском.

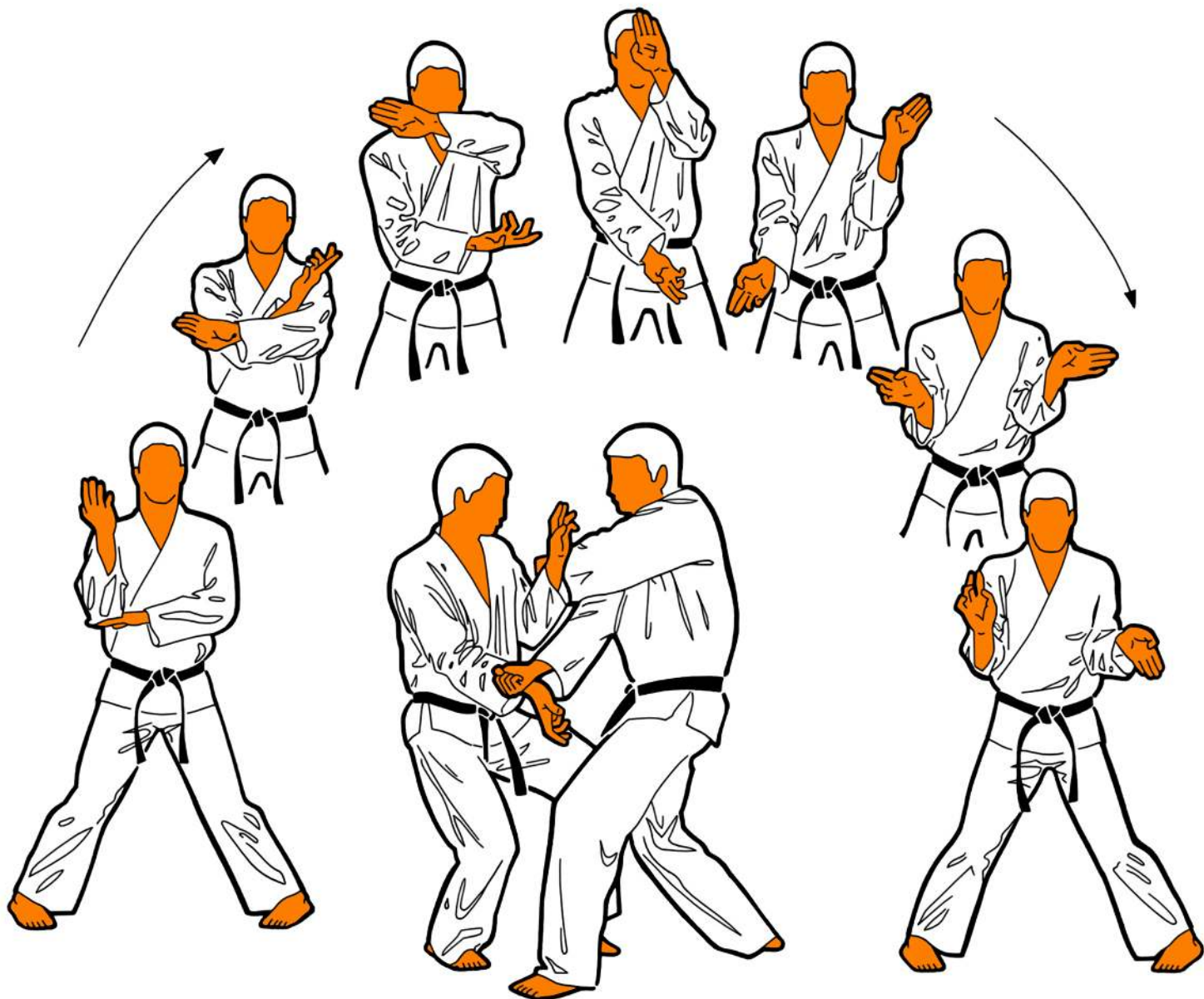


287



288





*Наиболее распространенные ошибки, возникающие в маваси-укэ:*

1. Плоскость блока находится слишком близко с телом. Эту ошибку часто совершает нижняя рука. Из-за чего возникает риск запаздывания блока, и даже при отклонении удара противника остается вероятность его попадания.
2. Во второй части блока локти сильно удаляются от тела. На практике это означает потерю контроля над руками противника.
3. При последующем яма-тэйсё-цуки обе руки выпрямлены в локтях. Такое выполнение техники не реально и фактически невозможно, поскольку противник находится очень близко.
4. Локти во время выполнения яма-тэйсё-цуки уходят в стороны от траектории.

#### **Дзюдзи-укэ (рис. 291, 292)**

Дзюдзи-укэ или Х-образный блок, как он еще называется за-за своего сходства с буквой «Х». Это типичный томэ-ваза, который ставится на пути атаки противника как барьер для его остановки. В случае дзёдан-укэ руки часто открыты, а внешние рёбра ладоней направлены вперёд (рис.291). Выполняя блок, на уровне гёдан (например, против мае-гэри) руки безопаснее держать сжатыми в кулаки (рис. 292). Наиболее распространённой ошибкой является близкое выполнение блока с телом, теряя, таким образом, эффективность. В дзюдзи-укэ чрезвычайно важно кимэ, как впрочем, во всём томэ-ваза.

#### **Тэйсё-авасе-укэ (рис. 293)**

Блок тэйсё-авасе-укэ служит для защиты от атаки приходящей снизу, например против мае-гэри. Руки основаниями ладоней сильно прижаты друг к другу, образуя что-то вроде воронки. Если же руки с силой не прижать друг к другу, блок можно очень легко «пробить».

#### **Тё-укэ (рис. 294, 295)**

«Тё» переводится, как бабочка. В данном блоке ладони прижаты друг к другу подобно раскрытым крыльям мотылька. Применяется он против атаки сбоку (например, маваси-гэри). Тё-укэ это собственно одно сложное движение, состоящее из двух дугообразных тэйсё-укэ.

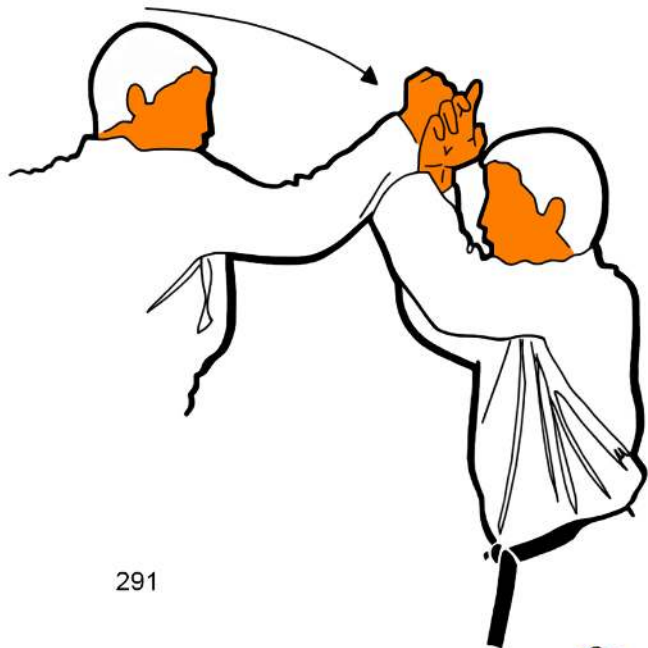
#### **Яма-укэ (рис. 303)**

Название блока происходит от угловатой формы (яма переводится как холм, гора), которую образуют оба предплечья во время его выполнения. Обе руки выполняют движение, которое можно расценить как отоси-эмпи-ути или укэ. Яма-укэ используется для сбивания рук противника пытающегося произвести захват спереди.

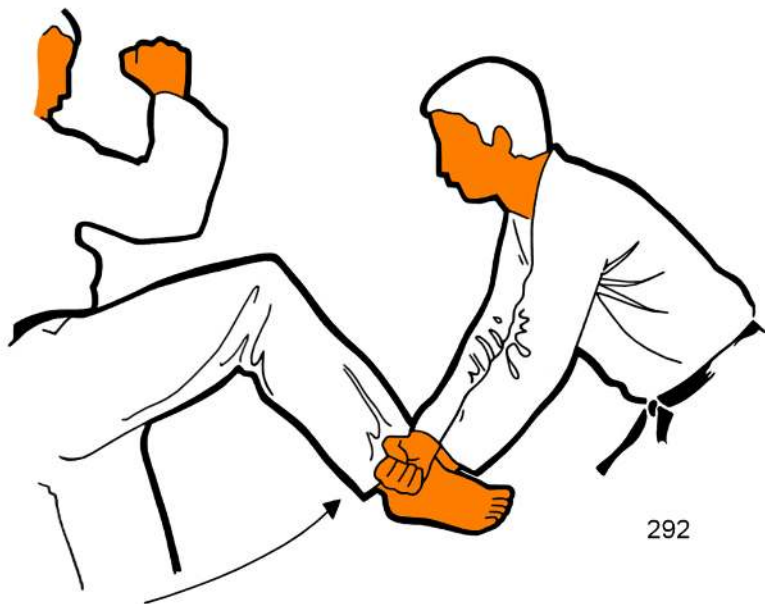
#### **Моротэ-какэ-укэ (рис. 301, 302)**

Блок моротэ-какэ-укэ является комбинация из двух какэ-укэ и может использоваться не только как защита от двойной атаки, но и как разрыв двойного захвата спереди.

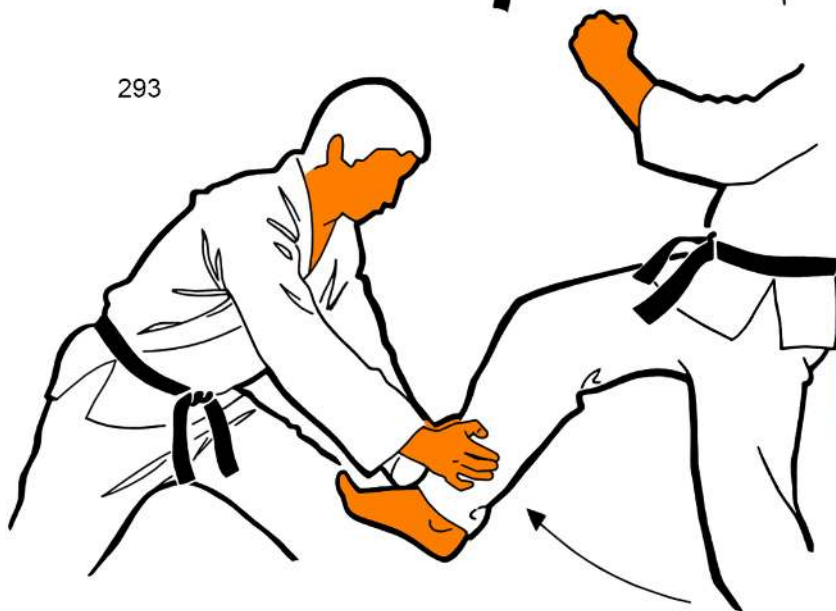




291



292



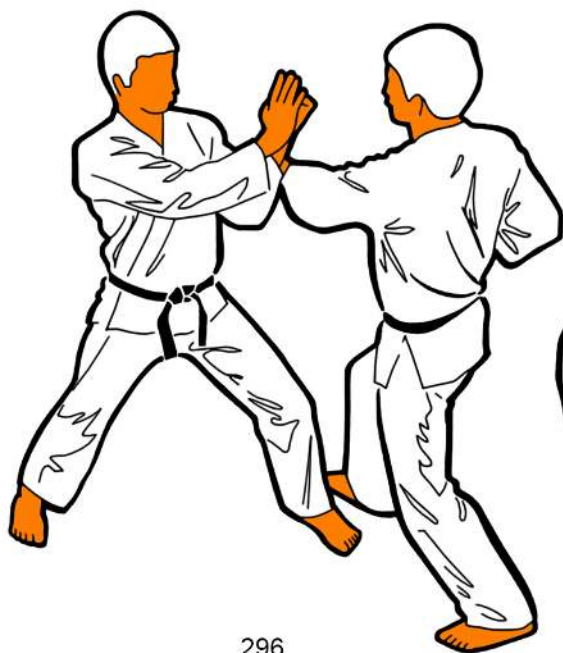
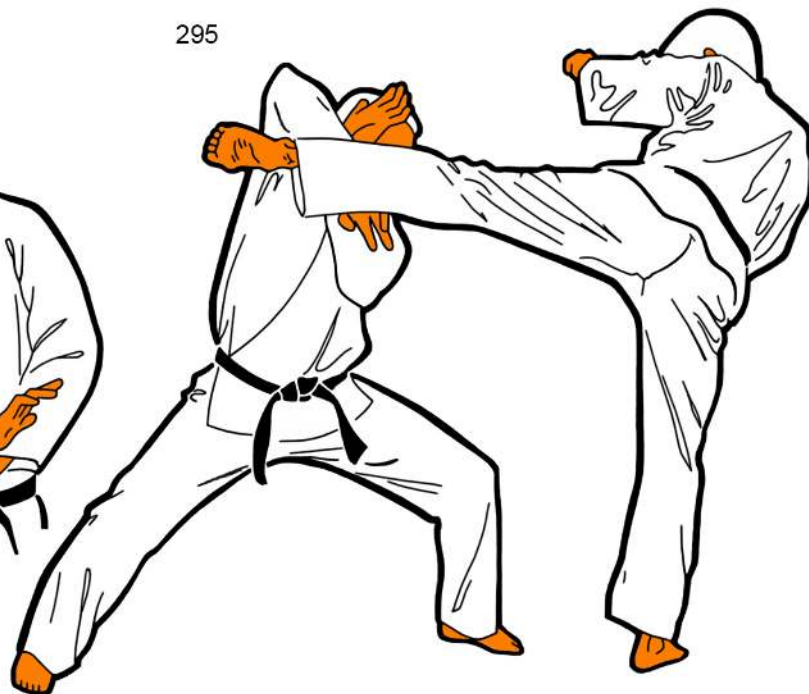
293



294



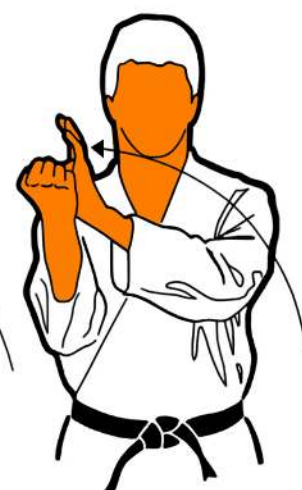
295



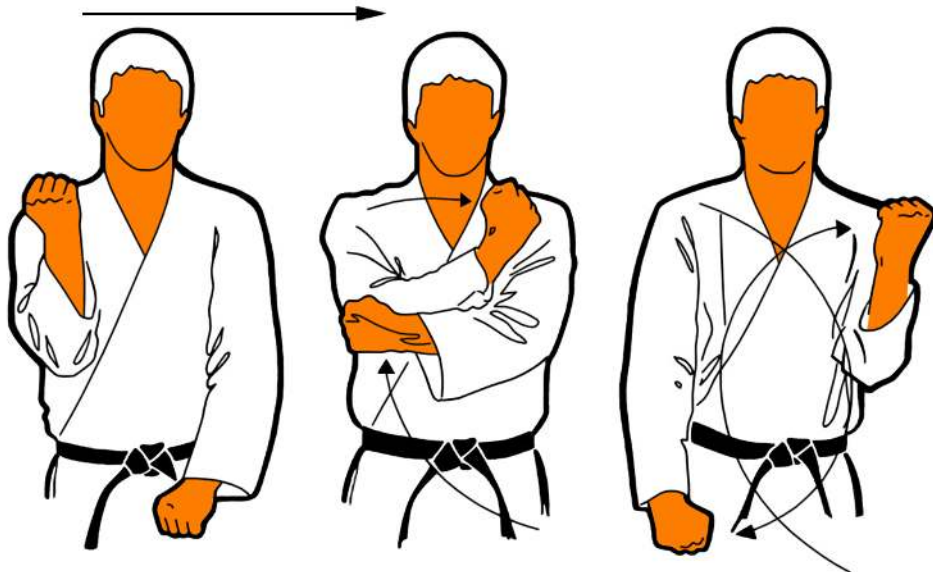
296



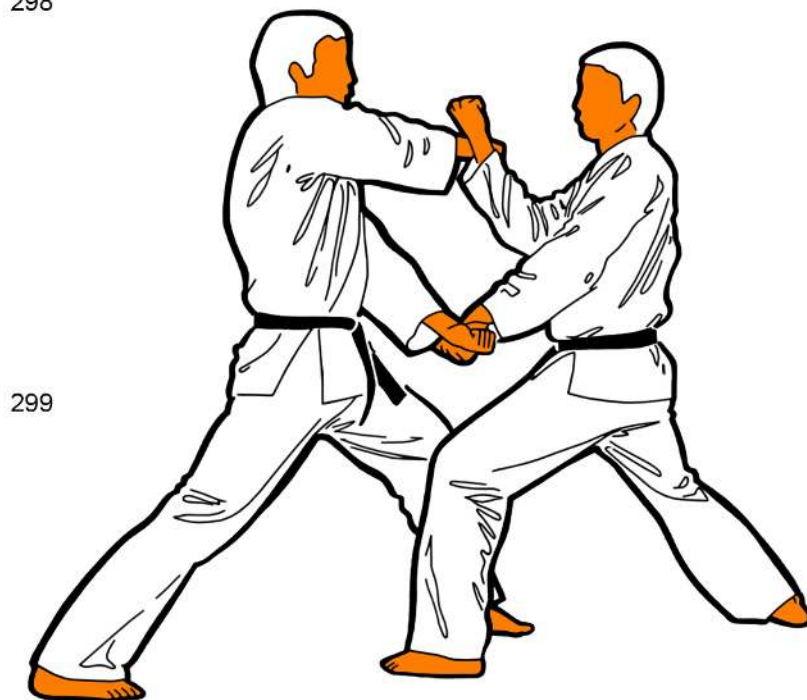
297







298

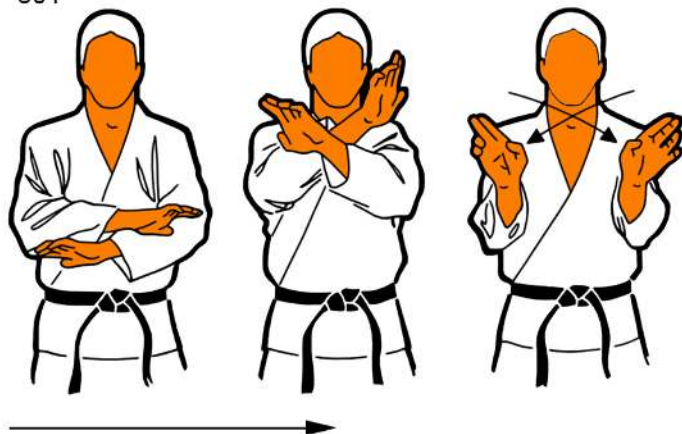


299



300

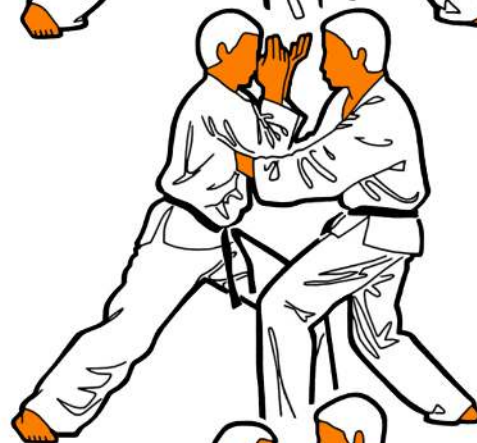
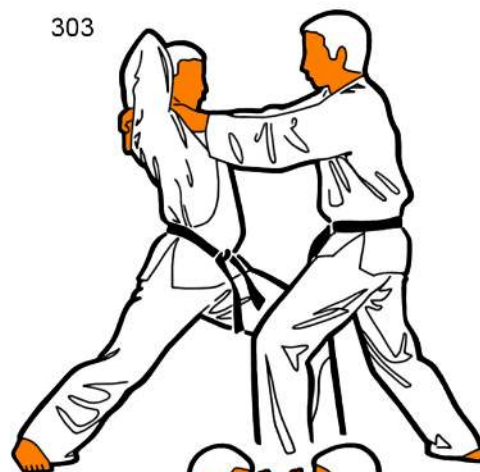
301



302



303



### **Моротэ-сукуи-укэ** (рис. 304, 306, 307)

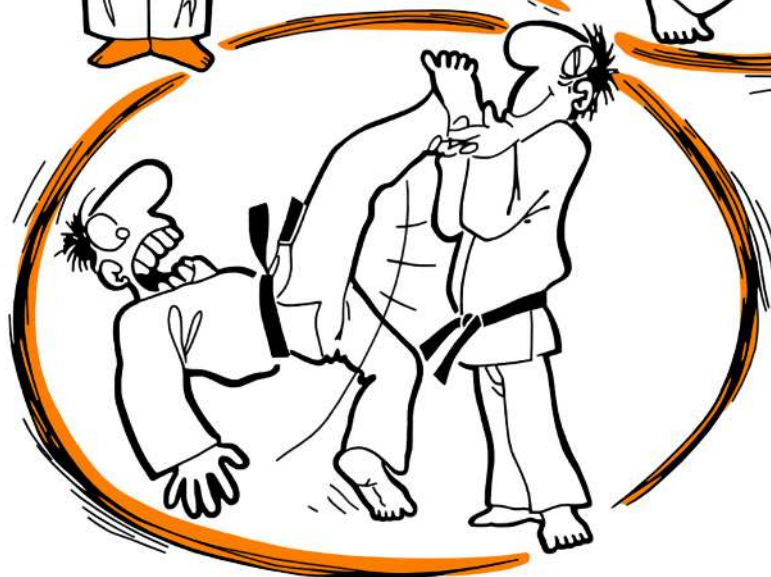
Существует, по крайней мере, две формы моротэ-сукуи-укэ, которые встречаются в ката годзю-рю. В первую очередь это моротэ-сукуи-укэ перед серединой тела, выполняемый в связке с дыханием «ногарэ», во время окончания всех ката (рис. 304). В этом и в других случаях руки выполняют «подхватывающее» движение снизу, смысл блока практически идентичен с сукуи-укэ выполняемым одной рукой. Вторая вариация данного блока представляет собой комбинацию сукуи-укэ и тэйсё-цуки. Во время блока происходит захват ноги противника за лодыжку и синхронизация своего движения с ударом неприятеля. Это может быть и подхват ноги с одновременным ударом в коленный сустав — тэйсё-цуки (рис. 306, 307). Моротэ-сукуи-укэ часто применяется при возникновении желания опрокинуть противника.

### **Моротэ-отоси-укэ** (рис. 305)

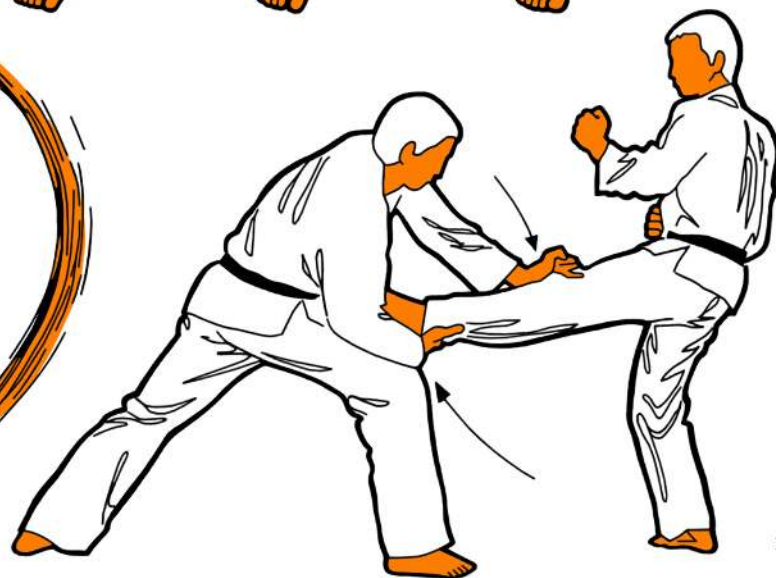
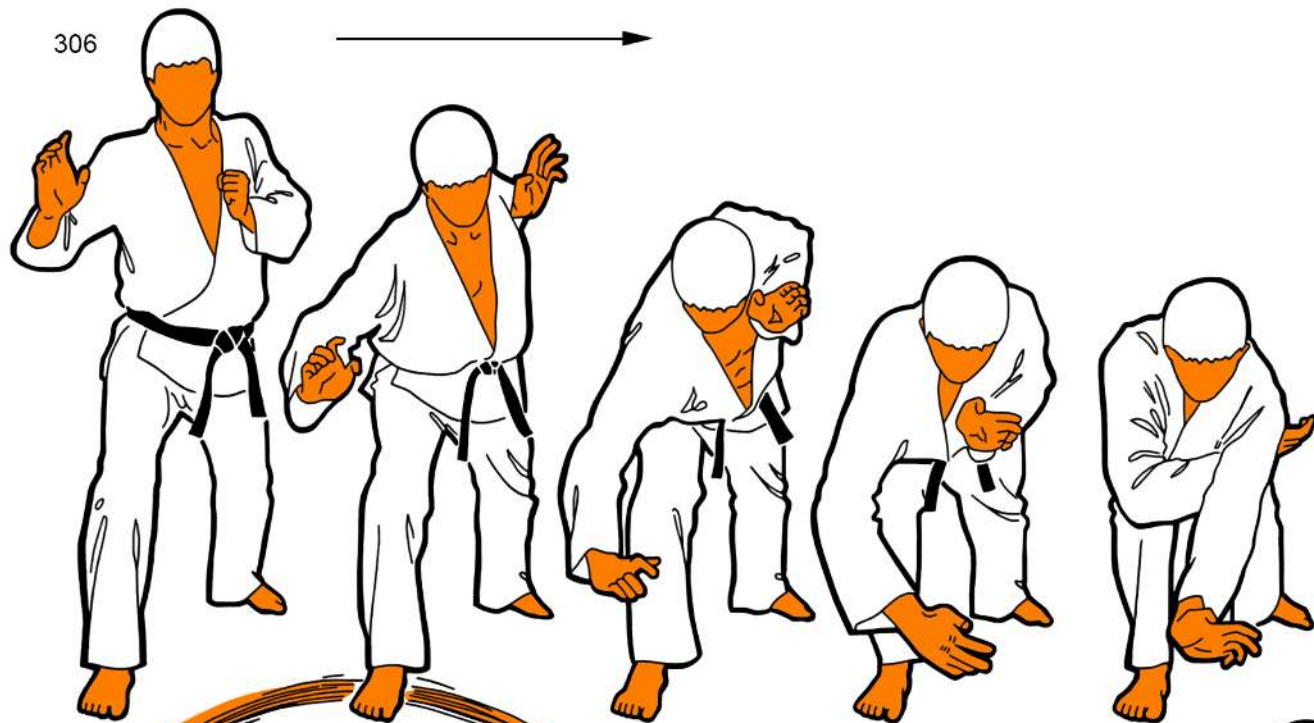
Моротэ-отоси-укэ это практически противоположное движение сукуи-укэ. Удар ногой сдавливается вниз. В наиболее типичном виде это движение встречается, как конечное движение при окончании ката в

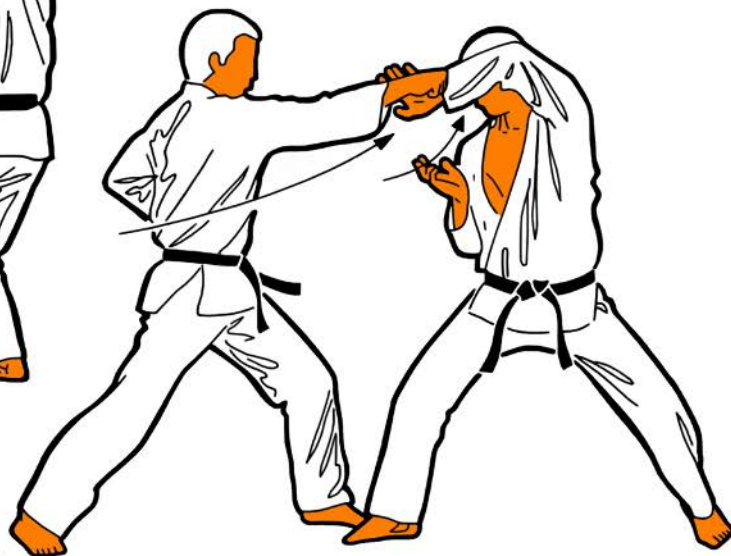
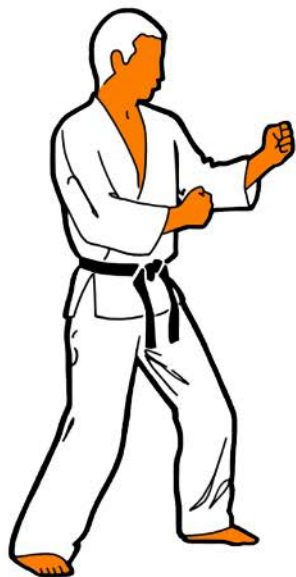
годзю-рю. Этот блок имеет несколько форм.

До сих пор мы говорили о блоках, которые вступают в контакт с конечностью противником лишь на короткое мгновение в виде удара или отвода в сторону. Другое дело тори-ваза — техника захватов. Захват руки или ноги противника имеет неоспоримое значение, как в драке, так и в спортивном поединке, где нужно соблюдать определённые правила. Основой захвата является *хараи*, которое даёт относительно долгий контакт с конечностью противника. Типичной техникой тори-ваза является блок, комбинированный с ударом — *хари-укэ* (рис. 308, 309), который встречается в ката *сэйентин*. Выполняя этот приём, одна рука хватает летящий кулак противника и тянет его к себе и вверх, одновременно вторая рука наносит удар в пах — тэйсё-цуки. Хари-укэ переводится как блок лучника, движение которого подобно натягиванию тетивы со стрелой. Часто самоцелью техники тори-ваза является не сам блок, а выведение противника из равновесия, используя атакующую конечность как рычаг. Данный раздел техники относится к сложнейшему аспекту боевого каратэ, из-за чего ему не уделяют достаточного внимания.









308

309





# Техника ног (каси-ваза)

Каси-ваза — технику ног, можно разбить на атакующую (*когэки-ваза*) и защитную (*богё-ваза*). Однако, такое деление не совсем верно, поскольку данная техника ног большей частью является атакующей, где преобладают удары — *гэри*.

М. Хисатака делит когэки-ваза — атакующую технику ног ещё и на: *гэри-ваза* (технику ударов), *хараи-ваза* (технику подсечек), *кари-ваза* (технику подбивок), *фуми-ваза* (технику «топтания»). И всё же нам кажется, что фури-ваза стоит отнести к ударам ногами (*гэри-ваза*), как логическое дополнение. Кари-ваза мы уделили мало внимания, поскольку в спортивном каратэ эта техника не имеет широкого применения.

## Техника ударов ногами (*гэри-ваза*)

Многие авторы делят технику по траектории достижения ударом цели на *кэагэ* и *кэкоми*. Кэагэ — это

маятниковые, хлёсткие удары ногами, снизу вверх. Удары кэкоми теоретически достигают цели по прямой, максимально близкой к горизонтальной линии. Кэкоми переводится как «проникающий» удар ногой. Это классическое деление. Хотя и встречаются ситуации, в которых применяются именно маятниковые (*кэагэ*) удары, а также ситуации, где нужно выполнить чистый кэкоми, на практике удары очень часто имеют комбинированный вид. Степень преобладания во время удара кэком или кэагэ, определяется конкретной ситуацией, в которой он выполняется и от особенностей техники конкретного каратиста. Удары кэкоми отличаются огромной силой и большой дистанцией поражения. Удары кэагэ, хотя и несколько слабее, но имеют более высокую скорость. Применение того или иного удара ногой является вопросом стиля каратэ. В школе годзю-рю предпочтение отдаётся классическим: кэагэ мае-гэри и кэкоми ёко-гэри. В наше время каратисты стремятся, без оглядки на изучаемый стиль, освоить

наиболее широкий спектр техники. Это положительная тенденция, потому что в каждой школе есть чему поучиться. Стоит отметить, происхождение некоторых ударов. Так, например, в традиционном окинава-тэ отсутствует удар маваси-гэри, который, согласно некоторым источникам введен в карате японцами. Но это не совсем так, поскольку в китайском цуань-фа есть удары подобного рода. Многие удары ногами получившие широкое применение только сейчас (например, ура-маваси-гэри и др.) берут своё начало в современном корейском тхэквондо.

Следует отметить некоторые факторы, о которых мы говорили в главе «Общие положения и базовая техника каратэ», имеют огромное значения для ударов ногами. Прежде всего, это движение центра тяжести и бёдер, синхронизированное с движением ударной ноги и создающую основной источник энергии удара. В большинстве ударов это не только прямое движение центра по направлению к цели, но и вращение бёдер.

Чонг Ли, корейский специалист по технике ударов ногами, обобщил принципы динамики на несколько пунктов, которые необходимо соблюдать, если есть желание добиться их максимальной эффективности. Эти правила касаются, за некоторым исключением, годзю-рю и других школ каратэ, хотя в некоторых моментах точное их соблюдение невозможно.

Ниже приведены основные положения:

1. Пиковая сила (напряжение мышц) приходится на максимальное распрямление ноги. В данном случае

Чонг Ли имеет ввиду кимэ — концентрацию энергии в момент контакта удара с целью. Напряжение мышц во время выполнения удара можно увидеть у многих спортсменов, которое делает удар медленным и излишне затратным. В течении всего удара нога должна оставаться расслабленной. И только в его завершении мышцы на мгновение напрягаются (подобно взрыву).

2. Перед ударом высоко поднимается колено, то есть нога! Такое высокое положение хики-аси, как предлагает Чонг Ли, говоря, что все удары следует начинать с максимального поднятия колена, для японского каратэ нехарактерно. Добавим, что это правило особенно важно для кэкоми ударов, главным образом, для: мае-гэри, ёко-гэри и маваси-гэри.

Для некоторых ударов ногами, это правило не применимо (усиро-гэри, кин-гэри). Чонг Ли приводит следующие доводы касающиеся этого правила:

— Удары ногами имеют большую «пробивную» силу, если уменьшается угол между траекторией удара и горизонтальной линией, проходящей через точку его контакта с целью.

— Высоко поднятое колено даёт противнику меньше времени на реакцию. Такое положение позволяет нанести удар куда угодно (в верхний, средний и нижний уровень). В результате противнику сложно предугадать его направление.

— Удар, начатый из этого положения, тяжелее блокируется. Если удар наносится без поднятия колена, противнику для его блокирования достаточно опустить руку. Кроме того, высоко поднятое колено

является хорошей защитой.

3. Корпус и ударная нога должны составлять одну линию! Мы уже говорили о движении центра тяжести и бёдер. На одной линии должны находиться не только опорная нога, центр тяжести и ударная нога, но и вращение бёдер и смещение корпуса образуют одну линию с центром тяжести (рис. 125, 126). Это создаёт жёсткость удара. С физической точки зрения этот довод очевиден, но иногда удар наносится на короткой дистанции, или очень быстро, в этом случае выполнение правила невозможно.

Чонг Ли приводит ещё два пункта, которые на прямую касаются не базовой техники, а скорее тактики применения ударов ногами. Поэтому приведем их одной фразой:

4. Ограничить до минимума внезапные изменения ритма и направления движения!

5. Обманывайте противника взглядом, используйте периферийное зрение!

К приведённым пунктам необходимо добавить и другие, ключевые для нас правила:

— В первой фазе каждого удара (к которым это применимо) нога должна быть максимально согнутой в колене, для достижения наибольшей амплитуды и силы. Например, чем сильнее сжать пружину, тем большую силу она разовьёт. Это означает, что в первой фазе мае-гэри колено нужно согнуть так, чтобы пятка ударной ноги касалась мышц ягодиц, а не находилась на высоте колена опорной ноги, как обычно происходит. Это же касается и остальных ударов — за исключением дугообразных и круговых,

например: ура-маваси-гэри, микадзуки-гэри, усиро-маваси-гэри и т. п.

— Хики-аси, с которого начинается большинство ударов ногами, является не точкой остановки движения, а промежуточным его звеном. С момента отрыва ударной ноги от пола до момента контакта удара с целью, удар представляет одно целое движение, которое нельзя прервать. Деление удара на две фазы (до хики-аси и после него) является распространённой ошибкой у начинающих.

— Нужно отметить, что нога, как правило, не останавливается в месте контакта с целью, а сразу же резко возвращается обратно в хики-аси. Импульс, переданный телу противника достаточно сильный, а его избыток не приводит к потере равновесия спортсмена.

— Пятка опорной ноги не должна отрываться от пола. Стопа жёстко стоит на полу. Соблюдение этого правила затрагивает не только равновесие, а прежде всего силу удара, где без прочного «укоренения» теряется его эффективность.

— Колено опорной ноги должно быть слегка согнутым, а не выпрямленным. Эта ошибка может привести к потере равновесия и ослабить удар за счёт повышения центра тяжести.

Что же касается способа выполнения отдельных ударов ногами в движении, существует деление, которое использует М. Хисатака. Например, *хинэри-гэри* выполняется сзади стоящей ногой, с одновременным вращением бёдер, в то время как в *окури-гэри* удар выполняется в связке с *окури-аси*

(низким скользящим подшагом, задней ногой к передней, которая затем осуществляет удар). Плюс ко всему, абсолютно все удары могут наноситься в прыжке — *тоби-гэри*. Серия ударов называется *рэн-гэри* (*дан-гэри*).

### **Мае-гэри** (рис. 310–316)

Мае-гэри это наиболее распространённый удар ногой в каратэ. Удар начинается с притягивания ноги в хики-аси, в котором бедро оказывается почти, что в горизонтальном положении, а стопа на высоте колена опорной ноги. Во второй фазе удара голень совершает амплитудное движение, в колене опорной ноги, подобно маятнику. Это классическое описание удара, которого недостаточно для понятия механизма его выполнения. Удар в естественном исполнении начинается с резкого притягивания стопы к мышцам ягодиц, а в последней части этого движения поднимается колено. В конечной фазе движения колено начинает распрямляться — заканчивая удар. В момент контакта удара с целью нога всё ещё совершает распрямление (рис. 316). Бёдра в начале первой части удара, то есть во время поднятия ноги совершенно незаметно отходят назад, затем происходит резкое движение вперёд, в направлении удара. На рис. 310 изображён мае-гэри в варианте кэкоми. Траектория удара почти горизонтальная. Наиболее распространённой ударной поверхностью является коси, а в прошлом это было цумасаки (кончики пальцев на ноге). Удар кэкоми может наноситься и пяткой — какато (рис. 313). Удар в прыжке

— мае-тоби-гэри (рис. 314) наносится не только в голову (рис. 315), но и в корпус (рис. 313).

*Наиболее распространённые ошибки в мае-гэри:*

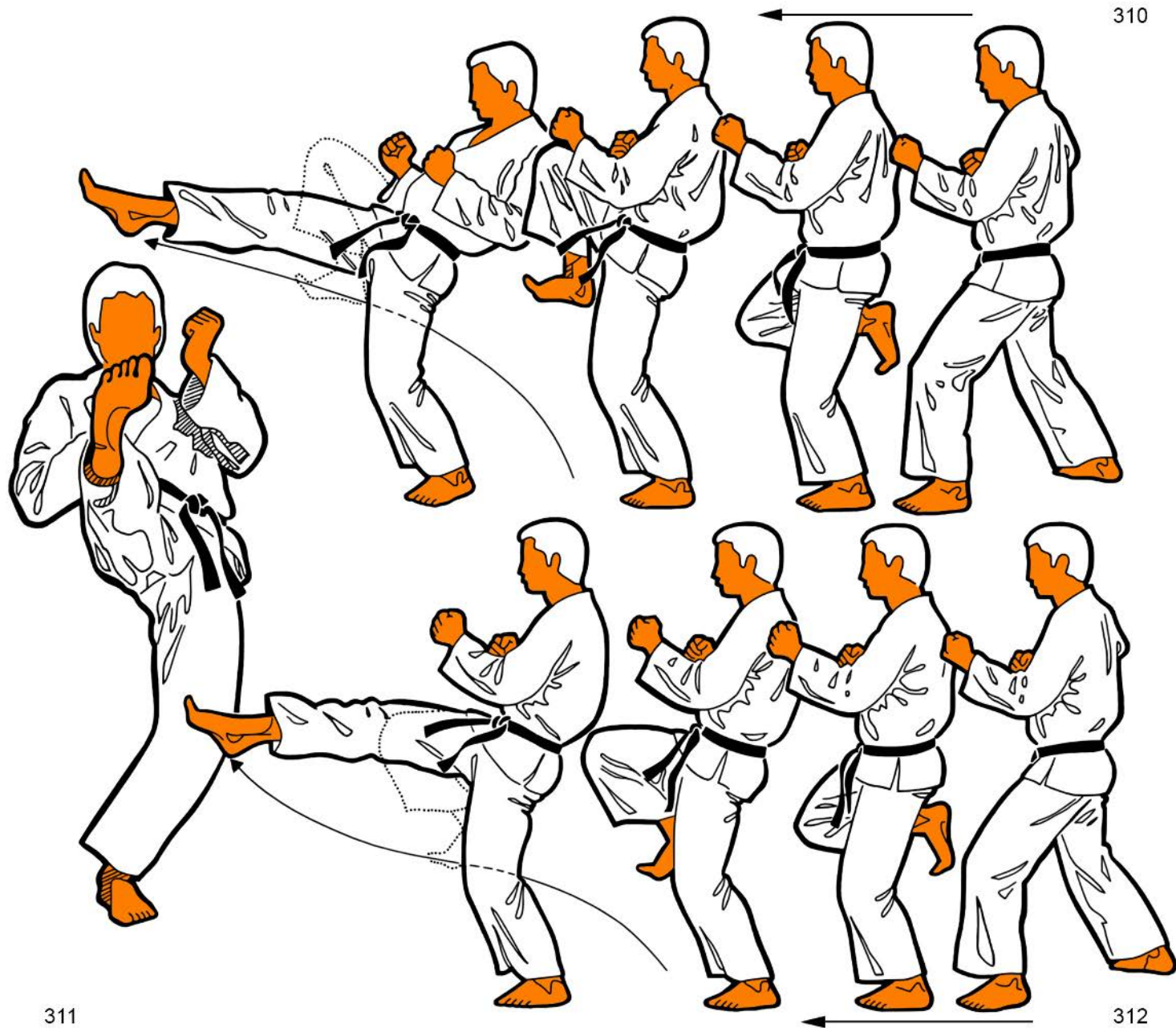
1. Удар выполняется на две фазы с паузой в хики-аси. Нарушается динамика удара, теряется значительная часть силы.
2. Ударная нога не полностью согнута в колене. Удар не такой сильный, каким бы мог быть; легче блокируется.
3. Пятка опорной ноги отрывается от пола. Нарушается равновесие, значительно ослабляя удар.
4. Во время удара поднимается центр тяжести, что ослабляет удар, ухудшая угол контакта с целью.
5. Пальцы ударной ноги недостаточно отогнуты вверх. Возникает риск их травмирования.
6. Нога останавливается в конечном положении и сразу же не возвращается назад.

### **Кин-гэри** (рис. 317)

Другое название кин-гэри — коган-гэри. Этот удар похож на мае-гэри. Его траектория имеет явно выраженное маятникообразное движение (кэагэ). Как правило, удар наносится снизу в пах, подъёмом стопы (хайсоку). Здесь не столь выражено движение бёдер.

*Наиболее распространённые ошибки в кин-гэри:*

1. Во время замаха, стопа ударной ноги недостаточно поднята, что ослабляет удар.
2. Высокое положение центра тяжести, в момент удара, ухудшает равновесие.
3. Нога сразу же не возвращается назад.

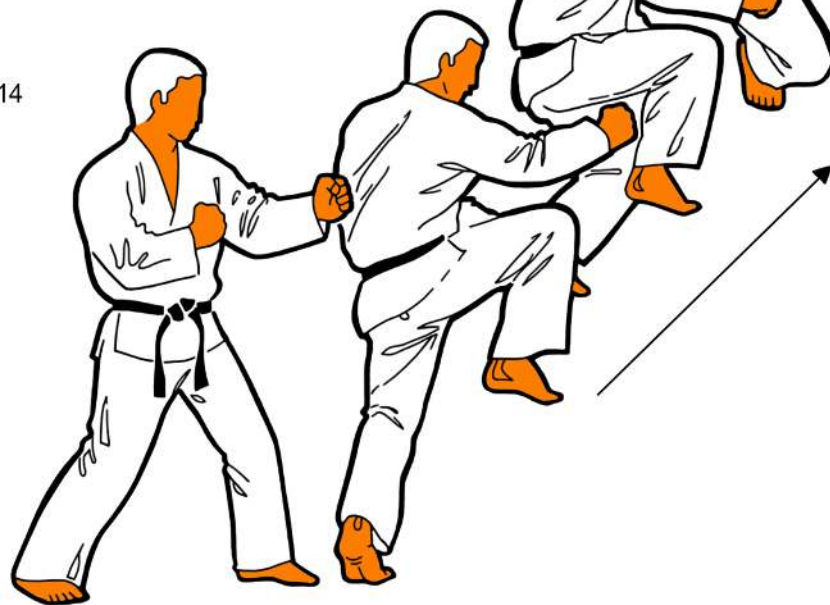




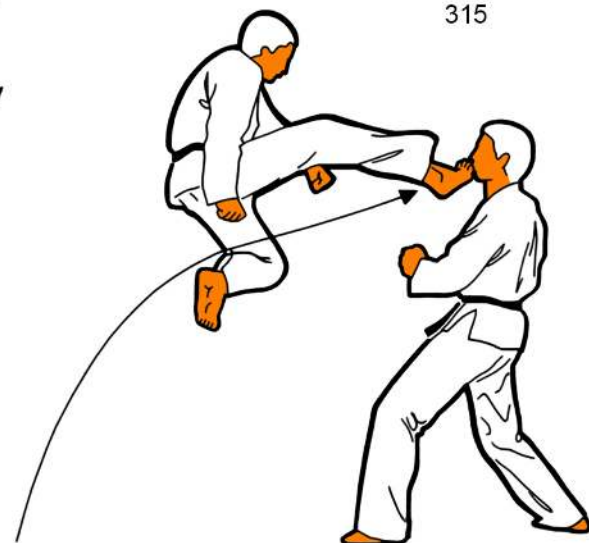


313

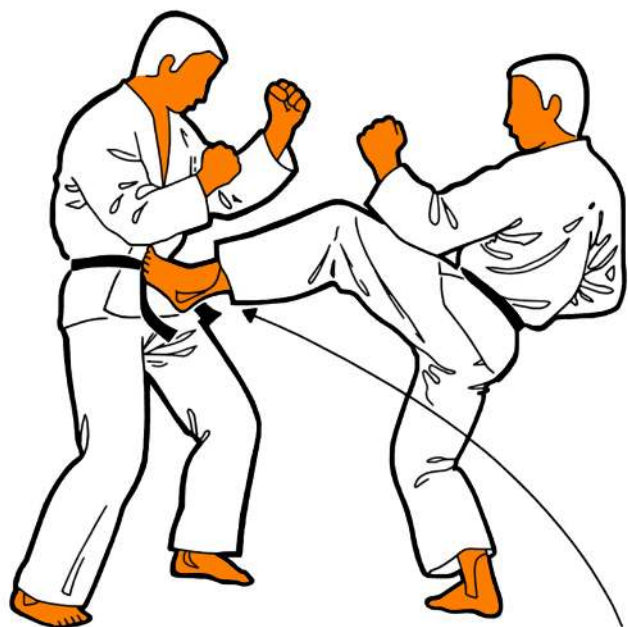
314



315

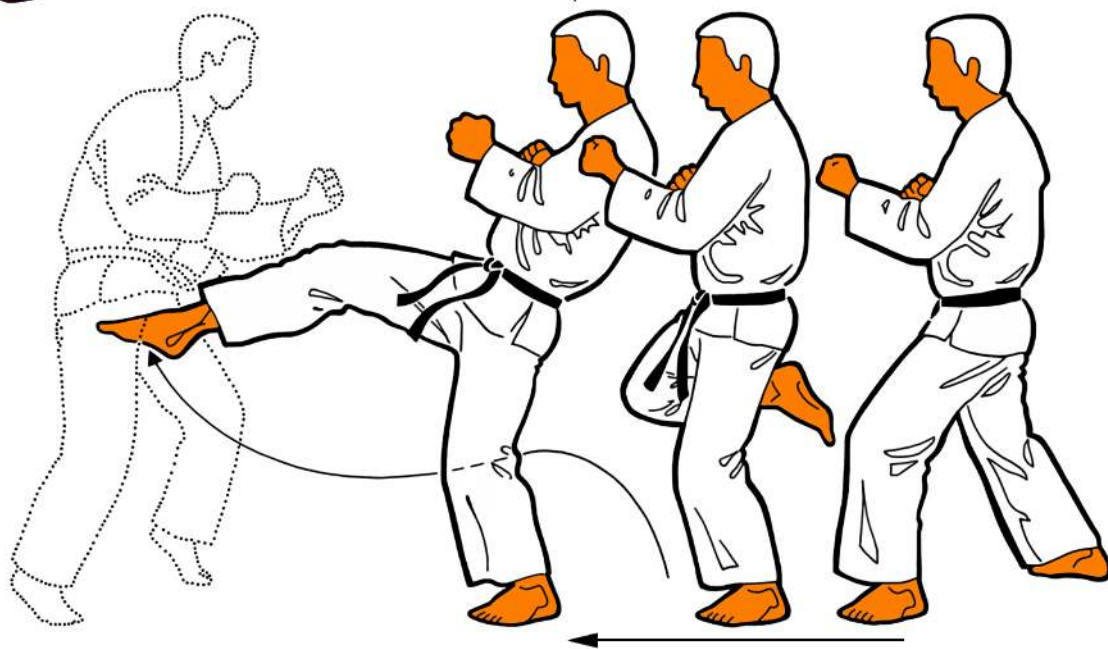






316

317



### **Ёко-гэри** (рис. 318–324)

На самом деле, под этим названием в классическом годзю-рю подразумевается маваси-гэри, поскольку удар попадает в противника сбоку. Сам же ёко-гэри в классическом годзю-рю называется сокуто-гэри, по ударной поверхности, которой он наносится. Под ёко-гэри мы, прежде всего, понимаем кэкоми-ёко-гэри (рис. 318), а вот кзагэ-ёко-гэри применяется очень редко. Траектория удара опять проходит через хики-аси. При этом колено нужно поднять как можно выше. Правда, стопа опорной ноги не должна оставаться в неподвижности. А напротив, во время удара она разворачивается пяткой к противнику, это логичное движение сопровождается вращением бёдер, которое в конечной фазе повышает стабильность положения при контакте удара с целью. Иногда ёко-гэри наносится из лежащего положения (рис. 320, 321). Ёко-тоби-гэри в прыжке является одним из наиболее эффективных ударов в каратэ (рис. 322, 323, 324).

*Наиболее распространённые ошибки в ёко-гэри:*

1. Удар подобен маятнику, снизу. Эта ошибка вызвана недостаточно поднятым коленом и недостаточной подвижностью тазобедренного сустава.
2. Ударной поверхностью является не сокуто, а подошва или пальцы. Как правило, это происходит из-за неправильного положения стопы в момент удара.
3. Недостаточное вращение бёдер. Корпус, бёдра и ноги находятся не на одной линии, что значительно ослабляет удар.

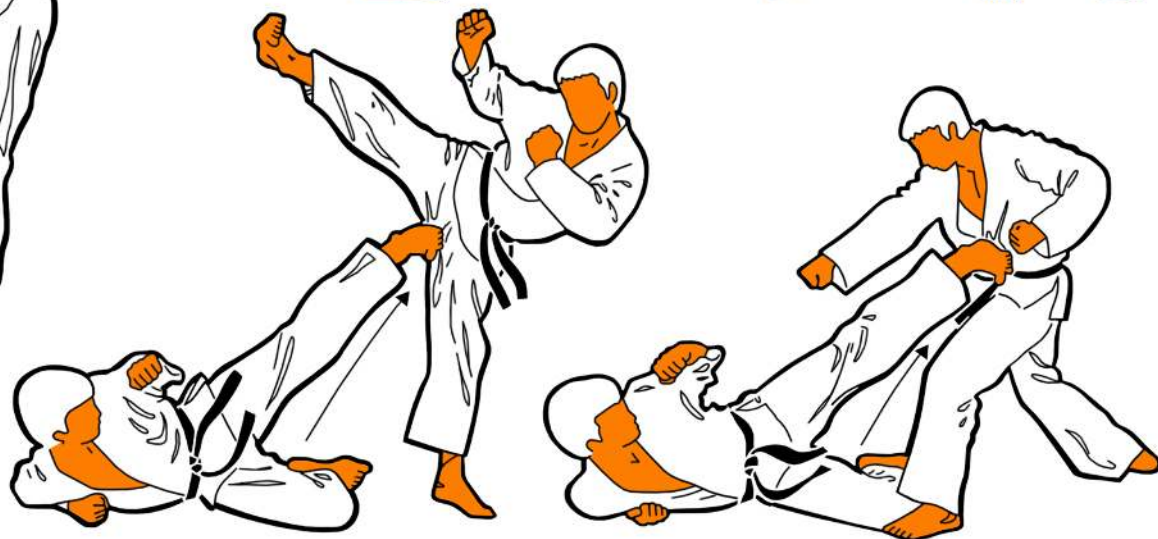
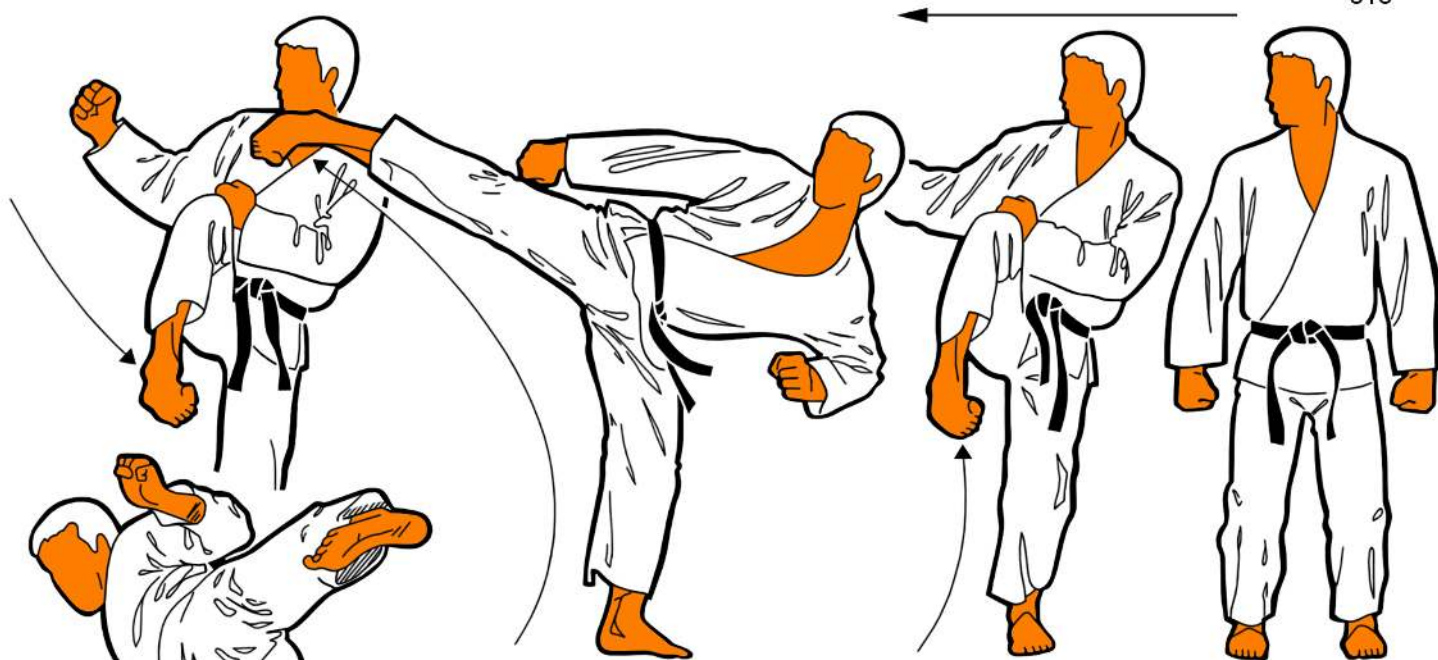
4. Опорная нога выпрямлена, высокое положение центра тяжести ослабляет удар.

### **Маваси-гэри** (рис. 325–329)

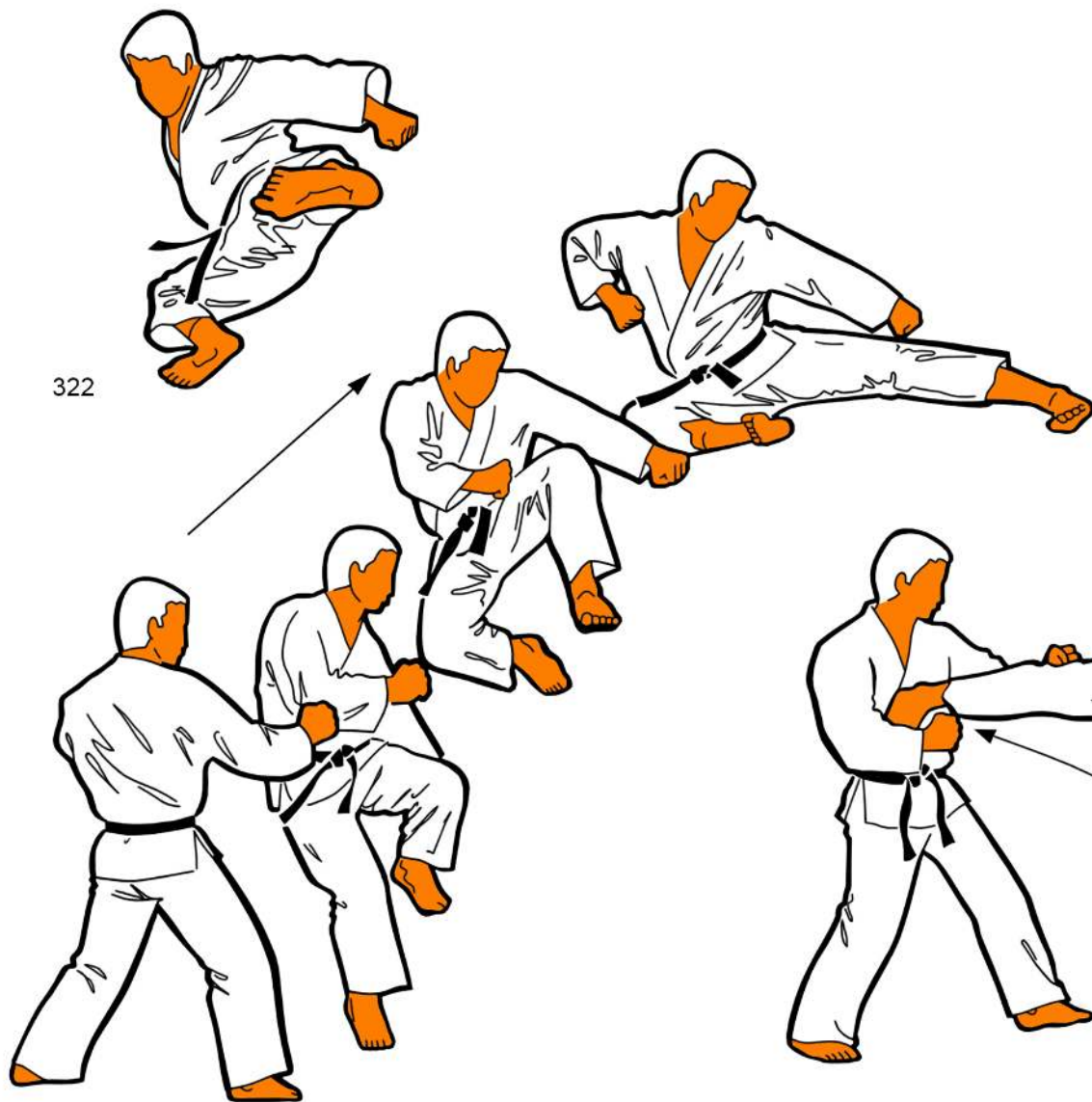
Маваси-гэри это дугообразный удар, который попадает по телу противника сбоку. Нога, выполняющая удар проходит через хики-аси и синхронно с вращением бёдер, в момент её выпрямления в колене, изменяет вертикальную плоскость на горизонтальную. В последней фазе движения удар похож на кзагэ-мае-гэри, только в горизонтальной плоскости. Очень важно, чтобы нога выполняющая удар сразу же возвращалась в хики-аси. Во время удара вращается стопа опорной ноги, давая свободу вращения бёдрам. Ударной поверхностью, в основном, является коси (рис. 325), как в мае-гэри, однако в спортивных поединках, главным образом, при атаке в голову, удар обычно наносится подъёмом стопы — хайсоку (рис. 326). В таком ударе не только чуть выше скорость, но и отсутствует риск травмирования пальцев. В тоже время, удар подъёмом стопы слабее, чем нанесённый коси. Удар маваси-гэри может также наноситься и в прыжке (рис. 328, 329).

*Наиболее распространённые ошибки в маваси-гэри:*

1. Во время удара недостаточно участвуют бёдра, из-за чего траектория не совсем горизонтальная.
2. Нога перед ударом недостаточно согнута в колене. Это ослабляет удар.
3. Нога после удара сразу же не возвращается по первоначальной траектории. Это вызывает крайне неустойчивое положение каратиста.

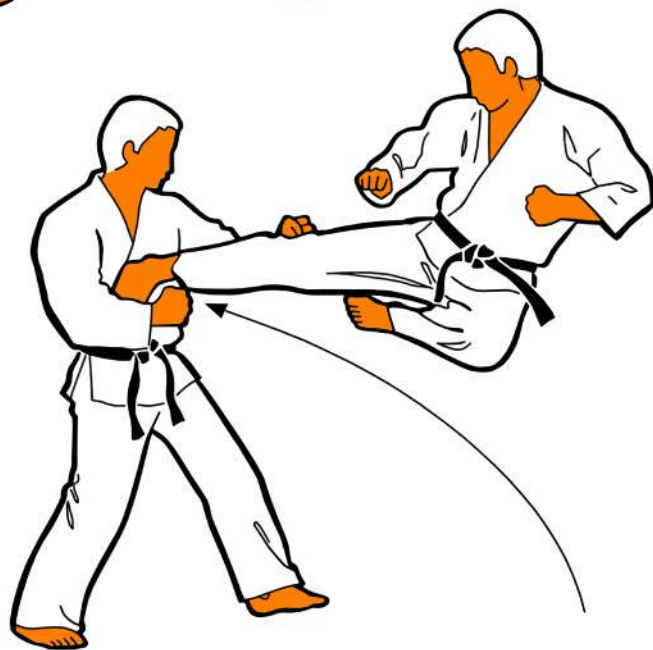


322



323

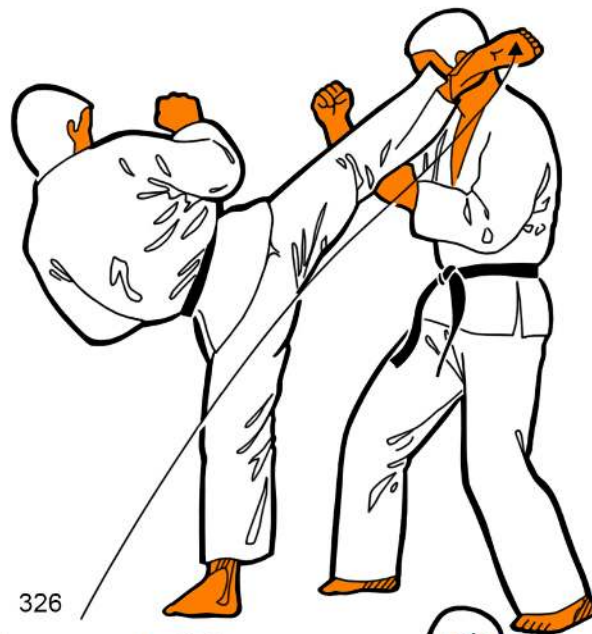
324





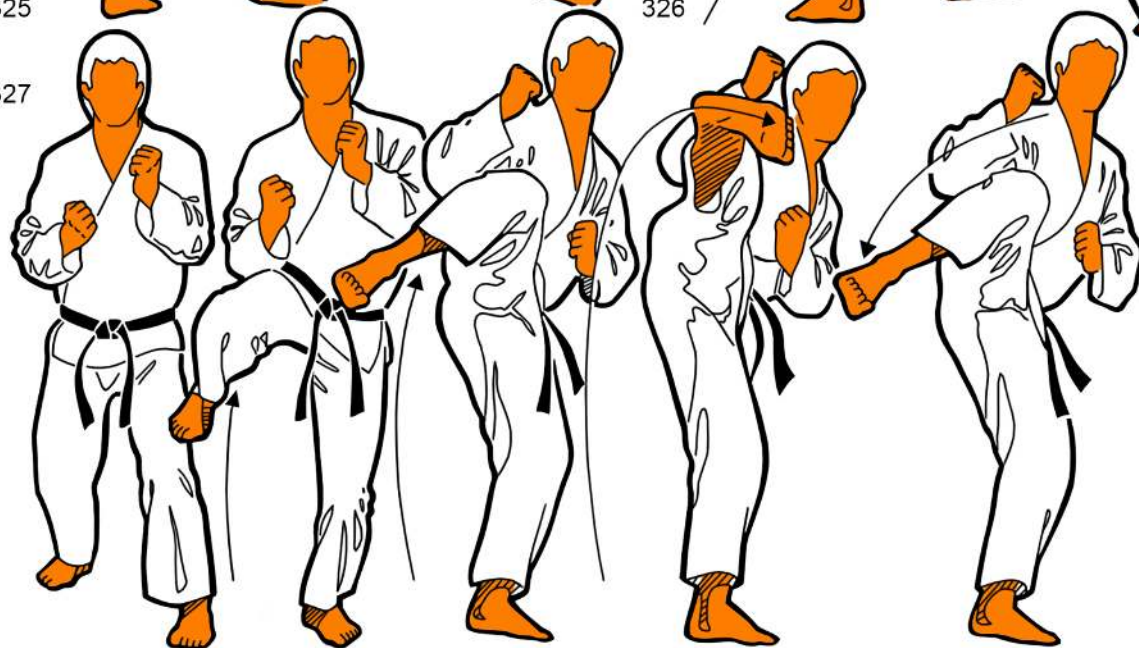


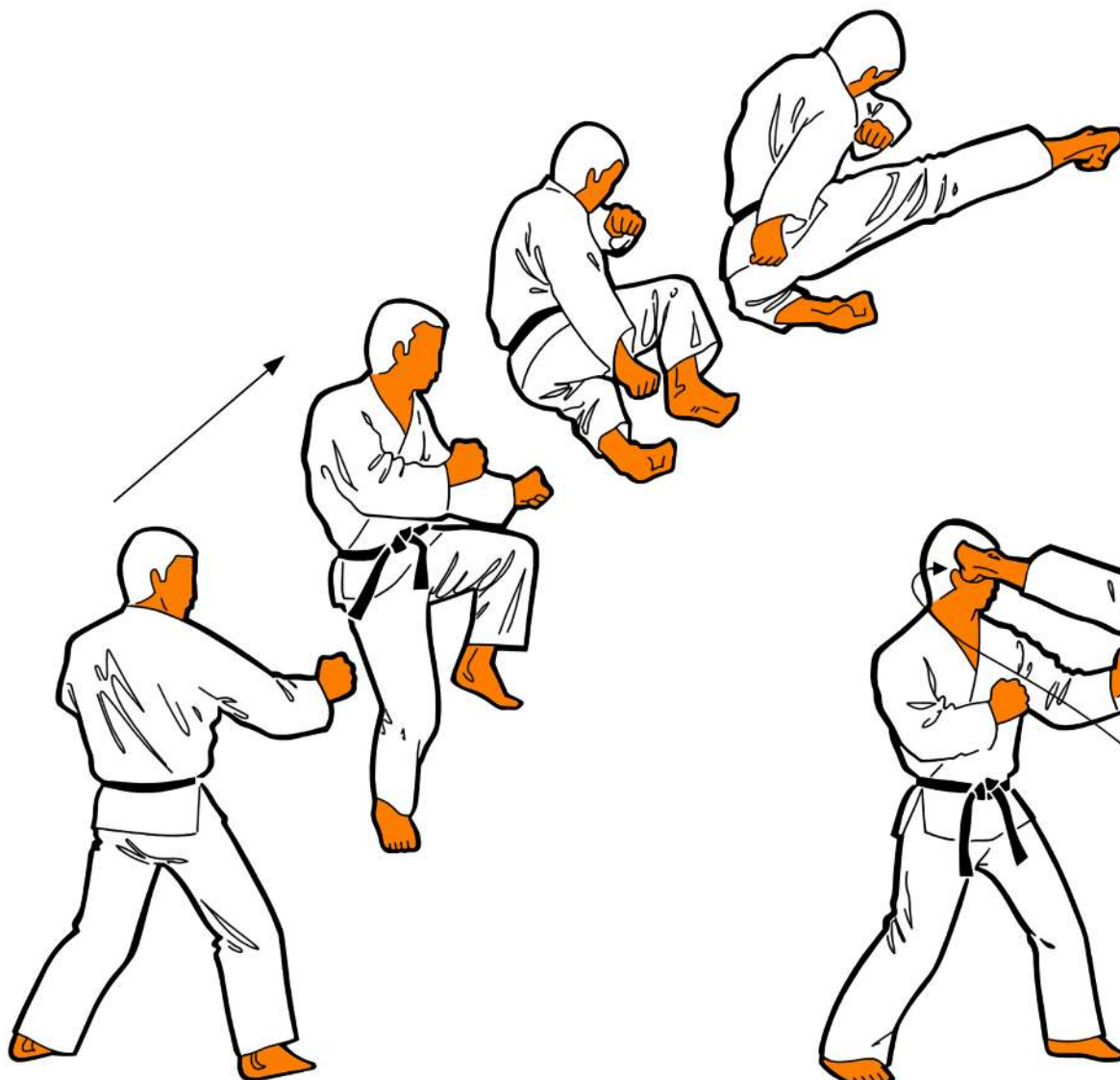
325



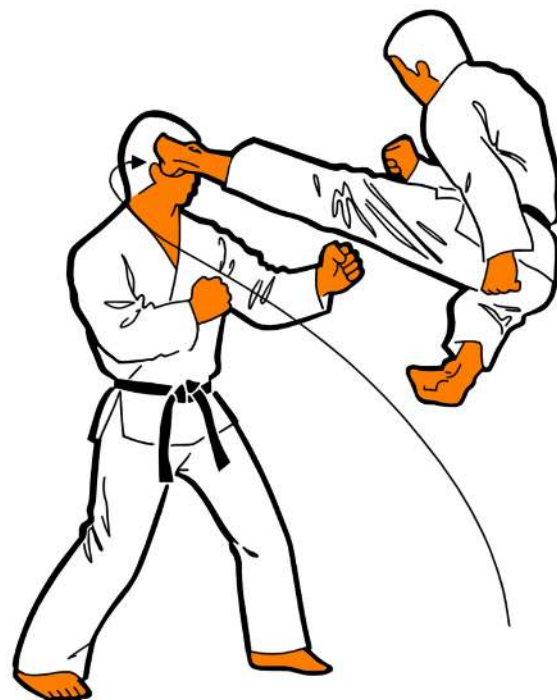
326

327





328



329



### **Ура-маваси-гэри** (рис. 330, 331)

Траектория удара ура-маваси-гэри противоположна классическому маваси-гэри. Удар наносится пяткой — какато или всей поверхностью стопы. Удар может наноситься как предыдущие удары, в варианте окури-гэри и хинэри-гэри. Ура-маваси-гэри черпает силу из двойного движения бёдер, сначала корпус в пол оборота разворачивается спиной к противнику, и сразу же назад. Затем выполняется сам удар, посредством напряжением мышц ягодиц. Наиболее распространённая ошибка в ура-маваси-гэри это недостаточно поднятое колено. Такой удар не только легко блокируется, но он и слабее. Для выполнения этого удара необходима большая подвижность в тазобедренных суставах, иначе он не будет достаточно быстрым.

### **Усиро-гэри** (рис. 332)

Усиро-гэри — это удар назад, как правило, это типичный кэкоми, который наносится по прямой траектории. В усиро-гэри нога сначала поднимается в хики-аси, но здесь нет необходимости задирать колено так высоко. Достаточно, чтобы голень была параллельна полу. При этом необходимо максимально согнуть ногу в колене. Траектория удара приблизительно горизонтальная. Удар часто наносится пяткой или внешним ребром стопы. Чтобы видеть противника, голова с самого начала поворачивается в его сторону.

Помимо прямого кэкоми существует ещё кэагэ-усиро-гэри (рис. 334), который обычно называется —

какато-гэри (удар пяткой). Этот удар выполняется за счёт резкого сгибания ноги в колене. Удар наносится пяткой, снизу в пах противника, который находится прямо сзади нас. Этот удар часто выполняется в связке, следом за усиро-фумикоми.

*Наиболее распространённые ошибки в усиро-гэри:*

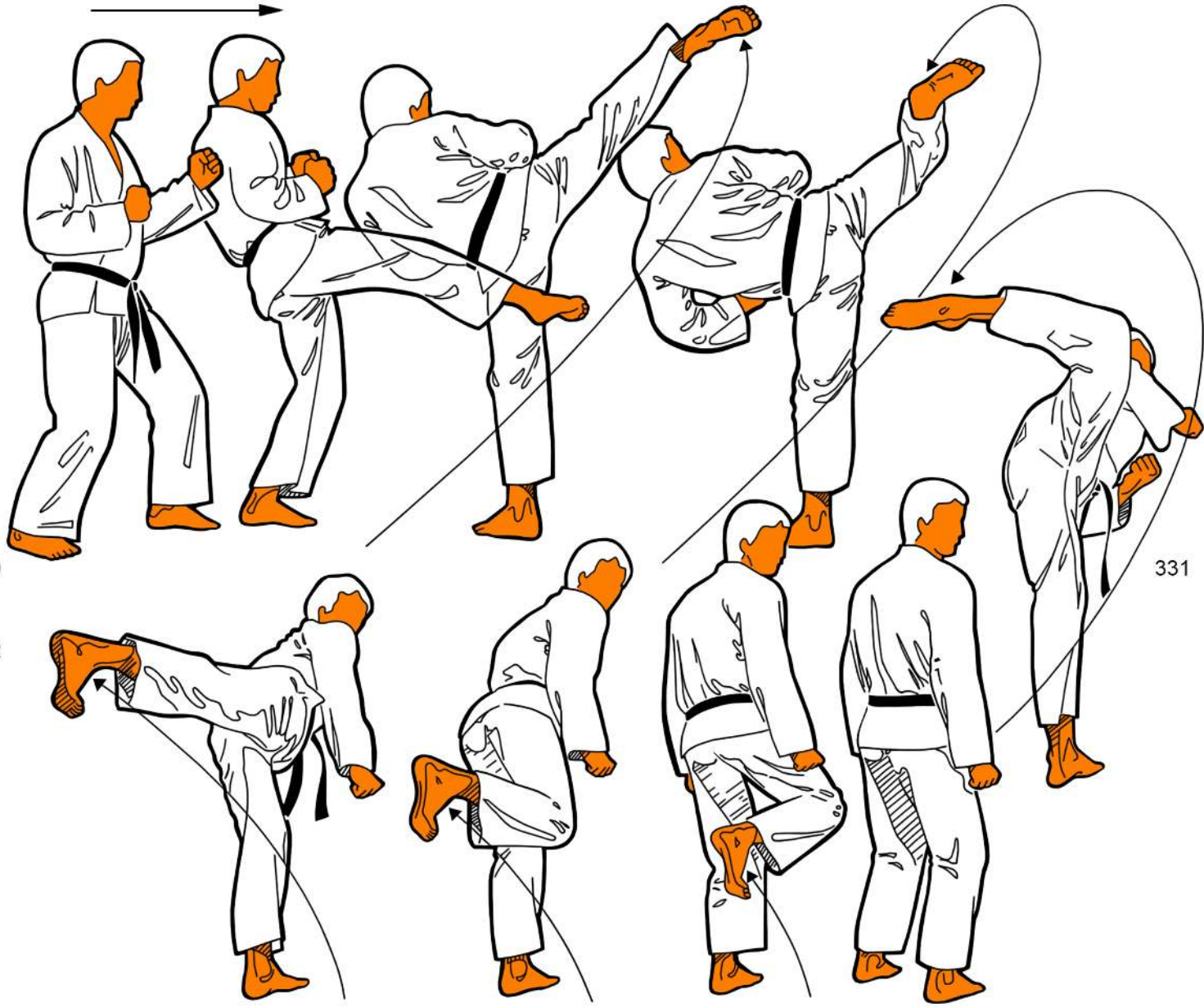
1. Чрезмерный «разворот» удара, траектория похожа на ёко-гэри.
2. Стопа ударной ноги смотрит пальцами не вниз, а находится в горизонтальном положении. Эта ошибка связана с предыдущим пунктом.
3. Центр тяжести недостаточно смещается назад — в направлении удара. Это ослабляет удар, отдача от удара может отбросить вас вперёд.
4. Взгляд не направлен в направлении удара. Исполняющий удар не видит его.

### **Маваси-усиро-гэри** (рис. 333)

Этот удар в момент попадания в цель подобен или аналогичен ура-маваси-гэри. Отличается лишь выполнением, совмещённым с вращением тела вокруг своей оси на 360°. Маваси-усиро-гэри это чрезвычайно жёсткий удар, который почти невозможно контролировать, или же его остановить. Это преимущественно боевая техника. Недостаток удара проявляется при промахе, из-за чего спортсмен оказывается в опасной ситуации. Этот удар, как правило, наносится пяткой, но может и всей стопой.

*Распространённые ошибки в маваси-усиро-гэри:*

1. Взгляд не сопровождает удар. В этой ситуации спортсмен не знает куда бьёт и может просто про-

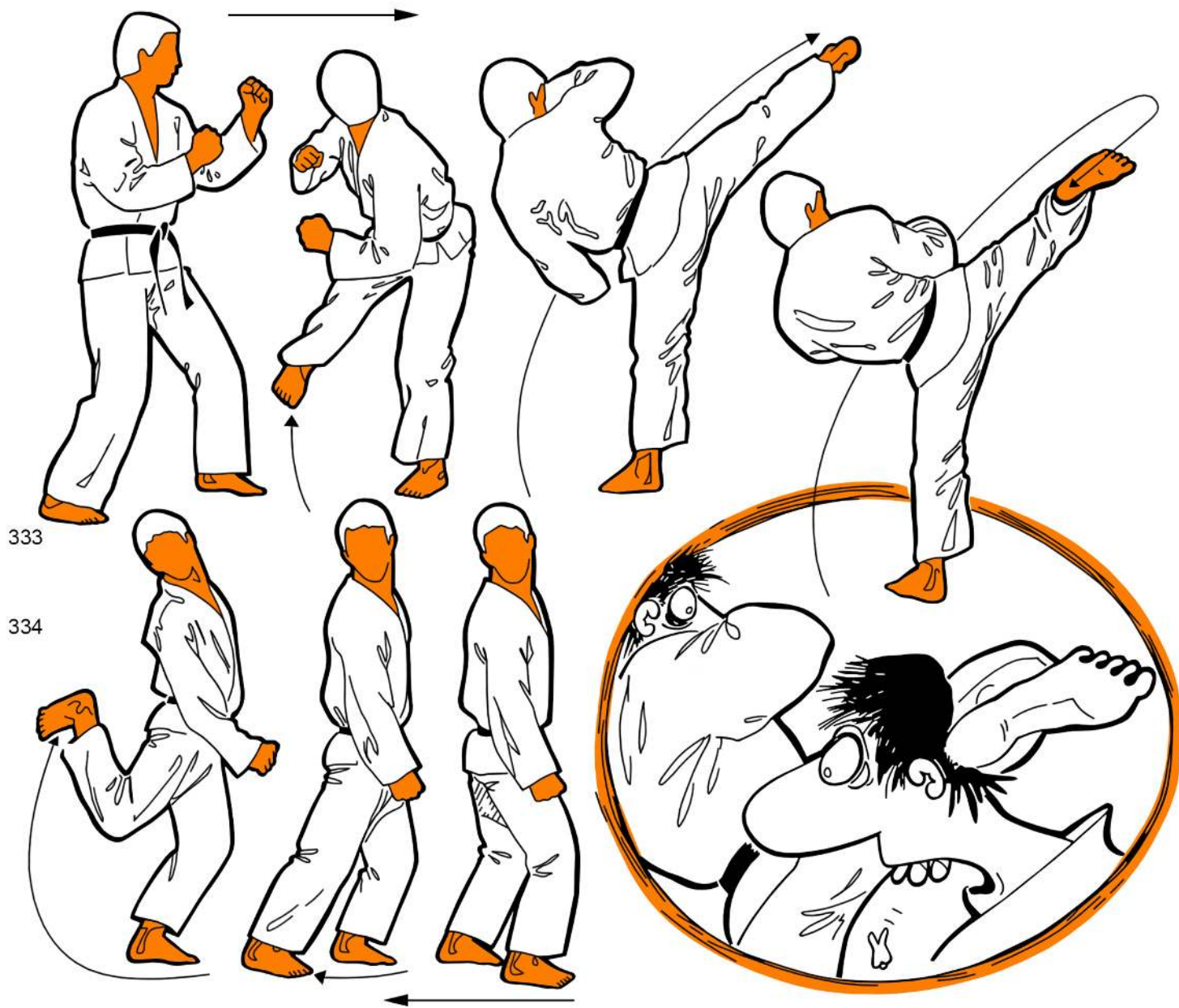


330

332

331





333

334

то промахнуться, если противник совершит контр-действие (диаи).

2. Центр тяжести не смещается в направлении удара, из-за чего происходит потеря равновесия.

### **Микадзуки-гэри** (рис. 335, 336, 337)

Микадзуки-гэри переводится как серповидный удар, траектория которого представляет большую дугу, напоминающую движение косы. Удар наносится практически прямой ногой, по большой дуге снаружи внутрь, попадая в цель всей стопой. Этот удар используется и как блок (рис. 336). Мастер Эгами подозревает, что его создали те, кто не желал подвергаться жёсткой тренировке, которую ожидает маваси-гэри. Этот удар, конечно же, легче, чем маваси-гэри, но он и менее эффективен. Наиболее распространенная ошибка это малая дуга, удар не имеет достаточной амплитуды в горизонтальной плоскости. Этот удар можно отнести к хараи-ваза.

### **Ура-микадзуки-гэри** (рис. 338, 339)

Траектория ура-микадзуки-гэри абсолютно противоположна предыдущему удару. Это собственно дуга изнутри наружу, а сам удар наносится внешним ребром стопы (сокуто). Иногда этот удар выполняется с разворотом на 360°, в таком виде он особенно силён (рис. 339). Выполняя ура-микадзуки-гэри с разворотом, сначала поворачиваются корпус и бедра. И только в последней фазе, движение передаётся ноге, когда голова направлена в сторону противника, а бедра максимально развёрнуты. Эту технику

можно отнести к корейскому тхэквондо, хотя сегодня её используют спортсмены многих школ. Наиболее распространённые ошибки тождественны с таковыми в маваси-усиро-гэри и ура-маваси-гэри.

### **Кансэцу-гэри** (рис. 340)

Кансэцу-гэри представляет собой удар ногой в коленный сустав, который является вариацией гэдан ёко-гэри. Классический кансэцу-гэри отличается от обычного ёко-гэри «изготовкой». Здесь исходное положение не традиционное хики-аси, стопа поднимается выше и внутрь, вплоть до половины бедра, так чтобы колено смотрело на цель удара. Ударной поверхностью в кансэцу-гэри является сокуто — внешнее ребро стопы, как правило, он наносится из нэко-аси-дати.

*Наиболее распространённые ошибки в кансэцу-гэри:*

1. В конце удара не сохранена линия тела, ударной и опорной ноги. Это делает удар более слабым.
2. Колено перед ударом оказывается недостаточно поднято, траектория удара больше напоминает дугу снизу, чем прямую.
3. Удар направлен слишком высоко и в реальной ситуации попадает не в колено, а в бедро или ещё выше.
4. Опорная нога выпрямлена в колене. Высокое положение центра тяжести ухудшает равновесие и ослабляет удар.

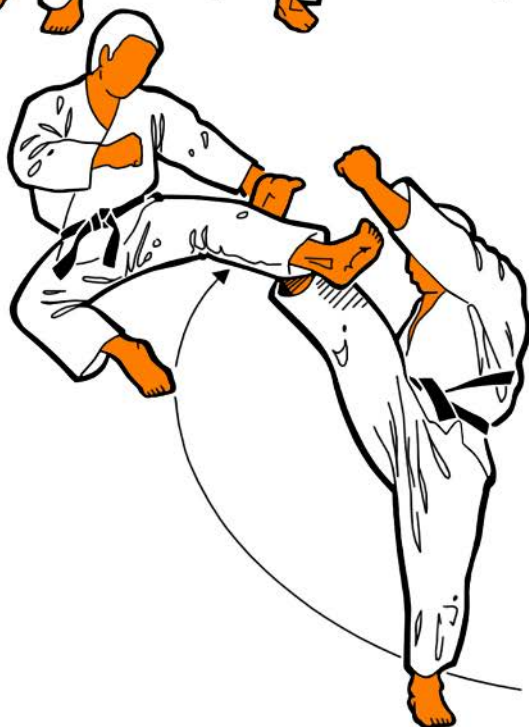
### **Фумикоми** (рис. 341)

Фумикоми переводится, как топанье и означает все

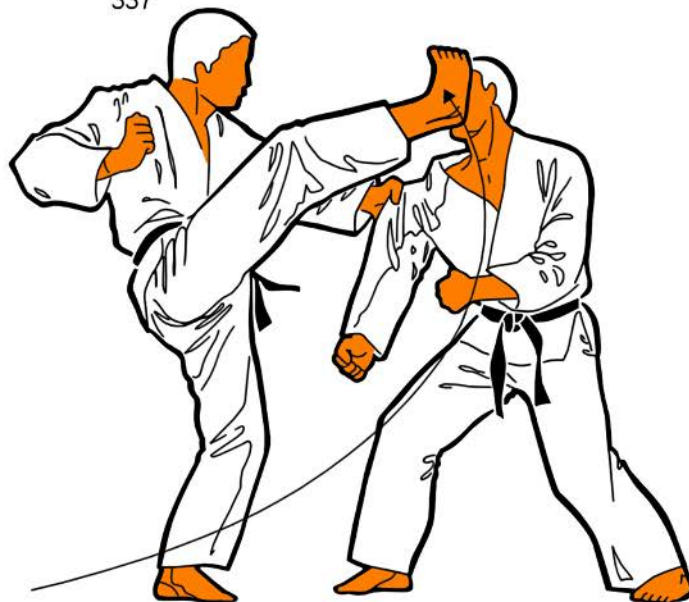


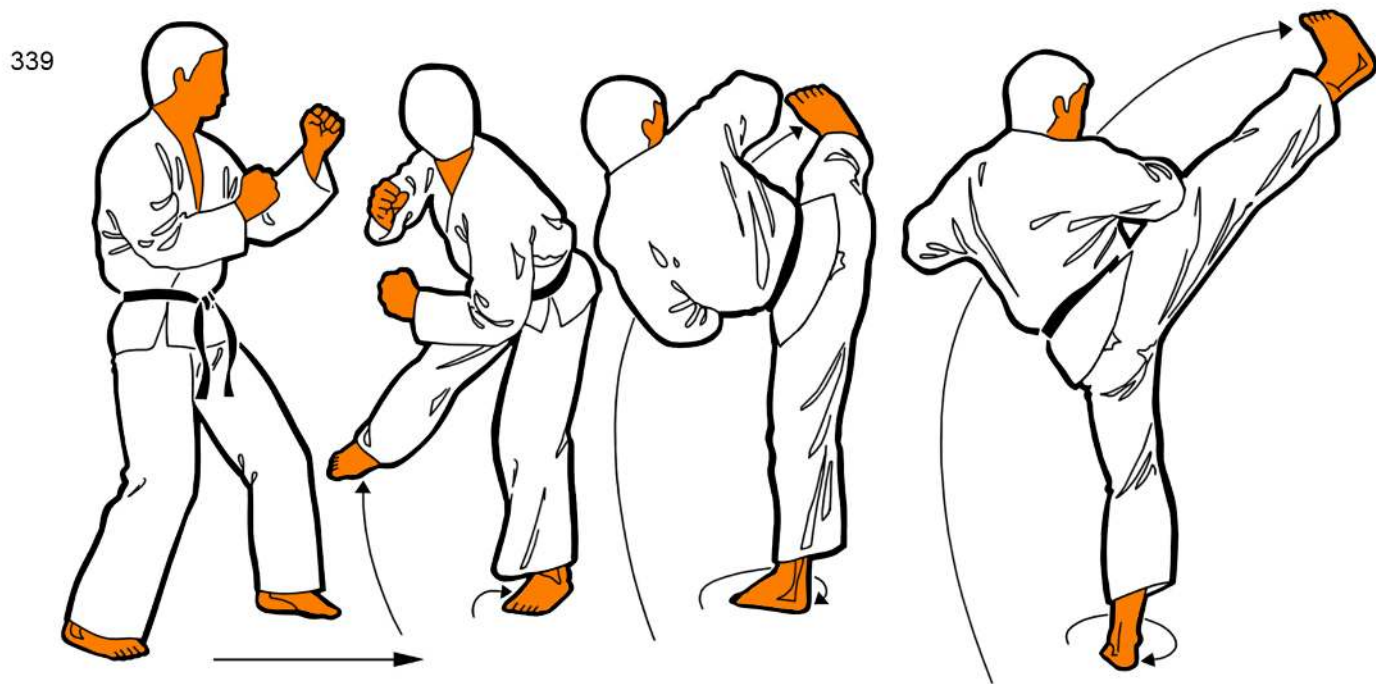
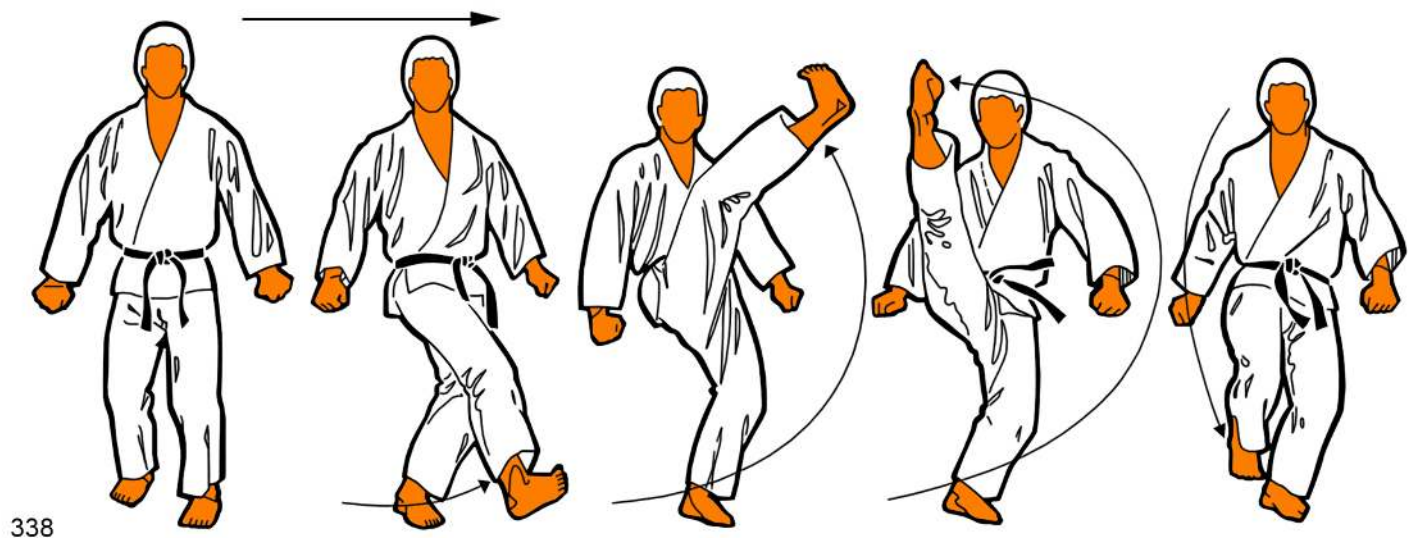


336

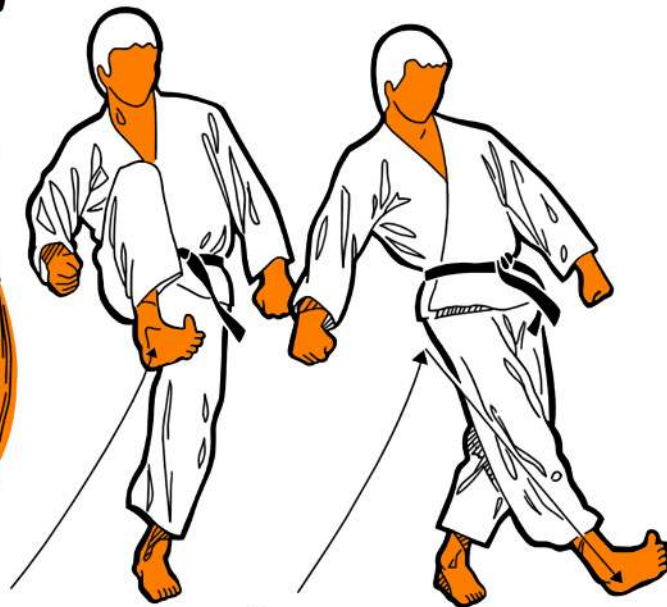
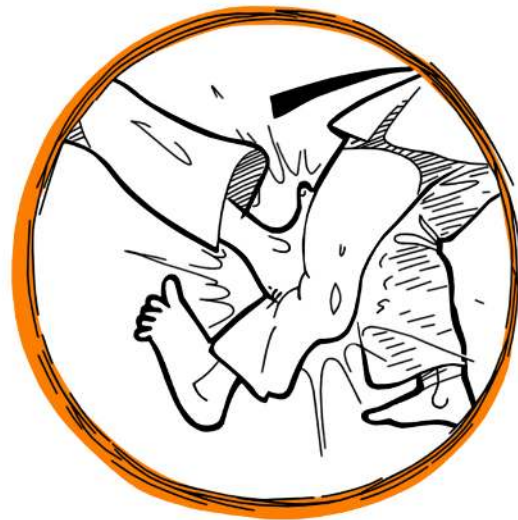
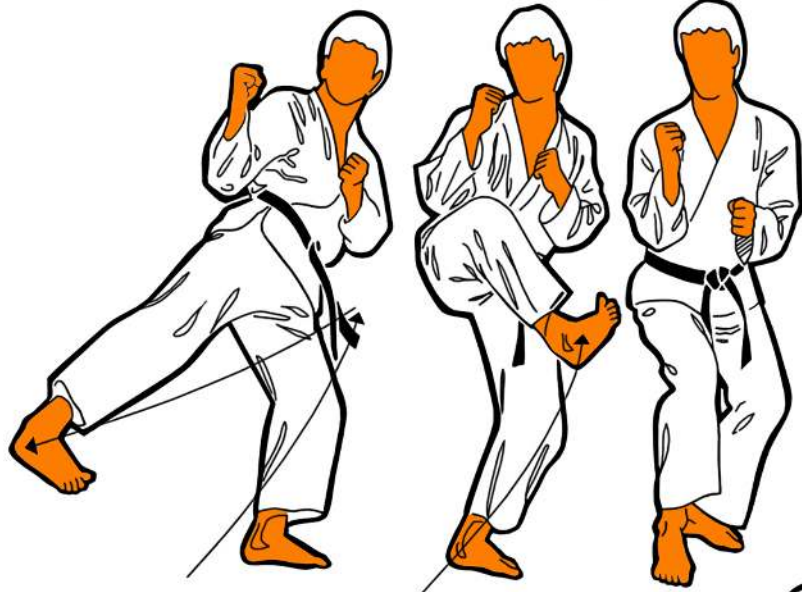


337









удары, которые направлены вниз, на лежащего противника или в нижнюю часть его ног. Эту группу ударов можно разбить на *мае-фумикоми*, *усиро-фумикоми*, *ёко-фумикоми* и на, так называемый, *гэдан-сокуто*, где ноги скрещиваются, и удар наносится на противоположную, опорной ноге, сторону. (рис. 341). Удар наносится пяткой, или ребром стопы (сокуто). Перед ударом необходимо как можно выше поднять и согнуть колено ударной ноги. Удар будет намного сильнее, если одновременно с ним опустить центр тяжести.

#### Какато-гэри (рис. 342, 343)

Это название можно отнести ко всем ударам, которые наносятся пяткой. Однако, это название закрепилось за специфическим ударом, в котором нога, с размаха, почти прямая поднимается по дуге, как можно выше, так чтобы бедро касалось груди, а затем наносится удар пяткой вниз. Это очень жёсткий и одновременно небезопасный удар, так как его очень трудно контролировать; большинству людей, которые могут его нанести, он практически не поддаётся контролю (из-за чего в спортивных поединках он запрещён). Вопреки этому многие спортсмены пытаются его применять и на чемпионатах, создавая опасность, которую тренера и судьи должны пресекать. Какато-гэри это достаточно опасный удар, в том числе, для самого спортсмена, так как в момент взмаха у каратиста полностью раскрывается пах. Кроме того, существует большой риск в момент кульминации удара «нарваться» на подсечку.

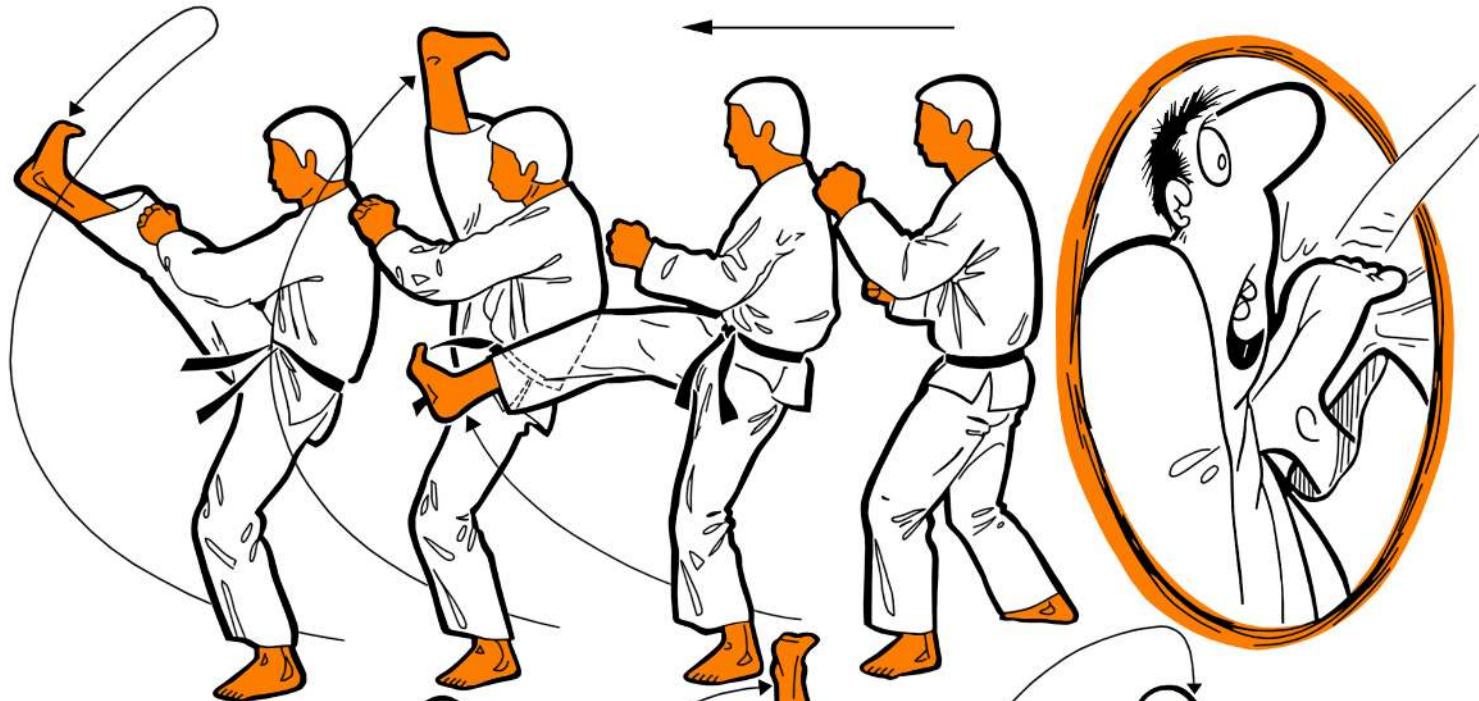
#### Хиза-гэри (рис. 344, 345)

Хиза-гэри или же хиза-атэ — это удар коленом. В принципе существует две формы этого удара. Это мае-хиза-гэри (рис. 344), в котором движение подобно первой фазе мае-гэри — удар наносится снизу вверх. И маваси-хиза-гэри (рис. 345), где колено описывает дугообразное движение подобное маваси-гэри — этот удар попадает в тело противника сбоку. Хиза-гэри в обеих формах является одним из наиболее жёстких ударов ногами и в борьбе часто применяется в комбинации с тори-ваза (с захватом и притягиванием противника навстречу удару).

#### Техника подбивок и подсечек

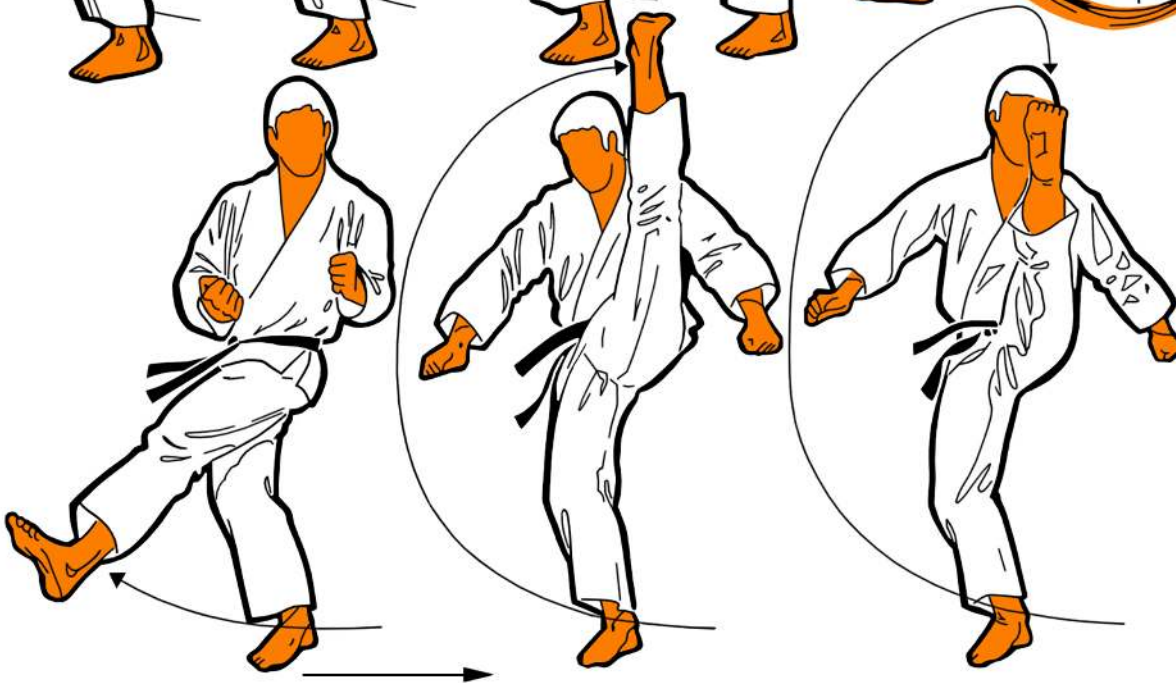
Хараи-ваза переводится, как техника подсечек и подбивок. Вместе с этим, к хараи-ваза можно отнести определённую форму микадзуки-гэри, например, как сметание защиты противника в сторону. Однако, к хараи-ваза, в рамках техники бросков (нагэ-ваза), прежде всего, относятся подсечки — *аси-барай*. В дзюдо эта техника помимо широкого применения имеет жёсткую классификацию по видам. В каратэ в основном применяются *дэ-аси-барай* (рис. 346, 347) и *окури-аси-барай* (рис. 348). Эти техники имеют широкое применение и в спортивных поединках. Часто эта техника выполняется в связке с захватами (рис. 350).

Сюда относится и техника известная как *кайтэн-гари* (рис. 349, 351). Эта техника не получила ши-



342

343





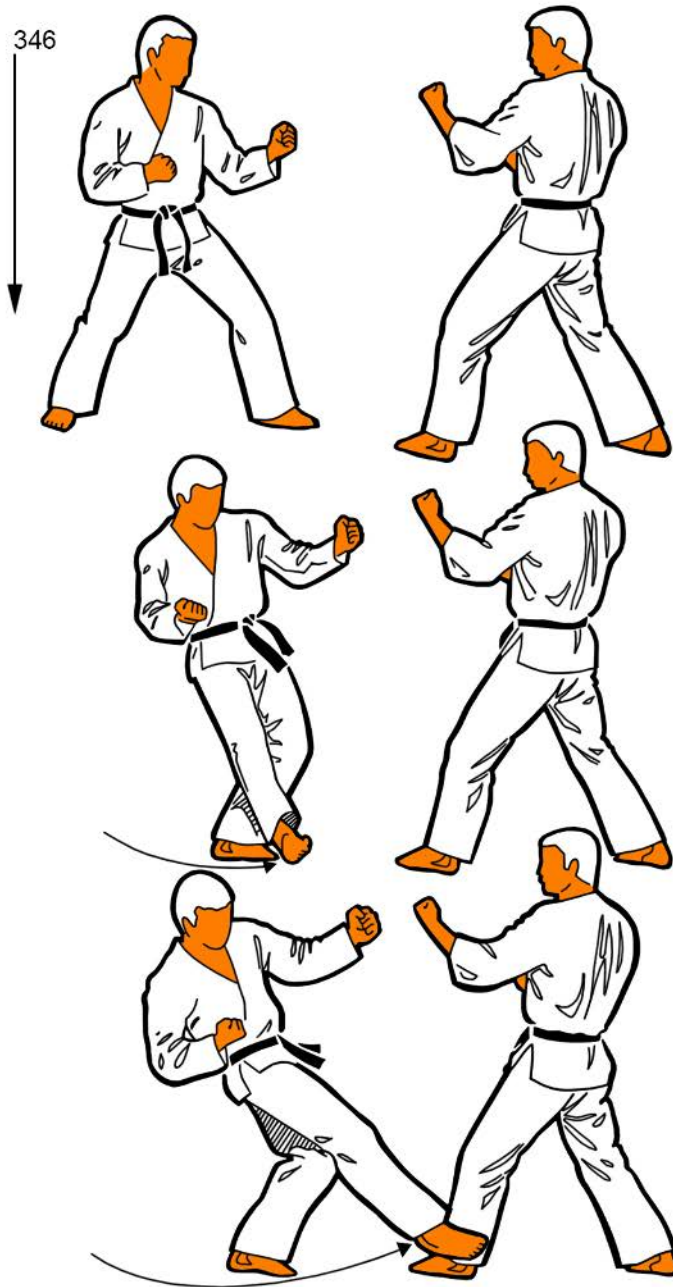
344



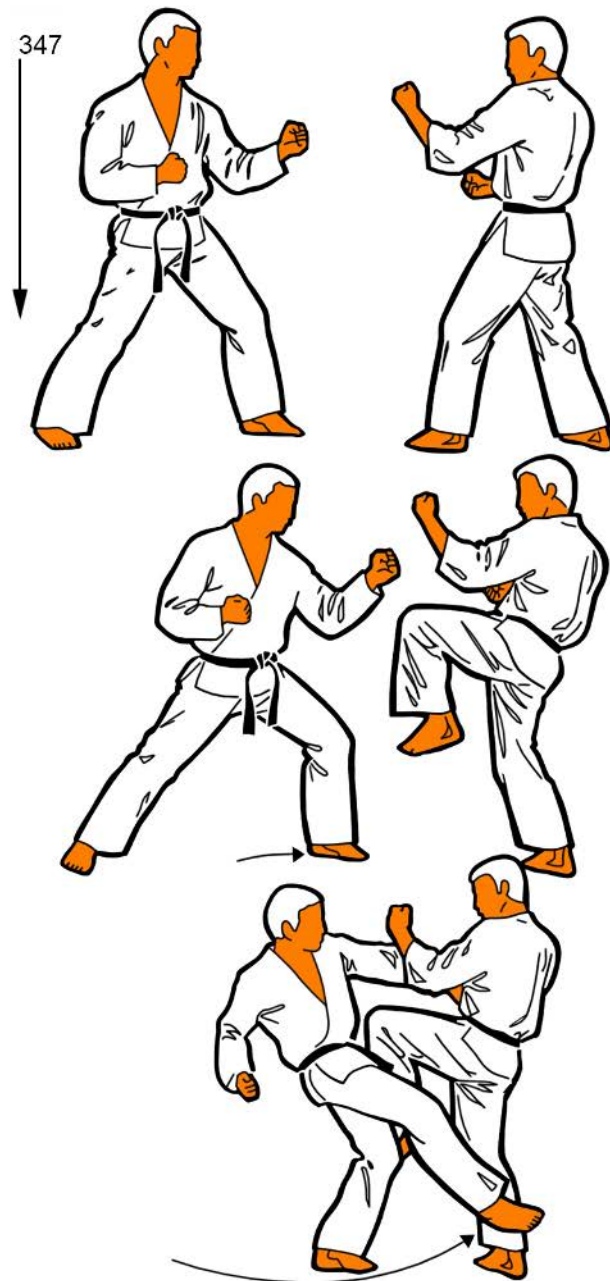
345



346



347



рокого распространения, правда нашлись мастера, доказавшие возможность её успешного применения в рамках спортивных соревнований. Здесь центр тяжести понижается с одновременным поворотом на одной ноге на 360°, вторая нога вплотную к земле совершает движение подобное маваси-усиро-гэри, подбивая ноги противника. Иногда этим приёмом сбивается опорная нога противника, в момент выполнения им удара ногой (рис. 351).

Последнюю упомянутую технику отчасти можно отнести к ещё одному разделу подбивок — кари-ваза. В дзюдо это: *осото-гари*, *косото-гари*, *оути-гари* и *коути-гари*. Эта техника в спортивных соревнованиях встречается редко, а некоторая и вовсе запрещена, но её нельзя вычеркнуть из эффективного боевого арсенала классического каратэ.

К технике ног также можно добавить *хасами-ваза*, что переводится как ножницеобразная техника. Это собственно опрокидывание противника на землю с помощью «стригущего» движения ног — лёжа на полу или в прыжке. Этот приём, выполняемый на высоте корпуса, называется *до-хасами*, а на высоте колен — *хиза-хасами*. Этот раздел техники не получил широкого применения.

В технике подбивок и подсечек существуют определённые правила и рекомендации, которые необходимо соблюдать, для достижения максимальной эффективности.

1. Чтобы сбить противника, центр тяжести должен находиться как можно ниже (по возможности ниже, чем у противника). Это нужно не только ради устой-

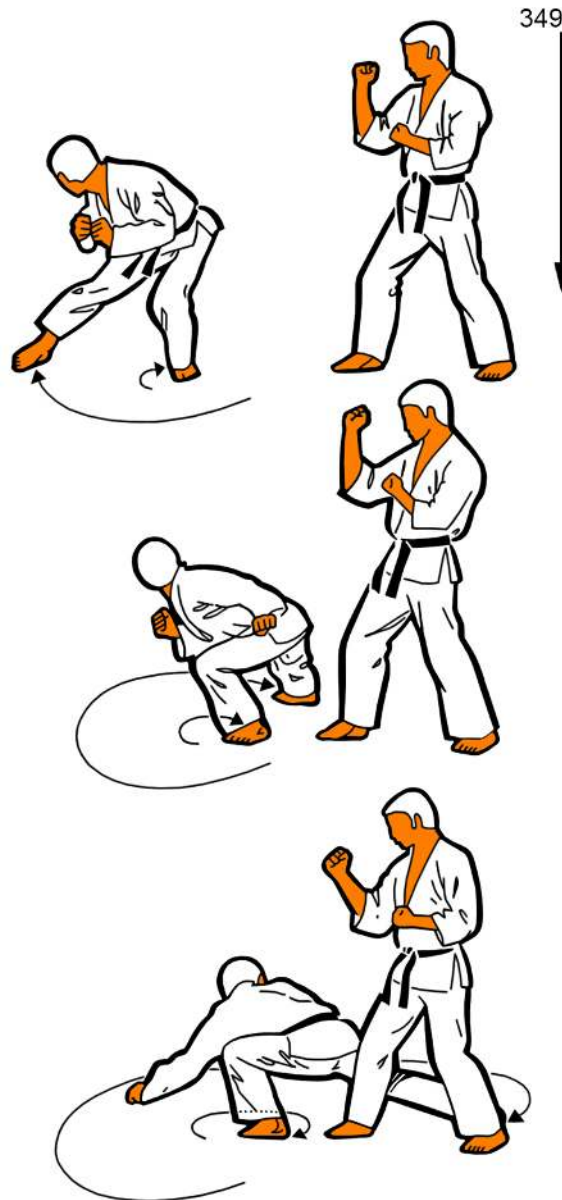
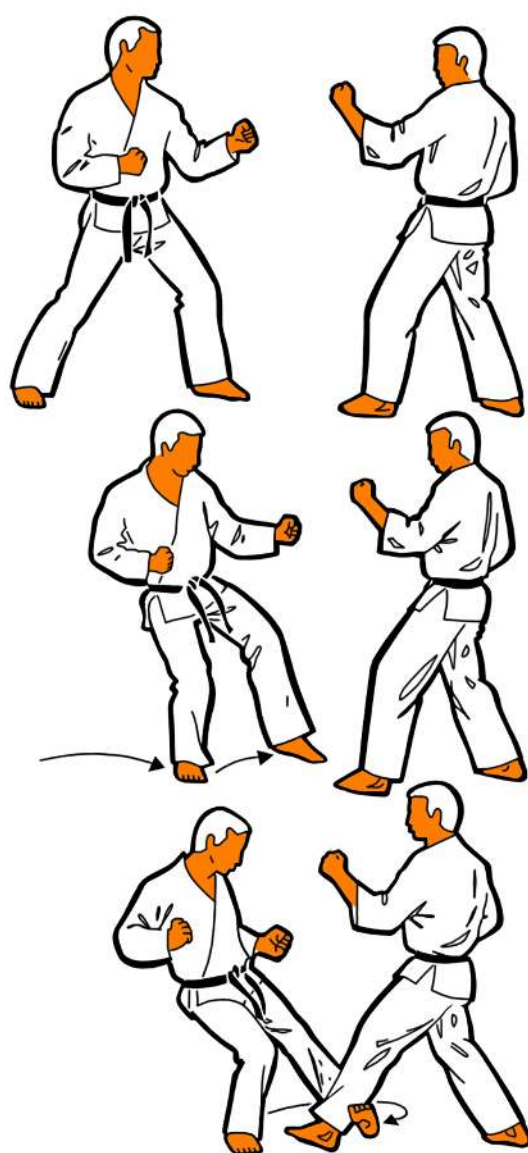
чивого положения, но и для того, чтобы вывести его из равновесия. Каратист должен иметь сильные ноги и хорошую подвижность в тазобедренных суставах.

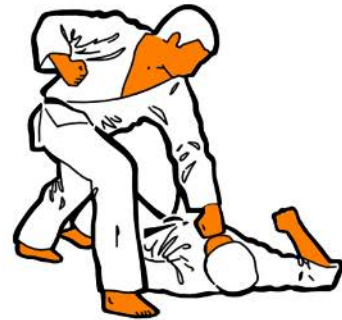
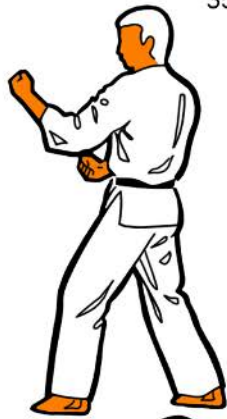
2. Подбивки (*аси-барай* или *кайтэн-гари*) должны попадать по ноге (или ногам) противника, как можно ниже. Лучше всего подсекать ногу противника на высоте лодыжки. Чем выше происходит её зацеп, тем больше сил требуется для успешного выполнения приёма. Для этого у каратиста должны быть сильные ноги и хорошая подвижность в тазобедренных суставах.

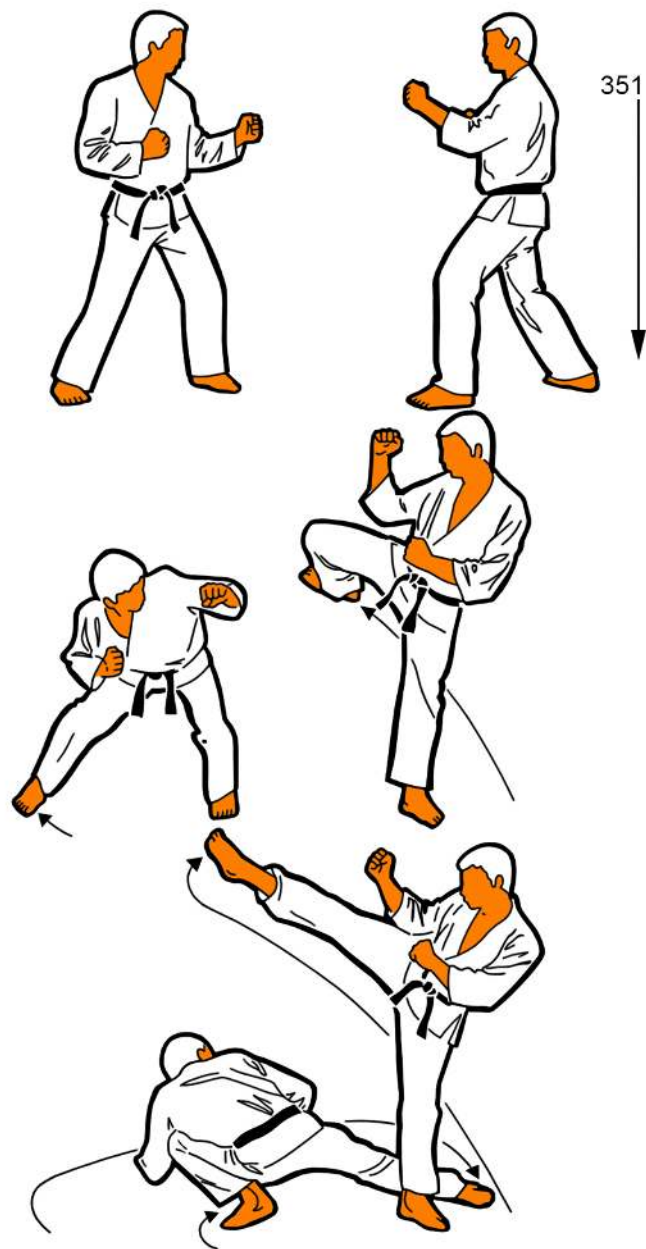
3. Технику подбивок, главным образом, это касается *хараи-ваза*, не следует путать с ударами по ногам. Собственно, это не удар, а резкая, одновременно плавная и мягкая подсечка, которая выполняется как можно большей поверхностью стопы или ноги. При качественном выполнении *аси-барай* у соперника будут болеть не ноги, а задняя часть тела.

4. Техника подбивок будет иметь большой успех, если застичь противника в неустойчивом положении. В принципе, тут есть два варианта. В первом — непрямой атакой (каким-нибудь финтом) побудить противника перенести вес тела назад или в любую другую сторону. Во втором случае, например, во время выполнения противником удара ногой следует подбить его опорную ногу. Для этого нужна хорошая реакция и скорость. Рассмотренные варианты предполагали атаку по сзади стоящей ноге противника (особенно при наличии желания повалить противника на пол, а не покачать его). Переднюю ногу есть смысл атаковать тогда, когда противник ступает на









неё, то есть центр тяжести уже перенесён вперёд, но нога ещё не имеет прочного контакта с полом. Такая подсечка очень эффективна, а противник неизбежно упадёт.

5. Сама по себе подбивка редко является оружием. Она служит для ввода противника в положение, в котором невозможно защищаться. Это и оценивается в спортивных поединках. Это логично, а последующая атака совершается тогда, когда противник, потеряв равновесие, падает или полностью раскрылся.

## Методика тренировки ударов ногами

Программу изучения этой техники, подобно любой другой можно разбить на три этапа. На первом этапе изучается траектория техники. Во втором нарабатывается необходимая скорость и сила и в третьем изучается практическое её применение.

### Первая фаза изучения

Изучая траекторию удара, следует очень точно соблюдать описание, данное в систематической части текста. Рекомендуется изучать всю траекторию медленно и плавно. Иногда стоит разбить удар на отдельные части и отрабатывать их раздельно. С методической точки зрения лучше всего разделить удар на две части. В первой нарабатывается притягивание ноги в хики-аси, во второй выполняется

сам удар и его возвращение в хики-аси. При таком изучении, движение можно выполнять быстро, но на начальном этапе оно должно быть расслабленным, а внимание сосредоточено на технике, а не на силе. В дополнении к тренеру, который не всегда доступен, хорошим помощником и критиком может оказаться зеркало, в котором можно увидеть свои ошибки.

Для того чтобы освоить удары ногами, нужно соблюдать следующие положения:

1. Нельзя в спешке пренебрегать первой фазой изучения. Если не добиться чистоты выполнения техники удара, и с самого начала отрабатывать её в полную силу, пренебрегая деталями траектории, вы получите кучу ошибок, которые исправить гораздо сложнее, чем сразу правильно его выучить.

2. Не стоит с самого начала выполнять высокие удары. Для этого еще не подготовлена «почва», главным образом, это касается гибкости и подвижности в тазобедренных суставах. Такое стремление может привести к фиксации ошибок в траектории техники, не говоря уже о высоком риске получения травмы, или болезненных ощущениях от такого неразумного поступка. Многие спортсмены, которые совершили такую ошибку, пришли к выводу, что никогда не смогут наносить высокие удары и напрасно от них отказались (рис. 352).

3. К технике ударов должны возвращаться даже продвинутые каратисты. Нельзя заикливаться на достигнутом и считать, что улучшать уже нечего. Технику нужно постоянно совершенствовать и стремиться к безупречному её выполнению.

Отрабатывая отдельные удары ногами можно прибегнуть к различным «хитростям», которые сделают усвоение материала более легким. Так, для получения высокого хики-аси достаточно согнуть ногу в колене, в первой части удара. Здесь можно посоветовать несколько вещей. Удары можно отрабатывать поверх партнёра, который стоит на коленях прямо у ваших ног (рис. 354). Можно завязать пояс (оби) от каратэ-ги, поверх колен, один конец себе на ногу, а другой на ногу напарника, и таким образом отрабатывать удары над получившимся «барьером» (рис. 353). Подобным образом используется шведская стенка, скамейка, стол и т. д. (рис. 355, 356). И наконец, пробуйте и фантазируйте.

## Вторая фаза изучения

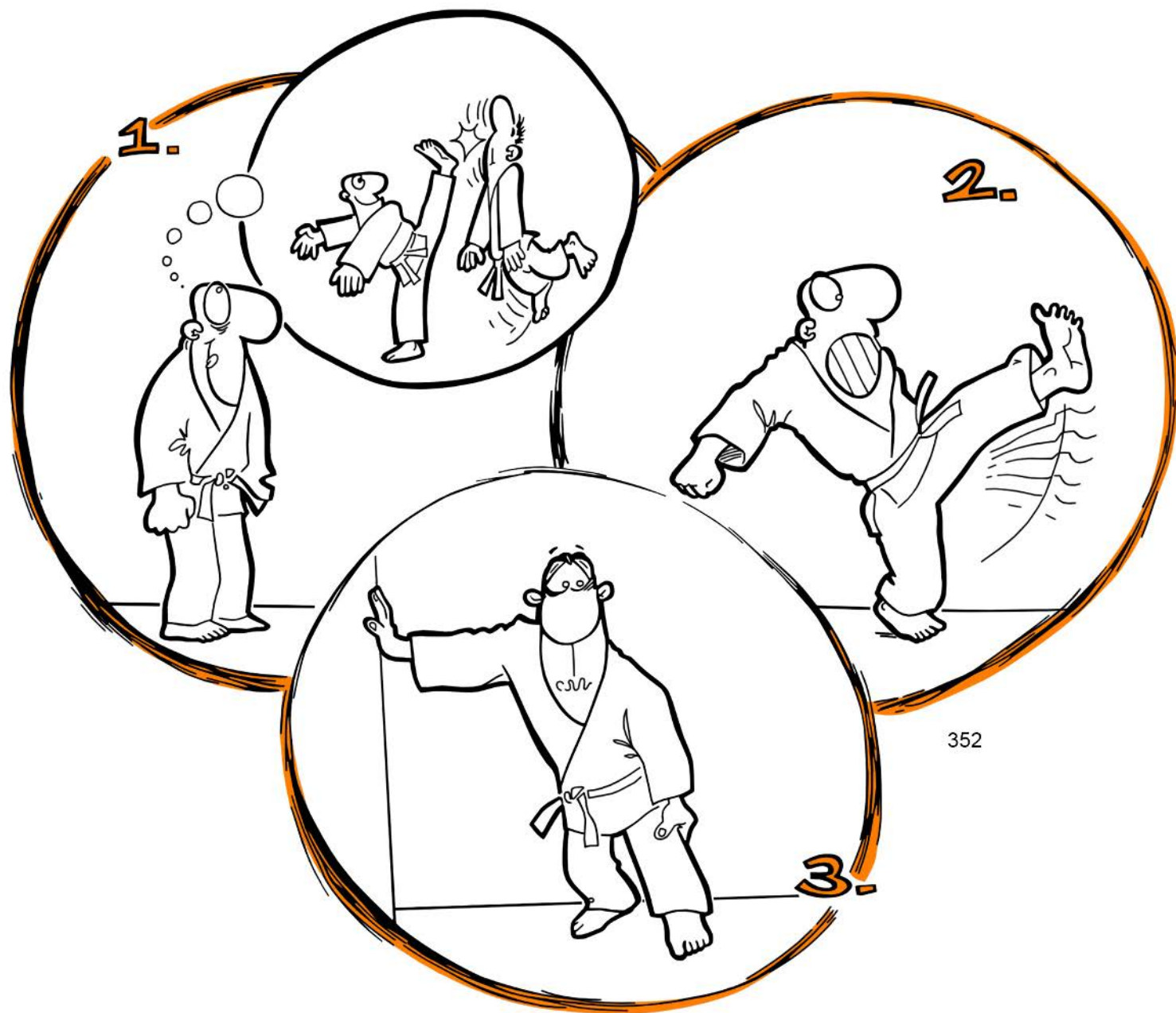
На динамику ударов (так же, как на и динамику любой другой технике) влияют несколько факторов. Прежде всего, это физические данные — мышцы. Врождённые данные изменить нельзя, но многое можно, трудом и потом, улучшить; мало кто работает на пределе своих возможностей. Взрыв и скорость тесно связаны с силой мышц, которые выполняют движение, то есть во время выполнения техники или в подготовительных и дополнительных упражнениях, следует сделать упор на развитие силы соответствующих мышц. Средств для достижения этого очень много, а общие положения были рассмотрены в отдельной главе. Здесь можно использовать: гантели, любые утяжеления, вес собствен-

ного тела, резиновые и иные экспандеры (рис. 357). Удары можно отрабатывать стоя по грудь в воде, например, в бассейне (рис. 358). Такая тренировка, имея ряд преимуществ, является излюбленной у тайских боксёров. Вода создаёт идеальное сопротивление по всему пути, сохраняя эффективность упражнения на протяжении длительного периода, так как с увеличением скорости увеличивается сопротивление. Приступая, сразу после воды, к отработке ударов на суше следует быть очень осторожным — это создаёт, при резком ударе, угрозу получения травмы колена. Очень эффективно, различные удары выполнять с колен — укрепляя бедренные мышцы (рис. 359, 360, 361).

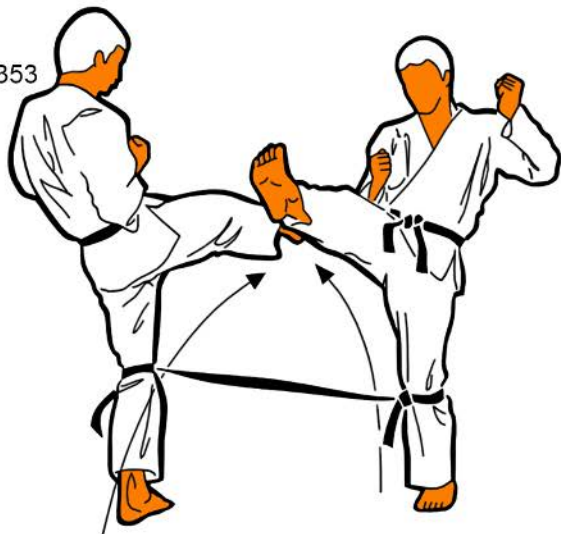
С положительной стороны зарекомендовало себя повторение ударов, с постепенным увеличением темпа. Часто прямо из хики-аси выполняют серию только завершающей части удара, без постановки ноги на пол.

В спортивном каратэ сила удара не так важна, как в традиционном боевом; и всё же, ею нельзя пренебрегать. Понятно, что чем быстрее удар, тем он сильнее и имеет большую разрушающую силу для противника — это чистая физика. Для сильного удара большое значение имеет положения тела, при контакте с целью, а также для компенсации отдачи, которую оно получает. Огромное значение придаётся положению центра тяжести и силе сокращения мышц, участвующих в ударе — и не только тех, которые приводят в движение ногу, но и тех, которые «укоряют» позицию (это мышцы ягодич-

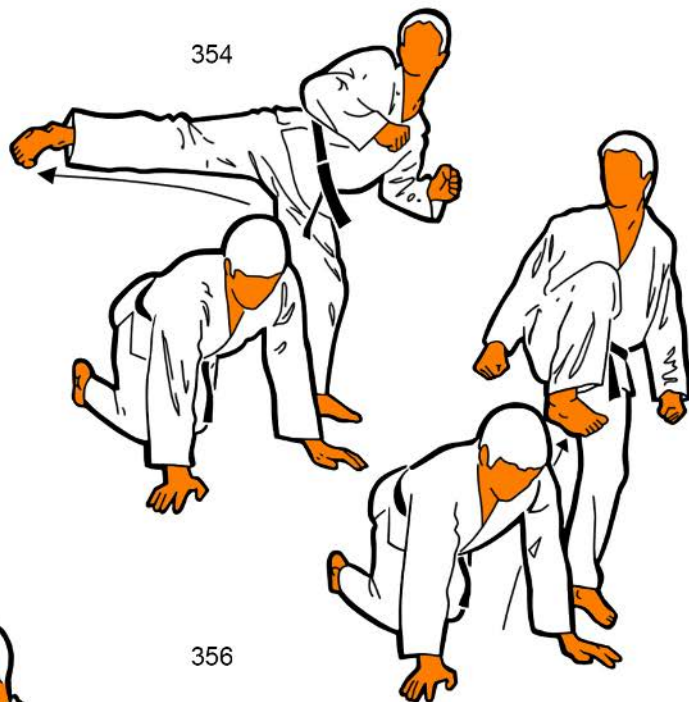




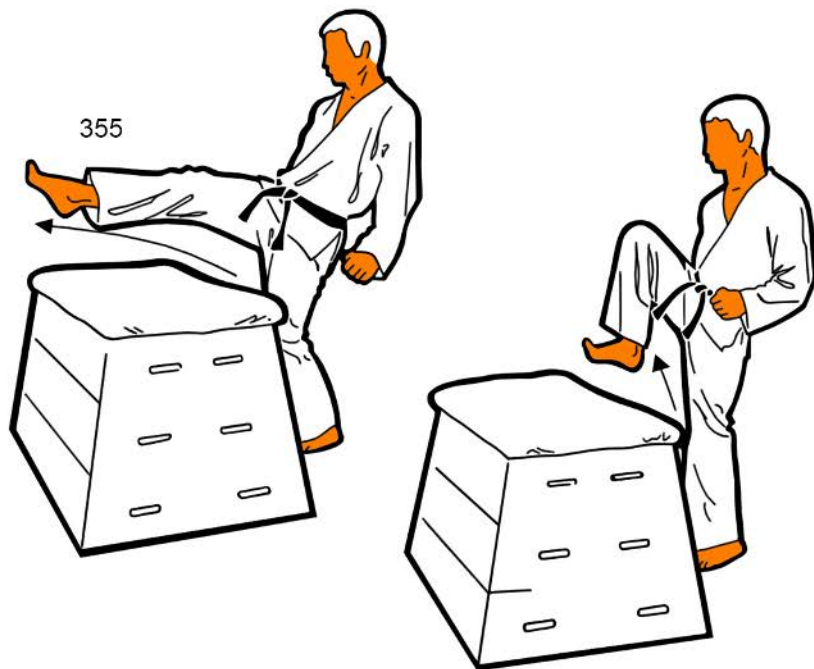
353



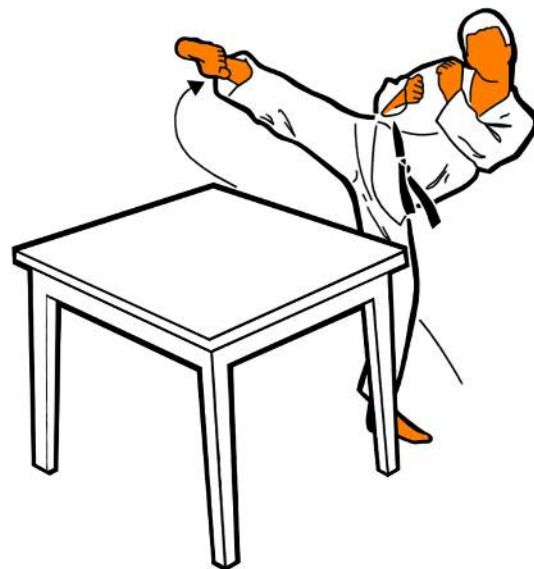
354

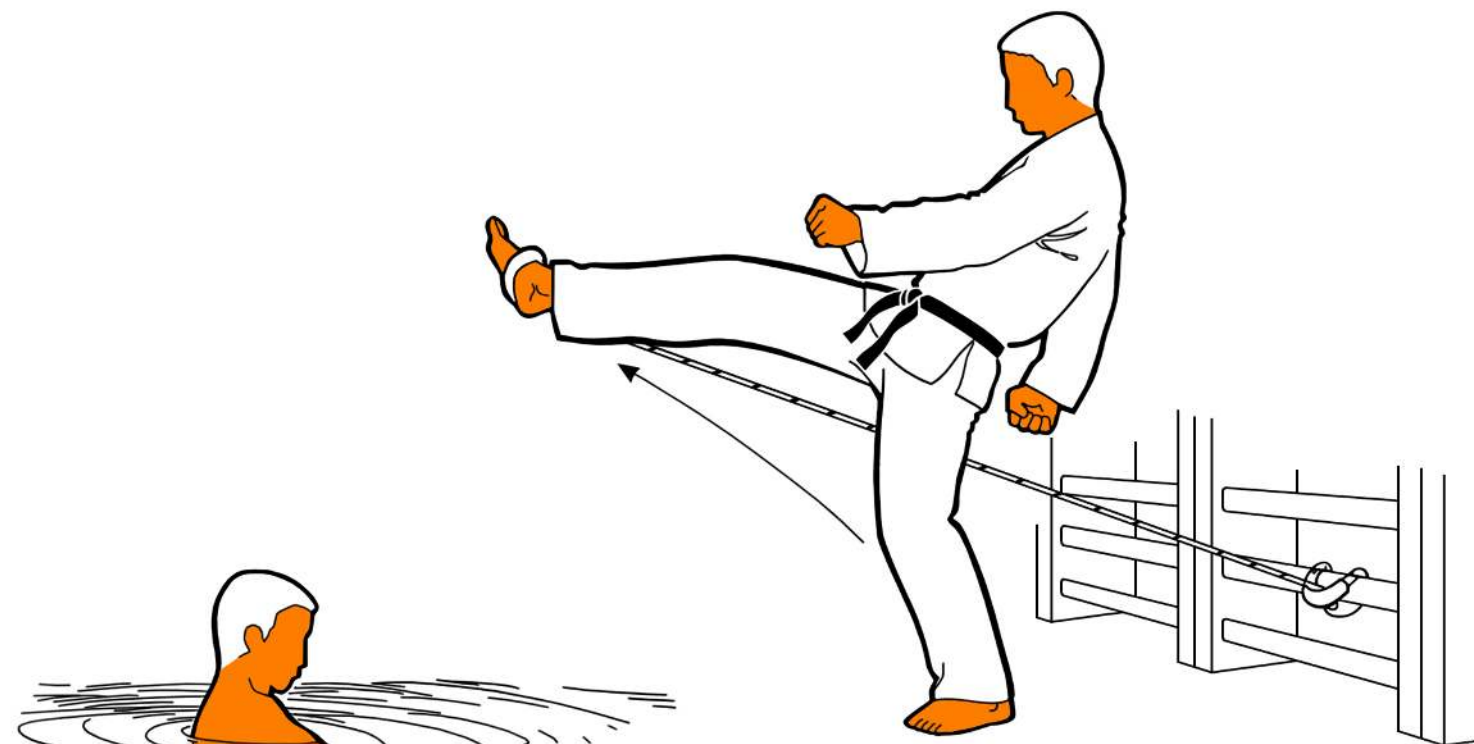


355

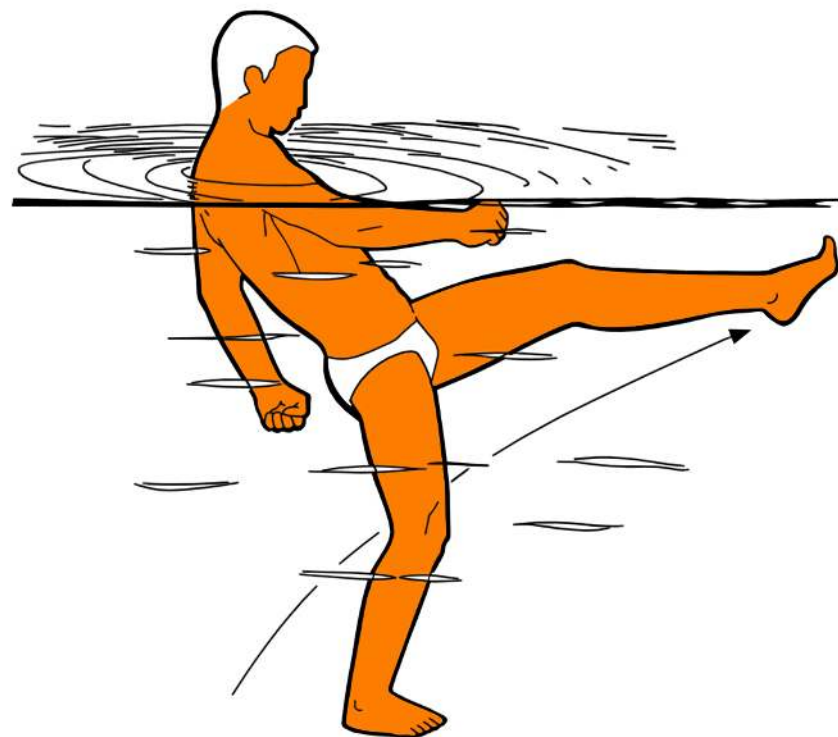


356





357



358

и опорной ноги). Для развития силы, удары часто наносят по какому-либо снаряду, например мешку с песком, коврику, даже по партнёру, на котором закреплён прочный и толстый протектор. Удар по снаряду является лучшим средством для освоения правильного положения ударной ноги, движения бёдер и центра тяжести. Это даёт почувствовать, правильно ли сформирована стопа в момент контакта удара со снарядом, правильное ли положение центра тяжести, если же нет, то удар отскочит от цели, не оказав на неё какого-либо эффекта.

Кроме того, на динамику ударов ногами влияют подвижность в тазобедренных суставах и эластичность мышц, которые являются антагонистами относительно выполняемого движения. Если много сил уходит на то, чтобы удар достиг нужной высоты, преодолевая сопротивление, оказываемое задней стороной бедра, не стоит надеяться, что удары будут действительно быстрыми. О развитие гибкости мы уже говорили, однако пришло время рассмотреть её ключевое значение не только с точки зрения скорости удара.

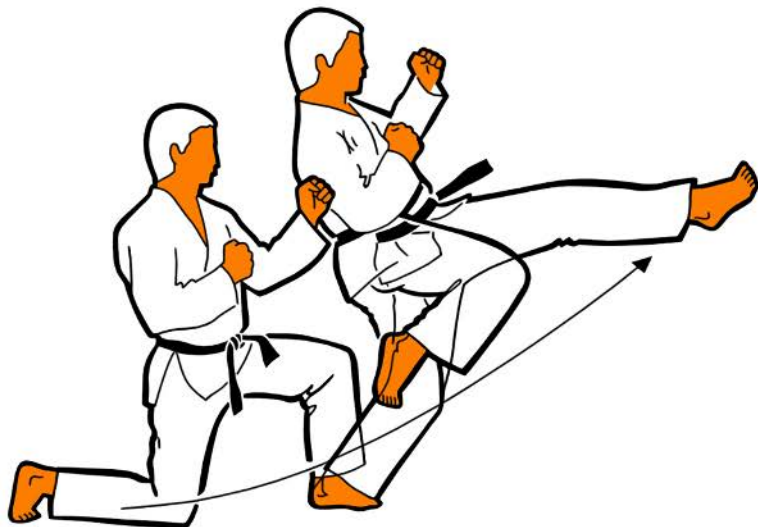
На динамику ударов ногами отчасти влияет равновесие. Выполняя любой удар ногой, человек оказывается в более неустойчивом положении, чем стоя на обеих ногах, например во время нанесения ударов руками. Плохая устойчивость, прежде всего, приходится на удары в голову или с разворота (усиро-маваси-гэри и т. п.). Наконец, все понимают, что наибольшие проблемы со сохранением устойчивости возникают сразу после завершения удара,

где на вас ещё воздействует инерция. Устойчивость или неустойчивость человека зависит от четырех факторов:

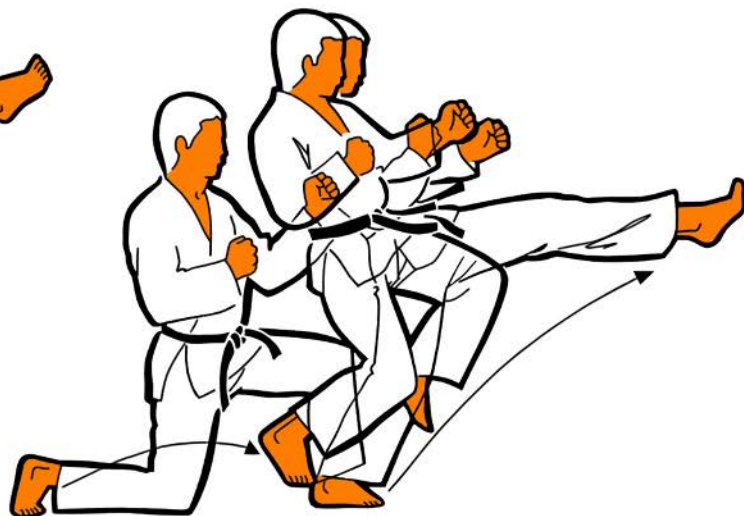
1. От конкретного удара — в одних ударах положение устойчиво, а в других в завершающей фазе — нет.
2. От уровня подвижности в тазобедренных суставах, лодыжках и отчасти в позвоночнике. Зачастую, спортсмены, не имеющие достаточной подвижности в тазобедренных суставах, стремясь нанести высокий удар ногой, теряют равновесие. Натяжение связок и сухожилий отрывает опорную ногу от пола. Иногда потеря равновесия, во время удара, происходит при попытке высоко поднять ногу, за счёт отклонения опорной ноги назад, центр тяжести смещается в неустойчивое положение. Это происходит из-за того, что ученик не может увеличить угол между ударной и опорной ногами (рис. 362, 363).
3. От способности вестибулярного аппарата (орган, отвечающий за равновесие) и тела сохранять равновесие и ориентацию в пространстве. В этом случае ключевую роль играют врождённые качества, но регулярные занятия могут многое улучшить.
4. От силы мышц опорной ноги, которая должна компенсировать резкие изменения положения центра тяжести всего тела.

На этих аспектах строится методика развития устойчивости при ударах ногами.

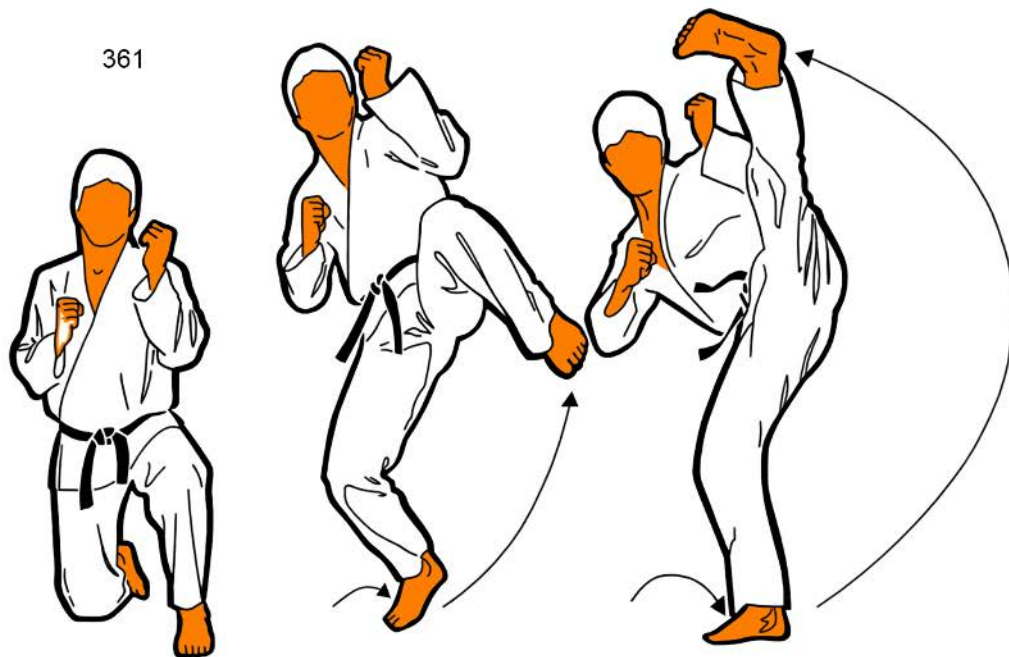
Первый пункт, это скорее не тренировка, а тактическое положение, касающееся выбора, во время проведения поединка, такого удара, который не



359



360



361



приведёт вас по отношению к противнику к опасному, неустойчивому положению. Зачастую это зависит от манеры противника вести поединок.

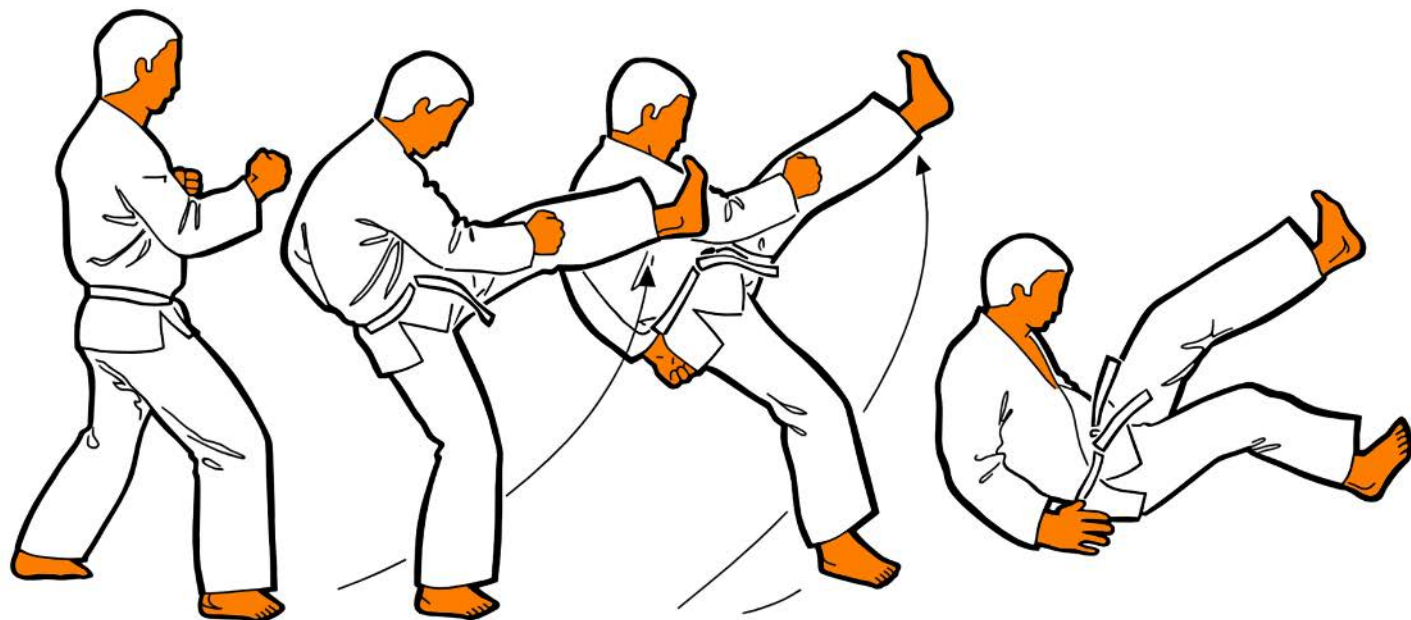
Следующие три решающих фактора могут изменить план тренировки. О гибкости и эластичности мы уже говорили. Способность сохранять равновесие, а также силу опорной ноги, можно специальными упражнениями значительно улучшить. Наиболее эффективными оказались серии ударов из положения хики-аси без возвращения ноги между отдельными ударами на пол. Чаще всего это тройной удар, новички начинают с двойного. Серия мае-гэри это самое лёгкое упражнение из этой категории. Ёко-гэри не, говоря уже, о маваси-гэри являются очень сложными. Продвинутые каратисты часто выполняют серию с изменением высоты (например, в маваси-гэри первый удар — тюдан, следующие два — дзёдан). Ёко-гэри можно выполнять в следующем порядке: гэдан, тюдан, дзёдан (рис. 365) и т. п.

Очень эффективной методикой является комбинация из нескольких ударов ногами в перемещении (прыжками на одной ноге), в связке с ударами руками. Обычно комбинируются различные удары ногами (как мае-гэри с маваси-гэри и т. п. — рис 364). Тренера, которые готовят продвинутых каратистов, участников турниров, рекомендуют игровые формы спарринга (кумитэ), в котором оба противника находятся на одной ноге. Это не только очень сложное и исчерпывающее упражнение, но и чрезвычайно эффективное, как для сохранения равновесия, так и для укрепления ног.

Все упражнения нужно делать поочерёдно, на одну и на другую ногу.

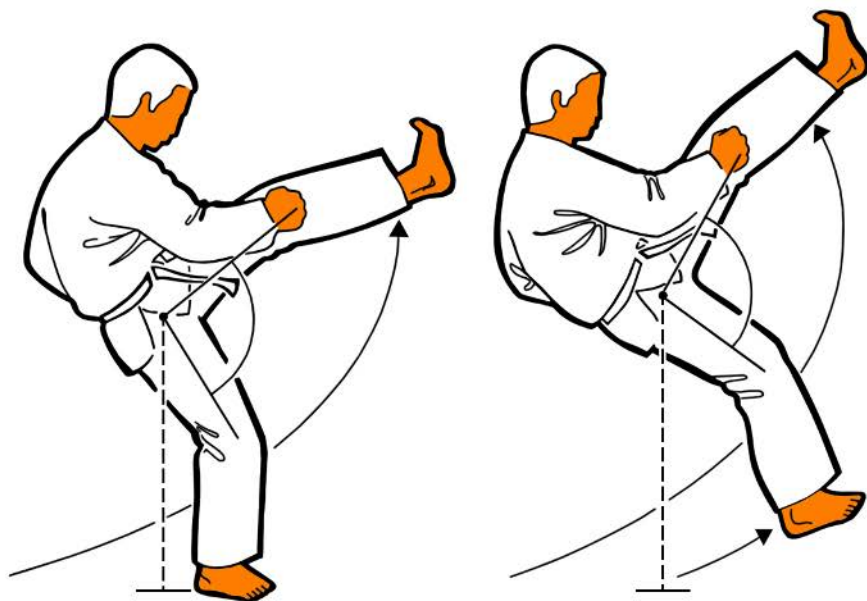
### Третья фаза изучения

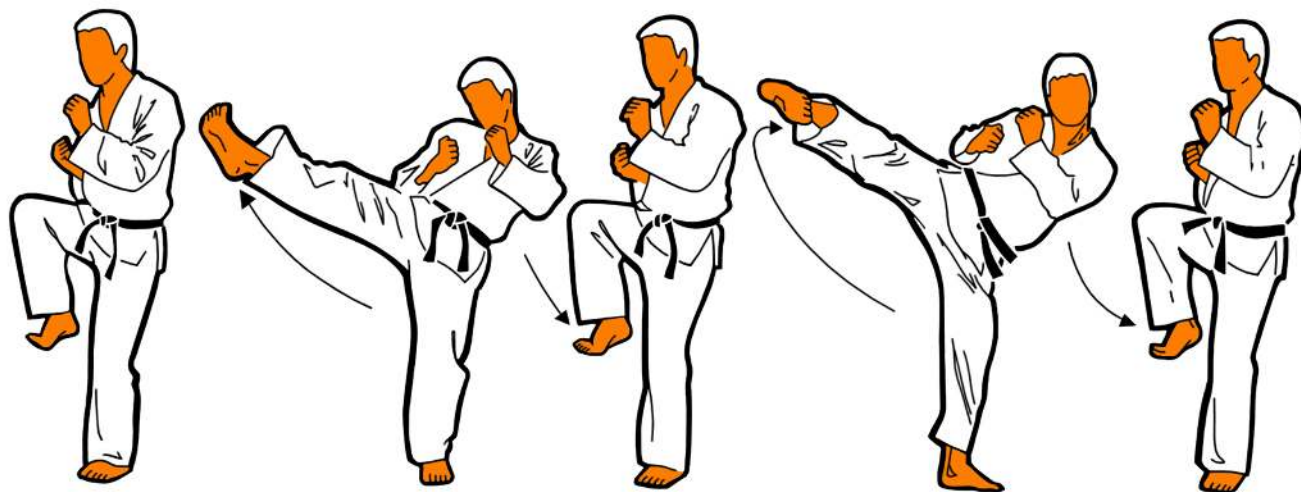
В этой фазе изучается практического применения ударов ногами в реальной ситуации. О том, как конкретный удар применить, и выработать практические навыки, подробно поговорим в отдельной части атакующих техник в каратэ. Предполагается, что удар с технической точки зрения доведён до автоматизма, и внимание можно сконцентрировать на сопернике. В упражнениях с противником вырабатывается чувство дистанции (*ма-ай*), выбора подходящей техники, или хвата некоторой его части тела. Кроме того, вырабатываются условия для проведения атаки (например, с помощью финта), автоматически накладывая удар на защитное действие (блок, уклон) с чётким его выполнением. На этой стадии обучения нет предела совершенству, и оно может длиться годами. Навыки эффективного применения техники не придут, сами по себе, после нескольких тренировок. Настоящее мастерство (в любой сфере) приходит только после многочисленных повторений. Продвинутые каратисты могут экспериментировать и модифицировать траекторию удара, подгоняя его под конкретную цель. Однако, это личное дело спортсмена. Самое главное, это начинать с простых форм применения (прямой атаки, комбинации), и постепенно переходить к более сложным действиям.



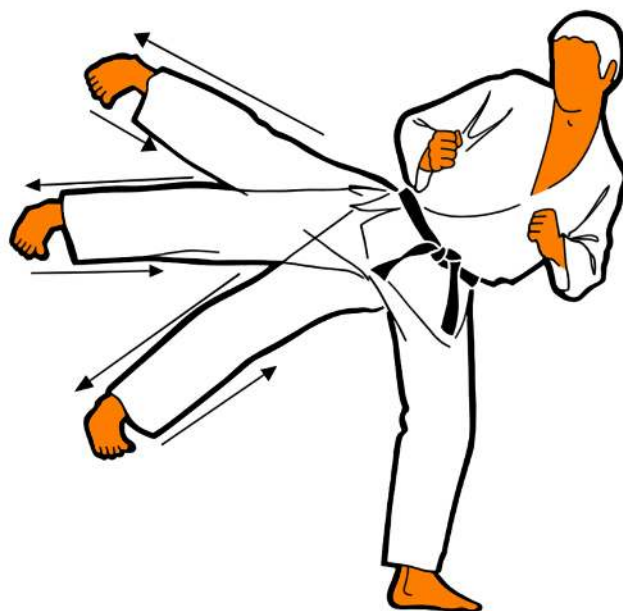
362

363





364



365

## Очередность изучения ударов ногами

Обычно тренера начинают давать технику ударов ногами с мае-гэри. Это логично, поскольку этот удар (по сравнению с другими) более естественный и простой, с точки зрения анатомии человека. Траектория удара и его структура близки к таким движениям, как ходьба, бег и прыжки, из-за чего не нужно создавать с нуля новые двигательные навыки.

С методической точки зрения, одновременно с мае-гэри стоит учить мае-хиза-гэри и кин-гэри. Мае-хиза-гэри это собственно первая фаза мае-гэри (притягивание ноги в высокое хики-аси). Кин-гэри лишь в деталях отличается от мае-гэри; совместное их изучение поможет не только понять различия кэагэ и кэкоми, но и освоить движение бёдер и центра тяжести.

Следующей техникой, как правило, является гэдан ёко-гэри, который наносится на высоту колена. Здесь можно нарабатывать точную траекторию ёко-гэри, постепенно увеличивая высоту ударов. Близкий ему удар — кансэцу-гэри несколько сложнее (главным образом, это касается положения хики-аси и вращения бёдер). Поэтому к его изучению стоит приступить чуть позже.

Постепенное изучение техники ударов ногами, как правило, продолжает маваси-гэри. Однако, предварительно рекомендуется приступить к усиро-гэри —

относительно простому и не осложнённому тазобедренными суставами удару. Структуру этого движения можно легко вывести из кэкоми ёко-гэри. К изучению маваси-гэри стоит добавить маваси-хиза-гэри, как родственное движение, даже, в некотором роде, как составную его часть.

Остальные удары изучаются позже, в любом порядке, поскольку трудно определить сложность конкретного удара, соответственно выделить некоторую методологическую последовательность. Часто технически эти удары очень сложны, и к их изучению надо приступать в индивидуальном порядке.

Приблизительный порядок изучения ударов ногами выглядит следующим образом:

1. Мае-гэри, мае-хиза-гэри, кин-гэри.
2. Гэдан ёко-гэри, тюдан ёко-гэри, кансэцу-гэри.
3. Усиро-гэри.
4. Маваси-гэри, маваси-хиза-гэри.
5. Другие удары ногами.

И наконец, нужно отметить, что приведённый порядок является наиболее используемым, и как нам кажется наиболее логичным, поскольку учитывает физические данные и сложность движений. Вполне возможно, что некоторые инструктора пришли к другой программе преподавания, которая может быть столь же эффективной. И всё же, в методике преподавания каратэ нужно ещё много экспериментировать.

# Практическое применение атакующей техники

Способ применения атаки (ударов руками и ногами) можно разбить на определённые группы, формы. Мы знаем, что реальное применение техники является последней и наивысшей фазой изучения, которая предполагает, что вы уже освоили её траекторию и выполняете оную быстро и жёстко. В первых двух фазах техника изучалась в виде идеала и теории. Теперь осталось всего лишь вдохнуть в неё жизнь. Оценка расстояния, возможность выбора момента для проведения приёма и его направление относительно противника превращает технику в оружие. Каратист может сказать, что он освоил технику только тогда, когда начнёт её контролировать во всём диапазоне своего применения. Конкретная форма атаки напрямую зависит от ситуации, в которой вы оказались.

Сложность изучения отдельных форм атаки различна. Самой простой считается прямая атака. В тоже время, не прямая атака (с финтом) и на встречном движении очень сложна. Из этого следует и

распределение времени при их изучении.

## Прямая атака

Изучение практического применения различных ударов начинается с прямой атаки. Под прямой атакой мы понимаем технику нападения (удары руками и ногами), используемую без подготовительного действия относительно противника, который в данный момент не атакует. Мы упомянули, что такая форма атаки является самой простой, но это не значит, что с её помощью легко застичь противника. Скорость для такого действия нужна более высокая, чем для не прямой атаки и контратаки. Это логично, поскольку противник ожидает её. На самом деле, это прямая конфронтация скорости защиты противника с вашей атакой. Таким образом, изучение применения техники является прямым продолжением второй фазы, посвящённой динамике. Опять же, упор делается на



максимальном взрыве. Особое внимание при выполнении прямой атаки (в отличие от финтов) уделяется минимизации, так называемого, идеомоторного движения (замаха), дабы не выдать противнику начало своего удара. Совершая выразительный замах, вы предупреждаете своего оппонента, тем самым, давая ему время для выполнения уклона или блока.

Также следует добавить, что нужно научиться видеть открытые части противника, а также использовать его невнимательность. Но, такой опыт приходит лишь с годами.

Прямую форму атаки лучше всего отрабатывать «вживую», в форме упрощенного якусоку-кумитэ. В данном случае, у противника стоит задача, уклониться от атаки или сблокировать её, при этом вы должны бить так резко, что бы ваш оппонент не успел ничего сделать. Допускается лишь лёгкий контакт, а при атаке в голову удар нужно останавливать. Лучше всего начать с упражнений на месте, а затем добавить перемещения, тем самым имитируя поединки. Что касается продвинутых учеников, то можно обговорить выполняемую технику, не затрагивая направление атаки.

Нельзя обойти стороной и наработку точности ударов. Существует множество методик, большинство из которых базируются на одном и том же принципе. Как правило, это нанесение ударов по маленькой или подвижной цели. Можно использовать ладонь, маленький мячик и т. п. В прошлом, подвергая себя риску, ученики наносили удары в

узкое пространство между двумя предметами.

В заключение нужно сказать, хоть прямая атака и должна быть начальной фазой тренировки, в реальной ситуации (главным образом, если противники равны), вероятность поражения своего оппонента будет невысокой по сравнению с более сложными формами. Тем не менее, её изучение создаёт предпосылки для успеха в более сложных формах — в конце концов, прямая атака является их завершающей фазой.

## Комбинации

Под комбинацией мы понимаем серию из двух и более атакующих техник следующих друг за другом. В отличие от не прямой формы (в которой первая техника является лишь притворной и движение не доводится до конца), здесь же это одно последовательное действие. На практике комбинированная атака сложнее простой, поскольку требует полного контроля не только над выполняемым движением, но и над переходами между отдельными техниками. Необходимо научиться связывать ранее изученную технику в одно целое. Вместе с тем, комбинации часто выполняются в перемещении, а отдельные техники в модифицированном виде. Такая атака может быть направлена как в одну, так и по нескольким целям.

С точки зрения техники перемещения можно выделить:

- комбинированную атаку на месте (например, серию ударов руками);
- выполняемую в связке с сури-аси (в начале или между отдельными техниками);
- или в связке с аюми-аси (опять в начале или во время выполняемого действия);
- с вращением тела вокруг своей оси (например, маваси-гэри, за которым следует усиро-маваси-гэри).

Важным фактором при изучении комбинаций состоящих из атакующих элементов являются текущие переходы из одной техники в другую. Это достигается за счёт динамики, а также инерции предыдущего движения. Это может быть переход из *ои-цуки* (*кизами-цуки*) в *гяку-цуки*, где вращение бёдер первого движения является взводом, исходным положением для второго и наоборот. Аналогичная ситуация складывается в комбинациях из двух ударов ногами, например *маваси-гэри* и *усиро-маваси-гэри*, где вращение бёдер первого удара является «стартовой площадкой» для второго, который использует это начальное вращение и его инерцию.

Из этого следует второе правило, на котором нужно сосредоточиться. Это сохранение равновесия и контроль над движением во время выполняемой атаки. При использовании инерции вращения, прежде всего, в упомянутой связке *маваси-гэри* и *усиро-маваси-гэри* существует риск потери равновесия, который противник может использовать для контратаки.

При изучении, а также во время повтора прой-

денного материала, любая комбинация несколько раз выполняется совсем медленно и, главным образом, правильно, дабы в точности зафиксировать динамический стереотип. Постепенно скорость выполнения атакующих действий увеличивается, хотя сначала они отрабатываются расслабленно и без кимэ. И только после освоения структуры движения нарабатывается жёсткость.

Существуют определенные комбинации, которые наиболее часто используются, и основанные на эмпирическом опыте. Для того, чтобы самостоятельно создать определенную комбинацию, нужно соблюдать следующие важные требования — необходимо составить логическую последовательность с точки зрения их практического использования. Нет смысла в комбинации, в которой переход из одной техники в другую занимает много времени. Также нужно учитывать не только вероятную позицию противника, но и стратегию его защиты.

В некоторых случаях комбинированные атаки выполняются в связке с подбивками или захватами. Так, Дж. Льюис выделяет их в особую категорию. Техника подбивок достаточно разнообразна и уже была нами рассмотрена. При создании комбинации с подбивкой необходим быстрый переход к завершающей технике, чтобы воспользоваться моментом, когда противник во время падения, а также после него на доли секунды окажется в беззащитном положении. Из ударов ногами для добивания лежащего противника чаще всего используются: *какато-гэри*, *гэдан-сокуто* и *мае-фумикомы*, а из

ударов руками — гяку-цуки (рис. 350), но могут быть и другие варианты.

Атака после захвата противника скорее относится к классическому боевому каратэ, чем к спортивному. Такая форма очень эффективна, поскольку противник теряет всякую возможность защищаться. Здесь силу удара можно увеличить, потянув противника на себя. Часто, таким образом, наносятся различные цуки в голову (рис. 366). Очень эффективным представляется и хиза-гэри, с одновременным подтягиванием противника за голову или плечи на удар (рис. 367).

## Непрямая атака

К сожалению, нечасто в книгах по каратэ уделяется внимание созданию предпосылок для проведения эффективной атаки, как в реальном, так и в спортивном поединке. Лишь в редких случаях удаётся застичь равного противника простой прямой атакой, у которого есть достаточно времени, чтобы выполнить блок или уклон. Во всех боевых искусствах, как и в подавляющем большинстве спортивных дисциплин, где противостоят друг другу два и более противника известен тактический манёвр (финт) — обманное движение, которое создаёт «пространство» для задуманного действия. Так, футболисты не завуалированно используют ноги, хоккеисты просто «блефуют», в волейболе прыгают, дабы заставить нескольких игроков противоположной команды

поставить блок там, где это не надо. Финты часто используются в боксе, в дзюдо и в борьбе. Каратэ здесь не исключение, опытные спортсмены знают, что эффективно проведённый финт это уже почти победа.

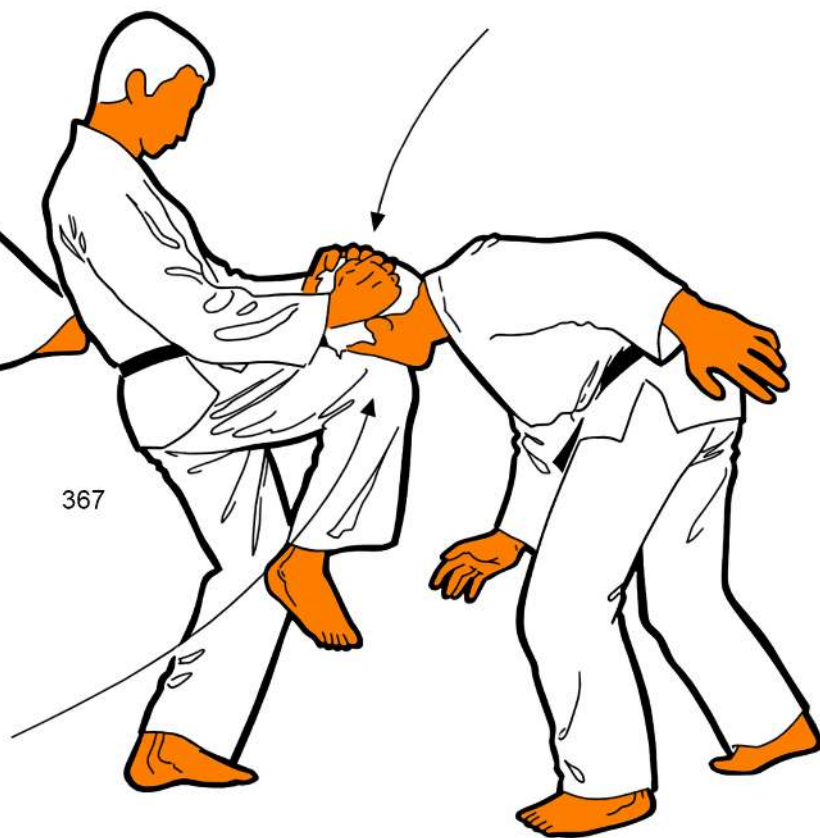
Финт должен заставить противника среагировать на одну незначительную атаку — раскрыться, или помешать ему, своевременно ответить на вторую атакующую технику.

## Финты

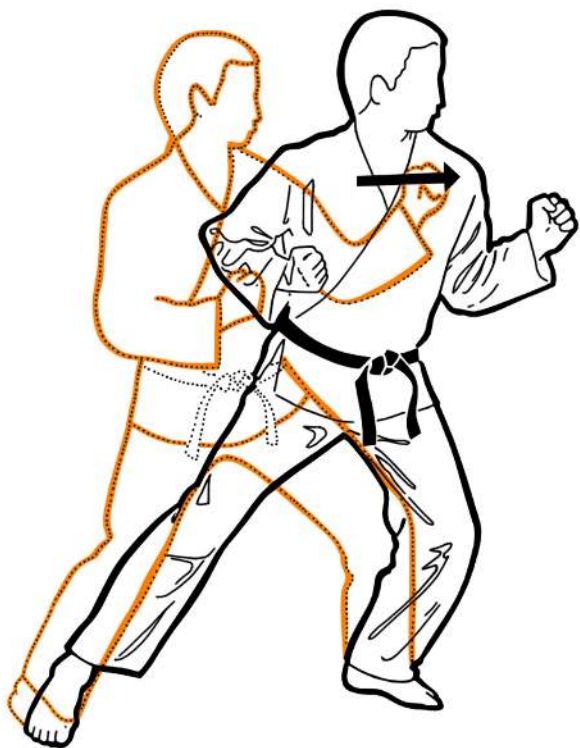
Нет чёткого описания такого движения. Есть только общие правила, которые индивидуальный для каждого каратиста. Финты почти всегда является первой фазой, началом конкретной атаки. Лучше всего просмотреть замедленное видео какой-либо атаки, будь то удар ногой или рукой, и отделить от неё первую, стартовую фазу. Вы обнаружите, что каждое движение имеет свою подготовительную часть, «взвод», или замах. Обычно такое движение называется идеомоторным, выражающим умысел. Мы говорили, что во время выполнения реальной атаки необходимо минимизировать идеомоторное движение, чтобы не дать оппоненту никакого шанса на защиту. Здесь же, идеомоторное движение желательно немного преувеличить, но не сильно, чтобы не выглядело фальшиво. Затем к идеомоторному движению добавляется начало, какого либо удара.



366



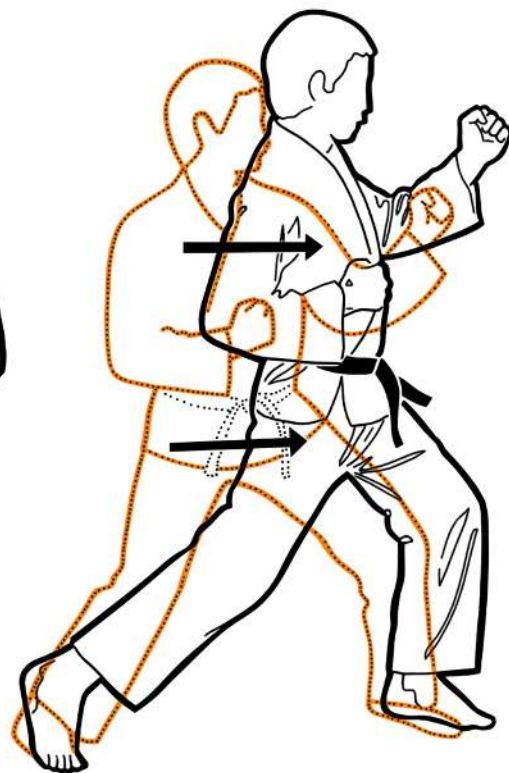
367



368



369



370



Какую именно часть атаки нужно выполнить, чтобы она стала эффективной, как финт? Это зависит от ситуации и от применяемой техники. Самое главное, финт должен вызывать защитную реакцию противника. Более того, для успешного выполнения обманного движения нужна хорошая интуиция, определённые личные качества и ощущение окружающей среды.

Многократный чемпион по каратэ конца 60-х, начала 70-х годов XX века, американец Дж. Льюис, утверждает, что существует только три базовых финта, основанных на макродвижении. Во-первых, это резкое движение бёдер (таза), которое является исходным для всех ударов ногами (рис. 369). Затем это движение плеча (рис. 368), предвещающее удар рукой, и наконец, это движение корпуса (рис. 370), указывающее на смену положения. Если эти действия достаточно выражены, движение конечности не будет играть большой роли.

Из этого вытекают ниже следующие требования:

1. Обман должен быть достаточно достоверным и реалистичным, чтобы вызвать защитную реакцию противника, это касается как резкости, так и структуры движения. Часто так бывает, что противник не реагирует на небрежные финты, не верит им, вследствие чего нападающий оказывается в невыгодном положении.
2. Связка финта с последующей настоящей атакой должна иметь смысл; то есть удар должен быть направлен в открытую, в результате защитной реакции противника, часть тела. Например, если финт

производится в голову, то реальная атака, должна последовать в корпус.

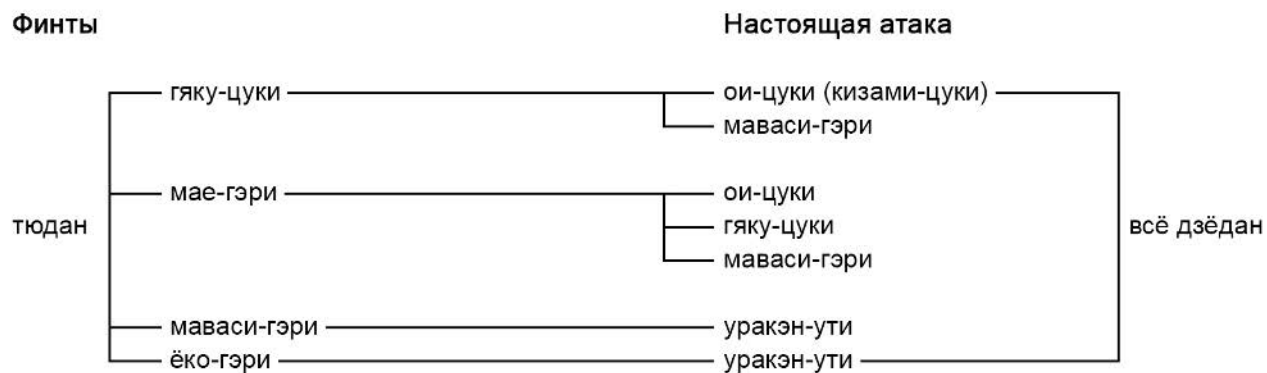
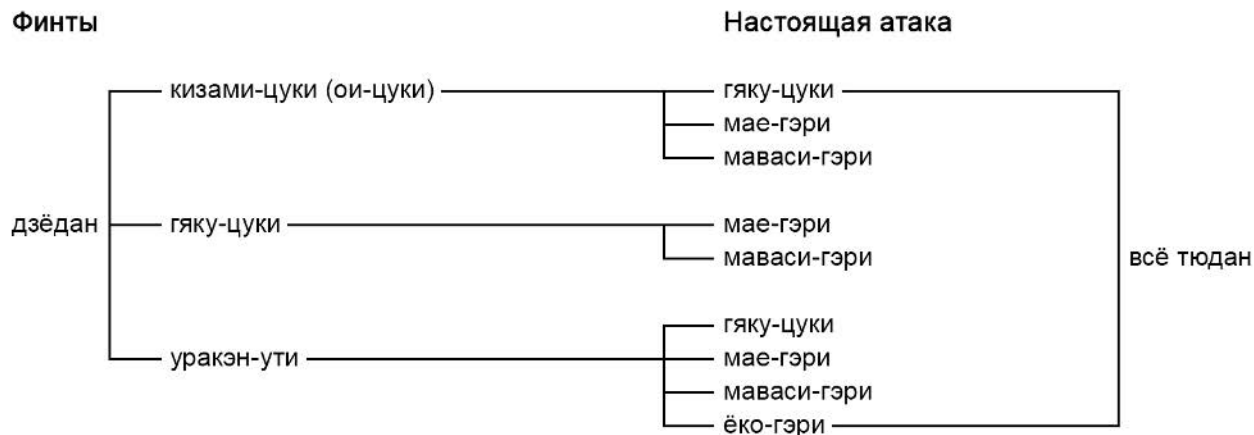
3. Необходимо точно рассчитать время, отделяющее финт от последующей атаки. Если после финта атака выполняется очень быстро, то может так случиться, что противник не раскроется и удар попадёт в блок. Если же временной интервал слишком велик, противник может заблокировать атаку, несмотря на то, что «клюнул» на финт. Опять же, здесь нужна интуиция, оценка скорости реакции противника и, главным образом, опыт.

Связки финтов с последующими атаками нужно отрабатывать в виде базовой техники, добиваясь их полной автоматизацию.

В бою более опытные спортсмены используют серию финтов, и как только противник раскроется, следует удар. Тактически зрелые, думающие спортсмены иногда используют определенную «психологическую подготовку». Как правило, это прямые удары, к которым противник привыкает, и которые внезапно переходят из финта в реальную атаку. Например, это может быть повторяющиеся тюдан мае-гэри, который, не доходя до конца, сразу же переходит в дзёдан маваси-гэри.

Что касается не прямой формы атаки, то следует сказать, что финты часто бывают, связаны с принятием необходимой дистанции, посредством подскока — сури-аси, для нанесения реального удара. В спортивной поединке часто выполняется имитация удара в голову с последующим в корпус и наоборот.

Наиболее эффективные комбинации в спортивном каратэ выглядят следующим образом:



Дж. Льюис вводит еще один способ атаки, как отдельную категорию, хотя логически она подпадает под непрямую атаку. Это, так называемое, нарушение ритма. Принцип такой атаки состоит в том, чтобы разделить простую атакующую технику на две части. Начиная удар ногой (например, мае-гэри), нужно задержать движение в начальной фазе. Оппонент реагирует на атаку, блокирует её, однако блок уходит в пустоту. Это создаст «дыру» для выполнения первоначально задуманной техники. Большую часть техники этим способом можно видоизменить, но вы должны понять, что окончательный удар будет немного слабее, поскольку он имеет более короткий шаг. Фактически, весь цикл выглядит следующим образом: в первой фазе удар останавливается примерно на 1/3 траектории, чуть возвращается, а затем выкидывается вперёд (рис. 371).

В боевом каратэ не только финты используются для обмана. Для этого есть разные «трюки», нужно лишь на мгновение заставить противника взглянуть в сторону. Конечно же, для спортивного каратэ это не подойдёт, но в реальной ситуации самое то (рис. 372).

## Контратака

Контратака это собственно наиболее используемый приём, в классическом боевом каратэ. Прежде всего, это связано с этикой применения боевой техники. Относительно действия противника контратака мо-

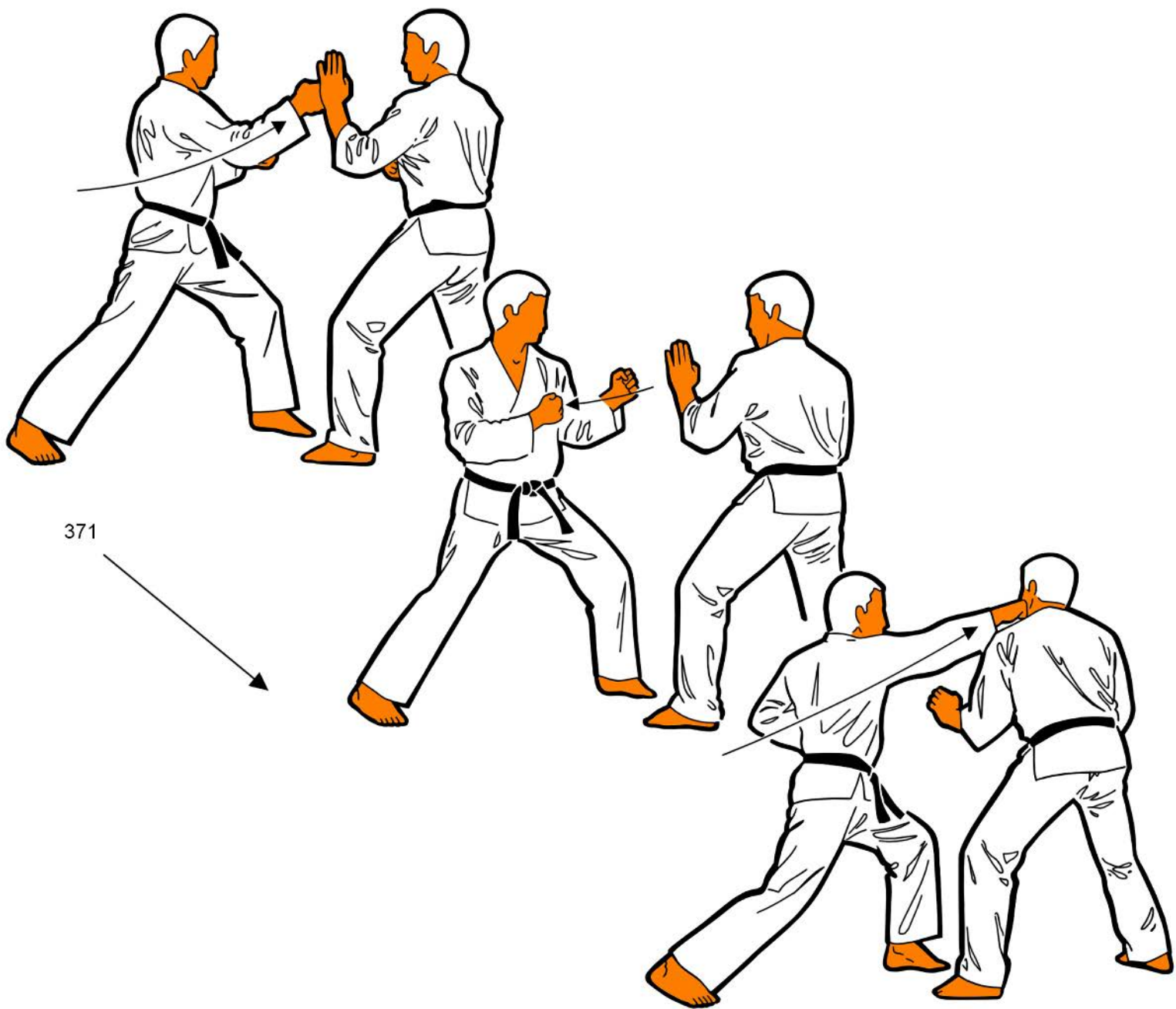
жет выполняться по-разному. Проще всего сначала парировать удар, и сразу же перейти к атаке. Гораздо сложнее контратаку произвести одновременно с блоком. И самое сложное это выполнить удар на опережение (диаи).

Контратака после блока является наименее сложной из вышеупомянутых форм, но у нее есть свои правила. Самое главное, это хорошая защита. Блок лишь подготавливает ситуацию к контратаке, отклоняет противника, ставит его в невыгодное положение, причиняет ему боль. Другим важным принципом является то, что контратака должна выполняться как можно быстрее вслед за блоком. Причина проста — использовать момент, когда противник находится в невыгодном положении. Если пауза между защитой и контратакой слишком велика, ваш оппонент получит достаточно времени, чтобы стабилизировать позицию и заблокировать вашу контратаку.

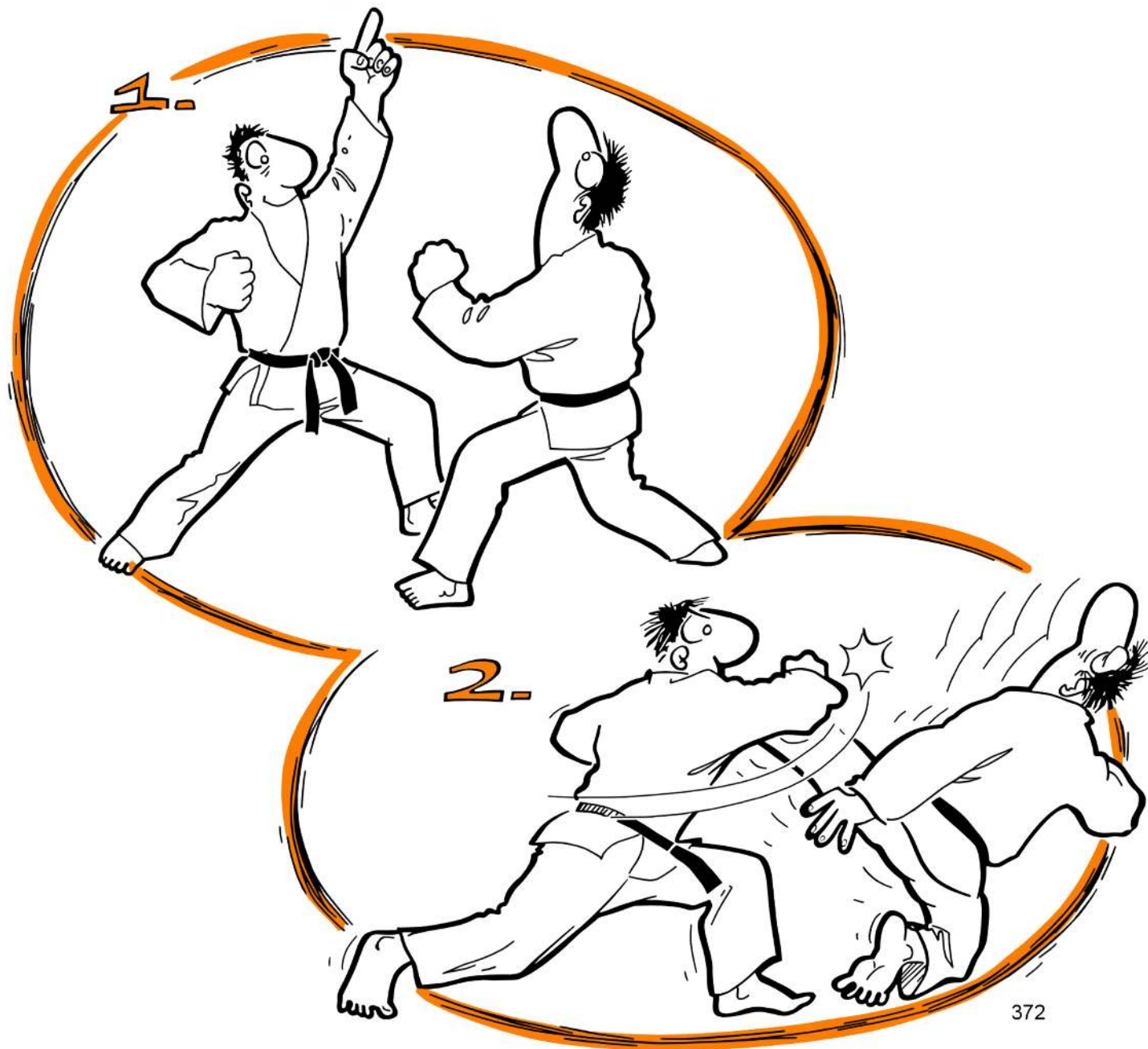
Из этого следует, что связку защитного и последующего атакующего движения нужно отрабатывать врозь в форме базовой техники. Лучше всего начать с наиболее распространённой контратаки — с гяку-цуки. Затем гяку-цуки отрабатывается в связке с каким-либо блоком. Такой тренинг может выглядеть следующим образом (рис. 373):

- дзёдан-укэ + гяку-цуки (зэнкуцу-дати)
- сото-укэ + гяку-цуки (зэнкуцу-дати)
- ути-укэ + гяку-цуки (сантин-дати)
- хараи-отоси + гяку-цуки (боевая стойка)

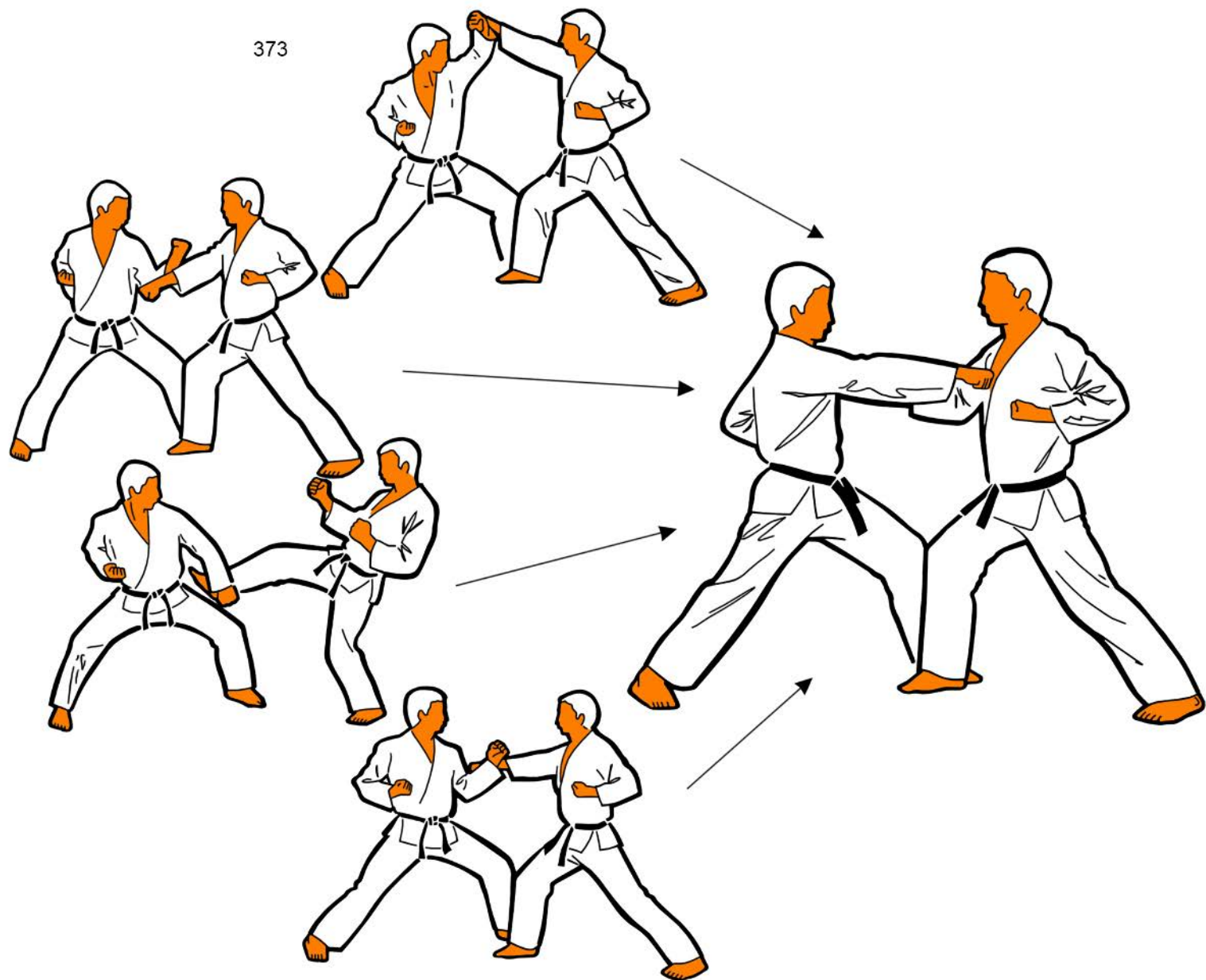
приблизительно 10 минут;



371







— повторное выполнение вышеперечисленных комбинаций в связке с тай-сабаки (уклоны, перемещения)

— приблизительно 5 минут;

— повторение всех комбинаций укэ с гяку-цуки с партнёром (якусоку-кумитэ)

— приблизительно 10 минут.

При таком тренинге движения постепенно автоматизируются, а контратака вслед за блоком становится частью одного сложного действия. Подобным образом продвинутые ученики расширяют диапазон возможных контратак — путем их автоматической привязки к защитной технике.

Необходимо подчеркнуть ещё один фактор, о котором мы уже говорили. При первых же попытках наложить атакующую технику на защитную, нужно реализовать вращение бёдер с движением центра тяжести. Такая связка выглядит как одно сложное, непрерывное движение. Как правило, блоки выполняются с вращением бёдер, которое можно использовать для взвода к последующему удару. Это хорошо видно на связке сото-укэ и гяку-цуки. Отрабатывая подобную комбинацию необходимо сконцентрироваться только на движении бёдер.

Несколько сложнее реализовать контратаку с одновременной защитой. Для этого нужно освоить технику и простые формы парных упражнений. Такое действие можно представить, как связку дзёдан-укэ одной рукой с одновременным гяку-цуки второй. Во время изучения, связка блока с одновременной контратакой требует некоторого разделения внима-

ния и гораздо более высокой степени «автоматизации». Подобного рода действия не является чем-то новым, главным образом, для классического боевого искусства. Их можно найти во многих ката в самых разных формах. Например, в ката Сисотин школы годзю-рю это комбинация хараи-отоси и дзёдан гяку-тэйсё-цуки, а в Сэинтин — хари-укэ, в котором одна рука захватывает и тянет ударную руку противника, а в это же время вторая наносит удар в пах и т. д. Таких примеров множество.

Синхронное выполнение атакующей и защитной техники необходимо разбить на отдельные компоненты и снова их связать. Нарбатываются они сначала медленно и самостоятельно, а затем с напарником. Это единственное условие для практического применения. Такого рода действие можно взять из классического ката и отрабатывать его с напарником. Это важно, не только для технической наработки, но и для понимания самого ката.

Наиболее опытные ученики изучают контратаку в виде встречного движения — диай. Под такой контратакой мы понимаем любой удар или блок, которые вторгаются в начальную фазу атаки противника. Умея так действовать, предвидеть атаку, вы можете упредить противника своим ударом, во время его идеомоторного движения, о котором мы уже говорили, то есть поразить его в самом начале движения вперёд. Это действие также называется встречным движением. Эффективность контратаки на принципе диай очень высока, поскольку её сила увеличивается за счёт энергии противника. Про-

тивник буквально налетает на удар. Умение произвести контратаку на принципе дияй является мечтой любого каратиста. Безусловно, это наиболее высокая и эффективная форма реакции, которая очень высоко ценится в спортивном каратэ. Кстати, в спорте довольно часто оба соперника занимают выжидательную позицию, из-за чего поединок превращается в состязании, кто же быстрее нанесёт прямую атаку. Такое понимание для реальной ситуации самоубийственно, поскольку здесь нет абсолютно никаких правил, которые вам могут спасти жизнь.

Изучение встречного движения довольно простое, хотя и требует много времени. Сначала такие действия отрабатываются на безопасном расстоянии от противника, который начинает первым. Постепенно дистанция сокращается и наконец, наступает тот момент, когда она соответствует учебному поединку (дзию-кумитэ). Это очень похоже на дуэль (рис. 374).

На встречном движении (дияй) наиболее часто выполняется: гяку-цуки, кизами-цуки, уракэн и мае-гэри. Имея «быстрые ноги» можно выполнить и ёко-гэри.

Необходимо подчеркнуть, что существует различие между тренировкой и реальным сражением. При угрозе жизни или здоровью у человека, как правило, изменяется психологическое состояние, тогда как реакция на принципе дияй требует железных нервов и спокойствия или максимальной степени автоматизации — в противном случае это просто авантюра.

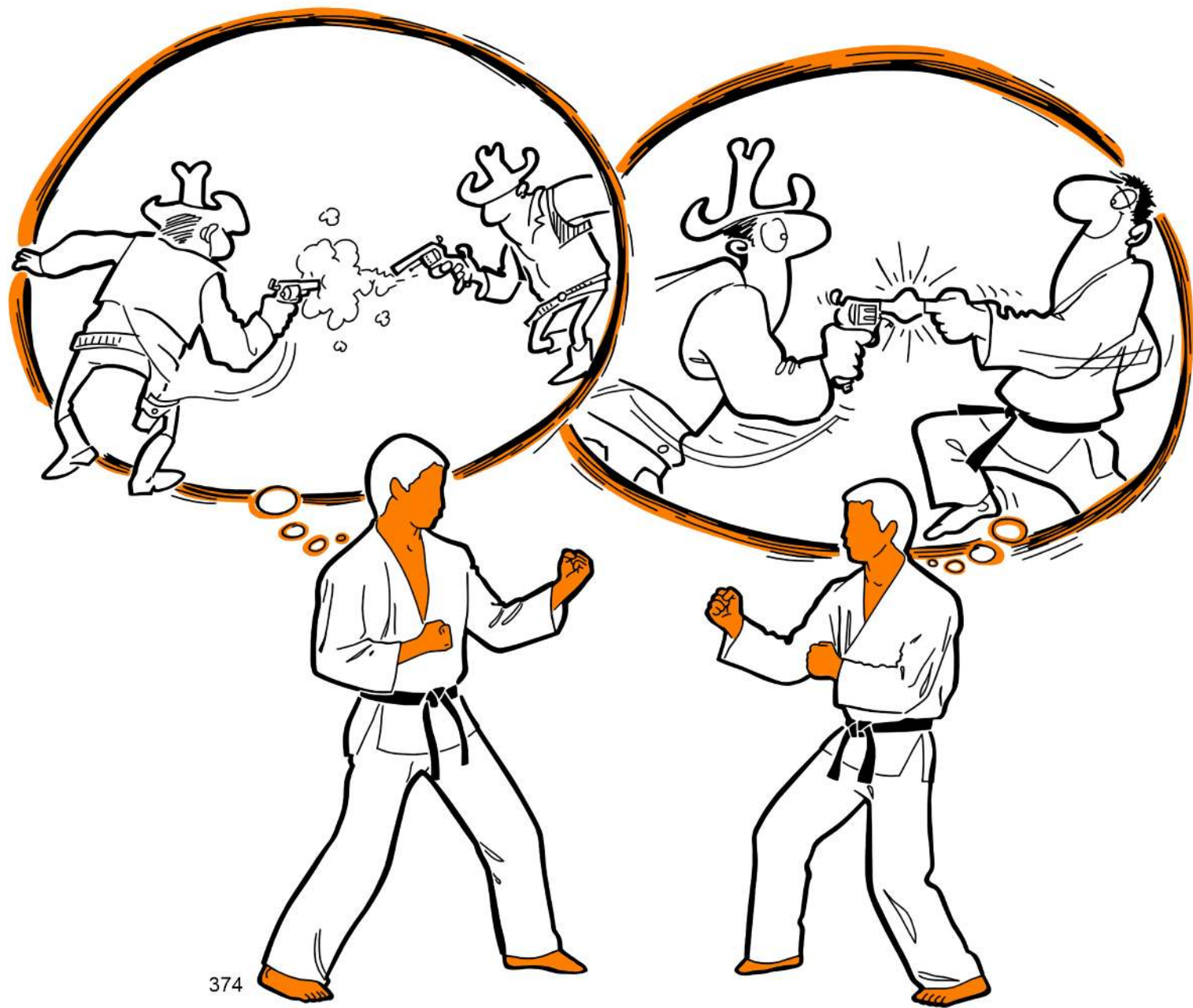
## Применение отдельных форм атаки

На выбор формы атаки оказывают влияние следующие факторы:

1. Уровень технической подготовки.
2. Ситуация, в которой выполняется атака
3. Характеристика противника.

Что касается первого пункта, то тут нечего добавлять. Любой человек, некоторое время, прозанимавшийся каратэ, знает свои возможности, и что выходит за его рамки. Самая большая ошибка заключается в переоценке собственной скорости. В противном случае можно, совершая контратаку на принципе дияй, напороться на более быстрого соперника. Последствия бывают фатальными. Одним словом, нельзя себя переоценивать. Тут нужно понять, есть ли у вас преимущество, и как его использовать. Например, если вы сильны и жёстки, но медлительны, то стоит проводить не прямую атаку, а контратаку после блока. Напротив, быстрый и осторожный человек вряд ли будет ожидать, что на него нападёт более сильный противник, ведь, именно, он должен атаковать первым.

Второй пункт касается применения атаки. В спортивной ситуации это вопрос тактики и состояния поединка, в боевой это этика и инстинкт самосохранения. Подробный разбор тактики спортивного поединка выходит за рамки данной публикации. Что касается этики в реальном бою, ясно, что к прямой атаке подталкивает абсолютная уверенность в том, что нет другого способа уйти целым и невредимым.



В противном случае остаётся только контратака.

Третий пункт очень важен, поскольку именно в нём скрывается причина многих неудач (к счастью известных нам, прежде всего, по спорту). Это оценка противника и предвидение его поведения. Многие спортсмены по собственному опыту знают, что для успеха в поединке недостаточно выучить одно или два действия — комбинации. Так, Дж. Льюис утверждает, что есть только три вида реакции противника на вашу атаку, а именно:

- уход из под атаки — уклон (Льюис называет таких «беглецами»);
- защита на месте с последующей контратакой (так называемые блокираторы);
- действие на опережение — дийай («генераторы помех»).

Понаблюдав некоторое время за разными каратистами, вы заметите, что человеку присуща та или иная упомянутая форма реакции. Это отличительная черта ведения поединка. Агрессия, самоуверенность и т. п. являются причиной такого типичного поведения в поединке.

Не на каждого противника подойдёт одна и та же форма атаки. Сражаясь с постоянно ускользающим соперником, нет смысла проводить непрямую атаку.

От ваших уловок он будет постоянно уклоняться, оставаясь неуловимым. Такого противника можно достать довольно быстрой прямой атакой или комбинацией. Оппонент, который защищается стоя на месте, наиболее уязвим для не прямой атаки — реагирует на уловки, но остается в пределах вашего радиуса действия. Здесь можно применить атаку с нарушением ритма. Проводить не прямую атаку против противника, который тяготеет к работе на опережение, не имеет смысла. Даже во время незначительной атаки — удар, как правило, достигает своей цели, в отличии от комбинации. Здесь лучше всего использовать нарушение ритма — начать атаку, спровоцировать встречное движение, сблочировать его и закончить начатое. Однако, это очень сложно. Если вы достаточно быстры, то успех может принести и прямая атака.

При конкретном выборе атаки есть только один ориентир: сражаться как можно больше и с максимально широким диапазоном противников — тактический разум и правильная оценка противника приходят с годами. У кого-то есть врождённая интуиция, другие учатся на своих ошибок. И всё же, лучший учитель это опыт.



# Практическое применение защитной техники

Все техники, применяемые в каратэ, взаимно переплетаются друг с другом, и очень тяжело определить правила, которые действуют для одной группы и не действуют для другой. Что же собой представляет защитная техника? Можно сказать, что это блоки (укэ) и уклоны (каваси). Но это упрощение, поскольку все знают, что лучшая защита — это атака. Такое искажение и неуважительное заявление неоднократно приводило к абсурду и трагедиям; не только в драке, но и в международных конфликтах. Стратегические рассуждения оставим более компетентным лицам, а также тактическим спортсменам и их тренерам. С методической точки зрения стоит вернуться к приведённому упрощению. Тем не менее, несколько слов нужно сказать о логическом понимании, например, о реакции на атаку в виде встречного движения (диаи).

Базой для изучения применения техники защиты служит ранее усвоенный кихон. Использование блоков невозможно разбить на группы, как это было в

случае с ударами. На самом деле существует только одна форма применения блоков — вытекающая из поставленной задачи. Часто защитные действия против атаки выполняются комплексно.

Основные типы возможных ответных действий были рассмотрены в предыдущей главе. Как мы уже говорили, блок может выполняться как на месте, так и одновременно с уходом с линии атаки, и, наконец, удар противника можно предвидеть и выполнить атаку на опережение.

Прежде всего, первая форма реакции — выполнение блока на месте является сомнительной. В общем, блок, если только это, возможно, надобно связать с уклоном. Запомните, что он должен лишь обеспечить ваш уход с линии атаки. Как правило, блок не останавливает атаку, а лишь отклоняет её в сторону. В некоторых случаях можно использовать энергию атаки противника и немного «помочь» ему — добавив свою силу к силе его удара. Успешное выполнение такой защиты приводит к потере рав-

новесия противника и его попаданию в незащищенное положение. На таком принципе строится защита в айкидо — боевом искусстве, не знающем ударов, но использующим силу атаки противника. Однако, описанный способ защиты очень сложный и подвластен только очень опытным каратистам.

Чаще всего техника блоков используется только для отклонения атаки противника. Однако, необходимо упомянуть о её характере применения. То, что было описано в технической части текста, является теоретической, идеальной траекторией в чистой и полной форме. Обычно блоки выполняются в укороченном виде без полного взвода, то есть из положения, в котором руки находились на момент начала атаки. Даже траектория активной части блока подстраивается под конкретную ситуацию. Это одна из серьезных причин, из-за чего акцент должен делаться на одновременном вращении и на уклоне тела. Нужно сказать, что укороченные блоки являются более слабыми.

Что же касается частоты применения конкретных блоков, несколько слов нужно сказать об отличии классического, боевого каратэ от спортивного. Некоторые классические жесткие блоки, характерные для реального поединка, неприемлемы для спорта из-за своей крайней жестокости по отношению к противнику. Для спортивного поединка будет достаточно упрощенной формы дзёдан-укэ (агэ-укэ), а также разнообразные формы нагаси-укэ а хараи-отоси-укэ. Другие же блоки встречаются достаточно редко. Однако, это не означает, что не надо изучать

все блоки в виде кихон. Во время наработки всего набора блоков создаются двигательные предпосылки и динамические стереотипы. Это похоже на грамматику и стилистику движения, которые позже формируют основу более высокого «разговорного жанра». Отличие спортивного поединка от настоящего боя заключается в наличии правил, и в самом понимании техники. В спортивном поединке блок это только блок, а в бою это оружие, направленное против конечностей противника с целью нанесения максимального ущерба или хотя бы причинения ему боли. Из этого вытекает отличие в способе выполнения техники.

## Изучение практического применения защитной техники

К наиболее важной форме изучения практического применения защитной техники в каратэ относятся все формы упражнений с противником. В первую очередь, это *якусоку-кумитэ*. На раннем этапе блоки с напарником нарабатываются медленно. Постепенно скорость увеличивается.

Связанные с защитой: аси-сабаки, таи-сабаки, а также таи-хираки сначала рекомендуется отрабатывать отдельно от блоков. Только тогда, когда вы полностью освоите уклоны (вперед, назад, или в сторону), а работа ног станет взрывной, можно добавить блок и отрабатывать его в комплексе с упомянутой техникой.

Хорошей формой изучения каваси-ваза, то есть техники уклонов являются упражнения с атакующим напарником, при этом руки следует завести за спину. Это довольно сложное упражнение (особенно с неразумным партнером). С методологической точки зрения уклоны вначале стоит отрабатывать отдельно от остальной техники.

Иногда хороший результат даёт дзю-кумитэ — свободный поединок, в котором один из партнёров защищается, а второй атакует. Смыслом такой модификации свободного поединка, прежде всего, является концентрация внимания на технике защиты, поскольку, в дзю-кумитэ, без такого ограничения сознание отвлекается на проведение собственной атаки, что соответственно приводит к небрежности в защите.

Во всех формах и на любом уровне изучения защитных техник нужно думать о факторах, определяющих успех обороны, которые соответственно нужно развивать:

1. Выбор правильного защитного действия в отношении конкретного вида атаки. Способность правильно и молниеносно выбирать защиту развивается и автоматизируется путем длительной практики всех форм кумитэ.
2. Скорость и время реакции. Она индивидуальна и в значительной степени обусловлена конституцией тела, однако специальной тренировкой её можно сократить. Это связано с предыдущим пунктом, поскольку реакция также в себя включает и время, необходимое для выбора правильного блока.

3. Скорость самого движения. Этот аспект зависит от взрывной силы мышц участвующих при выполнении блока, а также совершающих перемещение. «Быстрые, динамичные ноги» являются важной особенностью не только хорошего каратиста, но и любого адепта боевых искусств.

4. Психологическое состояние в момент атаки. Этот фактор довольно редко упоминается, хотя он часто играет ключевую роль. Существует определенный оптимум, состояние активации, в котором человек имеет наилучшую реакцию. Когда он «спит», или же слишком взволнован, боится, сердится, скорость реакции и способность дать точную оценку атаке, будет только ухудшаться.

В восточной культуре для описания идеального психологического состояния зачастую применяются довольно интересные сравнения. Японцы говорят: «мидзу-но-кокоро» — «разум, подобен водной глади в час безветрия, в котором отражается окружающее пространство, не потревоженное рябью» — сознание не замутнено эмоциональным состоянием, будь то страх или что другое. Или «цуки-но-кокоро» — «дух, подобен лунному свету, заливающим в ясную погоду окружающее пространство». Психика, замутнённая страхом, гневом и посторонними мыслями, не может адекватно воспринимать ситуацию. Такие поэтические сравнения основаны на большом опыте и хорошем интуитивном «сопереживании» в психической сфере.

Как же добиться и сохранить желаемое психологическое состояние, это сложный вопрос. Сделать

это в настоящей драке не на жизнь, а на смерть, пожалуй, будет ещё сложнее. Главным образом, это зависит от характера человека, его воспитания и физической подготовки. Психологическая подготовка для спортивного поединка, конечно же, проще. В спортивном поединке нет угрозы смерти, худшее, что здесь может быть — это поражение. Понятно, что такая угроза не сравнится с реальной. Тем не менее, для многих это основная проблема, в отличие технически прекрасно подготовленных участников соревнований. Вопрос о психологической подготовке слишком широк. Достаточно сказать, что в отличие от специальных методик лучшим учителем является опыт. Поединок, как на тренировках, так и

на соревнованиях, учит оптимально реагировать на конкретную ситуацию. Мастер отличается не столько техникой, как хорошими нервами.

В той или иной степени вышеупомянутые факторы определяют, будет ли защита успешной, или же вы пропустите удар. Со временем придёт понимание этих аспектов. На тренировках нужно выяснить причину, почему же атака соперника проходит, в случае срыва блока, или же из-за запаздывания уклона? Как бы это не звучало странно, но пропущенный удар, как правило, даёт достаточно сильный стимул для повышения внимания и самоанализа. Потом, уже, в процессе изучения защитной техники, можно сконцентрироваться на самой причине.





**KATA**

Ката относится к той части каратэ, которая возможно для европейского читателя будет новой и неизвестной. Удивительно, но уже в контексте с упомянутым панкратионом древнегреческий философ Платон говорит о скимахии — «бое без противника» — какой-то старой формы теневого бокса. В Греции также существовал воинский танец, известные как, пиррихия — победа. Несомненно, что эти древние формы похожи на ката в каратэ.

Японское слово ката переводится как «форма» и означает комплекс из точно установленных, канонизированных защитных и атакующих элементов. Ката это неотъемлемая часть классического и современного каратэ. Большинство боевых искусств Дальнего Востока имеют в своих арсеналах определённое количество присущих только им ката. Атакующие и защитные действия: блоки перемещения, повороты, удары руками и ногами в ката связаны в точно определённой последовательности с установленным ритмом и рисунком выполнения. Это хореография боя с фиктивными противника нападающими на бойца с различных сторон. Ката это собственно тот элемент, по которому можно отличить друг от друга отдельные направления каратэ или цюань-фа, поскольку они выражают всю концепцию ведения боя, а не простую последовательность базовых техник. Ката в классическом каратэ это его сущность, форма тренировки и часто смысл. Существуют ката содержащие быстрые боевые техники с множеством перемещений и с

длинными атаками, представляющими бой на открытом пространстве. В иных ката боец маневрирует на ограниченном пространстве, полагаясь на технику блоков, физическую силу и «ки», а не на уклоны. В тех ката, где за спиной бойца находится фиктивная стена, защищающая ему тыл, каратист перемещается только в стороны, отражая атаки спереди и сбоку. Дэвид Кригер, поэтично и очень точно сказал о ката: «Подобно тому, как легенды передают историю первобытного племени, так и ката передают информацию от учителя к ученику и из поколения в поколение. Ката обеспечивает связующее звено с бесценными традициями в развитии каратэ».

Смысл и цели ката невозможно передать одной фразой, как нельзя одной фразой исчерпывающе обрисовать все аспекты каратэ как боевого искусства и спорта. Однако, можно схематично очертить (не претендуя на исчерпывающую полноту) круг наиболее важных аспектов ката:

— **Ката соединяют нас с прошлым каратэ.** В определенном смысле слова это форма передачи идей. Мало кто из каратистов осознаёт, что выполнение ката означает нахождение в определённый момент времени в символическом контакте со всеми каратистами прошлого и настоящего. Это подобно переживанию вызванному художественным произведением, стихотворением или статуей. Понимание ката и переживание во время его выполнения имеет то же качество. Каратист, изучающий ката, попадает в волны первозданного каратэ, живущего

и изменяющегося на протяжении своего существования.

— Ката, в некотором смысле, являются **средством передачи технической информации**. Создатели этих форм вложили и «законсервировали» в них информацию о:

1. Технике каратэ сохранившейся в первозданном, идеальном виде. Если бы технические действия передавались следующим поколениям только по отдельности, изолированно друг от друга, многие из них подверглись бы большим изменениям и модификациям, что-то было бы потеряно и забыто. Техника, включённая в логическом порядке в фиксированную форму с исторической точки зрения «незыблема»;
2. Концепции применения техники — точно сохранённой какого-либо мастера с наиболее эффективными комбинациями — например, связки серии ударов руками и ногами, или контрудара с защитной техникой;
3. Способе и стиле перемещения и ориентации в пространстве;
4. Технике дыхания и жизненно важной последовательности расслабления и напряжения мышц;
5. Способе реакции на различные формы атак, естественно против нескольких противников. Разумеется, что в реальной ситуации никто так не атакуют, что бы можно было ответить какой-либо комбинацией из ката. Это скорее модель и свод правил, конспект движений и реакций, определённое обобщение, которое даёт нам ката, а не

конкретный рецепт.

— Ката это не только резервуар информации, но и **эффективный метод обучения и тренировки**. Это не пособие, к которому можно обратиться в случае необходимости. Прежде всего, это метод и форма обучения каратэ. Сегодня, когда каратэ стало соревновательным видом спорта, данный аспект потихоньку уходит в тень, хотя по-прежнему сохраняет своё важное и лидирующее место в программе обучения. В прошлом ката было основным методом обучения.

— Ката это **путь изменений и самосовершенствование**. Дэвид Кригер пишет, что человек выполняющий ката снова и снова оказывается наедине со своим внутренним миром. Иронией тренировки ката и одновременно его отличительной чертой является то, что каратист подчиняет себе не ката, а самого себя. Ката это всего лишь средство постижения каратэ. Многие считают, что цель каратэ это победа над соперником. Однако, такая победа является скоротечной, мимолётной вспышкой славы, навеянной мгновением. Победа над собой — это вызов брошенный самому себе на всю оставшуюся жизнь, который не имеет простого решения. Ката, в понимании классического каратэ, позволяет принять этот вызов.

Ката, сами по себе, это только формы — пустые и мертвые. Тот, кто хочет вдохнуть в них жизнь, должен отрабатывать их до тех пор, пока движения не станут плавными, а содержание не наполнится смыслом. Дэвид Кригер пишет: «Чтобы дать

ката жизнь, нужно вести неустанный бой, который заключается в погружение в собственное сознание, изменение всей своей личности. До тех пор, пока собственное эго не будет «погружено» в поток, в струю ката, ученик не освоит его и не одержит победу над собой». Это основная идея практики ката, от простого к более высокому и сложному.

— Ката это средство эстетического самовыражения. Казалось бы, что найти эстетические качества в одной из форм обучения каратэ, или в другом боевом искусстве невозможно. Однако, тот, кто видел исполнение ката, знает, что это не правда. Элементы цюань-фа, связки из ката, являются органической частью традиционного китайского балета. Танец это форма самовыражения. Ката таковым не является, но имеет некоторые общие элементы. Когда-то танцы изображали элементы повседневной жизни, в том числе и сражения, у первобытных народов, и в некоторой социальной среде это сохранилось, по сей день. Ката выполняемое мастером, который глубоко овладел им и живёт в нём, у зрителя вызывает настоящее эстетическое переживание полное напряжения, динамики и совершенного движения. Чем ближе выполнение ката к реальности, настоящему бою, тем сильнее зритель ощущает воина и даже его противников в разгар сражения. Формой самовыражения является ката ещё и потому, что в случае досконального овладения в ката чувствуется личность исполнителя, его внутренние качества.

— Ката это мерило технического развития кара-

тиста. Знание сложных ката является одним из наиболее важных критериев для присуждения экзаменационной комиссией технического разряда (ученического — Кю и мастерского — Дан). Уровень исполнения ката является надёжным индикатором определяющий вложенные в занятия усилия. Например, если талант иногда скрывает недостатки в базовых технических элементах (часто и в поединках), то в ката они обязательно проявятся. Из этого довода ката включены (на ученическом уровне) в иерархическую систему, которая соответствует послужной лестнице, по которой каратист восходит к мастерству.

— Кроме выше указанных аспектов, ката является волнующий соревновательной дисциплиной, которая побуждают изучать их даже тех, кто ещё не нашёл путь к их внутреннему содержанию. Такие соревнования создают альтернативу кумите, и дают надежду, что древние формы не исчезнут с этого света, как старые воспоминания о прошлом. Здесь присуждение того или иного места зависит от следующих факторов:

1. Технического выполнения ката. Судьи оценивают уровень и чистоту исполнения отдельной техники, из которой собственно и состоит ката, а также всю хореографию. Каратист может и при совершенно правильно выполненном ката показать большее или меньшее совершенство во многих технических аспектах.
2. Динамики исполнения ката. Судьи оценивают ритмичность, силу и скорость отдельных ударов и

блоков. Этот аспект судейства, в сущности, является оценкой реальной эффективности выполняемой техники.

3. «Боевого духа», консистенции выполнения и реальности, которое передаёт ката. Опытный судья может достаточно точно определить, в какой мере исполнитель ката внутренне переживает, и насколько его выполнение приближено к боевой реальности. Этот аспект оценивания отличает дилетанта от мастера, поверхностное выполнение ката от настоящего. Кроме того оценивается и сложность выполняемого ката.

Новой соревновательной дисциплиной является командное выполнение ката, в котором одновременно выступают три участника. Естественно, это отклонение от классического понимания ката, поскольку человек не может переживать поединок с вымышленными противниками и одновременно синхронизировать своё движение с движениями партнёров. Командное выполнение ката вносит в

соревнования определённо новый элемент. У нас принято, чтобы спортсмены, прежде всего юниоры, сначала пробовали свои силы в ката и только потом переходили к соревнованиям по кумитэ. Это обеспечивает более высокий технический уровень соревнующихся и минимизирует риск попадания на соревнования людей, которые не имеют достаточного контроля над своей техникой и могут представлять угрозу себе и своим противникам.

К сожалению, рамки данной публикации не позволяют раскрыть всю систему ката, и тем более привести некоторые из них в полном объёме, для того чтобы можно было их выучить. Это печально, поскольку это могло бы способствовать установлению более глубокого контакта с каратэ тех, кто начинает самостоятельно его изучать, только на основе текста. Эту тему мы подробно рассмотрим в следующей публикации посвящённой ката и их изучению.





КУМИТЭ

Кумитэ — это выполнение защитных и атакующих техник с реальным контактом между двумя, а иногда и более соперниками. М. Хисатака пишет, что ката учит теории каратэ, а кумитэ её применению. Кумитэ развивает не только способность применения техники нападения или защиты, но и мышление, чувство дистанции — *ма-ай*, учит правильно оценивать время, боевой стратегии — *сэдзугу*, улучшает реакцию и т. д. *Ма-ай*, боевая дистанция продиктована непосредственными обстоятельствами, такими как: рост, сила и техническая подготовка противника, досягаемость вашей атакующей техники и т. п. Правильная оценка времени проведения атаки, контратаки или перемещения, необходима для того, чтобы точно уловить тот момент, когда выполняемая техника будет иметь наибольший эффект. Сюда же входит *кудзуси* — выведение оппонента из равновесия, посредством проведения атаки или контратаки с помощью финта, подсечки и тому подобное.

Так, в древнем Китае были разработаны парные упражнения, в которых заранее определялся не только нападающий и защищающийся, но и выполняемая техника. Причина была проста — в конкретной ситуации применять ту технику, которая была усвоена. Такое упражнение называлось *цзяо-шу* — «скрещивание рук» или взаимный обмен техникой. Другое название *да-шу* — раздача, рассеивание ударов.

На раннем этапе на Окинаве, а затем и в Японии кумитэ называлось *кумиай-дзюцу* или *куми-ути*. Из-

начально такие упражнения использовались для разъяснения применяемой в ката техники. С этого момента история неясна, поскольку несколько мастеров приводят совершенно разных авторов нового вида упражнений: *якусоку-кумитэ* и *дзю-кумитэ*. М. Хисатака утверждает, что это был его отец — Кори Хисатака, а вот, Т. Сузуки говорит о Хиронори Оцука. Постепенно кумитэ становится неотъемлемой частью обучения каратэ.

В принципе, есть две основные формы кумитэ. В первой, индивидуальный фактор боевой ситуации заранее обговаривается со своим напарником — *якусоку-кумитэ*; во второй форме эти факторы не predetermined — *дзю-кумитэ*.

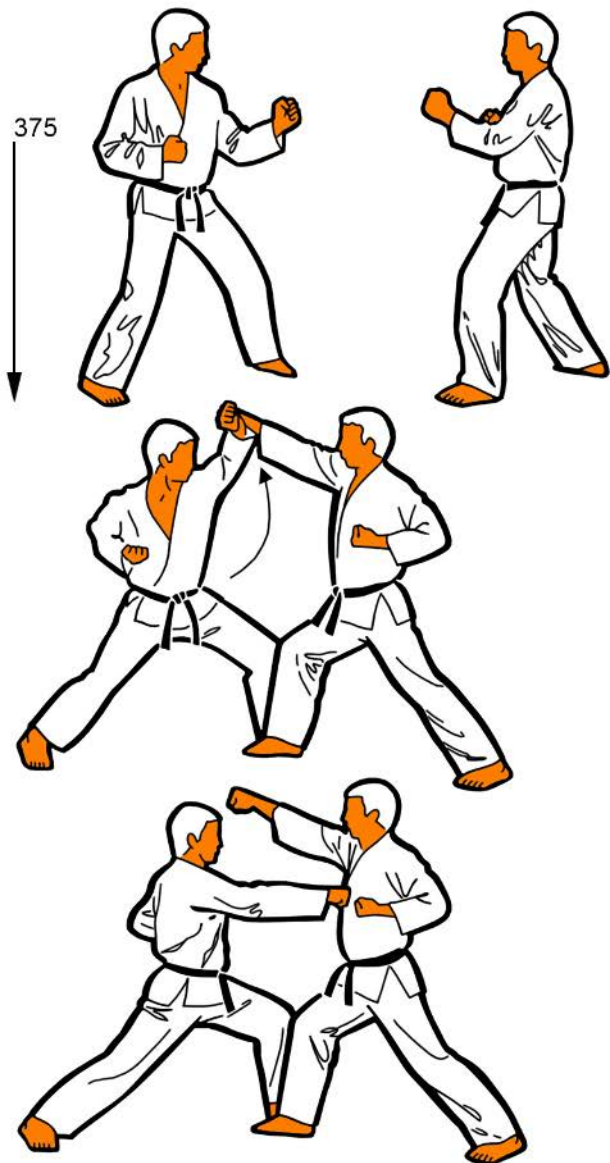
## Якусоку-кумитэ

В *якусоку-кумитэ* заранее обговаривается, кто и какую технику будет выполнять. Здесь ученик в относительно безопасной форме изучает её прикладное применение, развивает практические навыки для контакта с противником. Эту группу упражнений можно разбить на следующие подварианты:

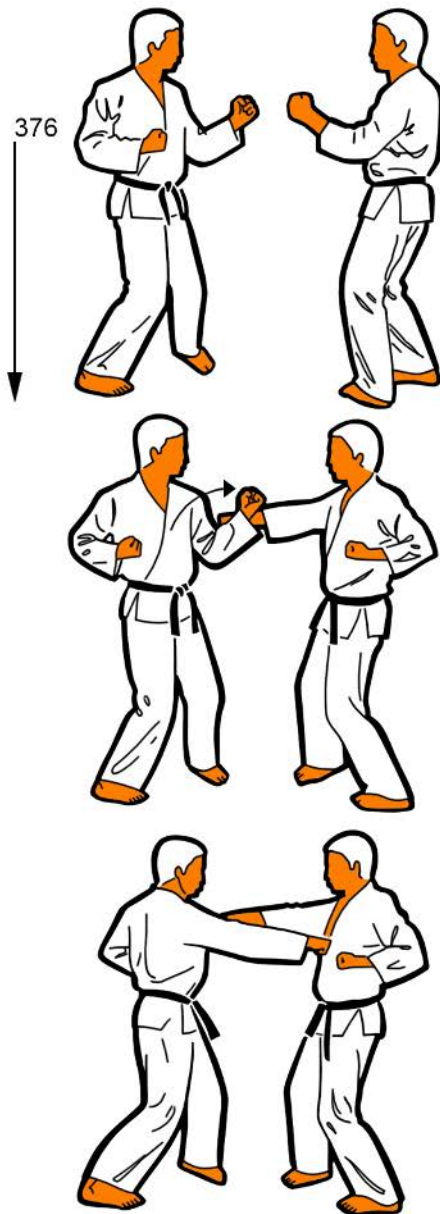
1. **Тансики-кумитэ**, другое название *иппон-кумитэ* состоит из одной заранее обговорённой атаки, защиты и контратаки. Это первый шаг в практике с партнёром. Примеры тансики-кумитэ приведены на рис. 375–380.

2. **Фукусики-кумитэ** несколько сложнее, здесь нападающий выполняет серию из нескольких атак,

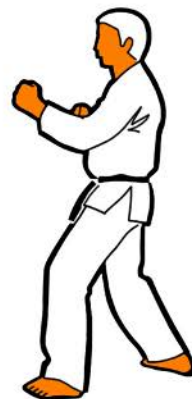
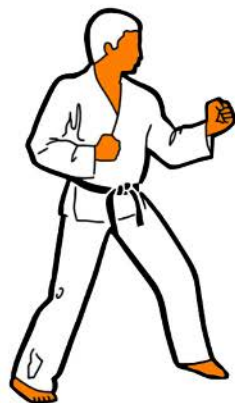
375



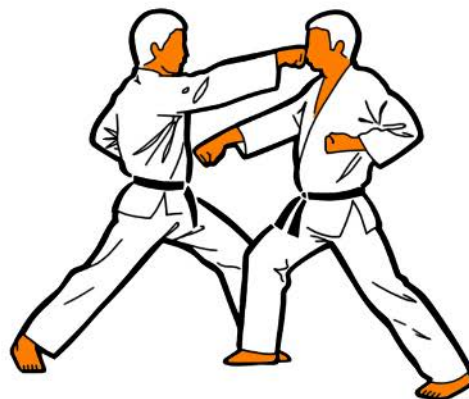
376



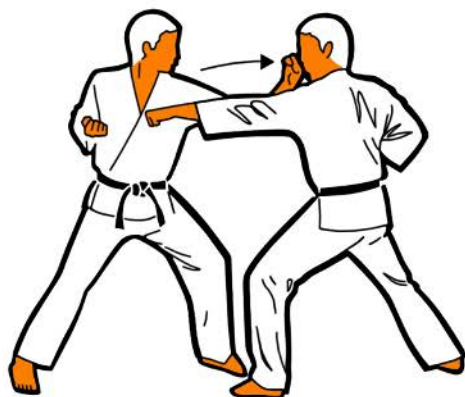
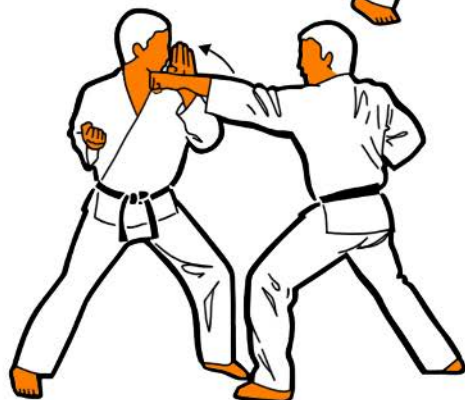
377



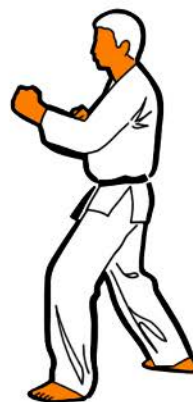
378



379



380



которые в свою очередь, блокируются, а после последней производится контратака. По количеству атак можно говорить о: санбон, ёнхон, гохон кумитэ и так далее.

**3. Рандори-кумитэ** осуществляется на несколько шагов (удар, блок, контратака, которая опять же блокируется и т. д.).

Автором данного деления является М. Хисатака, которое считается наиболее систематизированным. В школе сётокан рандори-кумитэ называется *окури-гаэси-кумитэ*, а в вадо-рю его более свободная форма — *оё-кумитэ* и т. п. Названий упражнений с партнером существует достаточно много. Важным и общим правилом для всех серьезных школ каратэ является то, что якусоку-кумитэ в своей индивидуальной форме является незаменимым и обязательным переходным этапом обучения, которому необходимо уделить достаточно времени, прежде чем перейти к свободному поединку. Стоит сказать, что якусоку-кумитэ является неотъемлемой частью тренировок и у продвинутых каратистов.

## Дзию-кумитэ

Существует переходная форма между свободным поединком и якусоку-кумитэ. М. Хисатака называет её *тансики-дзию-кумитэ* или *фукусики-дзию-кумитэ*. В обоих вариантах заранее определяется нападающий и защищающийся, но не обговаривается сама техника, будь-то атака, защита или контратака. Эта

форма также известна как *дзию-иппон-кумитэ*.

Само же дзию-кумитэ можно разбить на классическое, боевое, в котором нет никаких ограничений, кроме полного контакта с противником, и на спортивное, где работают соответствующие правила. В тоже время, дзию-кумитэ является хорошей подготовкой к *кумитэ-сиай* — соревнованиям. Во время тренировок можно использовать, разрешённые спортивными правилами защитные приспособления, например протекторы на голень и т. п. Это облегчает обучение и снижает риск получения травм. Это очень сложная и продвинутая форма изучения каратэ. Прежде чем приступить к свободному поединку ученик уже должен некоторое время изучать базовую технику (кихон), ката и якусоку-кумитэ. Общее правило заключается в том, что начинать изучение дзию-кумитэ не следует до получения 7-го Кю; первые месяцы спарринги занимают незначительное время. Кроме того, долгое время в дзию-кумитэ нужно следить за чистотой техники, а не делать упор на реальный контакт. Спарринги рекомендуется проводить без напряжения, на начальном этапе гораздо медленнее реального поединка. Особое внимание следует уделить положению своих рук в камаэ и правильным стойкам. Иногда продвинутые каратисты дзию-кумитэ выполняют с несколькими противниками.

Другая форма тренировки с уклоном на изучение конкретной техники строится на «умышленном» принятии невыгодного положения — гандикап. Например, один из противников правую руку держит



за спиной, а сражается только левой рукой и ногами. Как правило, такой формой поединка улучшается техника. Подобным образом, но, уже заведя обе руки за спину можно улучшить ориентацию в пространстве и технику уклонов (каваси-ваза). Однако, такие упражнения рекомендуются только продвинутым ученикам, у которых уже имеется значительный опыт участия в поединках и соревнованиях.

В некоторых направлениях каратэ (особенно, на Окинаве и в Корее) для верхней части тела используются защитные приспособления. Такая форма тренировки очень хорошо подходит для боевого аспекта, поскольку позволяет производить контратаку в защищённую часть тела в полный контакт, без необходимости останавливать удар. Помимо всего прочего, такая форма тренировки не только закаливает ударные поверхности, но и увеличивает силу ударов, что не столь важно для спортивного направления.

Правила соревнований по каратэ — *кумитэ-сиай* за 25 лет своего существования претерпели ряд изменений. Главным образом, изменилась система подсчёта очков, определяющая победителя. Первоначальная идея заключалась в том, что *иппон* — ключевая техника будет отвечать критерию *ти-мэй*, которая, не будь остановлена перед контактом, может привести к смерти или серьёзной травме противника. Критерии такой техники были очень строгие. Постепенно пришло понимание, что сформулированные таким образом правила больше создают самурайский романтизм, чем чувство реаль-

ности. Идеи *ти-мэй* для большинства современных каратистов, не видевших настоящих драк не на жизнь, а на смерть немного далеки. Постепенно возникли более реалистичные взгляды на правила, современный их вид (на наш взгляд) представляет переходную форму между старым пониманием решающей техники и бальной системой. Критерии оценки техники были более-менее адаптированы к потребностям спорта, осталось только ограничение в количестве очков и возможность выиграть поединок до истечения срока.

Крайне важно рассмотреть статью правил, касающейся запрещённых действий, которую необходимо строго соблюдать, как во время тренировок, так и во всех формах *кумитэ*. В связи с этим мы рекомендуем основательно изучить её, прежде чем вы приступите к каким-либо упражнениям с противником. Такая мера поможет избежать получения травм.

### Запрещённые действия:

1. Удары рукой в лицо, голову или шею. Контроль над техникой в эти части тела должен быть абсолютным. Такие удары даже при лёгком контакте с лицом не оцениваются, и даже может последовать наказание из-за недостаточного контроля. Тем не менее, удары ногами разрешены при условии, что они выполняются под контролем и являются поверхностными, касаясь лишь кожи.
2. Удары в пах.

3. Удары в лицо нукитэ или открытой рукой (тэйсё).
4. Опасные броски (какаэ-нагэ, сака-отоси, и т. д.).
5. Удар пяткой (какато-гэри) в верхнюю часть корпуса, лицо, голову или шею стоячего противника.
6. Повторяющиеся прямые удары по верхним или нижним конечностям.
7. Удары в тазобедренные и коленные суставы или по подъёму ноги.

# СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК

## Начало

Как начать, на это вопрос нет точного ответа. Однако, обширный материал позволит вам обойти стороной многое из того, чего не стоило делать. Даже негативная информация принесёт вам пользу. Советы и рекомендации, приведенные ниже, являются её обобщением, а именно результатом накопленного нами опыта.

Мы убеждены, что ниже проведённые рекомендации помогут вам избежать грубых ошибок. Но не всё так просто. Для человека характерно не только механическое обучение — методом проб и ошибок, но и путём планирования. Что мы собственно и рекомендуем сделать, всем желающим заниматься этим видом спорта.

Начало тренировок зависит от ряда обстоятельств:

1. От цели изучения каратэ и его значения для вас. Это способ самозащиты? А может быть это спорт, в котором вы желаете преуспеть? Или же это форма самореализации? Возможно это лишь дополнение к малоподвижному образу жизни, чтобы сбросить лишний вес? Ответы на эти вопросы оказывают существенное влияние на то, как именно вы начнёте заниматься.
2. От вашего возраста. На этот аспект невозможно повлиять или же его проигнорировать. У каждого возраста есть свои особенности и преимущества (которые с годами убывают). Здесь работают различные правила — главным образом, при столкновении с новым для вас аспектом упражнений.

3. От физической формы. Сюда входит физическая подготовка, рассмотренная, а одноимённой главе, и, конечно же, это ваше состояние здоровья. Занимались ли вы раньше серьёзно спортом? Если да, то когда это было последний раз, и каким именно видом? Насколько вы сильны, быстры, аэробно выносливы, скажем так, в какой форме вы сейчас находитесь? Насколько вы гибки? Это основные вопросы, которые влияют на содержание начального периода тренировок. Не стоит забывать и о состоянии здоровья.

4. От времени, которое вы можете посвятить тренировкам. Правильная оценка своего времени позволит вам миновать разочарования и переоценку своих возможностей, с точки зрения скорости прогресса. Это зависит и от вашего желания уделять свободное время тренировкам. Для начала нужно определить истинное место практики каратэ среди своих интересов.

Поскольку данные вопросы влияют на то, как именно вы будете заниматься каратэ, мы постараемся ответить на них на основе своего опыта.

Прежде всего, нужно ответить на вопрос, что же на самом деле для вас значит каратэ, и сколько времени, вы готовы уделить его практике. Если каратэ для новичка — это, прежде всего, самооборона, боевое искусство, то и сосредоточиться с самого начала нужно на боевом аспекте, и с трепетом следить за «чистотой» техники, думать о наиболее эффективных приёмах, развитии гибкости, сосредоточиться на пробивной силе ударов и т. д.

Такое понимание очень близко к классическому, и потому является достаточно требовательным к дисциплине и допускает лишь минимальные уступки, которые напрямую зависят от реальной ситуации.

Не менее сложно приступить к изучению спортивного каратэ. В этом случае, большое значение имеет хорошая физическая подготовка. А если вы действительно желаете тренироваться с известными мастерами, вам стоит оценить свой возраст, а также физическую форму. Если вы уже не совсем молоды, то лучше будет сосредоточиться на иных аспектах каратэ. Вернуться к мысли о том, как стать преуспевающим спортсменом можно только тогда, когда вы определите свои реальные возможности на основании результата тренировок. Здесь нет никакой трагедии, поскольку каратэ ценно во всех своих пониманиях, а не только как спортивная дисциплина.

В том случае, если каратэ для вас является, всего лишь, дополнительной физической нагрузкой, воспринимаете его как игру и с самого начала не стремитесь к участиям в соревнованиях, тренировки должны вам приносить удовольствие, что не скажешь о профессионалах.

Если вы просто хотите похудеть, то в этом нет ничего зазорного, даже если есть более простые способы, чем каратэ — нужно лишь работать с максимальной отдачей. Если вы не уверены в себе, и пытаетесь самореализоваться, каратэ может вам помочь, но это не решит фундаментальные вопросы вашего отношения к окружающему миру, и не

изменит ваши личностные качества.

Возраст имеет решающее значение для начала занятий. Конечно, лучше всего приступить к тренировкам с детства. Однако это не означает, что взрослые люди должны просто выкинуть свою мечту из головы. Это и не нужно, достаточно лишь взвесить свои силы. Молодой организм легче переносит жёсткую тренировку, быстро восстанавливается и привыкает к нагрузкам. Пожилые люди должны действовать медленно и не спеша, избегать ненужных травм, которые медленно заживают. Это следует помнить, особенно при выполнении упражнений на развитие гибкости, а также во время общефизической подготовки.

Что касается молодых людей, которые всё ещё растут, а их организм находится в процессе развития, важно подумать о гибкости и ловкости. С силовой тренировкой можно повременить.

Физические предпосылки всегда являются начальной и отправной точкой для тренировок. При плохой гибкости с первой же тренировки нужно сделать упор именно на неё, а остальной частью пока можно пренебречь. Десять лет офисной работы, отсутствие пеших прогулок, использование автомобиля и лифта, всё это вероятно является худшим, что может быть с точки зрения аэробной выносливости и способности переносить физическую нагрузку. Поэтому, будет разумно начать с бега, а к изучению каратэ можно будет приступить позже.

Огромное значение имеет состояние здоровья. За консультацией лучше всего обратиться к врачу,

поскольку только он сможет дать квалифицированный ответ, что можно делать, а что нет. Хотелось бы обратить ваше внимание на факторы риска, с которыми мы уже столкнулись в прошлом. Это, прежде всего, проблемы с сердцем и некоторые неврологические заболевания. Проблемы может вызывать коксартроз (артроз тазобедренных суставов), или их врождённая аномалия. Следует проявить осторожность и при наличии грыжи. Лишний вес может вызвать травмы коленных суставов, лодыжек или же позвоночника. Несмотря на то, что эти факторы не запрещают заниматься, их нужно учитывать при выборе упражнений, а также интенсивности тренировок.

О времени, которое вы можете уделить, не нужно много говорить. Если его совсем нет, то можно забыть о каратэ — не имеет смысла тренироваться один раз в две недели. Если времени мало, то нужно подогнать под него тренировочный план и цель, к которой вы стремитесь. Однако, заниматься нужно так часто, как только это возможно, начиная с первого дня.

Несмотря на большое разнообразие упомянутых условий, и целей (которые вы задаёте), для подавляющего большинства новичков будет достаточно наших рекомендаций. Несколько слов нужно сказать о распределении времени во время тренировок.

В большинстве клубов упор делается на технике каратэ, но не везде это правило соблюдается, учеников просто заставляют первые несколько десятков тренировок 40–60% времени заниматься обще-

физической подготовкой. Вы скажете, что на это потребуется полгода и даже год. Это, правда, но в каратэ не стоит спешить. Обычно мотивом для таких тренировок является стремление учеников и их тренеров, в кратчайший срок выставить себя или свою команду на экзамен на получение какого-либо Кю (ученической степени). Этого делать не стоит, поскольку программу обучения ускорить невозможно. И наоборот, ученик в хорошей физической форме гораздо лучше усваивает материал.

Такая тренировка должна в себя включать упражнения на развитие подвижности, аэробной выносливости и физической силы. Мы рекомендуем начать занятия с системы мастера Судзуки, которая была рассмотрена в главе «Физическая подготовка в каратэ и её развитие». Например, аэробная выносливость увеличивается во время бега, и в ходе игр с мячом, которые развивают ловкость. Можно скомбинировать несколько силовых упражнений на разные части тела с лёгким бегом (между отдельными сериями) в круговую тренировку, тем самым создав эффективную систему на развитие аэробной выносливости. Для начала будет достаточно отжиманий от пола (на кулаках или ладонях), «подъёмов разгибом», приседов с прыжками и т. д. Вначале технику необходимо отрабатывать медленно, не доводя себя до изнеможения. На более позднем этапе уже сама практика каратэ становится изматывающей, что улучшает физическую форму. Само по себе быстрое и взрывное выполнение техники является довольно утомительным.



Нет смысла заниматься каратэ менее двух раз в неделю. Идеальным вариантом является от трёх до пяти тренировок. Сначала они длится не более 30 минут и постепенно доводятся до одного часа и более. Спортсмены, занимающиеся более года три раза в неделю по 1,5–2 часа, могут ожидать стабильного роста. Хорошо бы, чтобы каратэ со временем стало повседневной необходимостью, подобно отдыху или сну. Если вы тренируетесь каждый день, то это не обязательно должно быть каратэ. Верхний предел времени, необходимый для тренировок трудно определить. Мы считаем, что тренировки, длящиеся более двух часов, или несколько тренировок в день являются уделом профессионалов, для которых каратэ больше, чем просто спорт или хобби.

Сколько времени нужно выделить на различные удары? Желательно с самого начала разбить его поровну между техникой рук и ног. Перемещения в стойках и повороты стоит отрабатывать отдельно, поскольку связав их с атакующей или защитной техникой, вы зафиксируете свои ошибки.

Одежда и спортзал также должны соответствовать определенным требованиям. Каратэ-ги — «кимоно», как многие его ошибочно называют, является очень удобной и свободной формой одежды, не сковывающей движения. Но это не значит, что заниматься можно только в нём. На первое время подойдёт обычный спортивный костюм, свободная хлопчатобумажная майка и т. п. Здесь важно, что бы одежда была воздушный и не стесняла вас. Необходимо

избегать синтетических тканей, которые не пропускают воздух и не впитывает пот. Тренировки каратэ обычно проходят босиком, однако данное правило нигде не зафиксировано. В холодном помещении или на некачественном полу можно заниматься и в кедах.

Идеальным местом для занятий является спортзал с деревянным полом (паркетом на эластичной подложке). Пол, покрытый антискользящим лаком, на начальном этапе может вызывать волдыри. Здесь некоторое время потребуется для адаптации. Если вы занимаетесь на паркете, уложенном на твёрдую поверхность (часто на бетон) будьте осторожны. Любые прыжки и жёсткие удары в пол могут привести к травмам лодыжек, сухожилий, колен и т. п. Естественно, это касается всех спортивных дисциплин, а не только каратэ. Помещение для тренировок, будь то дом или, что-то другое, должно хорошо проветриваться. В идеале заниматься на травяном футбольном поле. Поверхность тут достаточно ровная, тем не менее, нужно учитывать скользкую траву. К сожалению, занятия под открытым небом, в том числе бег, у нас не приняты. Полный человек, идя в пивную, и делая колкие замечания спортсменам, смеётся над своими болезнями, которых ему не миновать из-за малоподвижного образа жизни. Не надо стесняться своей неуклюжести. Пусть вы будете смешны, но это не повод отказываться от физических упражнений. Юркого и ловкого человека, в современном мире встретить не так просто, наконец, вашу неловкость разделят большинство людей.

Не имея возможности тренироваться под руководством квалифицированного тренера, не стоит отказываться от самостоятельных занятий. В дальнейшем, это вам поможет избежать начальных проблем во время занятий в секции.

Самое главное, составьте план занятий и придерживайтесь его.

## Тренировочный план

Цель состоит не в том, чтобы дать точное описание тренировочного плана, скорее, это желание подчеркнуть его важность и преимущества.

Что должен содержать этот план, каков должен быть масштаб и какой период он должен затрагивать?

Вначале стоит составить план только на первый месяц, или на несколько занятий. Достаточно распределить время и систематически определить его содержание. Если вы планируете тренироваться три раза в неделю, то примерная схема занятий может выглядеть следующим образом:

1. Упражнения на гибкость по системе Судзуки — 20 минут, лёгкий бег — 10 минут, итого — 30 минут.
2. Техника каратэ: удары руками — 10 минут, удары ногами (мае-гэри) — 10 минут.
3. Силовые упражнения (отжимания, подёмы разгибом, приседы) — 10 минут.

Как правило, после двух-трех тренировок придёт понимание того, что здесь не так. Затем полезно

составить новый план, на этот раз более подробный. В этот план следует включить новые и более сложные упражнения. Важно соблюдать временные пропорции, которые были ранее установлены, даже тогда, когда вы выбиваетесь из графика. В этом случае нужно перейти к следующему упражнению, пропустив то, которое вы не успели выполнить, и на основе полученного опыта более удачно спланировать следующую тренировку. Во время занятий мы не всегда рекомендуем придерживаться временного интервала.

В начале занятий не следует составлять перспективные, долгосрочные планы, скорее всего, они будут не реализованы или плохо составленными. Первые два месяца человек пробует свои силы. Только потом можно составить реальный план, который вы уже сможете соблюдать.

Из сказанного можно сделать вывод, до тех пор, пока вы «прощупываете» каратэ, можно с лёгким сердцем на душе экспериментировать и бросать планы, показавшие свою несостоятельность. Как только вы определитесь со своими желаниями и возможностями, необходимо строго придерживаться своего плана, отступать от которого можно только в крайнем случае, а его несоблюдение считать проявлением слабости. Только тогда он начнёт работать.

Невозможно приступить к изучению каратэ без концепции. Однако, планирование это не только написание, прежде всего это размышление. Успешно импровизировать на тренировках удаётся только

опытным мастерам; подобная ситуация складывается повсюду: в музыке, в сценическом искусстве и т. п. Однако, нет ничего хуже импровизирующего дилетанта.

Тренировки нужно планировать и даже тогда, когда вы прозанимаетесь год. Профессионалы не участвующие в соревнованиях часто имеют точное представление о своих ближайших тренировках. Не все их расписывает. Однако, все, по крайней мере, перед тренировкой (дома, на пути в додзё, в раздевалке) обдумывают их содержание. Опытные каратисты, как правило, составляют реальный план, который и соблюдают.

Такое вольное поведение доступно только тем, кто занимается самостоятельно. Когда дело касается учителя, в чьём подчинении находится большая группа, создание тренировочного плана является обязательным.

Независимо от деталей, которые вы собираетесь внести в тренировочный план, уместно придерживаться определенной системы. Имеется ввиду постепенный переход от общих понятий и концепций к конкретным деталям. Иногда вначале ученики имеют общее представление о том, что именно они ожидают получить от каратэ, и каких высот собираются достичь. Из этого вытекает цель, а из неё определённое представление о направлении тренировок. В свою очередь это влияет на общий состав тренировки и времени, которое они готовы ей посвятить. Лучше всего разбить конкретную тренировку на глобальные временные интервалы,

то есть на базовую технику, кумитэ, ката, силовые упражнения и растяжку и тому подобное. Потом уже можно заполнить тот или иной отрезок времени. Такой способ планирования тренировки оказался самым действенным.

## **Барьеры и критический период в процессе тренировок**

Не нужно быть ведущим спортсменом или профессионалом, чтобы настал тот момент, когда всё будет валиться из рук, прекратиться спортивный рост, исчезнет желание заниматься. Такие моменты можно назвать барьерами, критическими периодами или как-то иначе. Они имеют разные причины и часто приводят к негативным последствиям, в результате чего многие получают такое отвращение к тренировкам, что бросают их навсегда. Однако, в большинстве случаев это излишне, поскольку это всего лишь кризис, который можно с небольшим терпением преодолеть.

Худшим периодом в тренировке является психологический, мотивационный кризис. Занятия перестают приносить удовлетворение, становятся скучными, возникает желание заниматься чем угодно, только не каратэ. Появляются вопросы, а зачем всё это надо и т. п. Такой кризис не приходит в начале занятий. Разнообразие каратэ позволяет сохранять энтузиазм в течении ближайших нескольких лет. Кризис обычно приходит после нескольких лет

практики, когда вы уже многое знаете в каратэ, живёте им, и многое с ним пережили.

Мотивационный кризис может вызывать монотонность и односторонний фокус. Иногда, критичный период наступает в результате ухудшения физической формы, неудачных соревнований, более сильного прогресса у напарников. Также свою роль играют факторы прямо не касающиеся каратэ.

Лечение такого состояния является каузальным — направленное устранение причины. Не стоит недооценивать мотивационный кризис. Часто это более серьёзная причина для срыва тренировок, чем полученные травмы. В общем, не следует дожидаться, когда же это произойдет, или наоборот пройдёт. Нельзя силком и с нежеланием продолжать чем-либо заниматься, что в данный момент вызывает отвращение. Иногда достаточно изменить содержание тренировки, прекратить спарринги, приступить к изучению нового ката, силовым упражнениям, отрабатывать совершенно новые и необычные приёмы. Иногда на некоторое время нужно отложить тренировки каратэ и переключиться на футбол, бадминтон или катание на лыжах. В принципе, делать что-то другое в такой период намного лучше, чем ничего не делать. В противном случае вы потеряете физическую форму.

Безусловно, любой профессионал знает симптомы мотивационного кризиса. Собственно говоря, их знают все, кто долгое время чем-либо интенсивно занимался. Зная их можно легко избежать такой кризис. Самый простой способ это время от вре-

мени делать изменения в тренировке и не дожидаться, когда она станет скучная.

Другой, известный тип барьера, препятствие для занятий — это остановка спортивного роста, когда есть желание тренироваться, но происходит застой. Тело отказывается должным образом работать, совершать быстрые движения. Такие периоды длятся достаточно долго: недели, месяцы, а иногда и дольше. Организм, достигнув предела своих возможностей, требует отдыха (развитие редко проходит линейно), иногда перестает работать принятая система тренировки, методика или же конкретное упражнение. Мышцы, нервная система, настолько адаптируются к определенным упражнениям и нагрузке, что пользы они больше не приносят.

Чтобы осилить такой барьер, не нужно прерывать занятия каратэ и переключаться на что-то другое. На такое радикальное решение можно пойти только в случае явного переутомления, истощения. Чтобы преодолеть некоторое падение скорости, силы или качественного роста, следует более интенсивно выполнять специализированные упражнения, направленные на движение, которое испытывают стагнацию. На какое-то время вы забудете обо всём остальном. Иногда, и это парадокс, может помочь игнорирование некоторых упражнений или техник, а также простое снижение, а затем резкое увеличение интенсивности тренировки (подобно, автомобилю, застрявшему в снегу, который сначала раскачивают, а потом резко выталкивают).

Таким образом, основной и в тоже время лучшей

методикой для преодоления стагнации является резкое изменение качества или количества упражнений. В случае обнаружения застоя — отвлечение внимания на различные упражнения, необходимо резко ограничить их количество, а оставшееся отработать с большей интенсивностью. Аналогично следует поступить и при обратной ситуации.

Контраст, изменение качества, переход от одной, уже неэффективной системы к совершенно другой — это всё методы преодоления стагнации, именно в этот период появляется «второе дыхание», тренировки опять начинают приносить удовольствие, открываются новые знания.

Ещё одним типичным кризисом в тренировке, о котором нужно сказать несколько слов являются травмы. Такое может произойти и в каратэ, хотя частота травм здесь относительно небольшая по сравнению с другими видами спорта. Однако травма может быть получена и в другом месте. К серьезным травмам, таким как переломы и т. п., нам

ничего добавить, для этого есть врач. Здесь нужно сказать тривиальную вещь, которая может быть достаточно болезненной, неприятной и даже сделать тренировки невозможными. Если проблема незначительная и затрагивает лишь определённую технику, не опускайте руки, а сосредоточьтесь на чём то другом. Бывает так, что профи по ударам ногами учится им заново по прошествии нескольких лет после получения травмы.

Травмы, целиком исключаящие тренировки очень серьёзны и неприятны. Даже в этом случае не стоит предаваться унынию. В это время можно строить планы на будущее, изобретать новые концепции и способы, с которых собственно и начнётся новый этап тренировок. Это также относится и к принудительному прерыванию занятий, которое может быть вызвано не только получением травмы, но и другими обстоятельствами — работа, семья, учеба. Возвращение к занятиям это один из самых трогательных моментов в жизни каратиста.

# Этикет

Само понятие этикет часто связывают со всевозможными правилами поведения, установленными для придворных в королевском дворе. В нашем случае этикет менее формальный, более простой и в тоже время необходимый.

В отличие от этики со своим внутренним содержанием и критерием оценки поведения со стороны его нравственных черт и последствий, этикет это свод правил, касающейся внешней, формальной стороны поведения. Понятно, что только в идеале формальная форма поведения выражает своё истинное внутреннее, эмоциональное содержание. Воспринимая этикет как свод правил поведения происходит формирование личности. В некоторых случаях это праздный ритуал, что само по себе уже неправильно. Этикет без этики корыстен, лжив, пустое клише.

Таким образом, правила этикета определяют, как именно нужно себя вести, что нужно говорить, кто кого должен приветствовать и т. п.. Существуют

общие правила, из которых вытекают конкретно сформулированные положения для того или иного случая. Прежде чем их разобрать, нужно несколько слов сказать о цели этикета в каратэ.

Цель этикета и его соблюдение имеют несколько аспектов:

1. Этикет представляет собой сплав истории и традиций. Связь с историей — это преемственность, знаний, идентичность, что само по себе, очень важно и с психологической точки зрения. Человек — это не столько временное явление, сколько продукт исторического развития, и только в его контексте может найти свой смысл и место в жизни. Это не пустые слова, время и место проживания, определяют менталитет и форму существования. Уважение к давно классифицированным правилам поведения это не просто игра, они скрепляют всех, когда-либо практиковавших каратэ, а также тех, кто создал и соблюдал данные положения. Нет никаких сомнений в том, что непрерывность исторического развития



является одной из ценностей, от которых нельзя отступать. Мы говорим не о застое развития и сопротивлении к переменам, а о нежелательности строительства замка на песке, когда есть прочный фундамент.

2. Этикет является важным фактором в организации работы тренера. Правила установленные для додзё помогают более эффективно организовать тренировку. Этикет устанавливает, кто и когда должен говорить, что можно делать, а что нельзя, определяет старшинство занимающихся — всё это позволяет тренеру более легко общаться с учениками, создаёт условия для эффективного управления большой группой людей. В спортивных дисциплинах, где нет жёстко установленных правил поведения, как впрочем, и в жизни, в трудовых и иных коллективах, при определённых обстоятельствах возникают ссоры. Как правило, это борьба за лидерство в группе и т. п. Не редки социальные конфликты и задержки на работе, что приводит к другому пониманию правил общения между членами группы. Всё это частично или полностью исчезает с применением строгих правил, которые сравнительно легко решают такие вопросы. Опыт показывает, при одинаковой методике, эффективность обучения выше в тех додзё, где строго соблюдается этикет, чем там, где господствует доброжелательство и хаос. Однако, ученикам заранее нужно пояснить, что правила этикета в каратэ предназначены не для унижения. К сожалению, иногда для создания атмосферы страха и подчинения пренебрегают

правилами этикета и иерархией (даже в японских додзё), но тут нужно подчеркнуть, что так не должно быть.

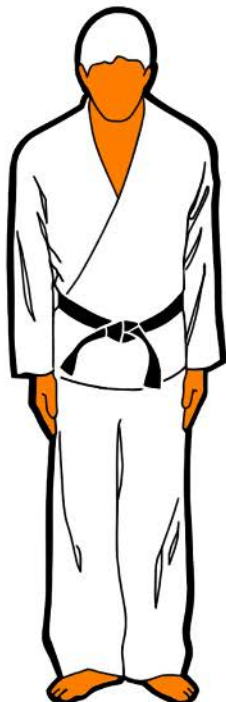
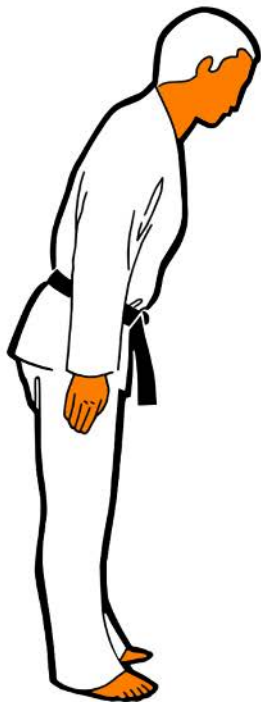
3. Этикет является эффективным средством для создания определенных установок и системы ценностей в области этики. Хотя, на первый взгляд, это и не видно, но соблюдение этикета определённо изменяет внутреннее состояние человека.

Этикет каратэ не требует создания подробной системы статей. Достаточно лишь перечислить несколько основных правил:

Важным элементом этикета является приветствие. В каратэ обычно это поклон — *рэй*. Существует формальный поклон в *сэйза* (сидение на коленях), который называется *за-рэй* (рис. 381, 382), и поклон стоя — *рицу-рэй* (рис. 383, 384). Оба поклона имеют две формы: боевой (рис. 382, 384), и формальный (рис. 381, 383). Как в жизни, так и в каратэ поклон играет важную роль, что характерно не только для Японии. С поклона начинается и заканчивается любая встреча, работа, которой придаётся некоторое значение.

Во время приветствия поклоном стоя обычно произносится — *осс*, этот термин имеет несколько значений. С одной стороны, это общепринятое приветствие в японских боевых искусствах, а с другой ученик даёт понять учителю, что он его понял. А иногда служит вспомогательным звуком для облегчения усилия.

Приветствовать нужно уже в дверях, при входе в додзё и выходе из него; при подходе к тренеру или



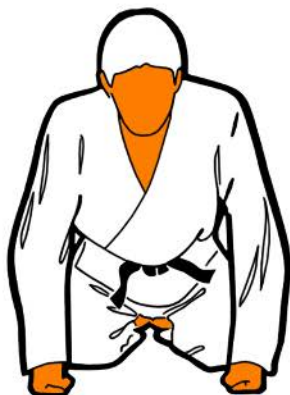
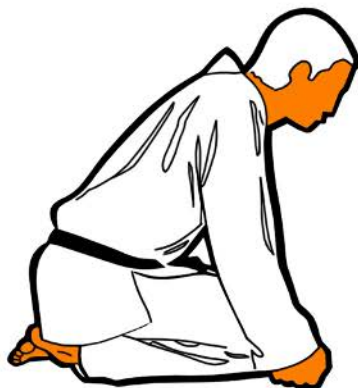
381



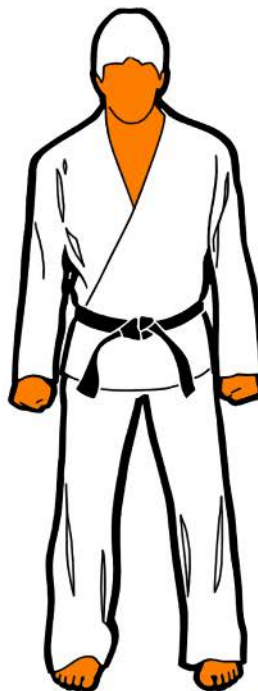
382



383



384

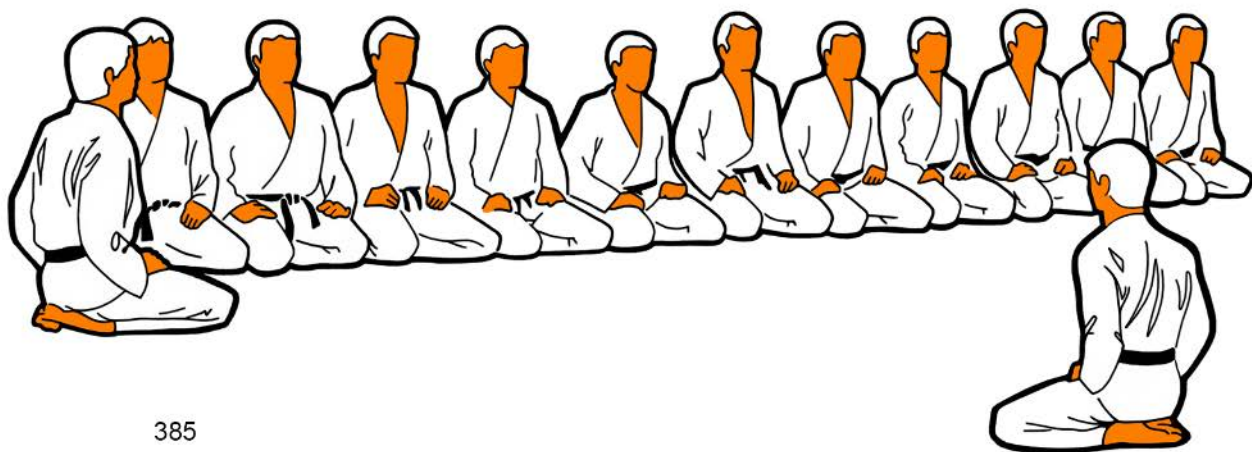


к обладателю более высокого разряда (Кю, Дан), который в данный момент присутствует в зале, как и отход от них; вначале и в конце упражнения с партнёром. Мы не будем вдаваться в подробности, перечисляя ситуации, где и когда нужно кланяться, нужно лишь сказать, что этикет обязывает не только приветствовать, но и отвечать на каждый поклон. Любое колебание с ответом на приветствие поклоном в Японии считается непростительной грубостью, впрочем, как и у нас.

В классических додзё тренировка начинается и заканчивается церемонией, в которой ученики приветствуют учителя и друг друга. Иногда с этим связано определённое упражнение на медитацию и концентрацию, которое в спортивном каратэ практически исчезло. Расположение учеников и учителя

приведено на рис. 385. Ученики сидят в ряд — в положении сэйза, при этом справа всегда находится старший ученик. Остальные расположены за ним в иерархическом порядке. Учитель сидит перед учениками и обращён к ним лицом, и лишь приветствуя основателя стиля, поворачивается к ним спиной.

Церемониал и этикет в каратэ европейцу могут показаться немного странными и даже театральными. Пожалуй, это одна из причин, по которой во многих додзё от них отказались. Но для настоящего каратиста, люто соблюдающего традиции это сродни потери взаимоуважения, почтения, морали и атмосферы, которая была присуща классическому каратэ. Этого нельзя допускать. Внешнее проявление может меняться, но внутреннее содержание должно оставаться неизменным.





# Словарь японских и китайских терминов используемых в каратэ

## Китайские термины:

|                 |                                                                                                       |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ци              | жизненная энергия                                                                                     |
| цигун           | искусство саморегуляции энергии «ци»                                                                  |
| цин-на          | искусство захватов                                                                                    |
| цюань-фа        | «путь кулака» — общее название для китайских школ каратэ                                              |
| цюань-шу        | «искусство кулака» — то же самое, что и цюань-фа                                                      |
| кунг-фу         | мастерство, в чем либо, профессионализм, искусство — ошибочно используемое название для цюань-фа      |
| ли              | физическая сила                                                                                       |
| у-шу            | общее название для боевых искусств                                                                    |
| шуай-цзяо       | китайское искусство борьбы                                                                            |
| шиба-лохань-шоу | «восемнадцать рук Лохань» — восемнадцать приёмов, которые образуют легендарную базу цюань-фа и каратэ |
| вай-цзя         | «внешние» школы цюань-фа                                                                              |
| нэй-цзя         | «внутренние» школы цюань-фа                                                                           |
| багуа           | одна из «внутренних» школ цюань-фа                                                                    |

синь-и-цюань  
тайцзи-цюань  
бай-хэ-цюань

Шаолинь-сы

цзяо-шу  
инь, янь

одна из «внутренних» школ цюань-фа  
одна из «внутренних» школ цюань-фа  
«кулак белого журавля» — одна из «внешних» школ цюань-фа  
буддийский монастырь, в котором, согласно легенде возникло цюань-фа и каратэ  
поединок  
активный и пассивный, мужской и женский, и т. п., диалектические противоположности — понятия китайской философии

## Японские термины:

### Общие:

каратэ

«пустая рука» — название боевого искусства

|               |                                                                                                                         |                                                  |                                                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| тэ            | рука, старинное название классического каратэ на Окинаве                                                                | ката                                             | комплекс приёмов, форма                                                                     |
| до            | путь — термин используется, чтобы подчеркнуть духовный, глубокий смысл какого-либо искусства                            | кумитэ                                           | поединок                                                                                    |
| додзё         | зал, место для занятий                                                                                                  | якусоку-кумитэ                                   | изначально обговорённый поединок                                                            |
| ги, каратэ-ги | традиционный костюм для занятий каратэ — неправильное названный «кимоно»                                                | дзю-кумитэ                                       | свободный спарринг                                                                          |
| оби           | пояс на каратэ-ги                                                                                                       | рандори                                          | учебный поединок                                                                            |
| рэй           | приветствие, поклон                                                                                                     | киай                                             | крик сопровождающий удар или иную технику, концентрация энергии всего тела в одно мгновение |
| рицу-рэй      | поклон стоя                                                                                                             | кимэ                                             | концентрация — мгновенное напряжение всех групп мышц задействованных во время удара         |
| за-рэй        | ритуальный поклон, сидя на коленях                                                                                      | дзёдан                                           | верхний уровень (шея, голова)                                                               |
| сэйза         | традиционная японская поза сидения на коленях                                                                           | тюдан                                            | средний уровень (корпус)                                                                    |
| татами        | циновка, которой в Японии застилают полы домов, это покрытие используется повсеместно (например, мат для занятий дзюдо) | гёдан                                            | нижний уровень (ниже пояса)                                                                 |
| сихан         | мастер                                                                                                                  | мае                                              | вперёд                                                                                      |
| сэнсэй        | учитель                                                                                                                 | усиро                                            | назад                                                                                       |
| сэмпай        | «старший товарищ» — более опытный ученик, помощник инструктора                                                          | ёко                                              | в сторону                                                                                   |
| кохай         | «младший товарищ» — младший ученик, начинающий                                                                          | агэ                                              | вверх                                                                                       |
| кусэй         | ученик                                                                                                                  | отоси                                            | вниз                                                                                        |
| дзюцу         | искусство                                                                                                               | хидари                                           | левый, левосторонний                                                                        |
| дзю-дзюцу     | «искусство мягкости» — боевое искусство, из которого Дзигоро Кано создал современное дзюдо                              | миги                                             | правый, правосторонний                                                                      |
| кэндо         | «путь меча» — искусство фехтования                                                                                      | Дан                                              | мастерский разряд                                                                           |
| кюдо          | «путь лука» — искусство стрельбы из лука                                                                                | Кю                                               | ученический разряд                                                                          |
| айкидо        | «путь к гармонии духа» — одно из боевых искусств                                                                        | ити, ни, сан, си, го, року, сити, хати, кю, дзю  | счёт: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10                                                         |
| ки            | жизненная сила, энергия (кит. ци)                                                                                       | <b>Термины и команды в спортивных поединках:</b> |                                                                                             |
| кихон         | базовая техника                                                                                                         | канса                                            | арбитр                                                                                      |
| кихон-идо     | базовая техника в движении                                                                                              | сусин                                            | рефери                                                                                      |
|               |                                                                                                                         | фукусин                                          | судья                                                                                       |
|               |                                                                                                                         | синпан                                           | судейская бригада                                                                           |
|               |                                                                                                                         | синпан-ни-рэй                                    | поклон судьям                                                                               |
|               |                                                                                                                         | отага-ни-рэй                                     | поклон друг другу                                                                           |
|               |                                                                                                                         | сёмэн-ни-рэй                                     | поклон судейскому столу, зрителям                                                           |



|                        |                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| санбон-сёбу<br>хадзимэ | поединок до трёх очков<br>«начинайте!» Команда для начала поединка |
| цуцукэтэ-хадзимэ       | команда, означающая возобновление поединка                         |
| ямэ                    | «стоп!» Закончить поединок                                         |
| сорэмадэ               | конец поединка                                                     |
| сюго                   | команда, означающая вызов к судье                                  |
| фукусин-сюго           | сбор судей на совещание                                            |
| дзикан                 | время боя истекло                                                  |
| атосибараку            | до конца поединка осталось 30 секунд                               |
| хансоку                | дисквалификация                                                    |
| хансоку-туй            | предупреждение за нарушение правил                                 |
| дзёгай-туй             | предупреждение за выход с площадки                                 |
| кэйкоку                | предупреждение                                                     |
| мубоби-туй             | предупреждение за пассивность, избегание борьбы                    |
| сиккаку                | дисквалификация                                                    |
| торимасэн              | техника не оценивается                                             |
| вазаари                | эффективная техника, оцененная в пол очка                          |
| иппон                  | одно очко                                                          |
| санбон                 | три очка                                                           |
| аи-ути                 | технические действия, выполненные одновременно обоими противниками |
| ма-ай                  | боевая дистанция                                                   |
| диай                   | удар на опережение                                                 |
| сэндзюцу               | тактика боя, поединка                                              |
| сиро                   | спортсмен с белым поясом                                           |
| ака                    | спортсмен с красным поясом                                         |
| сиро-но-кати           | победу одержал спортсмен с белым поясом!                           |
| ака-но-кати            | победу одержал спортсмен с красным поясом!                         |
| хикивакэ               | ничья                                                              |
| сай-сиай               | новый бой!                                                         |
| энтё-сэн               | продолжение поединка до первого результативного действия           |

## Ударные поверхности:

|                   |                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сэйкэн            | передняя часть кулака, костяшки указательного и среднего пальцев                                |
| уракэн            | костяшки на тыльной стороне кулака                                                              |
| иппонкэн          | кулак с выдвинутым вперёд вторым суставом указательного пальца                                  |
| накадака-иппонкэн | кулак с выдвинутым вперёд вторым суставом среднего пальца                                       |
| хиракэн           | торцы вторых фаланг полусжатого кулака. Согнутые пальцы плотно прижаты к ладони                 |
| сюто              | внешнее ребро ладони (со стороны мизинца)                                                       |
| хайто             | внутреннее ребро ладони (со стороны указательного пальца, большой палец плотно прижат к ладони) |
| хайсю             | тыльная сторона ладони                                                                          |
| тэйсё             | основание ладони                                                                                |
| тэцуи             | основание сжатого кулака со стороны мизинца                                                     |
| кумадэ            | «медвежья лапа» — ладонь                                                                        |
| нукитэ            | «рука копье» — кончики выпрямленных пальцев                                                     |
| какүто            | верхняя часть согнутого запястья                                                                |
| кэйто             | запястье у большого пальца                                                                      |
| сэйриюто          | косточка на основании внешнего ребра ладони                                                     |
| удэ               | предплечье                                                                                      |
| эмпи              | локоть                                                                                          |
| васидэ            | кончики пальцев рук собранные в щепотку                                                         |
| коко              | кончики указательного и большого пальцев со вторым суставом среднего                            |
| сикё              | кончики указательного и большого пальцев                                                        |
| хиза              | колени                                                                                          |
| коси              | передняя часть стопы                                                                            |

какато  
сокуто  
хайсоку  
цумасаки  
сокутэй  
мэн  
сёмэн

пятка  
внешнее ребро ступни  
подъём ступни  
кончики пальцев на ноге  
подошва  
голова  
лицо

## Техника каратэ:

дати-ваза  
сизэн-тай  
хэйсоку-дати  
мусуби-дати  
хэйко-дати

сото-хатидзи-дати  
ути-хатидзи-дати

тэйдзи-дати  
рэнодзи-дати

сико-дати  
сантин-дати

ханкуцу-дати

зэнкуцу-дати

ханзэнкуцу-дати  
нэко-аси-дати  
зури-аси-дати

саги-аси-дати  
коса-дати  
кокуцу-дати

техника стоек  
естественное положение  
ступни вместе  
пятки вместе носки врозь под углом 45°  
ноги на ширине плеч, ступни параллельны  
ноги на ширине плеч, носки врозь  
положение ещё шире, носки повернуты  
внутри  
«Т» — образная стойка  
в отличие от «Т» образной стойки пятка  
задней ноги повернута назад на 45°  
стойка «всадника»  
стойка «песочных часов», получившая  
название по внутрь обращённым коленям  
промежуточное положение между сан-  
тин-дати и зэнкуцу-дати  
длинная стойка, большая часть массы  
тела приходится на переднюю ногу  
короткая зэнкуцу-дати  
«кошачья» стойка  
параллельная стойка с выставленной  
вперед ногой  
стойка на одной ноге  
стойка с перекрещенными ногами  
длинная стойка, большая часть массы

киба-дати  
сотин-дати

камаэ  
таи-сабаки  
аси-сабаки  
хоко  
аюми-аси

зэнсин-хоко  
котай-хоко  
сури-аси  
ёри-аси  
хики-аси

таи-хираки  
да-аси

окури-аси

маватэ  
соноба-маватэ

каваси-ваза  
мае-сори-ми  
мае-кага-ми  
ёко-фури-ми  
хинэри-хан-ми  
хираки-ми  
отоси-ми  
тоби-ми  
укэ-ми  
дзёси-ваза  
когэки-ваза  
богё-ваза  
цуки-ваза  
хики-тэ

тела приходится на заднюю ногу  
широкая стойка похожая на сико-дати  
стойка происходит от киб-а-дати, корпус  
повернут на 45°  
готовность, боевая позиция  
движение, перемещение тела  
движение, работа ног  
шаг, ходьба  
ходьба со сменой положения ног, обыч-  
ный шаг  
шаг вперёд  
шаг назад  
передвижение скольльзящим шагом  
движение вперёд  
шаг назад сзади стоящей ноги, исход-  
ное положение для удара ногой  
«открытие тела», поворот на 90°  
перемещение медленным скольжением  
стоп  
вид сури-аси, в котором движение на-  
чинает задняя стоящая нога  
поворот на 180°  
способ поворота, в котором стопы ос-  
таются на месте  
техника уклонов  
уклон отклонением корпуса назад  
уклон наклоном корпуса вперед  
уклон корпуса в сторону  
уклон поворотом корпуса на 90°  
уклон поворотом с отшагом  
уклон вниз, сгибанием ног в коленях  
подпрыгивание  
падение, уклон падением на землю  
техника рук  
атакующая техника  
техника защиты  
техника проникающих ударов руками  
исходное положение для удара рукой

|                   |                                                        |                  |                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------|
| ои-цуки           | удар, рукой одноимённой передней ногой в стойке        | маваси-эмпи-ути  | круговой удар локтем                                     |
| гяку-цуки         | удар, рукой одноимённой задней ногой в стойке          | агэ-эмпи-ути     | удар локтем вверх                                        |
| моротэ-цуки       | удар двумя руками                                      | ёко-эмпи-ути     | удар локтем в сторону                                    |
| яма-цуки          | удар двумя руками (дзёдан и тюдан)                     | усиро-эмпи-ути   | удар локтем назад                                        |
| хэйко-цуки        | удар двумя руками одновременно (руки на одном уровне)  | отоси-эмпи-ути   | удар локтем вниз                                         |
| хасами-цуки       | «удар ножницы»                                         | укэ-ваза         | техника блоков                                           |
| тёку-цуки         | прямой удар рукой с вращением кулака на 180°           | хараи-ваза       | техника «сметания», отклонения                           |
| татэ-цуки         | прямой удар с вращением кулака на 90°                  | томэ-ваза        | техника «остановки»                                      |
| ура-цуки          | удар без вращения кулака                               | тори-ваза        | техника захватов                                         |
| маваси-цуки       | удар по дуге                                           | дзёдан-укэ       | восходящий блок                                          |
| каги-цуки         | удар «крюк»                                            | сото-укэ         | блок снаружи внутрь                                      |
| кизами-цуки       | удар передней рукой с выдвинутым плечом                | ути-укэ          | блок изнутри наружу                                      |
| нагаси-цуки       | удар передней рукой в комбинации с тай-хираки          | гэдан-барай      | блок нисходящий наружу                                   |
| дзюн-цуки         | иное название для ои-цуки                              | хараи-отоси-укэ  | «отклоняющий» блок вниз и в сторону                      |
| агэ-цуки          | восходящий удар                                        | сюто-укэ         | блок ребром ладони                                       |
| ути-ваза          | техника рубящих ударов                                 | какэ-укэ         | «цепляющий» блок                                         |
| уракэн-ути        | удар наотмашь                                          | сукуи-укэ        | блок «подхват»                                           |
| сёмэн-уракэн-ути  | уракэн-ути (кулак направлен ладонью вверх)             | нагаси-укэ       | «отклонение» атаки в сторону                             |
| ёкомэн-уракэн-ути | уракэн-ути в сторону (кулак в вертикальном положении)  | тэйсё-укэ        | блок основанием ладони                                   |
| саю-уракэн-ути    | уракэн-ути в сторону (кулак обращён ладонью вверх)     | осаэ-укэ         | блок предплечьем, выполняемый в горизонтальной плоскости |
| сюто-ути          | удар ребром ладони                                     | отоси-укэ        | сбивание атакующей конечности вниз                       |
| отоси-сюто-ути    | удар ребром ладони вниз                                | ура-укэ          | блок «наотмашь»                                          |
| ёкомэн-сюто-ути   | удар ребром ладони в сторону                           | моротэ-укэ       | блок двумя руками, двойной блок                          |
| гаммэн-сюто-ути   | удар ребром ладони вперед (в горизонтальной плоскости) | маваси-укэ       | круговой блок двумя руками                               |
| тэцуи-ути         | удар основанием кулака                                 | дзюдзи-укэ       | блок скрещенными предплечьями                            |
| хайто-ути         | удар внутренним ребром ладони                          | тэйсё-авасэ-укэ  | блок соединёнными ладонями, вниз                         |
| эмпи-ути          | удар локтем                                            | созэ-укэ         | блок ути-укэ, в котором вторая рука помогает давлением   |
| мае-эмпи-ути      | удар локтем впритирку с корпусом                       | дзёгэ-укэ        | комбинация ути-укэ и гэдан-барай                         |
|                   |                                                        | тё-укэ           | блок «бабочка»                                           |
|                   |                                                        | какивакэ-укэ     | двойной блок изнутри наружу                              |
|                   |                                                        | яма-укэ          | двойной блок локтями сверху вниз                         |
|                   |                                                        | моротэ-какэ-укэ  | двойной какэ-укэ                                         |
|                   |                                                        | моротэ-отоси-укэ | двойной отоси-укэ                                        |
|                   |                                                        | моротэ-сукуи-укэ | двойной сукуи-укэ                                        |
|                   |                                                        | хари-укэ         | блок «лучника»                                           |
|                   |                                                        | каси-ваза        | техника ног                                              |

|                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| гэри-ваза<br>кээгэ<br>кэкоми<br>хинэри-гэри<br>окури-гэри                                                                                                  | техника ударов ногами<br>восходящий удар ногой, снизу вверх<br>прямой проникающий удар ногой<br>удар задней ногой с вращением бёдер<br>удар передней ногой с предшествующей<br>подставкой задней ноги                                                                                           | маваси-хиза-гэри<br>мае-хиза-гэри<br>хараи-ваза<br>аси-барай<br>дэ-аси-барай                     | удар коленом по дуге<br>удар коленом вперёд<br>техника подсечек, подбивок<br>подбивка, подсечка ноги<br>подсечка, по малой дуге под углом 90° к<br>линии атаки, снаружи внутрь                                                                                        |
| тоби-гэри<br>рэн-гэри<br>мае-гэри<br>ёко-гэри<br>маваси-гэри<br>усиро-гэри<br>ура-маваси-гэри<br>маваси-усиро-гэри<br>микадзуки-гэри<br>ура-микадзуки-гэри | удар ногой в прыжке<br>несколько ударов ногами<br>удар ногой вперёд<br>удар ногой в сторону<br>удар ногой по дуге<br>удар ногой назад<br>обратный маваси-гэри, пяткой<br>удар ногой с разворота, «вертушка»<br>«серповидный» удар по большой дуге<br>микадзуки-гэри в обратном направле-<br>нии | окури-аси-барай<br><br>нагэ-ваза<br>кари-ваза<br>осото-гари<br><br>косото-гари<br>оути-гари      | подсечка ноги противника изнутри на-<br>ружу<br>техника бросков<br>техника подбивок<br>подсечка снаружи внутрь по большой<br>дуге<br>подсечка снаружи внутрь по малой дуге<br>подсечка изнутри наружу по большой<br>дуге                                              |
| кансэцу-гэри<br>фумикоми<br>гэдан-сокуто<br><br>какато-гэри<br>хиза-гэри                                                                                   | удар ребром стопы в коленный сустав<br>удар ногой вниз, топтание<br>разновидность фумикоми, удар нано-<br>сится внешним ребром стопы<br>удар пяткой<br>удар коленом                                                                                                                             | коути-гари<br>кайтэн-гари<br>хасами-ваза<br>до-хасами<br>хиза-хасами<br>кудзуси<br>ибуки, ногарэ | подсечка изнутри наружу по малой дуге<br>подсечка с разворотом на 360°<br>бросок скрещиванием ног — «ножницы»<br>этот же приём на высоте пояса<br>этот же приём на высоте колен<br>выведение противника из равновесия<br>техника дыхания, дыхательные упраж-<br>нения |

# Используемая литература:

- Cheng Man-ch'ing, Smith, R.W.:** Tai-chi, Weatherhill, Inc., Tokyo, 1967.
- Cho, S.H.:** Korean Karate, Free Fighting Techniques, Tuttle Co., Tokyo, 1968.
- Choi, H.H.:** Taekwon-do, Daeha Publications Co., Seoul, 1965.
- Conze, E.:** Buddhism, Its Essence and Development, Faber, London, 1963.
- Cooper, K.H.:** Aerobní cvičení, Olympia, Praha, 1980.
- Cratty, B.J.:** Movement Behavior and Motor Learning, Lea and Febinger, Philadelphia, 1973.
- Draeger, D.F., Smith, R.W.:** Asian Fighting Arts, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1969.
- Egami, S.:** The Way of Karate, Beyond Technique, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1976.
- Funakoshi, G.:** Karate-Do Kyohan, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1973.
- Ganong, W.F.:** Přehled lékařské fysiologie, Avicenum, Praha, 1976.
- Haines, B.A.:** Karate's History and Traditions, Tuttle Co., Tokyo, 1968.
- Hisataka, M.:** Scientific Karatedo, Japan Publications Inc., Tokyo, 1976.
- Hu, W.C.C.:** Tai Chi Chuan: A Historical Update, Black Belt, Anp. 1975, стр. 46–50.
- Hsiao, P.S.Y., Stiefvater, E.W.f.:** Ubungsheft zur Chinesischen Gymnastik, Haug, Ulm/Donau, 1961.
- Kent, G.:** A Pictorial History of Wrestling, Spring Books, Hamlyn, Feltham, Middlesex, 1968.
- Kim, U.Y.:** Taekwondo (Poomse), Shim Jin Gak, Publishing Agency, Seoul, 1975.
- Kolár, F., Kolář M.:** Karate, Olympia, Praha, 1976.
- Král, P., Král, P.:** Jednotný tréninkový systém karate. Metodický dopis, ČSTV, Praha, 1979.
- Krieger, D.:** Importance of Kata, Karate Illustrated, Окт. 1976, стр. 51–59.
- Laczo, E., a kol.:** Atletika, UT pre školenie trénerov II. a III. triedy, Šport, Bratislava, 1978.
- Lee, Ch.:** Dynamic Kicks, Ohara Publications, Inc., Burbank, 1975.
- Lewis, J.:** Angular Attack, Professional Karate, Май 1975, стр. 22–29, ЯНВ 1975, стр. 20–25.
- Mattson, G.E.:** The Way of Karate, Tuttle Co., Tokyo, 1963.
- Nakayama, M.:** Dynamic Karate, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1966.
- Nakayama, M.:** Karate Kata Heian 1–5, Tekki 1–3, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1971.
- Nishiyama, H., Brown, C.:** Karate, Tuttle Co., Tokyo, 1960.
- Oyama, M.:** What is Karate? Japan Publications Trading Co., Tokyo, 1958.

**Oyama, M.:** This is Karate, Japan Publications Trading Co., Tokyo, 1965

**Oyama, M.:** Advanced Karate, Japan Publications Trading, Co., Tokyo, 1970.

**Rhee, J.:** Chon-Ji, Won-Hyo, Yul-Kok of Taekwondo Hyung, Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1970, 1971.

**Seliger, V., Vinařický, R., Trefný, Z.:** Fysiologie tělesných cvičení, Avicenum, Praha, 1980.

**Smith, R.W.:** Chinese Boxing, Masters and Methods, Kodansha, International, Ltd., Tokyo, 1974.

**Smith, R.W.:** Hsing-i, Chinese Mind-Body Boxing, Kodansha International, Ltd., Tokyo, 1974.

**Smith, R.W.:** Secrets of Shaolin Temple Boxing, Tuttle Co., Tokyo, 1964.

**So Doshin:** Shorinji Kempo, Philosophy and Techniques, Japan Publications, Inc., Tokyo, 1970.

**Sulak, T.:** Power or Punishment? Karate Illustrated, Янв 1976, стр. 30–35.

**Suzuki, T.:** Karate-do, Pelham Books, Ltd., London, 1967.

**Šebej, F., Klementis, L.:** Karate — UT pre trénerov II. a III. triedy, Šport, Bratislava, 1982.

**Tani, Ch.:** Karate-do, Tani Karate Research Institute, Tokyo, 1976.

**Tohei, K.:** The Book of Ki, Japan Publications, Inc., Tokyo, 1976.

**Yamaguchi, G.:** The Fundamentals of Goju-Ryu Karate, Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1972.

**Yamaguchi, G.:** Goju-Ryu Karate II., Ohara Publications, Inc., Los Angeles, 1974.

**Zamarovský, V.:** Znovuzrození Olympie, Olympia, Praha, 1978.



# Содержание

|                                             |     |                                                                |     |
|---------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|-----|
| Введение                                    | 7   | Методика тренировки ударов руками                              | 152 |
| История возникновения каратэ                | 9   | Защитная техника рук (богё-дзёси-ваза)                         | 159 |
| Этика                                       | 25  | Техника ног (каси-ваза)                                        | 186 |
| Физическая подготовка в каратэ              | 28  | Техника ударов ногами (гэри-ваза)                              | 186 |
| Сила и скорость                             | 29  | Техника подбивок и подсечек                                    | 205 |
| Выносливость                                | 38  | Методика тренировки ударов ногами                              | 213 |
| Гибкость                                    | 40  | Практическое применение атакующей техники                      | 224 |
| Ударные поверхности                         | 53  | Практическое применение защитной техники                       | 240 |
| Техника каратэ и её изучение                | 61  | Ката                                                           | 245 |
| Общие положения и базовая техника каратэ    | 65  | Кумитэ                                                         | 251 |
| Техника стоек (дати-ваза)                   | 80  | Система тренировок                                             | 259 |
| Работа ног и тела (аси-сабаки и таи-сабаки) | 102 | Этикет                                                         | 268 |
| Атакующая техника рук (когэки-дзёси-ваза)   | 119 | Словарь японских и китайских терминов<br>используемых в каратэ | 273 |
| Техника проникающих ударов (цуки-ваза)      | 119 | Используемая литература                                        | 279 |
| Техника рубящих ударов (ути-ваза)           | 137 |                                                                |     |



