

Вячеслав ПРОТАСОВ . АЛЕКСАНДР КЛИНГ



空手道

КАРАТЕ

РЭНЗОКУ - ВАЗА · КУМИТЭ - СИЙ · ГОШИН - ДЗЮТЦУ

ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ-ДО СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ПО КАРАТЭ-ДО**

КНИГА 2

г. Минеральные Воды

1992

ВЯЧЕСЛАВ ПРОТАСОВ, АЛЕКСАНДР КЛИНГ

КАРАТЭ

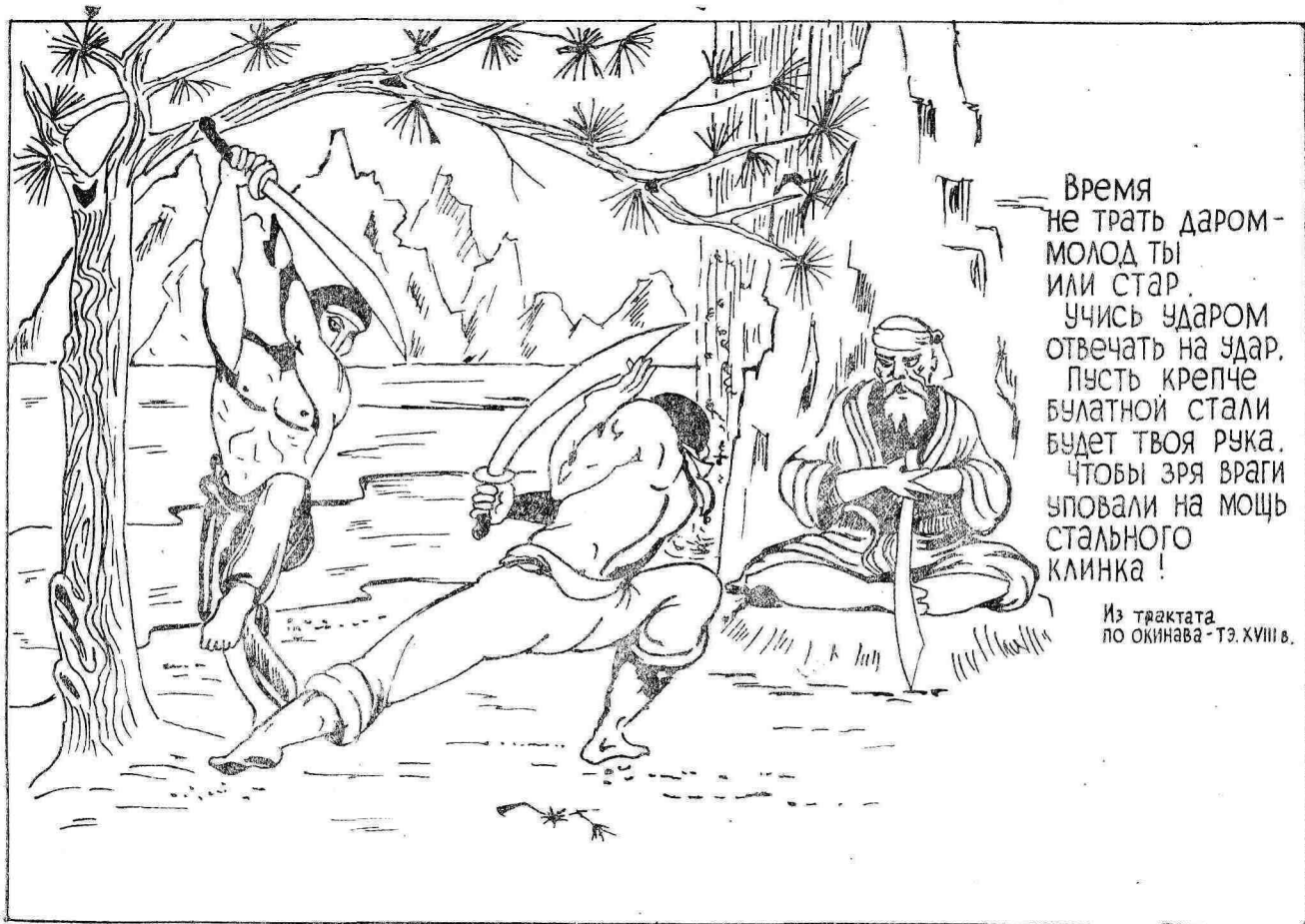
Учебное пособие по каратэ-до

Книга 2

Ответственный за выпуск АЛЕКСАНДР КЛИНГ

Художник АЛЕКСАНДР ЛОБАНОВ

Издание осуществлено за счет средств авторов



— Время
не трать даром —
МОЛОД ТЫ
ИЛИ СТАР.
Учись ударом
отвечать на удар.
Пусть крепче
булатной стали
будет твоя рука.
Чтобы зря враги
уповали на мощь
стального
клинка !

Из трактата
по окинава-тэ. XVIII в.



КЛИНГ А. А.
2 ДАН



ПРОТАСОВ В. С.
1 ДАН

ОТ АВТОРОВ

Эта книга предназначена для спортсменов, освоивших базовую технику **КАРАТЭ-ДО**, постигших все нюансы выполнения ее как в динамике, так и в статических позициях. Техника, представленная здесь, дана таким образом, что поможет спортсменам и практикам **КАРАТЭ-ДО** усвоить и закрепить навыки комбинационного ведения схватки. Здесь будет сделана попытка еще более подробно раскрыть законы развития атакующих, защитных и контратакующих комбинаций. Читателю не лишне напомнить, что должен сохраняться основной принцип **КАРАТЭ-ДО** — «**БЛОК-УДАР**», т. е. любая ваша акция, направленная на противника, должна быть препровождена не иначе как техникой, которая бы обеспечила безопасность ее выполнения.

В книге также будут представлены комбинационные техники, которые необходимо выполнять как самостоятельно, так и на тренировках в составе группы, после прохождения классического **КИХОНА**. Это должно быть правилом, потому что именно такой порядок и последовательность позволяют закрепить технику и довести ее выполнение до автоматизма. Комбинационная техника, представленная в материалах этой книги, составлена по рекомендациям признанных мастеров боевого искусства Каратэ-до, таких как Ф. Гитин, М. Накаяма, М. Ояма, М. Хисатака, Х. Огсука, М. Козэ, М. Сузуки, Р. Хаберзетцер и др.

В книге будет также показано каким образом производится запись техники, это очень важно как для тех, кто сам проводит тренировки, так и для тех, кто тренируется в составе группы.

Умение составлять, кодировать и записывать связки Рэнзоку, позволит вам подвести под стройную систе-

му всю ту технику, которой уже владеете, а также ту, которой желаете овладеть. В свою очередь, эти знания позволят вам подобрать наиболее подходящую для себя, своего роста, физических данных, предрасположенности технику, т. е. пополнить свой арсенал так называемой «Коронной техникой», которая в решающих поединках поможет вам добиться успеха и в конечном счете одержать победу над противником.

В разделах, посвященных **КУМИТЭ** и **СИАН**, дается определение и назначение, а также способы тренинга, принципы стратегии и тактики этих реальных боевых разделов Каратэ-до.

В книге будет представлена также и техника самозащиты **ГОШИН-ДЗЮТСУ**. Причем эта техника будет дана в исполнении представителя слабой половины человечества, как наиболее часто подвергающейся нападению со стороны злоумышленника. Разумеется, что эта техника может применяться и детьми и мужчинами. Не может техника **ГОШИН-ДЗЮТСУ**, представленная в этой книге, претендовать на роль единственно приемлемой, вариантов здесь множество.

Авторы приносят свои извинения за отход от первоначально задуманного варианта этой книги, здесь не будет представлен раздел **КАТА**, так как одного раздела по-видимому будет мало. Идет работа над учебным пособием, полностью посвященным **КАТА**. Это позволит более полно осветить и разобрать те вопросы, которые возникают перед спортсменами при выполнении и изучении **КАТА**.

Авторы благодарят всех, кто принял активное участие в разработке материалов этой книги и надеются на дальнейшее сотрудничество и поддержку.

РЭНЗОКУ-ВАЗА

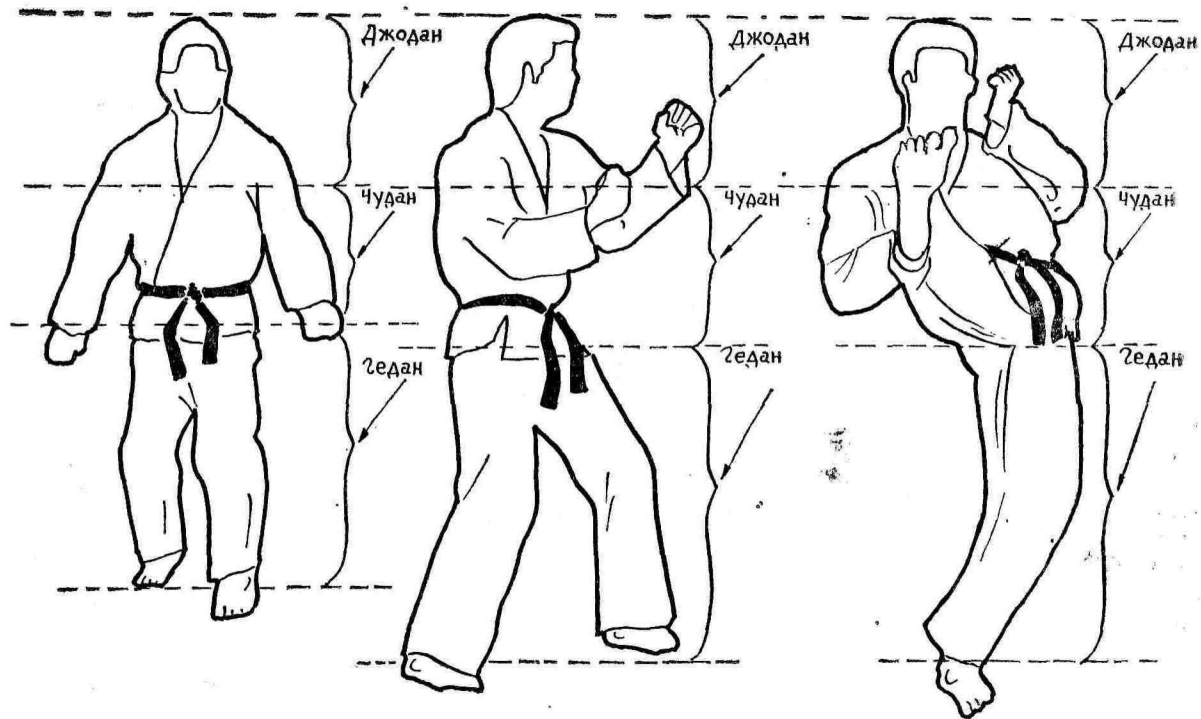
Техника связок

Прежде чем спортсменам будет предложена техника **РЭНЗОКУ-ВАЗА**, и для того, чтобы можно было правильно ориентироваться в предложенной технике, необходимо напомнить, что тело бойца условно разделено на три уровня — зоны (см. рис. на стр. 7).

1. **ДЖОДАН** — верхний уровень;
2. **ЧУДАН** — средний уровень;
3. **ГЕДАН** — нижний уровень.

Приведенные на рисунке схемы расположения этих уровней показывают, что при любом расположении тела, границы уровней не меняются и не могут быть изменены. В противном случае исключается правильное выполнение классической техники. А это особенно необходимо при выполнении **РЭНЗОКУ** в классических стойках. Техника **РЭНЗОКУ-ВАЗА** позволяет научиться правильно подбирать типы ударов по уровням атак, составлять и выполнять разнообразные комбинации, изобилующие контрастной техникой, т. е. техникой, выполняемой по разным уровням. Техника **РЭНЗОКУ** позволит вам уяснить принци-

пы трансформации техники. На этом важном аспекте мы немного задержимся для того, чтобы раскрыть его более полно. Для примера возьмем ситуацию, когда боец выполняет удар по среднему уровню **ЧУДАН-ОИ-ЦУКИ**. Здесь он может столкнуться с ситуацией, когда его противник, будучи готовым к этой акции, постарается опередить и выполнить технику по другому уровню, а так как в этом случае времени для подключения второй руки, как правило, нет, то рука, выполняющая **ОИ-ЦУКИ** может перейти на выполнение блока или какой-либо отводящей техники. Вот наиболее приемлемые классические варианты:
Агэ-укэ+Тэтсуи-учи (джодан).
Агэ-укэ+Шуто-учи (джодан, чудан).
Агэ-укэ+Шомэн-уракэн-учи (джодан).
Сото-укэ+Уракэн-учи (джодан).
Сото-укэ+Ура-кэнцуи-учи (джодан).
Учи-укэ+Кизами-цуки (джодан).
Учи-укэ+Ура-цуки (чудан).
Гедан-укэ+Мавашу-цуки (джодан).
Гедан-укэ+Уракэн-учи (джодан).



Вся приведенная выше техника позволяет проследить кинематику трансформации атакующих акций. Постепенно усложняя подобную технику, меняя уровни и плоскости атаки и защиты, вы постепенно сможете овладеть и еще одним важным качеством, это умение выполнять сбивающую внимание, аккумулялирующую энергию, разгоняющую тело атакующего технику.

РЭНЗОКУ-ВАЗА здесь является вспомогательным средством достижения этой цели.

Приведем часто встречающиеся классические варианты трансформации атакующей техники в защитную.

Гьяку-цуки (чудан) + Сото-укэ.

Уракэн-учи (джодан) + Гедан-укэ.

Шуто-учи (джодан) + Эмпи-укэ.

Кенцуи-учи (чудан) + Агэ-укэ.

Ой-цуки (джодан) + Учи-укэ.

Перечень можно продолжать и дальше, но лучше все-таки напомнить, что, если вы пошли на удар, то все ваши устремления должны быть направлены на это. При всем при том, что вы не должны забывать о защите. Тактика атакующего движения 70 проц. — это атака, 30 проц. — это защита.

Выдающийся полководец конца VI начала V-го века до н. э. Сунь Цзы в своей книге «СУНЬ-ЦЗЫ», чьи заповеди легли в основу теорий всех школ КЭМПО, даосских и буддистских, внутренних и внешних стилей, говорил: «Непобедимость есть оборона, возможность победить есть наступление». «Когда обороняются, значит в чем-то есть недостаток, когда нападают, значит все есть в избытке».

Одним из краеугольных камней военной науки служит принцип единства наступления и обороны, который можно назвать основным законом борьбы. Главное — ни в каком положении не выпускать из рук инициативу, стараясь обратить, даже казалось бы неизбежное поражение, в победу. В «диалогах» Ли Вэйгуна сказано: «Наступление есть механизм обороны, оборона есть тактика наступления. Они одинаково приводят к победе».

Предложенные вам **РЭНЗОКУ** будут технически не сложными и заключать в себе будут незначительное количество элементов. По мере продвижения вашего технического мастерства, вы можете сами составлять **РЭНЗОКУ**, все более усложняя их, включая максимально большее количество технических элементов. Выполняйте **РЭНЗОКУ**, постоянно меняя сторону стоек, на различных скоростях, в

глубоких стойках. Для того, чтобы вы могли свободно ориентироваться в предложенной ниже форме записи **РЭНЗОКУ**, необходимы следующие пояснения:

А. Знак + означает, что следующая техника выполняется с шагом.

Б. Знак / означает, что следующая техника выполняется на месте в темп первоначального движения, без шага.

В. Знак —> означает движение с техникой вперед.

Г. <— означает движение с техникой назад.

Д. Знак — > означает, что техника выполняется с Цури-аши, т. е. движением дошагивания вперед передней ногой в момент выполнения акции.

Е. Знак < — означает вышеописанную технику только в исполнении — отшаг — назад задней ногой.

Ж. Знак () — в скобках обозначается уровень удара.

Ниже демонстрируется **РЭНЗОКУ-ВАЗА**, выполняемое в классических стойках. Исходное положение перед выполнением всех **РЭНЗОКУ** должно быть **ХЕЙКО-ДАЧИ**. На иллюстрациях техника начинается из левосторонней стойки **ХИДАРИ**.

1. —> в Зенкутсу-дачи / Гедан-укэ + в Зенкутсу-дачи с Ой-цуки (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

2. <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ + —> в Киба-дачи с Сото-удэ-укэ / Уракэи-учи (джодан).

3. —> в Зенкутсу-дачи / Учи-удэ-укэ + —> Кизами-цуки (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

4. <— в Кокутсу-дачи / Шуто-укэ + Маваши-гери (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

5. —> в Киба-дачи / Учи-удэ-укэ + в Коса-дачи / Мавашигери (джодан).

6. <— в Зенкутсу-дачи / Джуджи-укэ (гедан) + —> Уракэи-учи (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

7. —> в Кокутсу-дачи / Шуто-укэ / Маешигери-чудан + в Кокутсу-дачи / с Мавашигери (джодан).

8. —> в Зенкутсу-дачи / Сото-укэ + Уширо-гери (чудан) в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

9. <— в Кокутсу-дачи / Учи-укэ / Мавашигери-аши-гери (джодан) + Зенкутсу-дачи —> с Уширо-маваши-гери (джодан) / Гьяку-цуки (джодан).

10. —> в Зенкутсу-дачи Маваши-гери + Еко-гери-кеаге + Маваши-гери / Гьяку-цуки (чудан).

11. <— в Кокутсу-дачи с Агэ-укэ + —> в Зенкутсу-дачи с Ой-цуки / Гьяку-цуки (чудан) + <— в Зенкутсу-дачи с Мае-аши-гери (чудан).

12. —> в Киба-дачи с Сото-укэ / Маваши-гери + —> Зенкутсу-дачи Ой-цуки / Гьяку-цуки (чудан).

13. —> в Зенкутсу-дачи с Шуто-учи (джодан) / Маваши-гери (джодан) + Уширо-гери (чудан) + Гьяку-цуки (чудан).

14. —> в Зенкутсу-дачи с Аши-барай / Ура-маваши-гери (джодан) + Гьяку-цуки (чудан).

15. <— в Кокутсу-дачи с Шуто-укэ + —> Киба-дачи / Гедан-укэ / Уширо-гери (чудан).

Наверняка все, кто будет выполнять вышеописанные связки — **РЭНЗОКУ**, встретятся с такой трудностью, как нарушение центровки стоек в связке, а следовательно, и уменьшение скорости ее выполнения и уменьшение эффективности техники, включенной в **РЭНЗОКУ**.

Многие тренеры и спортсмены знакомы с тем явлением, когда спортсмен, хорошо выполняющий технику в статической позиции или же не более чем на один шаг, не может выполнить эту же технику на два и более ша-

га — утрачивает накат техники, разрывает ее темп, «зависает».

В чем здесь причина и как избавиться от нее?

Как правило, многие спортсмены, ставя удар на снаряде или с партнером, ограничиваются одинарной техникой, в крайнем случае, двоянной, да и то, без ее продолжения в движении. И вот что происходит: выполняя технику без движения, — наката вперед, спортсмен естественно старается сохранить равновесие, и, если правильно выполняет ее, то закономерно остается в стабилизированном состоянии.

Если же он в добавок ко всему, еще и не очень уверенно выполняя технику, сильно отклоняется назад от центра тяжести, в противоположную движению техники сторону, то он вообще утрачивает поступательное линейное движение и, как правило, не в состоянии завершить технику качественно, с должной скоростью и концентрацией.

И первый и второй случай не подходят для комбинационного — серийного выполнения техники **РЭНЗОКУ** в силу того, что центр тяжести в первом случае проецируется на точку опоры, — поступательное движение отсутствует, а во втором случае вообще направлен в

противоположную от удара сторону, что, в свою очередь, аннулирует линейное движение техники.

Решить эту проблему можно лишь увеличив — до разумных пределов — смещение центра тяжести в сторону движения техники, приобретая при этом должную амплитуду и накат техники. В добавок ко всему, прибавляя к силе удара еще и энергию движения.

Рассмотрим теперь **РЭНЗОКУ**, выполняемое из свободной боевой позиции **КАМАЭ**.

1. —> Ой-цуки (джодан) —> Маваши-аши-гери (джодан).

2. < — Мае-аши-гери (чудан) + Аши-барай / Маваши-цуки (джодан).

3. —> Ой-цуки (джодан) + Ой-учи-удэ-укэ / Ой-кизами-цуки (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

4. —> Мае-аши-гери (чудан) Маваши-аши-гери (джодан) —> Гьяку-цуки (чудан).

5. —> Маваши-гери (джодан) + Еко-гери (чудан) + Уширо-гери (джодан).

6. —> Агэ-цуки (джодан) / Гьяку-цуки (чудан) + —> Агэ-укэ / Уракэн-учи (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

7. —> Мае-аши-гери (чудан) / Гьяку-цуки (чудан) / Уширо-гери (чудан) / Гьяку-цуки (чудан).

8. —> Маваши-гери (джодан) + Уширо-гери (чудан) / Гьяку-цуки (чудан).

9. —> Сото-укэ / Ой-уракэн-учи-шомэн + Гьяку-цуки (чудан).

10. < — Джуджи-укэ / Мае-аши-гери (чудан) / Маваши-гери (джодан) / Гьяку-цуки (чудан).

11. —> Санбон-цуки (чудан) + Ура-маваши-гери (джодан) + Тоби-уширо-микадзуки-гери (джодан).

12. —> Аши-барай / Маваши-гери (джодан) + Уширо-гери (чудан).

13. —> Ура-маваши-гери (джодан) / Аши-барай / Ой-цуки (гедан).

14. —> Мае-аши-гери (джодан) / Гьяку-цуки (чудан) + Уширо-гери (чудан) / Гьяку-цуки (чудан).

15. <— Агэ-укэ / Уракэн-учи (джодан) / Маваши-рен-гери (джодан).

Выполняя технику **РЭНЗОКУ** из позиции **КАМАЭ**, руки также располагают в боевой позиции **ЧУДАН-КАМАЭ**, прикрывая жизненно важные центры тела. В то же время из этой позиции руки могут выполнять как атакующую, так и защитную технику. Работая без партнера, удары наносите точно по указанному уровню и в ось тела воображаемого противника. В противном случае часть энер-

гии удара будет погашена эффектом скручивания тела и не будет иметь надлежащей эффективности.

Если смотреть на горизонталь и вертикаль движения точки центра тяжести спортсмена, выполняющего **РЭНЗОКУ**, как в классических стойках, так и в **КАМАЭ**, то при правильном выполнении техники он (центр тяжести) должен при каждой акции чуть понижаться в горизонтали и при этом ни в коем случае не смещаться влево — вправо, иначе этот фактор приведет к расфокусировке и децентровке всей связки, что непременно скажется на ее эффективности.

При передвижениях выполняйте мощный толчок задней ногой и максимально фиксируйте тазобедренные и коленные суставы, не позволяя телу плавать в стойках. Тем самым

вы приобретаете мощный фундамент для удара. После выполнения одной техники перед следующей, мгновенно расслабляйте мышцы опорно-двигательного аппарата и, используя сильный импульс тазобедренных и икроножных мышц, выполните передвижение со следующей техникой. Помните, что каждую технику следует выполнять в полную силу и до конца, с мощным кимированием, **ХИКИТЭ** здесь также выполняется со скоростью и силой выполняемых техник. Техника должна быть завершена в момент окончания формирования стойки, т. е. синхронно, стойка — акция.

Продвинувшиеся ученики могут составлять **РЭНЗОКУ** самостоятельно, стремясь к тому, чтобы **РЭНЗОКУ** логически начиналось и имело завершенную форму.

КУМИТЭ

В силу того, что определение и назначение **КУМИТЭ** дано в предыдущей книге, нет необходимости повторять это, хотя следует напомнить, что **КУМИТЭ** представляет собой обмен наступательными, защитными техниками и движениями между двумя, а иногда и несколькими противниками. **КУМИТЭ** совершенствует движения тела и стоп, удлинение и сокращение хода, контроль дыхания как источник энергии, концентрацию силы и выносливость.

В этой главе мы разберем следующие виды **КУМИТЭ**.

1. **ИППОН-КУМИТЭ**, техника по схеме **ОДИН блок + КОНТРАТАКА**.

2. **НИХОН-КУМИТЭ**, техника схемы **ДВА блока + КОНТРАТАКА**.

3. **САНБОН-КУМИТЭ**, техника схемы **ТРИ блока + КОНТРАТАКА**.

4. **ЕНХОН-КУМИТЭ**, техника схемы **ЧЕТЫРЕ блока + КОНТРАТАКА**.

5. **ГОХОН-КУМИТЭ**, техника схемы **ПЯТЬ блоков + КОНТРАТАКА**.

Следует также пояснить, что и передвижения в вышеописанных **КУМИТЭ** следует также на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, и 5-й шагов соответственно, контратакующая акция выполняется в момент выполнения последнего передвижения. Стартовая позиция перед выполнением техники **КУМИТЭ** — позиция **ШИЗЕНТАИ**.

Выполнив приветствие, активный партнер—**ТОРИ**, объявив громко название и уровень ударов, становится в стойку, из которой начинает выполнять технику.

По завершению серии техник партнеры возвращаются в позицию **ШИЗЕНТАИ** и завершают **КУМИТЭ** поклоном.

ИППОН-КУМИТЭ

1. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан).

Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ / Гьяку-цуки (чудан).

2. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ / Маваши-эмпи-учи (джодан).
3. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ (Маваши-гери (джодан)).
4. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Сото-укэ / Гьяку-цуки (чудан).
5. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Учи-удэ-укэ / Маваши-гери (чудан).
6. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Кйба-дачи / Сото-укэ / Маваши-шүто-учи (джодан).
7. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Мае-гери (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Гедан-укэ / Уракэн-учи (джодан).
8. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ / Маваши-цуки (джодан).

9. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Джуджи-укэ (джодан) / Шүто-учи (джодан).
10. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Ура-зенкутсу-дачи / Сукуе-укэ / Еко-гери-кэкоми (чудан).

При выполнении **ИППОН-КУМИТЭ**, спортсмены должны строго придерживаться следующих правил:

А. Техника атакующего должна быть строго направлена точно в обозначенный уровень. Техника должна выполняться сильно, с полной амплитудой.

Б. Блокирующая техника выполняется полностью, не замазывается, по полной схеме и не раньше, чем того требует ситуация. В противном случае противник, определив, какую защитную технику вы будете выполнять, сможет переориентировать свою акцию.

Блокирующая техника выполняется тогда, когда противник, вложив в атаку всю мощь динамики, сместил центр тяжести и уже физически не может остановить свою акцию.

В. В начале вся техника-связка выполняется медленно с соблюдением всех параметров

акции. Затем, когда запоминание схемы движения, ударов и блоков произошло, можно увеличить как скорость выполнения, так и мощь техники.

Необходимо добиться автоматизма в выполнении техники. Исключается формальное выполнение всех акций. Защитная техника **УКЭ** должна в момент своего выполнения «Заряжать — подготавливать» контратакующую технику. Контратака выполняется в точно определенную зону на максимальной амплитуде. Постарайтесь в момент контратакующего действия приобрести дополнительную энергию путем подшагивания — **ЦУРИ-АШИ**, к противнику, но не забывайте о контроле дистан-

ции — **МААИ**. Иначе в случае если вы приблизитесь к противнику на слишком близкую дистанцию, ваша техника не будет иметь достаточной для развития дистанции. Ослабление эффекта контратаки произойдет и в случае появления слишком большой дистанции, контратака «завязнет», затянется, утратит эффект неожиданности.

Работая с партнером, уважайте его и постоянно помните, что, помогая партнеру, вы совершенствуете и себя, будьте доброжелательны, вежливы. В случае если вы практикуете без защитного снаряжения, технику выполняйте с дозированным контактом. Схема показывает способ передвижения в **ЦУРИ-АШИ**.

НИХОН-КУМИТЭ

В отличие от **ИППОН-КУМИТЭ**, техника **НИХОН-КУМИТЭ** состоит из двух атакующих акций со стороны **ТОРИ**, и соответственно двух защитных и одноконтратакующего действия со стороны **УКЭ**.

Вся техника **НИХОН-КУМИТЭ** выполняется на два шага.

1. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан) + Ой-цуки (джодан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ + Агэ-укэ / Гьяку-цуки (чудан).

2. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Сото-укэ + Сото-укэ / Гьяку-цуки (джодан).
3. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Учи-удэ-укэ + Учи-удэ-укэ / Гьяку-цуки (чудан).
4. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Мае-гери (чудан) + Мае-гери (чудан).

- Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Гедан-укэ + Гедан-укэ / Гьяку-цуки (чудан).
5. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Кокутсу-дачи / Шуто-укэ + Шуто-укэ / Нукитэ (чудан).
6. Тори —> в Кокутсу-дачи / Маваши-гери (джодан) + Маваши-гери (джодан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Тэ-нагаши-укэ + Тэ-нагаши-укэ / Гьяку-цуки (чудан).
7. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Кокутсу-дачи / Шуто-укэ + Шуто-укэ / Шуто-учи (джодан).

8. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Мае-гери (чудан) + Мае-гери (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Тэйшо-авазэ-укэ + Тэйшо-авазэ-укэ / Маваши-гери (джодан).
9. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ура-маваши-гери (джодан) + Ура-маваши-гери (джодан).
Укэ <— в Кокутсу-дачи / Сокумэн-авазэ + Сокумэн-авазэ-укэ / Маваши-гери (джодан).
10. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки (чудан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Тэ-осае-укэ + Тэ-осае-укэ / Уракэн-укэ (джодан).

САНБОН-КУМИТЭ

Техника **САНБОН-КУМИТЭ** отличается от вышеописанных **КУМИТЭ** тем, что со стороны **ТОРИ** следует три атакующие акции в три уровня на три шага. Причем одна из атакующих акций должна выполняться гери-ногой. Соответственно со стороны **УКЭ**, выполняются три защитные техники и одна контратакующая.

Спортсмены в **САНБОН-КУМИТЭ** совер-

шают технику передвижения в классических стойках с защитными и атакующими техниками. Вариантов комбинаций **САНБОН-КУМИТЭ** множество, ниже мы приводим лишь небольшую часть базовой техники этого вида **КУМИТЭ**.

1. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (джодан) + Ой-цуки (чудан) + Мае-гери (чудан);

- Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Агэ-укэ + Учи-удэ-укэ + Гедан-укэ / Гьяку-цуки (чудан).
2. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Маваши-гери (джодан) + Кизами-цуки (джодан).
Укэ <— в Кокутсу-дачи / Шуто-укэ + в Зенкутсу-дачи с Тэнагаши-укэ + Агэ-укэ / Мае-гери (чудан).
3. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки-чудан + Еко-гери-кекоми (чудан).
Укэ <— в Киба-дачи / Эмпи-укэ + Учи-удэ-укэ + Сукуе-укэ / Гьяку-цуки (чудан).

4. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Ой-цуки (чудан) + Ой-цуки (джодан) + Мае-кин-гери (гедан).
Укэ <— в Зенкутсу-дачи / Нагаши-укэ + Неко-аши-дачи с Какүто-укэ + в Зенкутсу-дачи с Джуджи-укэ / Уракэн-учи (джодан).
5. Тори —> в Зенкутсу-дачи / Мае-гери (чудан) + Ой-цуки (чудан) + Еко-гери-кекоми (чудан).
Укэ <— в Кокутсу-дачи / Сукуе-укэ + в Кокутсу-дачи с Учи-удэ-укэ + в Кокутсу-дачи с Сукуе-укэ / Гьяку-цуки (чудан).

ЕНХОН-КУМИТЭ + ГОХОН-КУМИТЭ

В технике этих **КУМИТЭ** больших отличий от вышеописанных нет. Здесь все атакующие акции следуют на каждый шаг. Выполняется таким образом четыре атакующие техники, со стороны **ТОРИ** и четыре защитные техники + контратака со стороны **УКЭ**, в случае если выполняется **ЕНХОН-КУМИТЭ**. Если же выполняется **ГОХОН-КУМИТЭ**, то выполняется пять атакующих техник со стороны **ТОРИ** и

пять защитных + контратака со стороны **УКЭ**.

Это наиболее легкий вид **КУМИТЭ**, он очень необходим начинающим спортсменам. Способствует у них выработке таких качеств, как чувство **МААЙ**-дистанции, тайминга-ритма, своевременности, ну и самое главное — это уменню правильно выполнять блокирующую и атакующую технику в движении.

Заканчивая главу, посвященную **КУМИТЭ**, можно добавить, что по **КУМИТЭ**, как и по **КАТА** проводятся состязания. Проводятся они по системе **КО-ХАКУ** или **САИТЭН**. Первая представляет собой систему с выбыванием, где соперники обычно выполняют установленное **КУМИТЭ**. При второй системе, рефери и четыре боковых судьи присуждают очки за исполнение **КУМИТЭ**, который выбрали сами спортсмены.

Очки и решения рефери и боковых судей основываются на следующих критериях:

1. должный образ действия и общие отношения;
2. плавность и гармоничность исполнения техник;

3. точное выполнение формы;
4. понимание техник партнерами;
5. тайминг, дистанция, позиции и дыхание;
6. серьезность, обнаруженная в выполнении **КУМИТЭ**;
7. концентрация тела и разума;
8. контроль энергии, скорости и движений тела;
9. эффективность техник;
10. боевой дух.

Такие состязания очень разнообразят тренировки, обогащают технический арсенал спортсменов, улучшают техническую импровизацию, ставят базовую технику.

СИАИ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАЗНАЧЕНИЕ СИАИ

Когда-то **СИАИ** представлял собой бой не на жизнь, а на смерть, между двумя противниками, бросившими друг другу вызов. В таком бою, который мог проводиться с оружием любого типа или голыми руками, обычно не следовали каким-либо правилам. Позднее **СИАИ** стал вызовом, где соперники вели бой в специально установленном месте — обычно квадратной или круглой площадке, огражденной соломенной веревкой. Бой велся до нокаута одного из противников или его отказа от схватки путем перепрыгивания веревки. Типы используемых техник обычно не ограничивались. Чтобы затруднить захват и уменьшить вероятность травмы, бойцы иногда покрывали свои тела маслом.

Когда **СИАИ** стал более контролируемым, его начали проводить в **ДОДЗЕ**, полный контакт здесь еще разрешался, хотя некоторые опасные техники — Нукитэ в глаза и т. д. — были уже запрещены.

Сегодня **СИАИ** является спортивным состязанием, управляемым точными правилами, для того чтобы предотвратить травмы, и осуществляемым в атмосфере честности. Основной его целью является улучшение человеческих качеств спортсменов через проверку решительности, выносливости и мастерства.

Чтобы вывести противника из строя пытаются провести удар в его уязвимую или жизненно важную точку. Удары в **СИАИ**, однако, либо останавливаются вблизи цели, либо проводятся полностью, но в защитное снаряжение, достаточно прочное, чтобы выдержать любое столкновение.

СИАИ является реальной проверкой технического умения спортсменов, серьезности его тренинга и боевого духа. Это один из путей прогрессирования в **КАРАТЭ-ДО**, выявляющий слабые стороны спортсмена и правильность его тренинга.

Хотя спортсмен в **СИАИ** всегда должен стараться победить, самым важным здесь явля-

ется выявление лучших способностей бойца, а не победа любой ценой. **СИАИ** должен быть этичным столкновением, следующим правилам спортивной чести. Если спортсмен думает только о том, как победить, его мысль направляется лишь на достижение хороших результатов в состязании, и поэтому он не достигнет истинной цели **КАРАТЭ-ДО**.

ТРЕНИНГ В СИАИ

Более чем что-либо **СИАИ** является тестом на мастерство практики **КАРАТЭ-ДО**. Поэтому компетентными в **СИАИ** могут быть лишь те спортсмены, которые тщательно тренированы в других аспектах **КАРАТЭ-ДО**: базисных техниках, **КУМИТЭ** и **КАТА**.

Подход к **СИАИ** должен осуществляться рационально и под руководством знающего инструктора-профессионала, который должен составить хорошо спланированную программу тренинга, соответствующую способностям спортсмена, его физическим характеристикам и целям в **КАРАТЭ-ДО**. Чтобы удостовериться, что он может успешно осуществить эту программу, спортсмен должен пройти медицинский контроль.

Спортсмен начинает ненавидеть противника, теряет контроль над своими эмоциями и действиями. Таким образом он достигает результатов полностью противоположных принципам и философии **КАРАТЭ-ДО**. Победитель не должен гордиться победой, а проигравший — обескураживаться, поскольку основной целью здесь является совершенствование духа и тела.

Начинать необходимо с короткой и частой практики, постепенно улучшая свое физическое состояние и сосредоточиваясь на всем, что изучается, стараясь в то же время видеть это в общем контексте. Первостепенную важность имеет планирование и частота тренинга. При верной последовательности тренировки, каждое практическое занятие должно начинаться с базисных техник, продолженных **ТАНШИКИ-КУМИТЭ** для того, чтобы проверить эти базисные техники. После этого выполняют базисные **КАТА**, чтобы освободить тело и отработать правильную форму, дыхание и комбинации техник. Затем практикуют **ТАНШИКИ-КУМИТЭ**, чтобы проверить и совершенствовать комбинации техник.

Далее выполняют тренировочное **КАТА** и практикуют **ДЗИЮ-РАНДОРИ-КУМИТЭ**. Вышеописанные требования рекомендованы известным в Японии и в мире спортивного **КАРАТЭ** мастером Кори Хисатака. Достижения спортсменов, занимавшихся под его руководством, лучшее подтверждение правильности именно такого подхода к тренингу **СИАИ**. Программа должна включать в себя как физический, так и ментальный тренинг. Спортсмен путем дыхательных упражнений и медитации должен научиться контролировать свое возбуждение и страх. В состязании, а практически в любой напряженной или критической ситуации, разум ошеломляется, и тело деревенеет. Пульс при этом убыстряется, гортань пересыхает, а состояние становится негативным. Ввиду этого утрачивается и возможность победить. Лишь путем суровой практики спортсмен приобретает достаточную уверенность, чтобы самостоятельно решить эти проблемы. Спортсмену следует понять предназначение **СИАИ**, который должен покорить его и помочь стать лучшим практиком **КАРАТЭ-ДО**, улучшить его человеческую суть. Поняв это, он перестает бояться проигрыша в состязании. Его разум будет освобожден, чтобы он

мог сосредоточиться на улучшении техник и своего отношения к ним.

Спортсмен должен готовиться к **СИАИ** и ментально, с помощью медитации. Он должен мысленно представлять себе схватку с любым бойцом, использующим различные техники, он должен «чувствовать» техники, исходящие от него самого, и развить сильный позитивный дух, решительно утверждая свои цели и стремления.

В Японии говорят, что «тренинг в **СИАИ** должен быть нацелен на развитие разума спокойного и ясного, как вода, духа **КИ** горячего, как огонь, техник быстрых и сильных, как молния, тела сильного и устойчивого, как большое дерево, и человека в целом, свободного и вездесущего, как воздух.

Очень важно здесь и хорошее состояние тела, ибо без запаса жизненных сил **СИАИ** скоро будет проигран даже при наличии хорошей техники. Во время тренинга спортсмен должен упражняться по крайней мере двойное время состязания. Если каждая схватка продолжается две минуты, а для достижения финала нужно пройти пять туров, спортсмен, чтобы быть достаточно выносливым в состязании, должен уметь практиковать вольный спарринг почти без перерыва в течение полчаса и

более. Во время практических уроков спортсмен должен научиться быстро расслабляться, используя соответствующие дыхательные упражнения, это позволит ему полностью восстанавливаться в периоды отдыха между схватками **СИАИ**.

Спортсмену необходимо сосредоточиться на развитии группы любимых техник, это обычно одна или две атакующие и защитные техники, которые ему чрезвычайно подходят и которые он может выполнять автоматически и с хорошими шансами на успех в любой ситуации. Любимые техники должны выполняться неоднократно и после овладения ими обязательно применяться в **СИАИ**. Важность их нельзя переоценить, поскольку они являются ключом к победе в **СИАИ**. Приведем несколько различных форм тренинга **СИАИ**:

1. УЧИКОМИ - ГЭЙКО

Это базисный тренинг нападения против пассивного партнера. В начале ваш партнер не движется, и вы несколько раз выполняете одну и ту же технику, затем переходите к комбинации техник, выполняемых с как можно большей скоростью и энергией, используя различные углы и ритм атаки, совершенствуя свою стойку, движение тела, а также исполне-

ние и точность техник без передышки, пока не выдохнитесь.

Затем поменяйтесь ролями, теперь нападающим является ваш партнер. Такая сплошная практика должна выполняться и с защищающимся партнером, уклоняющимся сначала одним шагом, а затем произвольно. Это развивает основы и комбинации техник. Такой вид практики подобен **УЧИКОМИ-РЭНШУ** в **ДЗЮ-ДО** и **КЭН-ДО**.

2. КАКРИ - ГЭЙКО

Это в основном тренинг нападения, где вы сосредоточиваетесь исключительно на атаковании противника, стараясь производить эффективные удары, не считаясь с его блокирующими и контратакующими техниками. **КАКРИ-ГЭЙКО** обычно выполняется с более подготовленными спортсменами и против непрерывного ряда противников. Он вызывает сильный настрой на нападение.

3. СУТЭ - ГЭЙКО

Эта форма тренинга направлена на обучение мастерству и преодоление себя, превозмогая боль и усталость, спортсмен проводит целую серию, следующую один за другим боев.

В **ДОДЗЕ КЭНКОКАН**, в Японии, такой тренинг может продолжаться весь день. Спортсмен вскоре оказывается в состоянии полного изнеможения, которое он в конечном счете преодолевает, достигая таким образом «**ВЕРШИНЫ ГОРЫ**».

4. ХИКИТАТЭ - ГЭЙКО

Это защитная форма тренинга, спортсмен здесь обращен к атакующим противникам и всякий раз контратакует. Это развивает у спортсмена сильные техники защиты и чувствоз действий противника.

Подобно **СУТЭ-ГЭЙКО** он практикуется сотни раз, до изнеможения.

5. ТОКУШИ - ГЭЙКО

Эти формы тренинга **СИАИ** обычно используются в специальных зимних — **КАН-ГЭЙКО** или летних — **ШОШУ-ГЭЙКО** тренировочных лагерях и на специальных тренировочных занятиях, которые могут длиться несколько

дней. Эти лагеря и занятия позволяют спортсмену полностью сосредоточиться на практике **КАРАТЭ-ДО**.

Путем долгих часов суровой практики в экстремальных условиях спортсмен развивает в себе большую самоуверенность и физические возможности. В добавление к тренингу в базисных техниках, **КАТА**, **КУМИТЭ** и **СИАИ** здесь практикуются и многие другие упражнения. Это:

Бой с завязанными глазами, чтобы научиться чувствовать атаку.

Со связанными ногами, чтобы развить блокирование и другие техники рук.

Со связанными руками, чтобы отработать движения тела и техники ног.

Для развития правильной дистанции спортсмены ведут бой, связанные между собой полутора- или двухметровый веревкой.

Чтобы изучить уклоняющие боковые движения, спортсмены занимают позицию возле стены и практикуют **ХИКИ-ТАТЭ-ГЭЙКО**, не имея возможности уклониться назад, они учатся быстрому уклонению вбок.

СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА СИАИ

Для победы в **СИАИ**, также как для победы в бою, спортсмен должен избрать хорошую

стратегию и тактику. Стратегия основывается на хорошем знании своих сил, сил противника

и «плана боя». Боец, таким образом, должен в начале проанализировать свои техники, зная их сильные стороны и эффективное использование, а также их слабость и возможность как-то скрыть эту слабинку. Спортсмен должен выявить свою ментальную позицию и решимость победить. Затем следует «познакомиться» со своими противниками. Если он уже встречался с ними, ему следует проанализировать их техники и тактику и соответственно тренироваться, следуя советам своего инструктора или тренера. При наличии незнатных противников спортсмен должен навести о них справки или, если это возможно, посмотреть их манеру ведения боя.

Большинство спортсменов перед тем как атаковать, имеют привычку несколько оскалывать зубы, прищуриваться или немного подавать голову вперед, часто перед нанесением удара спортсмен опускает плечо. За такими деталями следует тщательно следить, поскольку они позволяют предвидеть действия противника.

Спортсмен должен стараться обнаружить слабые стороны других бойцов и использовать эти знания для создания своих стратегий. Боец также должен тщательно следить за глазами и Адамовым яблоком противника, по-

скольку перед атакой всегда ощущается напряжение Адамового яблока и расширение зрачков. Нам следует более детально разобраться, направление взгляда спортсмена, дистанции боя, дыхания.

Направление взгляда

Объект, видимый человеком, в изначальной мере связан с его чувственным — умственным отношением, т. к. то, что он видит, он осмысливает, оценивает и переходит к действиям. Если неопытный спортсмен слишком пристально смотрит на руки, ноги или глаза противника, то, концентрируя все свое внимание на одной точке, и таким образом подвергая себя своеобразному гипнотическому воздействию, он тем самым сковывает свои действия. Другими словами, дух его останавливается в одном месте.

Лучше смотреть просто в даль, т. к. наблюдение за ногой противника, которой он наносит удар, просто рассеивает ваше внимание, заставляет вас забыть следующее ваше движение, позволяя противнику выгодно использовать создавшуюся ситуацию. В этом случае будет гораздо лучше дать ему провести первую атаку, дабы она просто промелькнула в

вашем сознании и вы смогли бы понять ее или же перейти к контратаке. Масутатсу Ояма держал глаза обычно полузакрытыми. Таким образом, он следил за движениями противника или за возможными действиями его. Полузакрытые глаза, так же как и отверстие объектива фотоаппарата, производящее четкие ясные фотографии, помогают поддерживать душевное спокойствие и представляют широкий обзор происходящего.

Наблюдение за предметом (объектом) широко раскрытыми глазами приковывает все внимание к одному месту. Естественно этого необходимо избегать в **КАРАТЭ-ДО**. Кроме того, глядя противнику в глаза и не видя их, вы тем самым нарушаете его спокойствие и пугаете его, поскольку человек, знающий, что на него смотрят и не видят, испытывает неприятное чувство. Если глаза вашего противника широко открыты, то ваши без труда захватывают его внимание и соответственно лишают его возможности действовать свободно. Начинаящие спортсмены часто замечают, что в поединках с более опытными спортсменами, движения их становятся тяжелыми и скованными. Это потому, что их же собственный, неверно направленный, если можно так выразиться, взгляд нарушает их душевное равнове-

сие, дыхание, приковывает все внимание к одному месту.

Фехтовальщики и разведчики древности учились читать намерения противника по глазам и с их же помощью (с помощью глаз противника) лишать врагов силы хотя бы наполовину. Согласно современной терминологии они вырабатывали своеобразные гипнотические свойства, которые и сейчас, так же как и в те давние времена в борьбе не на жизнь, а на смерть, играют огромную роль в спорте. Например, часто можно слышать суждения зрителей о душевном состоянии спортсмена: «Он нервничает сегодня, смотри, как плохо он играет, или голова его сегодня занята чем-то другим, но не игрой».

Но нужно помнить, что прежде всего целью зрительного контроля является не гипнотическое воздействие на противника, а моментальное предугадывание его действий, дабы иметь возможность нанести опережающую технику. Несомненно, что иногда взгляд действительно гипнотизирует, но подобное явление должно носить случайный характер.

Как уже говорилось в самом начале этого раздела, взгляд самым тесным образом связан с чувственным (умственным) контролем, тренируйтесь постоянно, при этом наблюдайте

за глазами и умственным отношением более опытных спортсменов.

Здесь уместно будет привести выдержку из книги самого выдающегося фехтовальщика Японии Миямото Мусаши («Книга пяти окружностей», или «ГОРИН НО ШО»), которая может быть даст более широкое объяснение значению правильного зрительного контроля. То, что говорил этот мастер, является важнейшим и для сегодняшних представителей боевого искусства.

«Издrevле и разными способами учили нас управлять взглядом, сегодня взгляд, обращенный в лицо противника, считается наиболее верным, кроме того, глаза должны быть слегка прикрытыми и излучать спокойствие. Глазные яблоки должны оставаться неподвижными и обозревать рядом стоящего противника, как если бы он был слегка в отдалении. Подобный взгляд позволяет прежде всего наблюдать за действиями противника и одновременно то, что происходит слева и справа от вас.

Боец всегда должен смотреть на отдаленные вещи, как если бы они были рядом, и наоборот, на близкие вещи — как будто бы они отдалены. Он должен, не глядя, чувствовать меч противника».

Блеск глаз — это элемент, придающий лицу определенное выражение и способный послужить значительным оружием, поскольку острый, пронизывающий взгляд всегда волнует. Во всяком случае, спокойный, острый, пронизывающий взгляд, способный достать до глубины души, пробуждает чувства неуверенности и незащитности. Действие подобного взгляда играет существенную роль не только в спорте, но и в повседневной жизни.

В древности войны учились понимать глаза и использовать их действие. Например, они могли в определенное время ежедневно подолгу смотреть на лист какого-либо дерева в саду, успокаивая тем самым свою душу согласно учению «ЗЕН», и одновременно учились наблюдать малейшие особенности предмета, отмечая все изменения в его форме и движениях. И сегодня подобная тренировка имеет огромное значение.

Вот два чисто физических упражнения для глаз, которые в числе многих других рекомендовал своим ученикам мастер Фунакоси Гитин.

1. Ежедневный массаж во время подъема, дабы увеличить ясность видения.

2. Ваше лицо неподвижно, оставляя его в том же положении, посмотрите вверх, вниз, влево, вправо насколько можно.

Хотя упражнения кажутся довольно простыми, тем не менее длительное применение их может дать хороший результат.

МААИ

Дистанция — интервал

Существенной разницы между **ДЗЮ-ДО**, вольной борьбой, где основное внимание уделяется зацепам, захватам, выполняемым, в основном, когда противники находятся вплотную друг к другу, а также теми видами спорта, где на протяжении всего боя противники стараются сохранить определенную между собой дистанцию. Однако в последних видах спорта — сюда можно отнести **КАРАТЭ**, фехтование, бокс и т. д. — спортсмен должен серьезно отнестись к разработке оптимальной дистанции до соперника. Например: легкий подвижный боксер всегда, кроме тех моментов когда он атакует, держится в зоне недосыгаемости противника. С другой стороны, боксер потяжелее, который делает ставку на свой удар, с радостью пойдет на риск, лишь бы

оказаться поближе к противнику, где его удары окажутся более эффективными.

Естественно, каждый спортсмен должен постоянно работать над выработкой такой дистанции, которая наиболее подходит его стилю ведения боя. Если взять вышеописанный случай, то, несомненно, легкий боксер проиграет, постоянно ведя ближний бой, если же бой будет вестись на определенном расстоянии, то как бы много ни весил второй боксер, пользы от его ударов ему не будет.

В **КАРАТЭ**, которое включает в себя целый ряд быстрых ударов ногами и руками, выработка подходящей дистанции является, может быть, даже важнее, чем в других видах спорта.

Наиболее правильным вариантом дистанции является та дистанция, с которой легко атаковать и защищаться. Естественно, нельзя вы-

работать абсолютную дистанцию, подходящую ко всем случаям, возникающим во время поединков, поскольку атакующие возможности каждого спортсмена в отдельности во многом зависят от веса тела и скорости. Например, в одном из боев вам удавалось придерживаться подходящей дистанции, в другом же бою эта же дистанция может привести к тому, что вы будете находиться слишком близко или слишком далеко от противника, отличающегося весом от предыдущего. Отсюда следует, что выработка определенной дистанции для каждого конкретного случая является важным фактором в КАРАТЭ-ДО.

В бою необходимо прежде всего осмотреться, проверить движения противника, затем, определив интервал, т. е. дистанцию, мысленно поделить его на ближний, средний и дальний. Подобное деление позволит вам производить атаки с близкого расстояния, отражать удары противника со средней дистанции, свободно двигаться на максимальном удалении от соперника.

Наиболее правильно выбранная дистанция позволяет производить, а также продолжать атаки и защищаться практически без нарушения равновесия вашего тела. Три основных вида интервала в КАРАТЭ можно охарактери-

зовать следующим образом: самый короткий, т. е. когда ваша передняя нога располагается всего лишь в шаге от передней ноги противника; средний — когда ваша передняя нога располагается на полтора шага от передней ноги противника; дальний — когда ваша передняя нога находится в двух шагах от передней ноги противника. Те полшага в средней дистанции необходимы для легкого перехода в ближний бой, одновременно они позволяют сдерживать, т. е. сковывать движения противника, заставляют его двигаться в желаемом вами направлении, напугать его в конце концов. С другой стороны, уход на максимальное расстояние может означать или подготовку к атаке или же нежелание продолжать бой. В этой позиции необходимо решить: то ли атаковать, то ли бежать. Многие ведущие мастера рекомендуют придерживаться минимального расстояния, поскольку в этом случае отступление невозможно.

Кроме того, минимальное расстояние представляет широкие возможности для атаки и защиты и, таким образом, помогает развить твердую волю, точную оценку происходящего и быстроту движений, т. е. реакцию.

Шаг вперед, когда противник отступает назад на один шаг или два, когда он уходит на

два шага, укрепляет атакующее чувство, будоражит противника, сбивает его дыхание и представляет благоприятную возможность для атаки. Чтобы научиться технике выполнения давнего приема, необходим постоянный тренинг с одним или одновременно двумя партнерами. Если вы немного побаиваетесь своего противника, вы должны помнить, что противник также, а может быть и в большей степени боится вас. Чтобы преодолеть страх, необходимо стабилизировать нервную систему, повысить эффективность зрения и движений.

До сих пор мы говорили о расстоянии, как о физическом пространстве, однако расстояние влияет также и на технику **КАРАТЭ-ДО**. Например, в определенный момент при выполнении какого-то приема ваш противник, приготовившись к отражению атаки, отступит или подастся немного назад, вам необходимо привести свои действия в соответствие с его намерениями, т. е. ускорить или, наоборот, замедлить атаку, или же трансформировать одну акцию в другую. Подобное действие отвлечет противника, выводя его из психологического равновесия и разрушит его физические приготовления, т. е. контрмеры. Если он поддастся на эти ваши действия, то непременно атакуйте его. Захват противника врасплох,

таким образом, очень важен со многих точек зрения. Следует также отметить, что очень короткая дистанция не позволяет выполнить ряд техник в полную мощь, впрочем также как и очень длинная дистанция.

И наконец, надо упомянуть о психологическом интервале, который, попросту говоря, заключается в чтении мыслей противника. Пространственный интервал можно измерить линейкой, временной — часами, психологический интервал измерить нельзя. Это фактор, определяющий ваше отношение к противнику, находящемуся от вас на определенном расстоянии в пространстве и во времени. Он волнует вас — противник. Многие единоборцы прячут свою нервозность под хвастливыми высказываниями, тем самым подбадривая свою психику. С другой стороны, наименее решительные спортсмены часто проводят бессонные ночи перед матчем, размышляя о предстоящем поединке, а на другой день оказывается, что они не способны победить. Другими словами, они воспринимают неверный психологический интервал. Если с вами происходит то же самое, немедленно бросьте думать о противнике, или же мысленно мужественно встретьте его и одержите победу!

Выработка подобного сильного отношения к событиям играет очень важную роль.

Дыхание во время поединка

Во многих видах спорта исход борьбы, т. е. победа или поражение, зависят от умения дышать. Дыхание — неотъемлемая часть жизни, дышим мы постоянно, и потому может показаться, что контроль над дыханием должен осуществляться автоматически. Действительно, при резком повышении деятельности организма, дыхание учащается само собой или же осуществляется с перерывами, необходимыми для забора достаточного количества кислорода.

В большинстве случаев спортсмены бессознательно сбивают свое дыхание, особенно когда сталкиваются с сильным противником, а это не только сковывает движения, но также лишает способности правильно оценить ситуацию. Это же происходит с любым человеком, подвергшемся неожиданному психологическому и физическому шоку. Дыхание учащается, тело дрожит, увеличивается частота сердечных сокращений, мозг теряет способность рационально работать. Трудно сказать, что именно является причиной нарушения дыха-

ния: страх и нарушение душевного равновесия или же страх возможного поражения?

Здесь наверняка в основе волнения лежит и чувственное отношение. Связь между душевным равновесием и дыханием очевидна, но точного медицинского определения этого явления пока нет, поскольку вероятность проявления психологического расстройства и степени его зависит от психологических особенностей того или иного человека.

Два спортсмена могут обладать одинаковой физической силой и в то же время сильно отличаться психологическими особенностями. Поскольку физические возможности определяются психикой, то первостепенное значение приобретает душевная стабильность. Человек, считающий что поскольку дыхание происходит инстинктивно, то контроля не надо, серьезно ошибается. Уже говорилось, в какой степени нарушение душевного равновесия влияет на дыхание. Совершенно очевидно, что первым делом в овладении контроля над дыханием перед лицом сильного противника или же ответственными соревнованиями является тренировка психологической позиции, в физическом же положении важнейшим является избегание напряжения тела, поскольку напря-

жение вызывает скованность и тоже нарушает дыхание.

Во время встреч или соревнований, например, излишнее волнение иногда приводит к преждевременным атакам, когда возможность еще не созрела, а излишнее напряжение приводит к потере качества техники. Движения должны совершаться по малым круговым траекториям, где не требуется напряжения мышц. Стойте спокойно и, как только противник откроется, вложите в свой удар всю силу. Если же противник нарушил своей техникой ваше дыхание, скройте от него это, не показывайте. Если во время вашего выдоха противник действует, мешая вам вдохнуть воздух, то дыхание ваше будет нарушено, что скажется в ваших последующих действиях, пока оно не восстановится. Чтобы противник не заметил вашего душевного состояния, быстро выдохните через нос и также быстро вдохните носом. При нарушении дыхания во время матча старайтесь двигаться по окружности от противника и назад. Никогда не отступайте по прямой линии, т. к. это позволит противнику наступать прямо на вас своей наработанной связкой и помешать вам восстановить дыхание.

Теперь, когда взаимосвязь между дыханием и чувственным отношением насколько это воз-

можно раскрыта, можно предложить несколько практических дыхательных упражнений.

Обычно мы вдыхаем и выдыхаем бессознательно, однако в **КАРАТЭ** дыхание должно проходить в четыре этапа.

Сначала, вдохнув через нос, полностью наполните легкие. Затем с силой направьте воздух вниз, к диафрагме. Когда вы почувствуете, что весь воздух находится внизу, с помощью диафрагмы выдохните спокойно — медленно через нос. И наконец, усилием вытолкните остатки воздуха.

Наиболее важный этап — второй, требует, чтобы вдох производился так, как если бы вы собирались вобрать в себя всю атмосферу и, силой надавливая воздухом на диафрагму, наполнили себя энергией природы. В результате такого мощного вдоха и природной силы человек способен на многое, поскольку этот процесс вызывает чувство переполнения энергией.

Животные также прodelьвают эти эволюции, сильно напрягаясь, чтобы затем, собрав все силы, в один момент, максимально использовать их.

Концентрация внимания и дыхания в области расположенной выше диафрагмы, позволяет мощно выполнять приемы **КАРАТЭ-ДО**, а также трезво оценивать обстановку. Хотя

западный рационализм подчас игнорирует суть вдоха и посылки воздуха вниз, в живот, восточное боевое искусство считает такое дыхание неотъемлемой частью укрепления диафрагмы — источника силы. Дыхание по системе «ИБУКИ», здесь описанное, очень важно, т. к. оно связано с силой, производимой диафрагмой.

Возвращаясь вновь к основной теме «СТРАТЕГИЯ И ТАКТИКА СИАИ», которую мы на некоторое время оставили, уделив особое внимание важнейшим ее аспектам, следует сказать, что без плана действий в СИАИ не обойтись. Во первых, необходимо определить благоприятные возможности для атаки и контратаки ЦУКУРИ-КУДЗУШИ, оно заключается либо в открытии защиты противника, нарушая его стойку или ритм атаки, либо альтернативно принуждая его к движению.

ЦУКУРИ-КУДЗУШИ создается активно или пассивно:

Активно: 1. Двигаться вокруг его защиты, ваши движения должны быть чрезвычайно быстрыми, для того уловить разлад в защите противника.

2. Атаковать обманной или подготавливающей техникой, которую противник блокирует, что откроет его защиту, здесь надо использовать контрастную технику — атаки в различные уровни различной техникой.

Пассивно: 1. Создавать преимущество из движения противника, во-первых, если противник в левой стойке и движется вправо или шагает назад, следите за его задней стопой и атакуйте, когда она касается земли, во-вторых, если он движется влево или шагает вперед, атакуйте, когда его передняя нога коснется земли. В-третьих, если он не движется, но приподнимается или опускается в стойке, атакуйте, когда он это выполняет, так как он в этот момент не в состоянии оказать серьезного сопротивления.

2. Блокировать или уклониться от атаки и контратаковать, атаковать либо точно перед его атакой, либо сразу после нее.

Лучшей возможностью для атаки является любой момент, когда противник движется либо атакует, сразу, после этого, а также, когда он блокирует или замешкался, мигает, вдыхает, тотчас после выдоха и т. д.

Перед атакой необходимо определить следующие моменты:

Куда атаковать: боец должен решить, какую часть тела противника атаковать.

Какую технику использовать: боец должен знать, атаковать ногой или рукой.

Как атаковать: прямой фронтальной атакой, комбинацией, финтом и т. д.

На какой дистанции: как близко следует быть к противнику, чтобы атаковать.

Как завершить атаку: боец должен знать, какую технику использовать, чтобы в случае своей неудавшейся акции, не подвергнуться контратакующему действию со стороны противника.

Схематично, атаку начинают **ЧУКУРИ-КУД-ЗУШИ** (подготавливающей техникой), продолжают **КИМЭ-ВАЗА** (основной техникой) и за-

вершают **ЭНГО-ВАЗА** (подкрепляющей техникой), предназначенной для подстраховки **КИМЭ-ВАЗА**.

Большинство боевых техник можно классифицировать следующим образом:

1. Атака любой ценой, ошеломляя противника комбинацией техник. **ПОДОБНО ПРИЛИВУ**.

2. Позволяя противнику атаковать, уклоняясь в последний момент в сторону и проводя одновременно контратаку, — принцип **ГО-НОСЭН. ПОДОБНО ВОЛНЕ, НАБЕГАЮЩЕЙ НА УТЕС**.

3. Уход от атаки противника и немедленная, без какого-либо разрыва ритма контратака. **ПОДОБНО ПРИБОЮ**.

4. Атака или контратака, используя круговые движения и техники. **ПОДОБНО ВОДОВОРОТУ**.

5. Прыжок вверх и вперед, когда противник движется назад или нырок к земле, чтобы остановить или избежать его натиска. **ПОДОБНО ВОЛНЕ, НАКАТЫВАЮЩЕЙСЯ НА РИФ ИЛИ ПОД СЛИШКОМ БОЛЬШОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ**.

В тактическом арсенале **КАРАТЭ-ДО** существует огромное количество комбинационных техник, в которых заключены все три выше

перечисленные аспекта ведения поединка. Ниже мы приводим комбинации техник, весьма необходимых в **СИАИ**, чтобы преодолеть противника, использующего как активную, так и защитную технику.

Комбинация техник используется и для того, чтобы сблизиться с противником или же удалиться от него, а также против более высоких соперников. В предложенных вам комбинациях будет и техника с использованием **АШИ-БАРАИ** (техника подсечек), с последующим добиванием поверженного противника. Следует также сказать, что ряд комбинаций, вам предложенных, не могут быть использованы в спортивных состязаниях в силу того, что техника, заключенная в них, является опасной.

Опытные бойцы знают, как мгновенно меняется ситуация в схватке и что, казалось бы, выгоднейшая позиция и неотразимая техника не всегда приводят к победе, все зависит от выдержки, технического мастерства и еще многих и многих факторов. Поэтому технические комбинации, данные в этой главе, не будут навязываться, их можно изменять, давать им продолжение или же укорачивать,

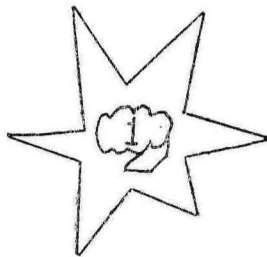
выполняя другой удар либо блок. Важно, чтобы техника была мощной, неожиданной и эффективной, имела логическое, с точки зрения **СИАИ**, начало и завершение. Коментировать предложенная техника будет кратко, чисто информативно. Выполняться комбинации должны как с левой, так и с правой стороны.

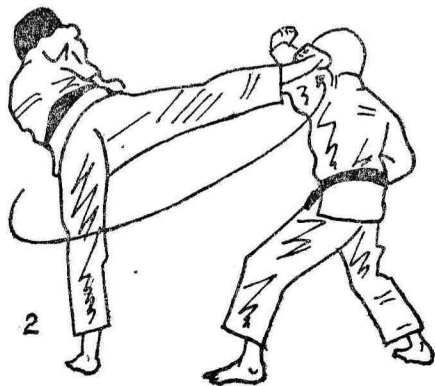
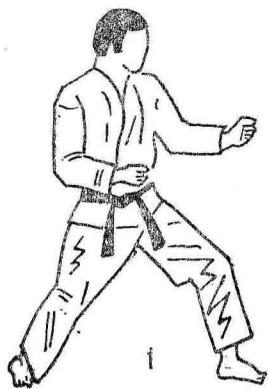
Комбинация № 1

Тори, выполнив левой ногой Мае-гери (чудан), в тот же момент, когда Укэ, реагируя на акцию ногой, начнет переводить руки в средний уровень, Тори, возвращает активную ногу к опорной с одновременным захватом руки Укэ. Нейтрализовав руку противника, Тори выполняет **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 2

Тори, выполнив **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) в темп через блок со стороны Укэ, имитируя удар **ТЭЙШО-ЦУКИ** (джодан), захватывает руку противника, выполняет **МАЕ-АШИ-ГЕРИ** (чудан).





Комбинация № 3

Тори выполняет правой ногой **АШИ-БАРАИ**, причем старается эту свою акцию раскрыть перед соперником. Укэ уходит от **АШИ-БАРАИ** перешагиванием, Тори переводит активную ногу, не теряя темпа в **УШИРО-ГЕРИ** (чудан), и как только Укэ все свое внимание перенесет на эту акцию, Тори выполняет **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 4

Тори выполняет **УРАКЭН-УЧИ** (джодан), отвлекая этой акцией внимание Укэ, затем выполняет **АШИ-БАРАИ** и, как только Укэ перенесет большую часть своих действий на сохранение равновесия, быстро возвращает активную ногу в опорную фазу с последующим выполнением **УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 5

Тори, выполнив **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан) + в темп **ТОБИ-КОМИ-ЦУКИ** (джодан), переводит правую ногу с развернутой наружу стопой в опорную фазу, левой ногой выполняет, отвлекая внимание Укэ, **АШИ-БАРАИ** и темп правой ногой **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 6

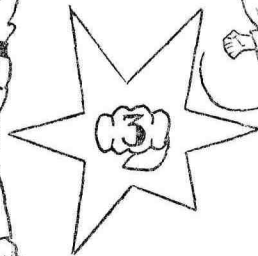
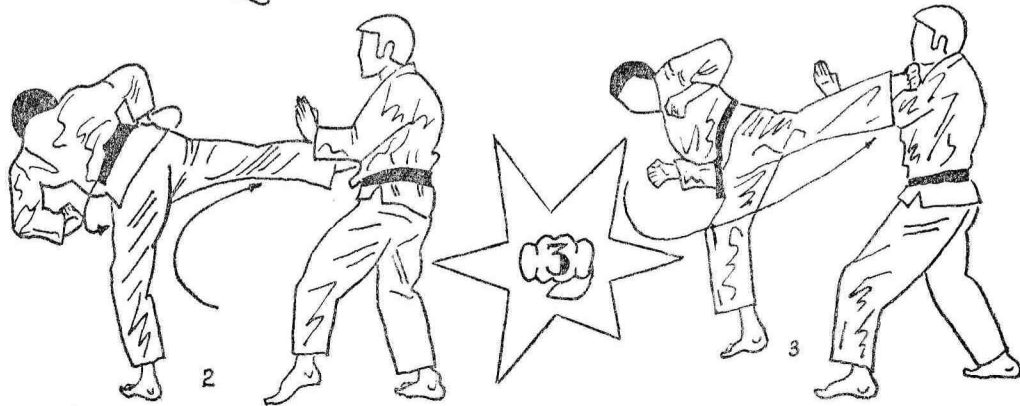
Тори, выполнив правой ногой **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) в темп левой ногой **АШИ-БАРАИ**, и тут же левой можно выполнить **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) или же, переводя левую ногу вправо, выполнить **КАИТЭН-ГАРИ** — круговую подсечку.

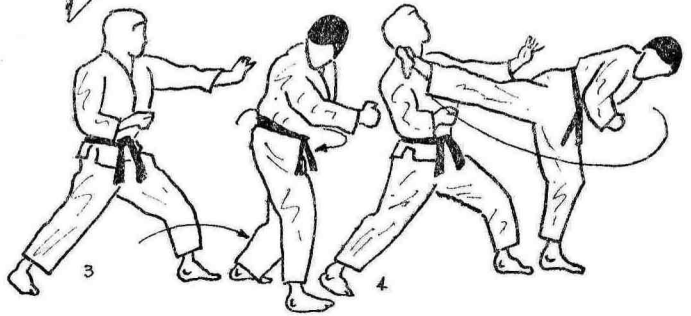
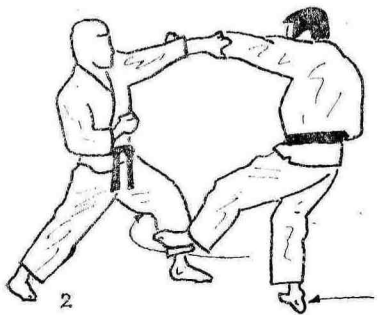
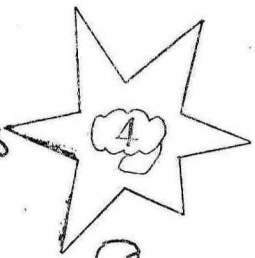
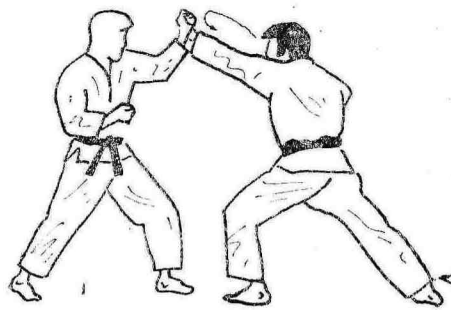
Комбинация № 7

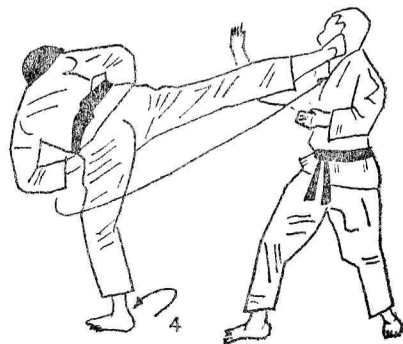
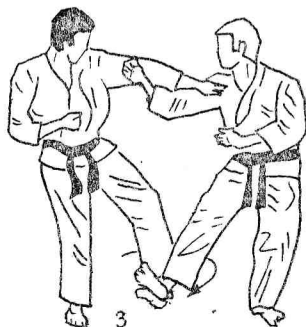
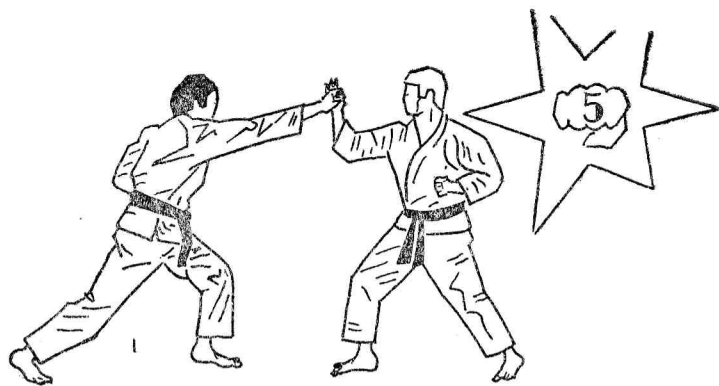
Тори выполняет **ОИ-ЦУКИ** (джодан), блокирует контратакующую акцию Укэ, **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) защитной техникой **ГЕДАН-УКЭ**. Так как в результате сметающего действия защитной техники противник потерял контроль над балансом и развернулся к Тори спиной, Тори в этом случае может выполнить правой ногой **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

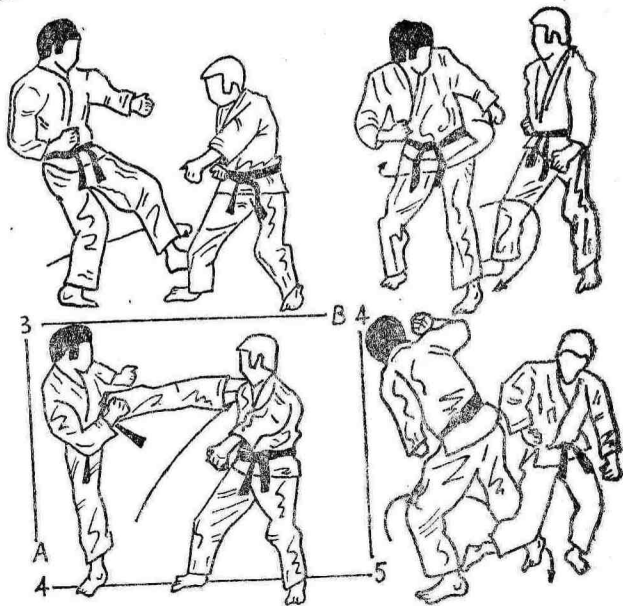
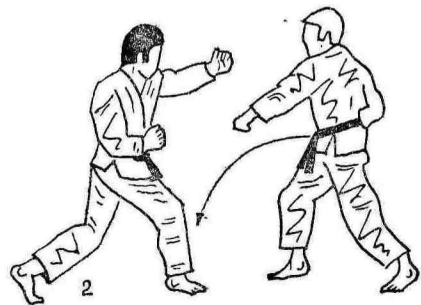
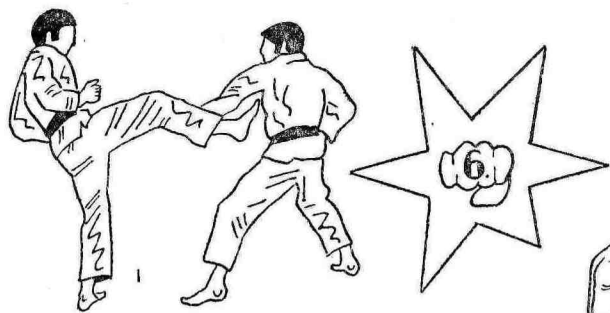
Комбинация № 8

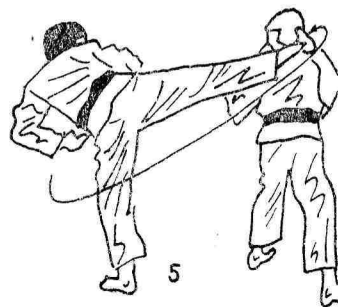
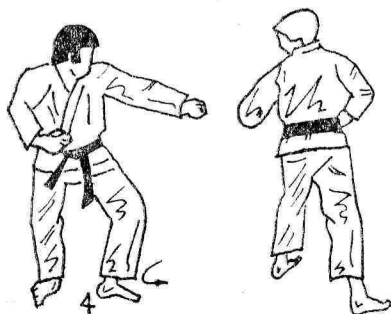
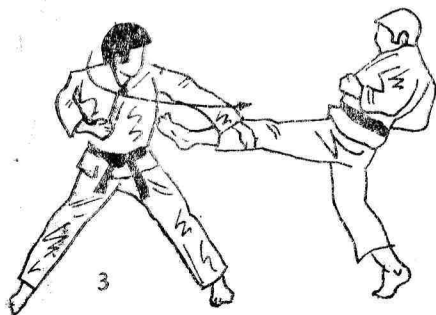
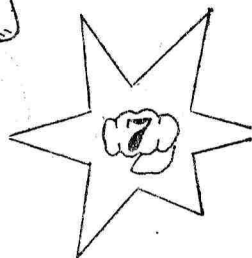
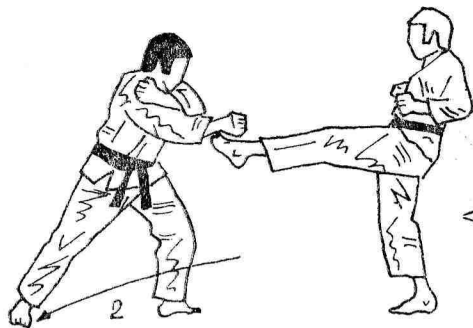
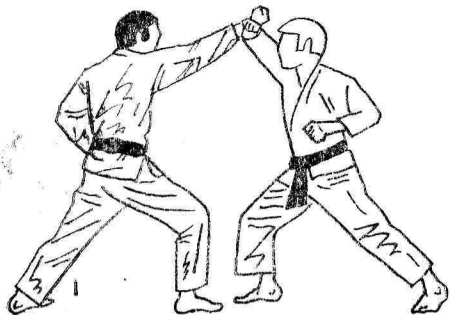
Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), Укэ, заблокировав эту акцию, контратакует **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан). Тори, сместив влево-вперед активную ногу и выполнив блокирующую технику **ХАЙВАН-НАГАШИ-УКЭ**, включая в развороте вправо всю динамику тела, наносит **НАГАШИ-ЦУКИ** (джодан).

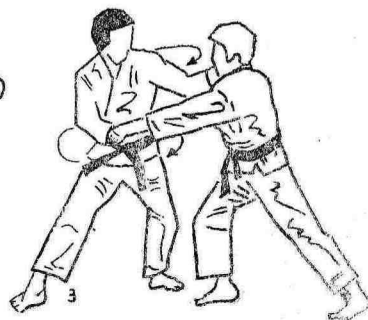
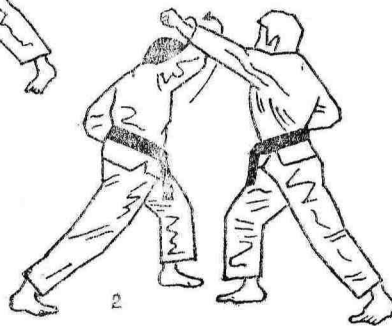












Комбинация № 9

Тори, переводя свою активную ногу, выполнявшую **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан) в опорную фазу, уклоняясь от ответной со стороны Укэ акции влево, наносит под активную руку Укэ, **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 10

Тори в темп блокирующего движения уводит свою правую ногу, выполнившую **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) вправо в опорную фазу, одновременно блокируя **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (чудан) со стороны Укэ, блоком **ГЕДАН-УКЭ** и под нейтрализованную руку противника выполняет **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан).

Комбинация № 11

Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) + **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) + **ОИ-ЦУКИ** (джодан). Укэ, выполнив блокирующую технику **ГЕДАН-УКЭ**, уходя влево под руку Тори, выполняет **УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 12

Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), подкрепляя эту технику **ОИ-ЦУКИ** (джодан). Укэ выполняет защиту левой рукой **ГЕДАН-КАКЭ-УКЭ**, левой рукой **АГЭ-УКЭ** отводит, нейтрализуя активную руку, Тори и в темп движению **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).

Комбинация № 13

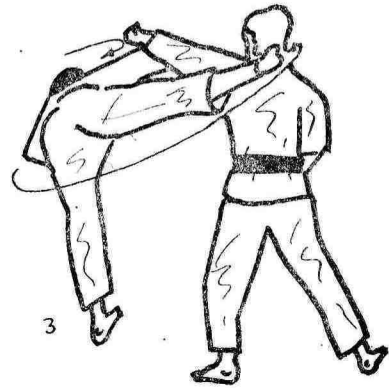
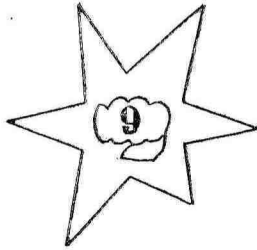
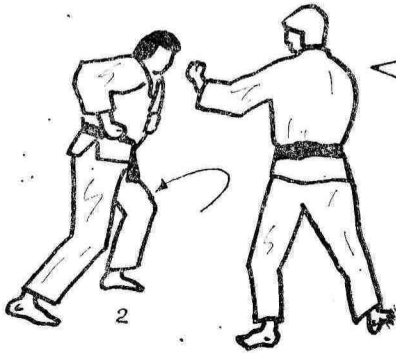
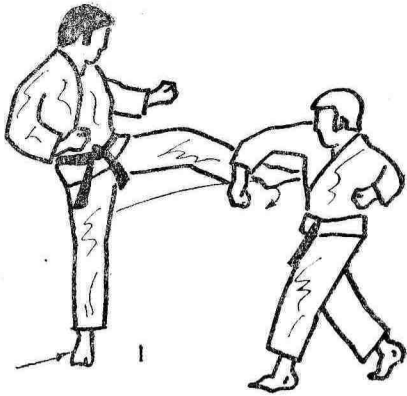
Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан). Укэ, защищаясь блоком **ГЕДАН-КАКЭ-УКЭ**, протягивает активную ногу Тори до той степени, когда он основное внимание перебрасывает на сохранение баланса. Свою активную руку Укэ переводит на **УРАКЭН-УЧИ** (джодан).

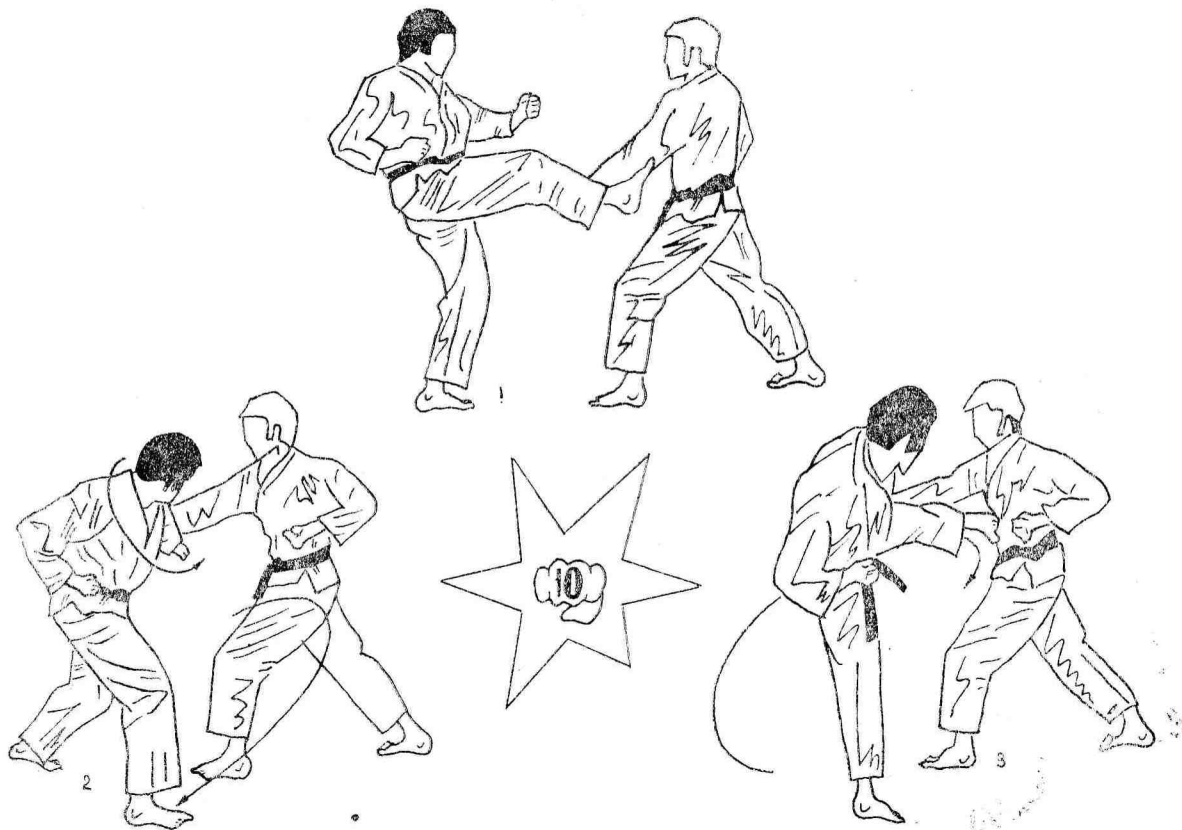
Комбинация № 14

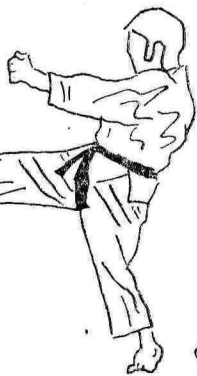
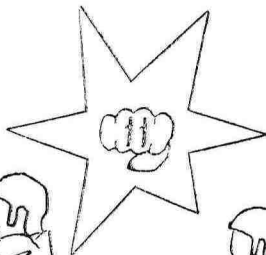
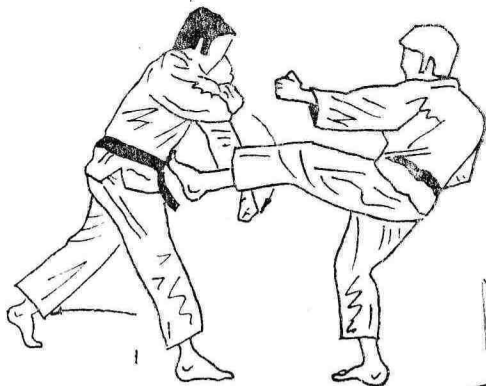
Тори выполняет атаку **ОИ-ЦУКИ** (джодан) в темп **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан) + **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) и завершает атаку **ОИ-ЦУКИ** (джодан). Укэ защищается **АГЭ-УКЭ**, средний уровень прикрывает **КАКЭ-УКЭ** (гедан) и переводит левую руку с уходом под активную руку Тори либо на удар **УРАКЭН-УЧИ** (гедан), либо на **ХАЙТО-УЧИ** (чудан).

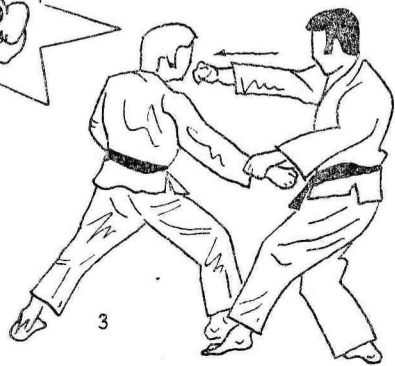
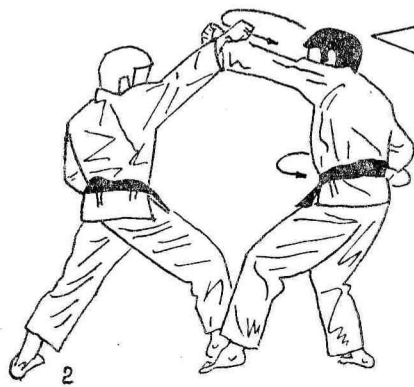
Комбинация № 15

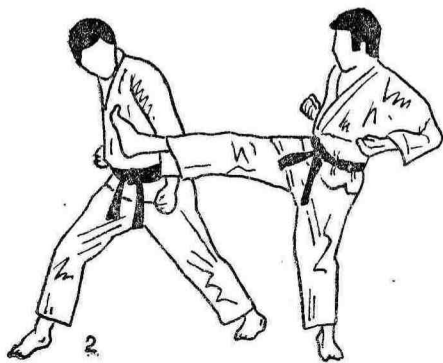
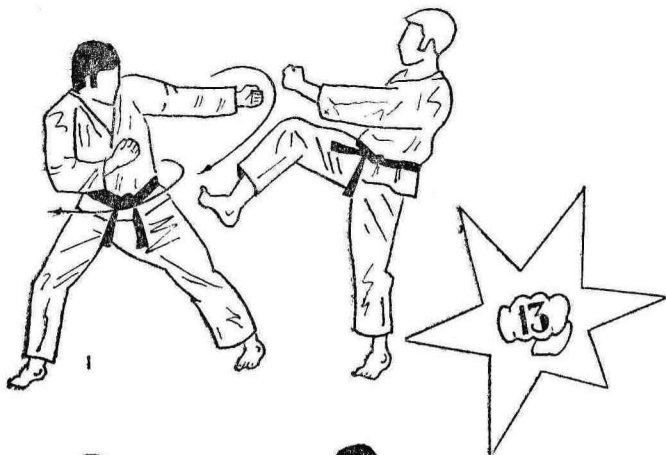
Тори выдергивает Укэ на **ЕКО-ГЕРИ** (чудан) своим **КИЗАМИ-ЦУКИ** (джодан), блокируется **СУКУИ-УКЭ** и, развернув противника к себе спиной, имеет возможность завершить комбинацию либо **ТЭТЦУИ-УЧИ** (джодан), либо **УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан), либо **ФУМИКОМИ-ГЕРИ**.

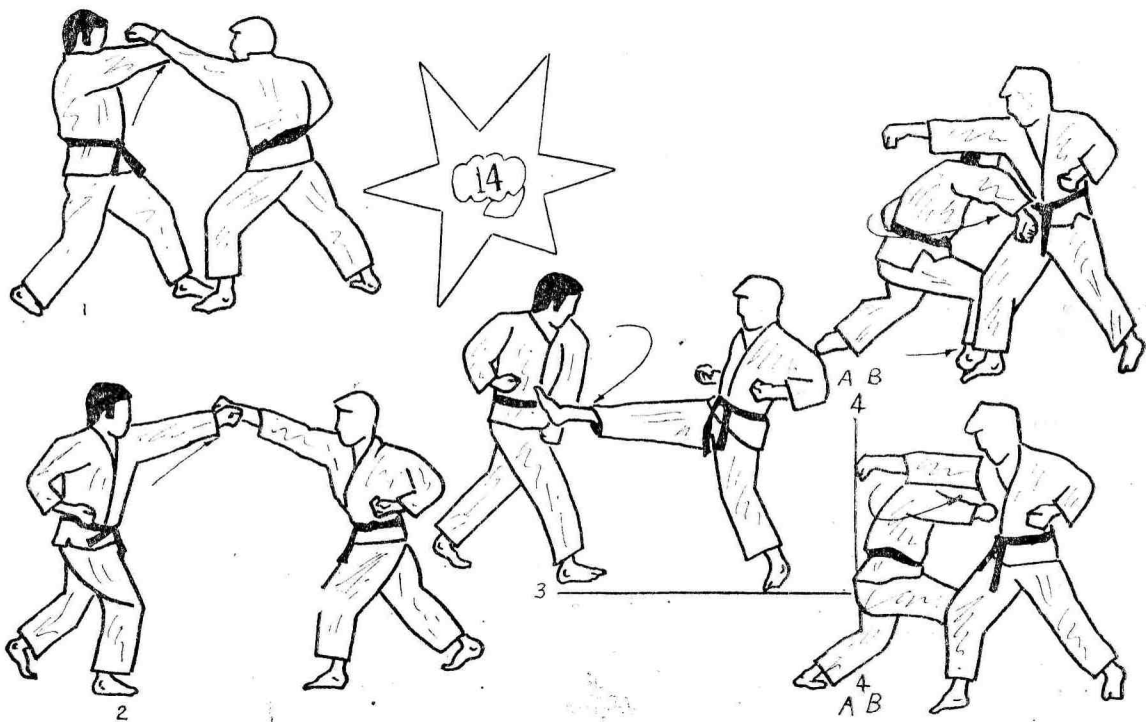


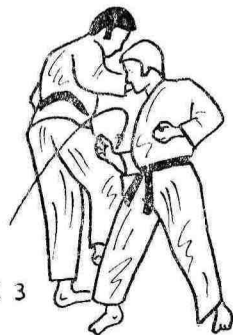
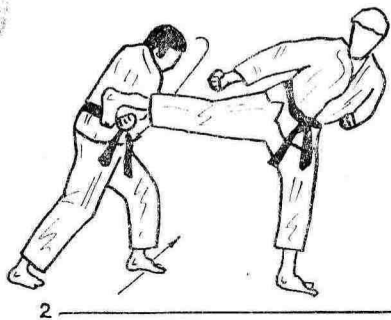
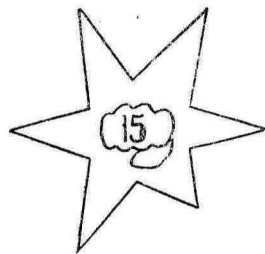
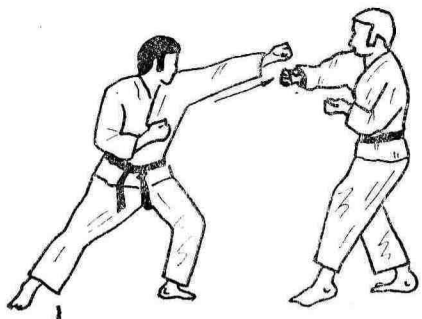












Комбинация № 16

В этой комбинации напрямую проявляется принцип **ИПОН-КУМИТЭ**. В первом случае Укэ блокируется техникой **СУКУИ-УКЭ** и контратакует **НАГАШИ-ЦУКИ** (джодан). Во втором — выполняется блок **ГЕДАН-КАКЭ-УКЭ** и в темп **УРА-ЦУКИ** (чудан).

Комбинация № 17

Тори, выполнив **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан), тут же переводит активную ногу к опорной и выполняет в темп **УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) левой ногой, либо сделав подшаг левой ногой с одновременным **УРАКЭН-УЧИ** (джодан) и захватив блокирующую руку противника, выполняет правой ногой **УРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 18

Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) с **ОИ-ЦУКИ** (чудан). Укэ блокирует акцию ногой, Тори переводит активную ногу в опорную фазу и имеет несколько продолжений для развития атаки: **ТЭЙШО-УЧИ** (джодан), **ФУМИКОМИ-ГЕРИ**, **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

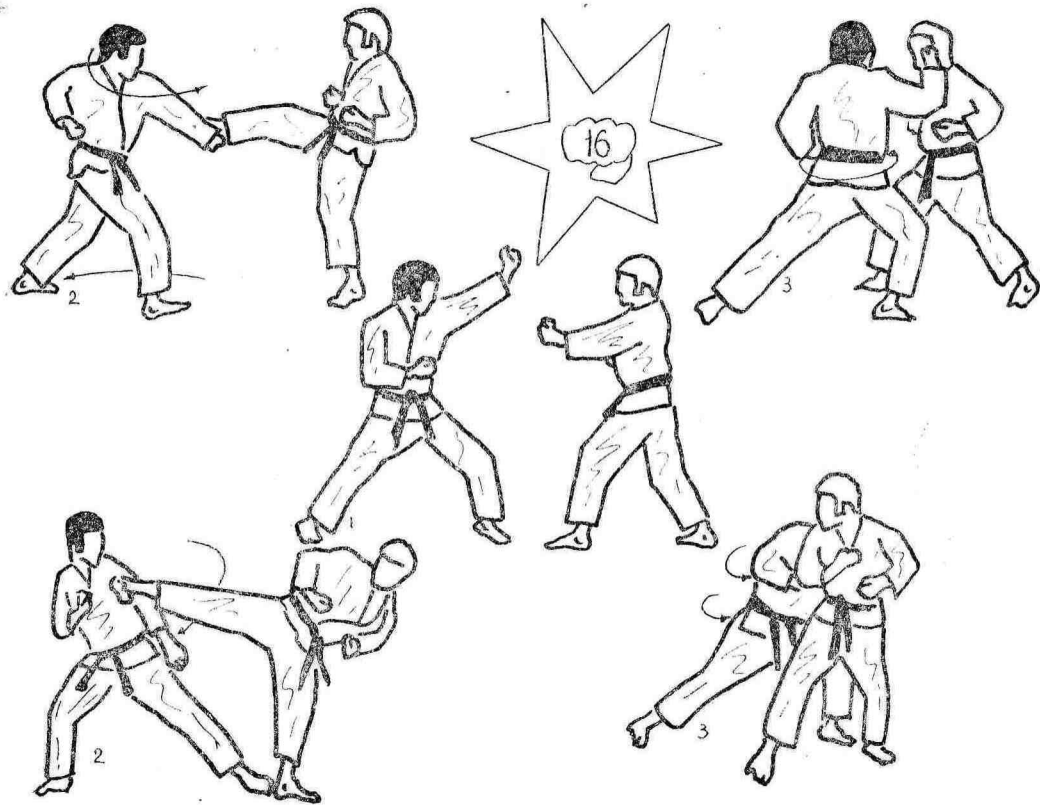
Комбинация № 19

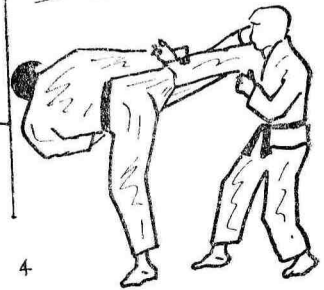
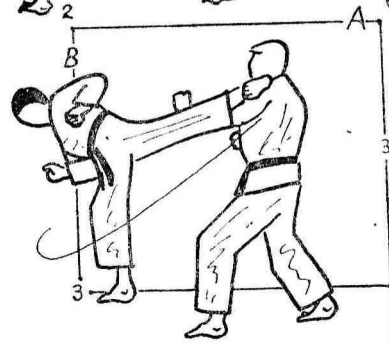
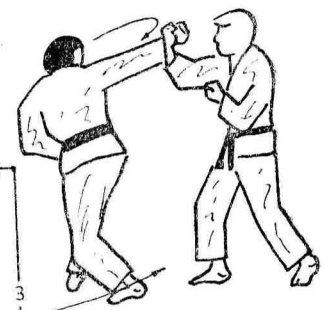
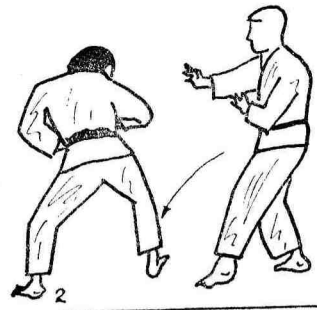
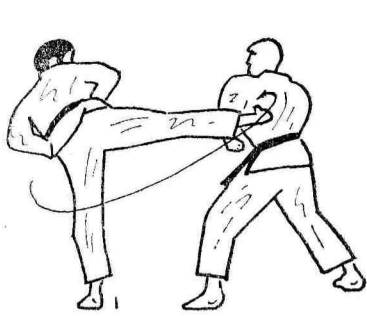
Тори выполняет **ЕКО-ГЕРИ-КЭКОМИ** (чудан), комуфлирует сближение **ТЕТЦУИ-УЧИ** (джодан) и завершает комбинацию **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (чудан).

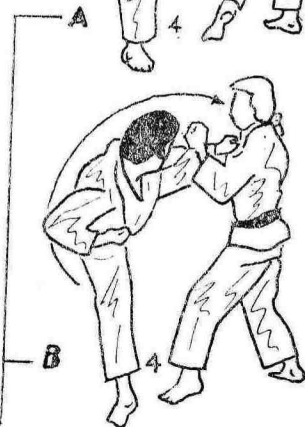
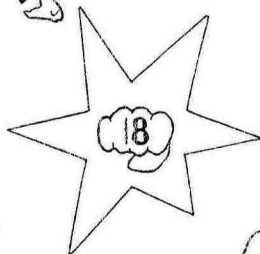
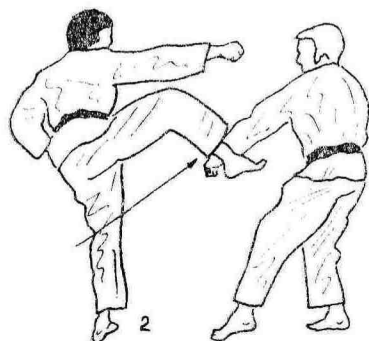
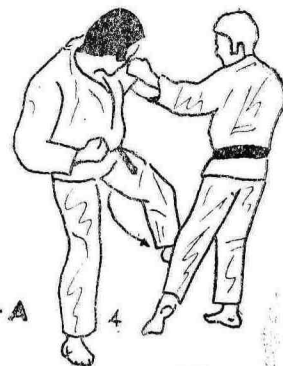
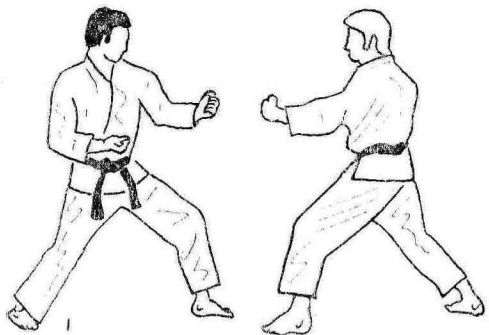
Комбинация № 20

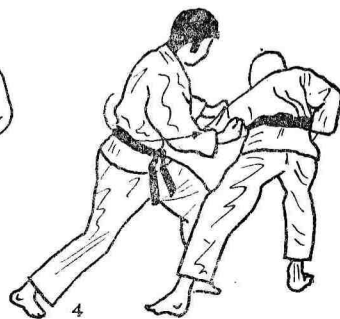
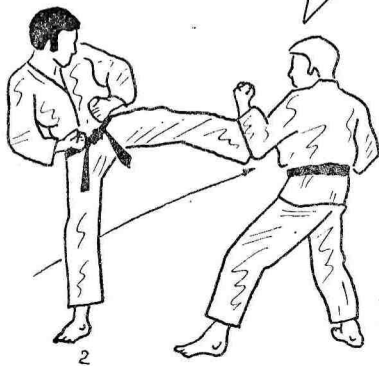
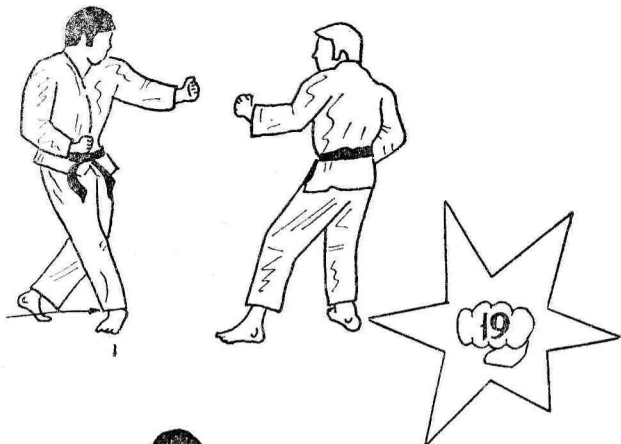
Тори провоцирует Укэ на ответную акцию, выполняя **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), уводит активную ногу в исходное положение с одновременным **АГЭ-ШУТО-УКЭ** и, захватив активную руку противника, выполняет **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).

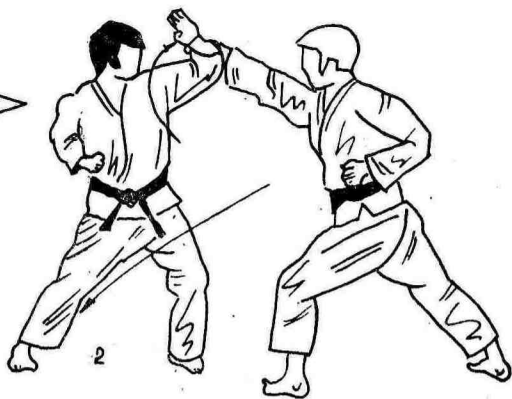
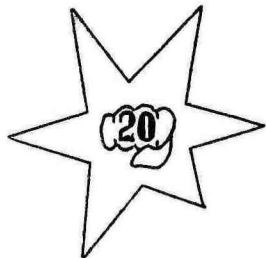
Здесь следует отметить, что именно такие короткие комбинации наиболее действенны в скоротечной схватке. Надо также особо сказать о существующем так называемом принципе **ГО-НО-СЭН**. Этот принцип активной защиты делает упор на синхронную с блокирующей техникой контратакующую акцию. Подобная техника может выполняться только хорошо подготовленными спортсменами. В силу того, что здесь требуется хорошее чувство противника, отличная реакция, высокая психологическая подготовка, приведем несколько вариантов техники подобного типа:











Комбинация № 21

Тори выполняет **ОИ-ЦУКИ** (джодан), отвлекая внимание Укэ от своего подготавливающего движения, переводит правую ногу с развернутой наружу стопой ближе к Укэ и выполняет **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан), продолжая движение активной ногой к передней опорной фазе, выполняет в темп **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан) и завершает всю комбинацию **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 22

Тори, выполнив отвлекающую акцию **ОИ-ЦУКИ** (джодан) в темп этой акции, выполняет в раскрытый средний уровень противника **УШИРО-ГЕРИ** (чудан).

Комбинация № 23

Тори выполняет сближение с Укэ движением типа **ОКУРИ-АШИ** левой ногой, выполняет имитацию **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан). В момент, когда Укэ явно уверился в этой акции, Тори выполняет **ХИКИ-АШИ**, переводя левую ногу в стартовую переднюю позицию в темп всего движения, выполняет **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан).

Комбинация № 24

Эта комбинация лишней раз делает напоминание о том, что любая техника должна

быть подкреплена, подстрахована такой акцией, которая бы смогла принять на себя роль завершающей техники.

Комбинация № 25

В этой комбинации иллюстрируется перевод акции из одной фазы в другую. Первая фаза — это сбив или разрушение блока противника. Вторая фаза — перевод ноги в атаковую технику.

Комбинация № 26

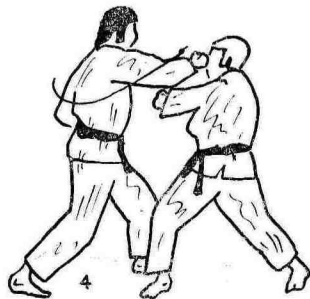
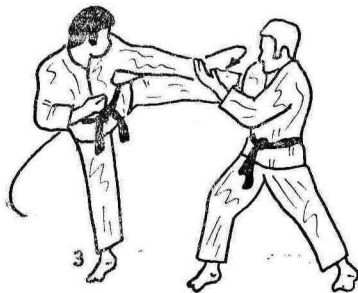
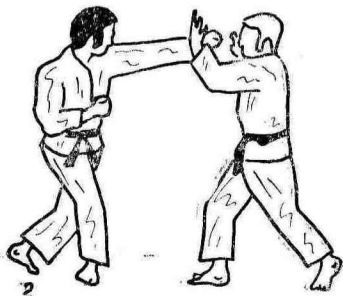
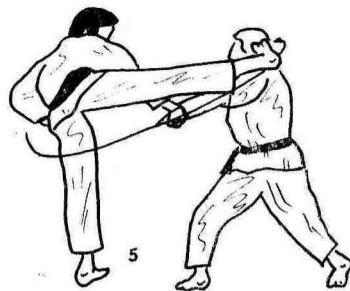
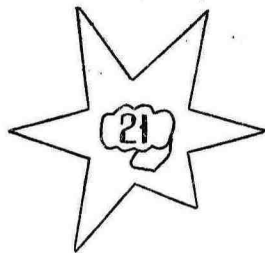
Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) и в темп той же ногой **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

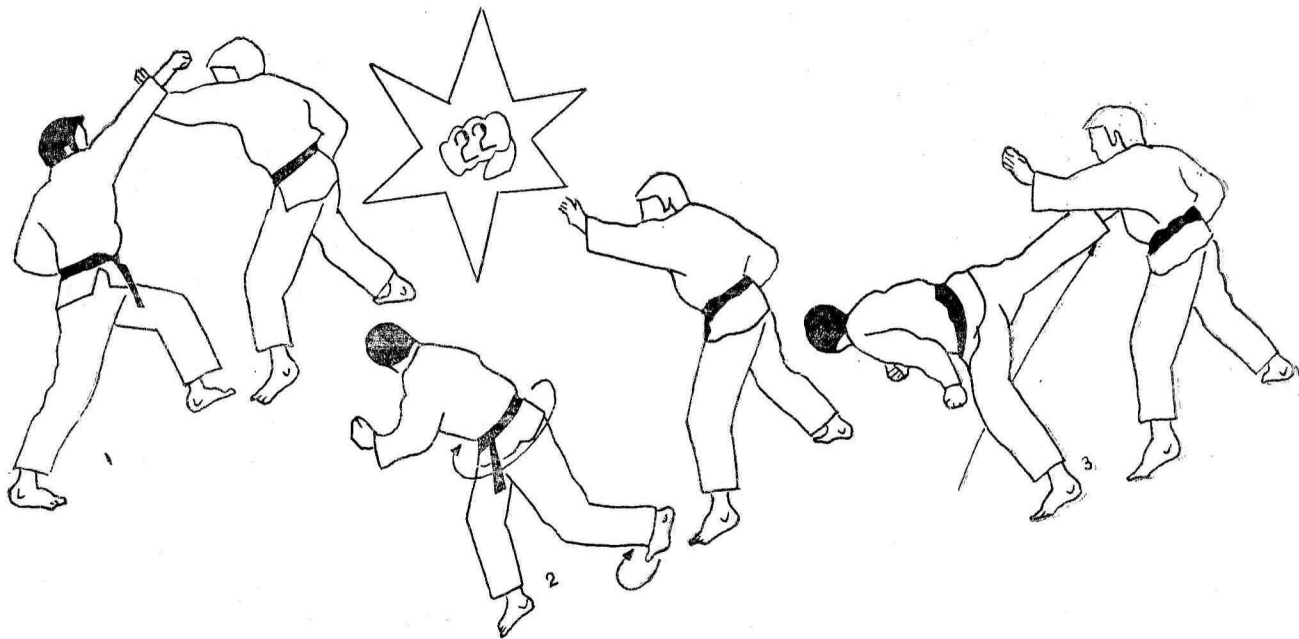
Комбинация № 27

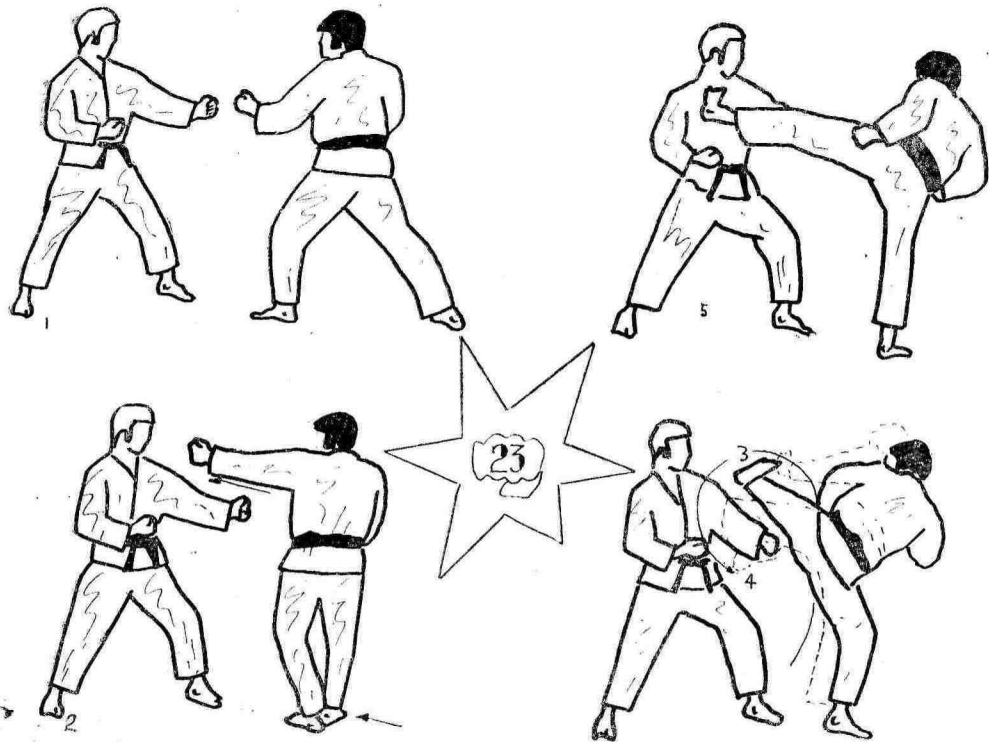
Тори выполняет **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) и в темп блокирующей акции выполняет **УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) с переводом активной ноги в **ФУМИКОМИ-ГЕРИ**.

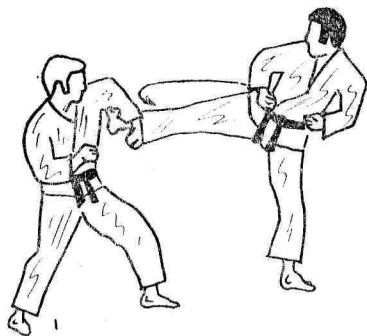
Комбинация № 28

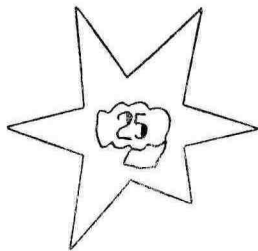
Тори выполняет **УШИРО-ГЕРИ** (чудан), подкрепляя атаку **ТАТЭ-ЦУКИ** (джодан). Укэ первую технику Тори блокирует блоком **ГЕДАН-УКЭ**, против акции рукой выполняет блок **УЧИ-УДЭ-УКЭ** (джодан) и, захватив активную руку противника, выполняет **МАВАШИ-ГЕРИ** (гедан).

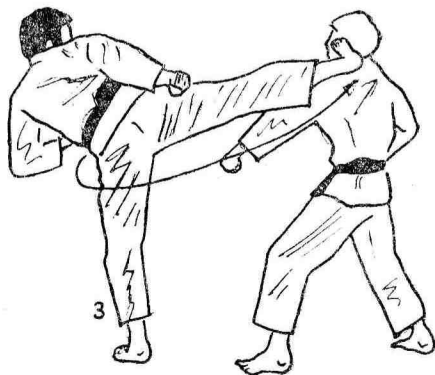
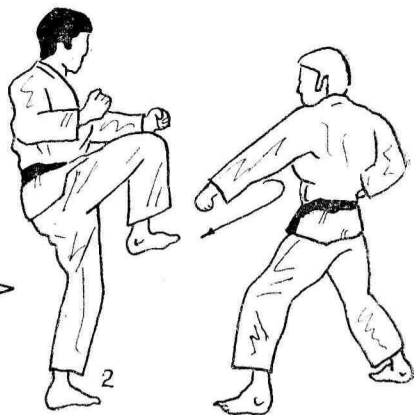
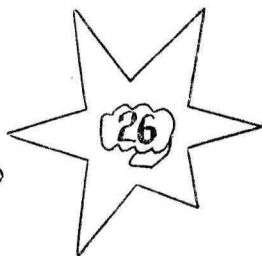
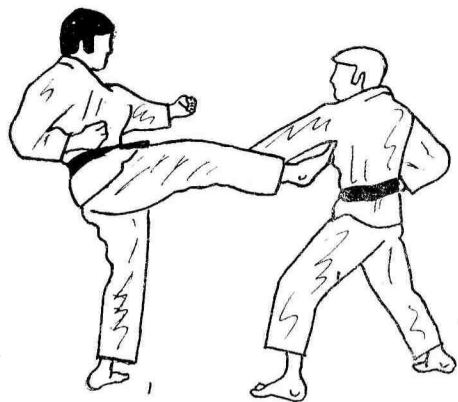


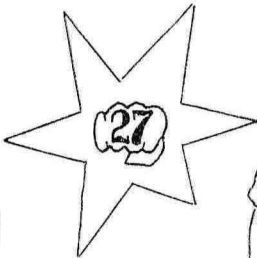


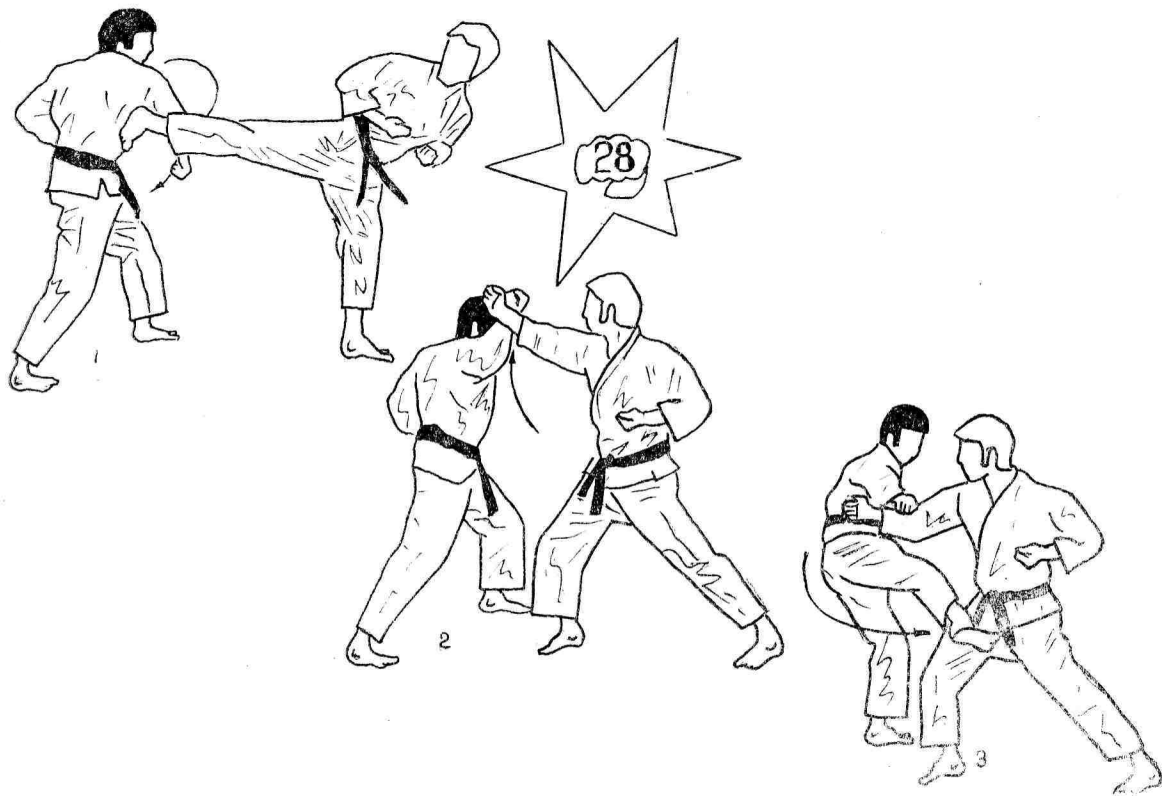












Комбинация № 29

Тори выполняет **УШИРО-ГЕРИ** (чудан), подкрепляя эту технику **УРАКЭН-УЧИ** (джодан). Укэ блокирует первую акцию **ДЖУД-ЖИ-УКЭ** (чудан), с уходом влево выполняет отвлекающую технику **МАВАШИ-ГЕРИ** (гедан) с блоком **УЧИ-УДЭ-УКЭ** и в темп движению, захватив активную руку противника, выполняет **ФУМИКОМИ-ГЕРИ**.

Комбинация № 30

В этой комбинации очень хорошо прослеживается трансформация активной техники в защитную и защитной в активную. Тори выполняет **ОИ-ЦУКИ** (джодан), переводит активную руку в **СОТО-УДЭ-УКЭ**, той же рукой выполняет **КИЗАМИ-ЦУКИ** (джодан) и подкрепляет всю акцию **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).

Комбинация № 31

Укэ выполняет **ТЭЙШО-АВАЗЭ-УКЭ** с отвлечением внимания Тори своим **АШИ-БА-РАИ**, свою активную ногу Укэ переводит на **МАЕ-АШИ-ГЕРИ** (чудан) и подкрепляет всю технику **ТЭЙШО-ЦУКИ** (джодан).

5*

Комбинация № 32

Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), уходит назад с блоком **ДЖУДЖИ-УКЭ** (чудан) и переходит к контратакующей технике **УРАКЭН-УЧИ** (джодан).

Комбинация № 33

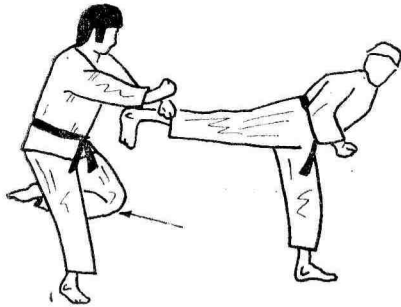
Укэ защищается от атаки противника блоком **МАЕ-УДЭ-ХИНЭРИ-УКЭ**, переходит в нижнюю защиту с **ГЕДАН-УКЭ** и контратакует противника **УРА-ЦУКИ** (чудан).

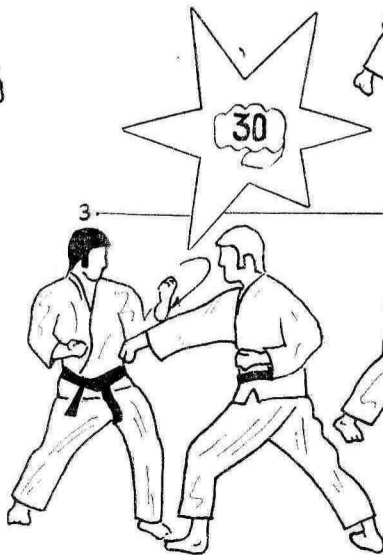
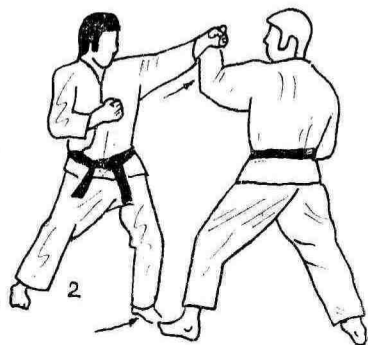
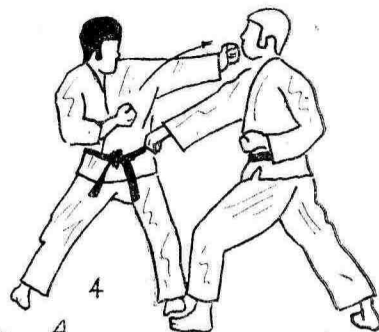
Комбинация № 34

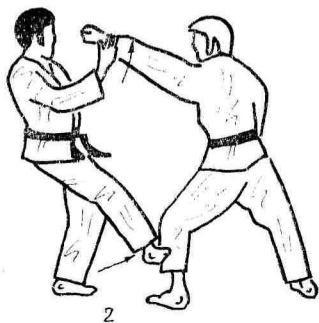
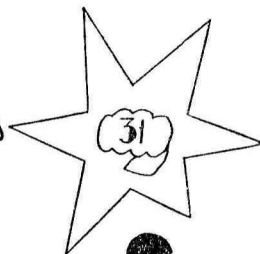
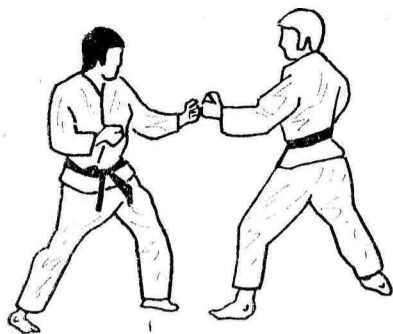
Выполняя защиту **МАЕ-УДЭ-ХИНЭРИ-УКЭ**, Укэ производит захват активной руки Тори, сбивает темп атаки **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан), переводит активную ногу в **ФУМИКОМИ-ГЕРИ** и, захватив левой рукой отворот куртки противника, наносит левой ногой мощный **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

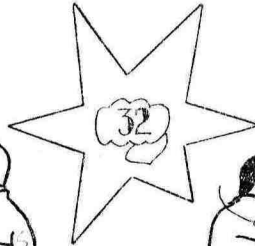
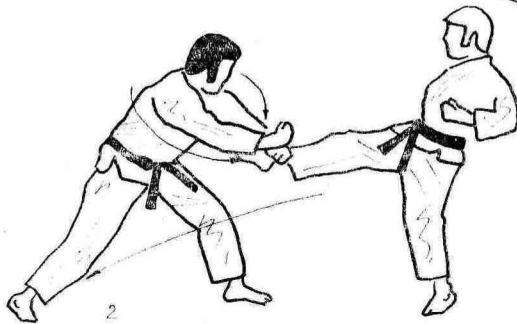
Комбинация № 35

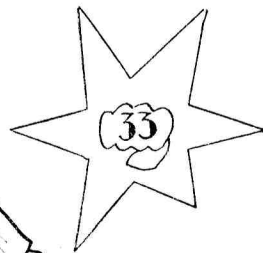
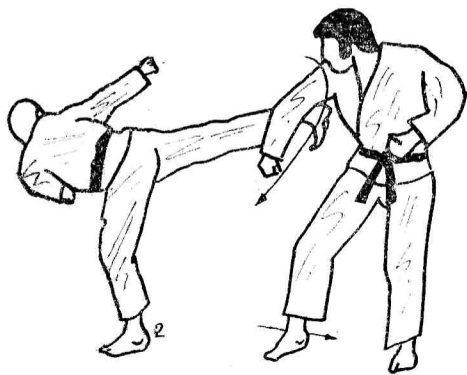
Укэ защищается блоком **УЧИ-УДЭ-УКЭ** (джодан), Тори в силу линейного движения техники ставит ногу в переднюю опорную фазу, Укэ из защитной позиции переходит в контратакующую серию с **ФУМИКОМИ-ГЕРИ + ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).

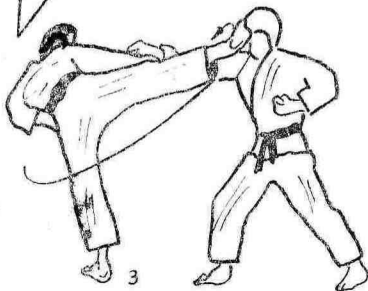
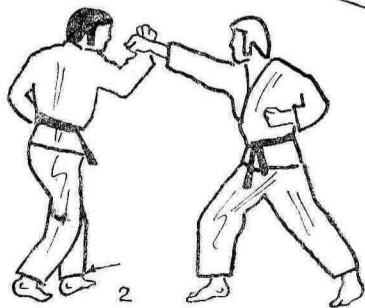
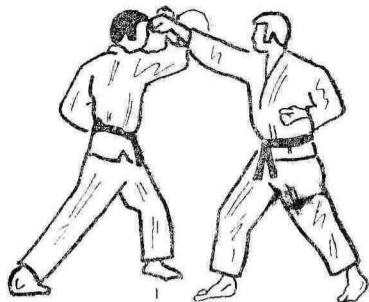


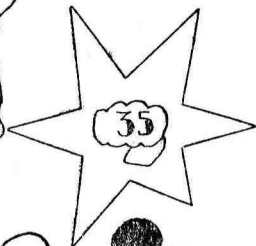
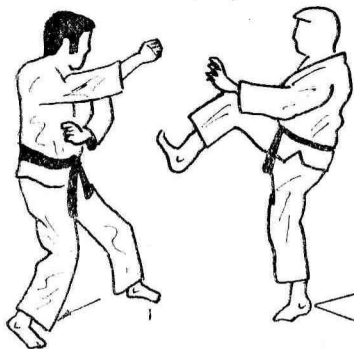












Комбинация № 36

Укэ защищается от атаки противника блоком **ГЕДАН-УКЭ**, перемещается за его спину с **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан), развивает свою контратаку **ТЭТЦУИ-УЧИ** (джодан), заканчивая всю связку **ФУМИКОМИ-ГЕРИ**.

Комбинация № 37

Укэ защищается блоком **ГЕДАН-УКЭ** и **АГЭ-УКЭ**, переводя свои действия в контратаку **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (чудан).

Комбинация № 38

В этой позиции возможно несколько продолжений, предлагаем два: 1. Защита **ГЕДАН-УКЭ + СОТО-УДЭ-УКЭ**, подкрепляя всю серию **ТЭТЦУИ-УЧИ** (джодан); 2. **МАЕ-ГЕРИ + АГЭ-УКЭ + УРА-ЦУКИ** (чудан).

Комбинация № 39

Тори, выполняющий либо **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан), либо **УШИРО-ГЕРИ** (чудан), возвращая активную ногу в опорную фазу, развивает свою акцию в **УШИРО-ГЕРИ** (чудан), имитирует **УРАКЭН-УЧИ** (джодан), для того чтобы заставить противника перевести руки в область джодан, и заканчивает атаку **УРА-ЦУКИ** (чудан).

Комбинация № 40

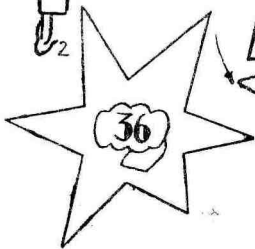
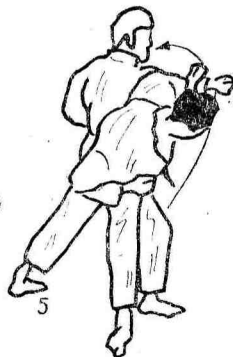
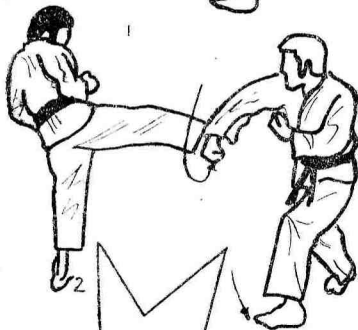
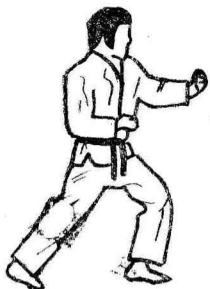
Тори после имитации **АШИ-БАРАИ** в темп может выполнить либо **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан), либо **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) или же, вернув активную ногу в опорную фазу, выполнить **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан) другой ногой, завершая всю комбинацию **КАИ-ТЭН-ГАРИ** из высокой позиции под разгруженную ногу противника.

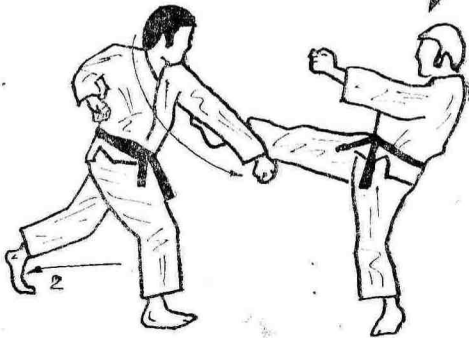
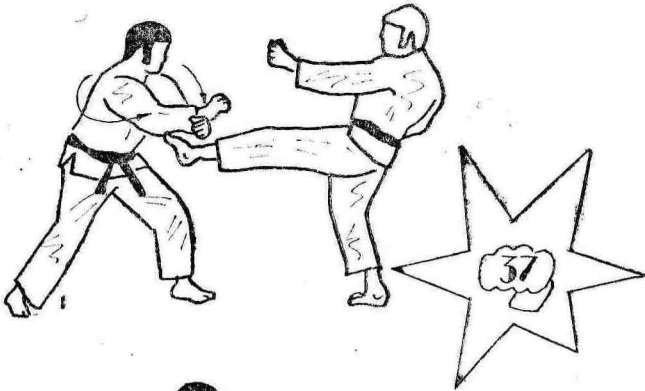
Комбинация № 41

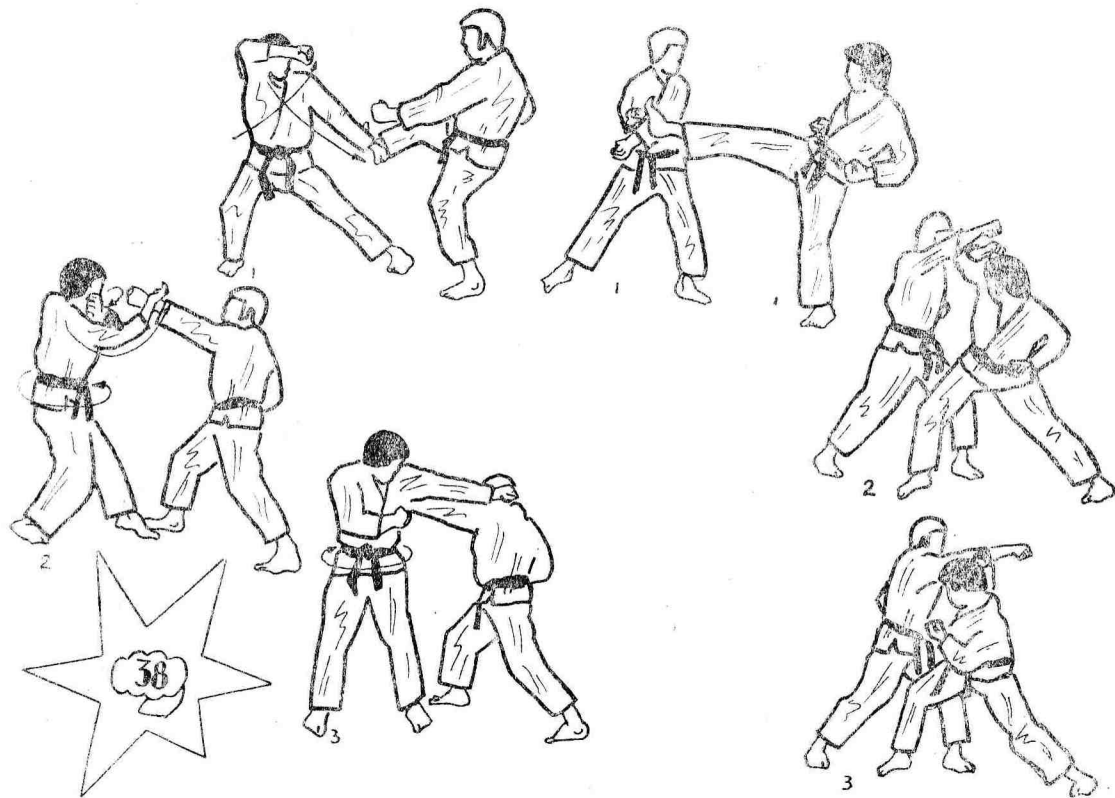
Тори начинает атаку **ОИ-ЦУКИ** (джодан), подтянув толчковую ногу, выполняет **МАЕ-АШИ-ГЕРИ** (чудан) и после этой акции всю комбинацию можно завершить **МАВАШИ-ЦУКИ** (джодан) или же в темп, выполнив **ТА-ТЭ-ЦУКИ** (джодан), активной рукой нейтрализовав блокирующую акцию **УКЭ**, завершить комбинацию **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

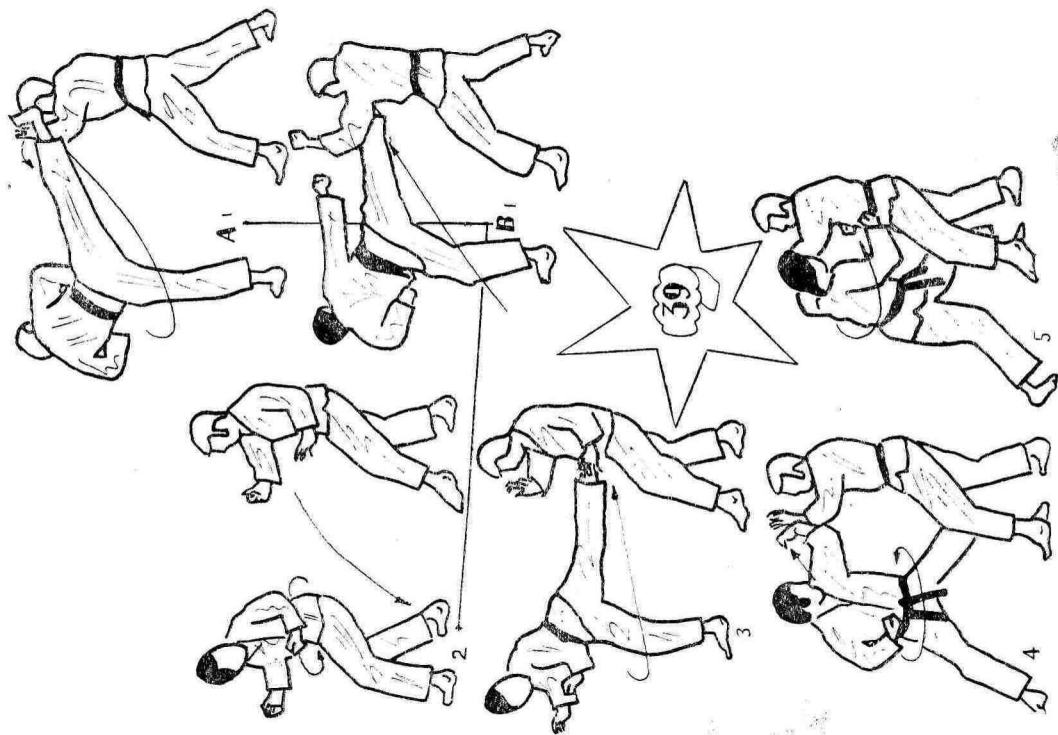
Комбинация № 42

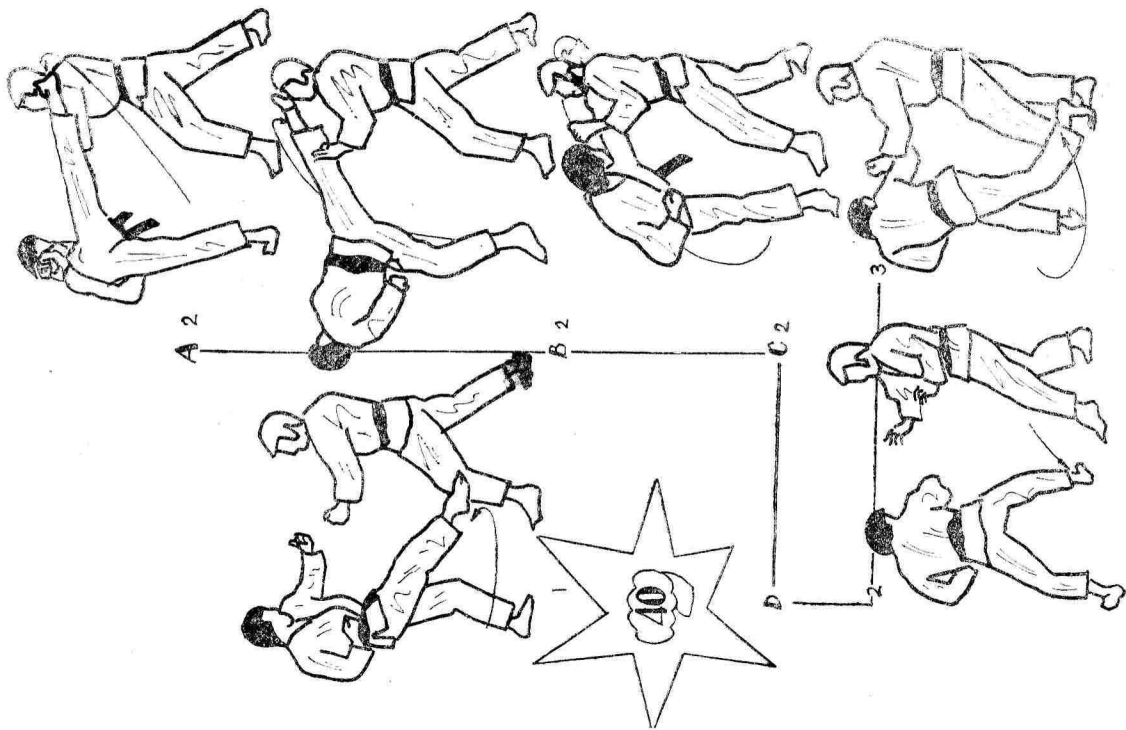
Тори выполняет **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан) + в темп с переводом ноги в стартовое положение **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан), завершая всю комбинацию **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан).



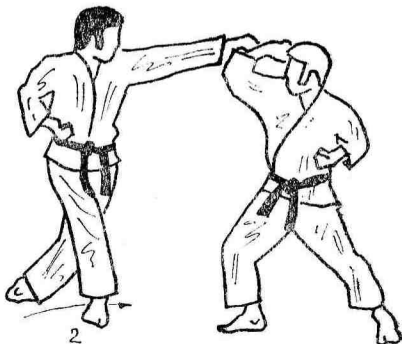
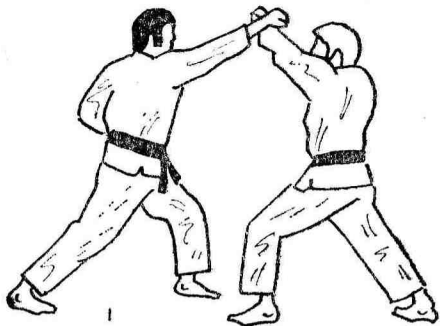












Комбинация № 43

Укэ закрывает уровень (чудан) блоком **ЭМ-ПИ-УКЭ**, нейтрализует вторую акцию блоком **ОСАЕ-УКЭ** с одновременным **УРАКЭН-УЧИ** (джодан). Активная рука Укэ переносится на **ГЕДАН-УКЭ** и, таким образом, раскрыв защиту Тори, выполняет **ЯМА-ЦУКИ**. В этой комбинации очень наглядно представлен принцип трансформации защитной техники в активную и наоборот.

Комбинация № 44

Тори, выполнив правой рукой **ОИ-ЦУКИ** (джодан), этой же рукой блокирует контра-таку Укэ, одновременно подтягивая опорную ногу в **ХИКИ-АШИ**. Нейтрализовав активную руку Укэ, Тори выполняет **МАЕ-АШИ-ГЕРИ** (чудан), завершая свою комбинацию **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).

Комбинация № 45

В этой комбинации присутствует два варианта развития техники атаки. В первом случае, Тори, выполнив атаку правой рукой **ОИ-ЦУКИ** (джодан), выходя из атаки с блоком **ТЭ-ОСАЕ-УКЭ**, бросая тело с большим акцен-

том на скручивание бедер вперед, выполняет **МАВАШИ-ЦУКИ** (джодан).

Во втором его активная рука переводится в блок **ТЭЙШО-УКЭ** и в темп движению левая рука выполняет **УРА-ЦУКИ** (чудан), а правая **УРА-ТЭТЦУИ-УЧИ** (джодан).

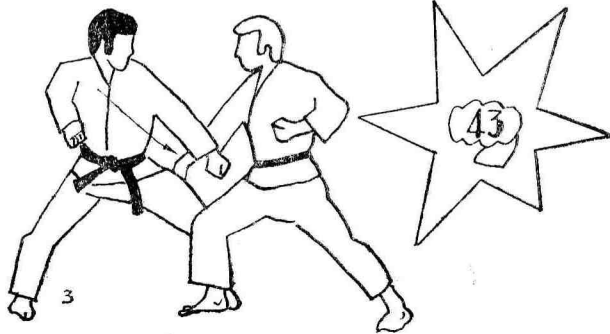
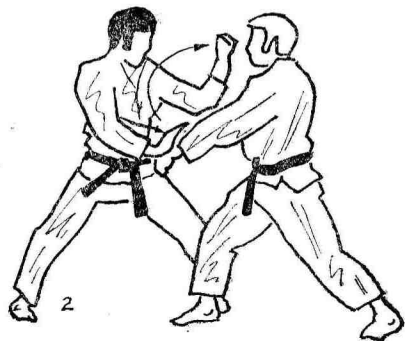
Комбинация № 46

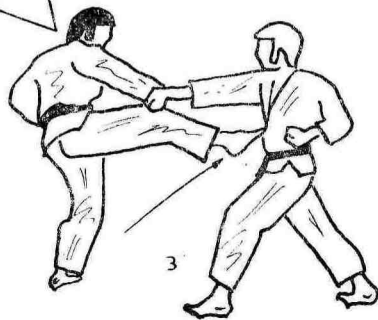
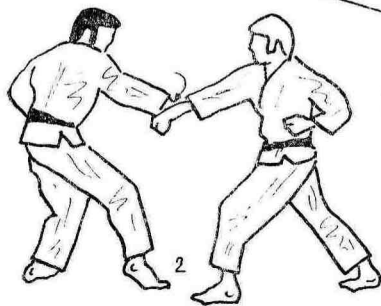
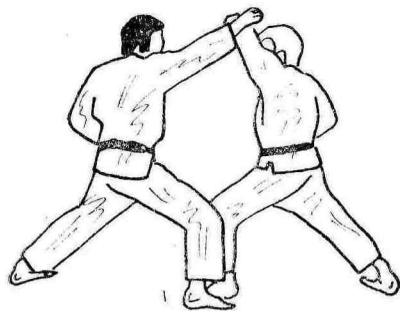
Эта комбинация характеризуется своей скоротечностью и требует хорошей подготовки, высокой амплитуды всего комплекса движений.

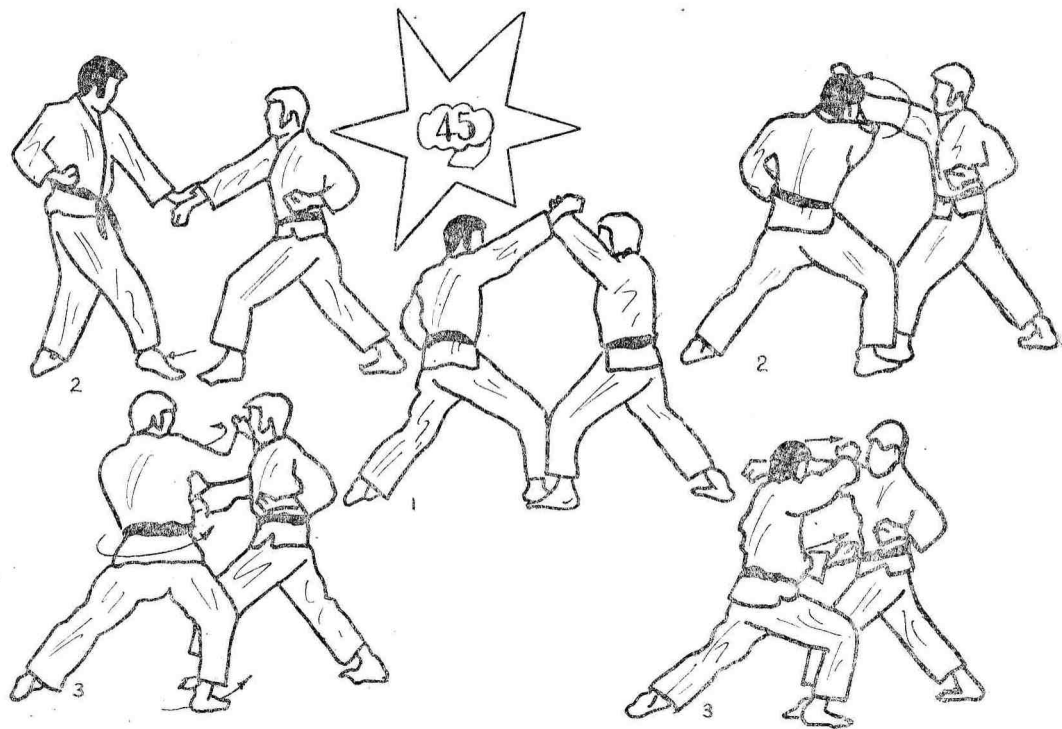
Тори, выполнив сбивающую технику **МИКАЗУКИ-ГЕРИ** (чудан), переводит свою активную ногу из плотного **ХИКИ-АШИ** в **ЕКО-ГЕРИ-КЭКОМИ** (чудан).

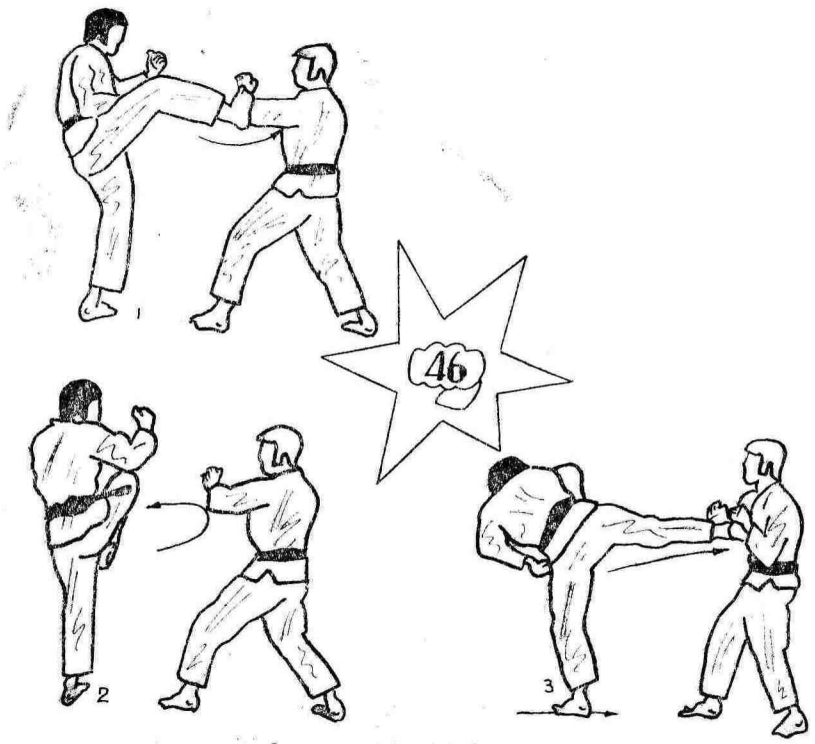
Комбинация № 47

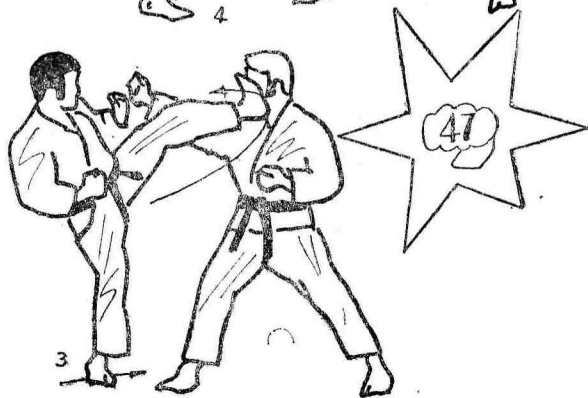
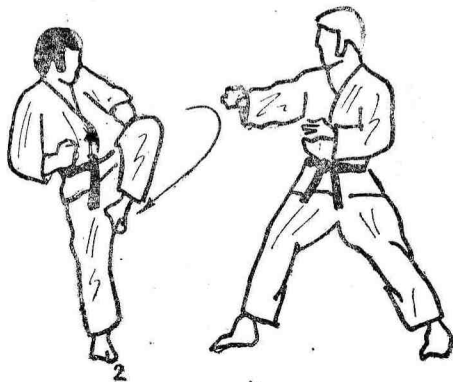
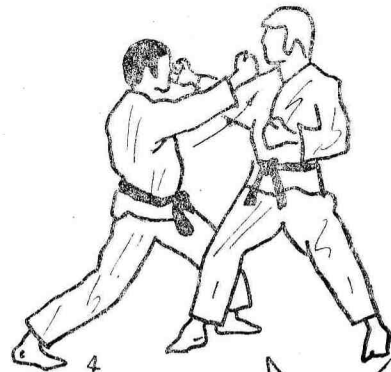
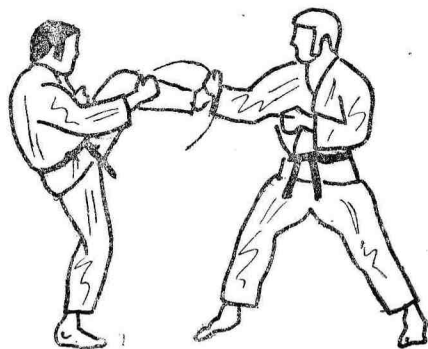
Продолжая серии с использованием техники **МИКАЗУКИ-ГЕРИ**, можно предложить и такой вариант: Тори, выполнив сбив защиты противника своим **МИКАЗУКИ-ГЕРИ** (чудан), в темп переводит активную ногу на **УРО-МИКАЗУКИ-ГЕРИ** (джодан), завершая всю серию **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).











Комбинация № 48

Тори выполняет **АШИ-БАРАЙ** и в темп активной ногой **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан). Укэ при условии, что его вес был расположен правильно и передняя нога разгружена, переводит ее приобретшую стартовую скорость, вследствие акции противника, на плотное **ХИ-КИ-АШИ**, выполняет **ФУМИКОМИ-ГЕРИ** с одновременной блокирующей техникой против **МАВАШИ-ГЕРИ** противника.

Комбинация № 49

Тори, выполнив **УРАКЭН-УЧИ** (джодан), нейтрализует руку противника и выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) + активной ногой **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан).

Комбинация № 50

Укэ закрывается против атаки Тори блоком **ГЕДАН-УКЭ**, нейтрализует **УРАКЭН-УЧИ** (джодан) Тори, блоком **УЧИ-УКЭ** (джодан) и выполняет контратаку **МАЕ-ГЕРИ** (чудан).

Комбинация № 51

В этой комбинации очень зримо проявляется применение принципа **СЭН-НО-СЭН**, который характеризуется тем, что противника, выполняющего активное действие, встречают еще более скоростной техникой, которая бы сбила

ритм его атаки и разрушила бы всю его комбинацию. Разумеется, что для эффективного использования этой техники необходима высокая скорость, хороший глазомер и наработанные комбинации, в основу которых и введен принцип **СЭН-НО-СЭН**.

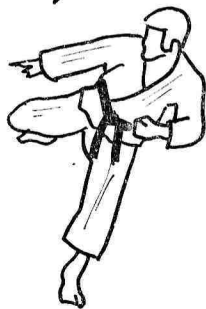
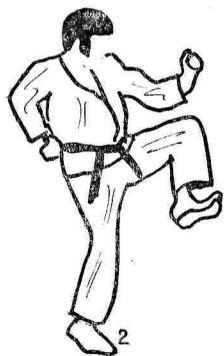
Укэ встречает противника **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), ставит активную ногу на параллель с опорной, которая выполняет также **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), подкрепляя всю акцию ударами **ОИ-ЦУКИ** (чудан) + **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (чудан).

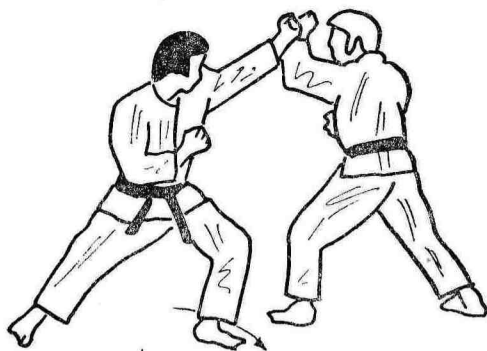
Комбинация № 52

Тори скрытым шагом **ОКУРИ-АШИ** сокращает дистанцию с противником, выполняет **МАЕ-АШИ-ГЕРИ** (чудан), своим **ОИ-ЦУКИ** (джодан) заставляет противника раскрыть средний уровень и, уходя влево вперед, выполняет **КАГИ-ЦУКИ** (чудан).

Комбинация № 53

Тори имитирует **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), ставит активную ногу с развернутой стопой в опорную фазу и выполняет **МАВАШИ-ГЕРИ** (джодан), подкрепляя всю связку **ХАЙТО-УЧИ** (гедан).





1

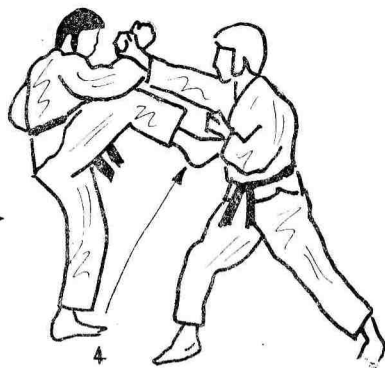
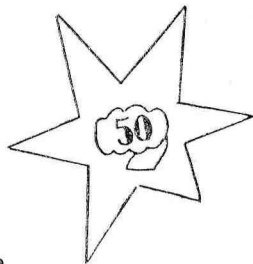
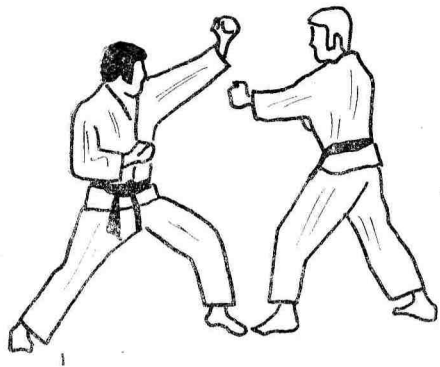


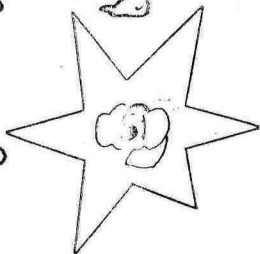
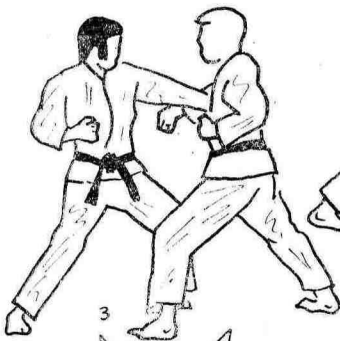
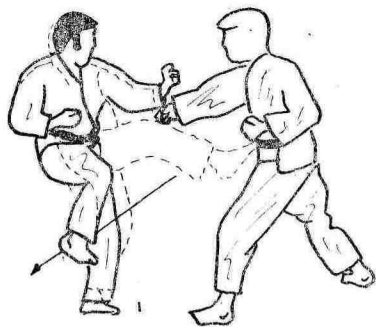
2

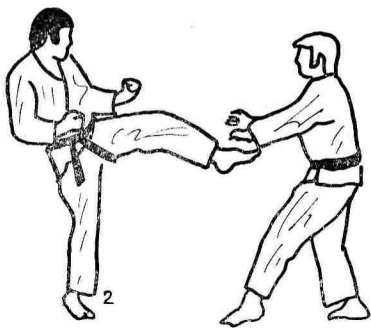
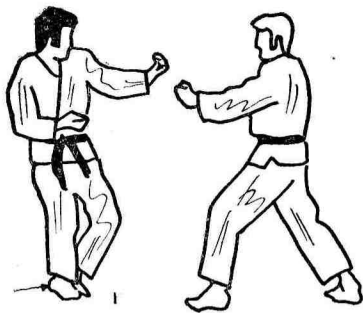


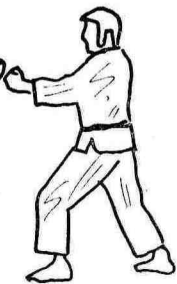
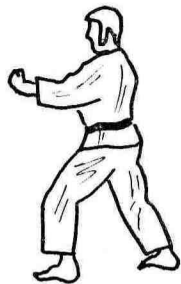
3











Комбинация № 54

Укэ выполняет защиту **ХАЙТО-УКЭ** переводит правую руку на **ГЕДАН-УКЭ**, максимально заряжая левый **ХИКИТЭ**, и выполняет контратаку **ГЬЯКУ-ЦУКИ** (джодан).

Спортсмены, имеющие достаточный спарринговый и соревновательный опыт, знают, насколько эффективны бывают техники с использованием вспомогательных действий ног, результатом которых, как правило, бывает падение или потеря равновесия противником. Подобный контраст техник ног делает поединок более зрелищным, повышает его эмоциональный характер.

Классифицируются эти техники следующим образом:

1. **УШИРО-ХИКИ-ОТОШИ** — заваливание назад.
2. **ТАИ-ОТОШИ** — заваливание корпуса.
3. **ТАНИ-ОТОШИ** — заваливание с отрывом от земли.
4. **КАТА-АШИ-ТОРИ** — бросок с обхватом одной ноги.
5. **АШИ-БАРАИ** — сбивание стопой.
6. **ДЭ-АШИ-БАРАИ** — сбивание передней стопы.

7. **ОКУРИ-АШИ-БАРАИ** — сбивание скользкой стопы.

8. **СОТТО-ХИДЗА-БАРАИ** — сбивание колена вземом.

9. **КАЙТЭН-ГАРИ** — подсекание ноги в повороте.

10. **ОСОТО-ГАРИ** — основное подсекание снаружи.

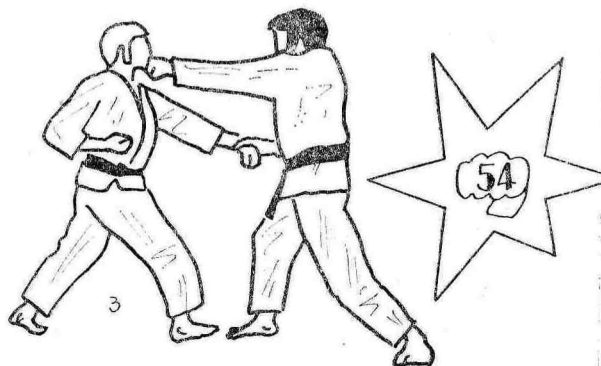
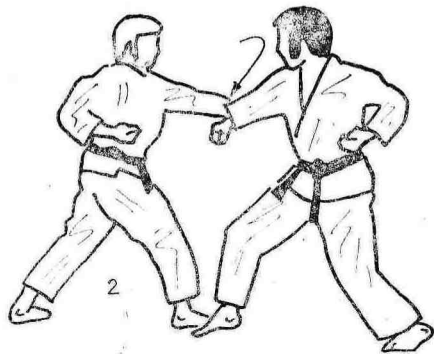
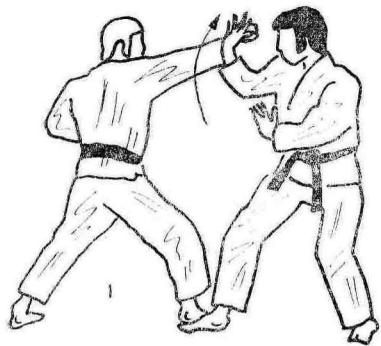
Вся вышеперечисленная техника ног иллюстрируется нижеприведенными комбинациями. Подобная техника требует высокой координации и тщательного тренинга.

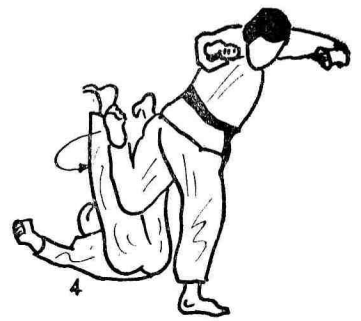
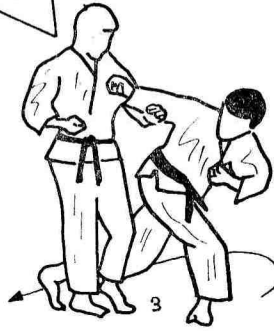
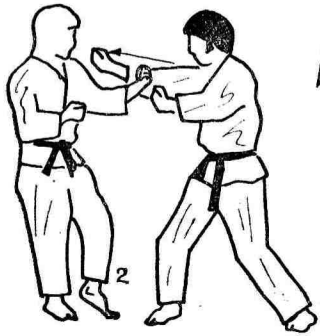
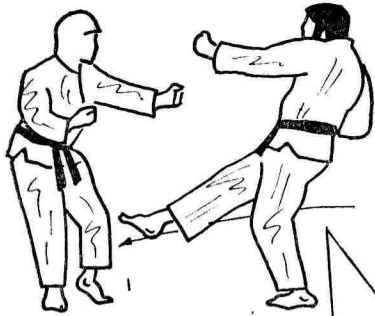
Комбинация № 55

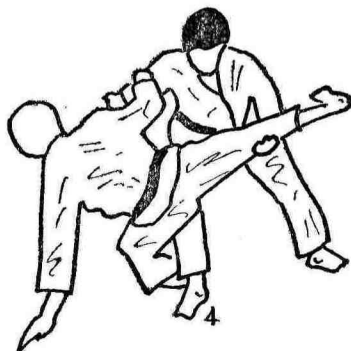
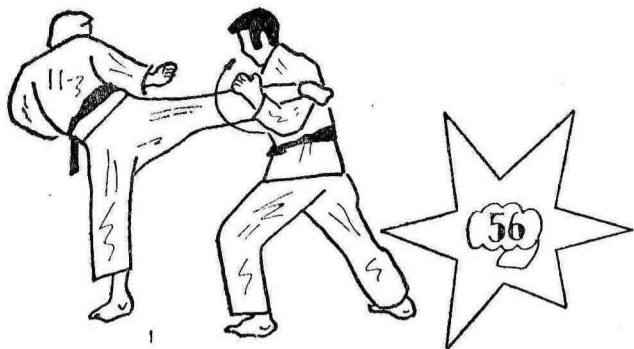
Тори своим **АШИ-БАРАИ** заставляет противника перевести переднюю ногу ближе к основной опорной точке, и так как вследствие этого противник оказывается в довольно неустойчивом положении, легко можно выполнить **КАЙТЭН-ГАРИ**.

Комбинация № 56

Укэ, захватив ногу противника, выполнявшего **МАВАШИ-ГАРИ** (чудан), развивает свою акцию в **УШИРО-ХИКИ-ОТОШИ**.







Комбинация № 57

Тори провоцирует Укэ на **АШИ-БАРАИ** и, переводя свою атакованную ногу в опорную фазу в темп, выполняет **КАЙТЭН-ГАРИ** с последующим добиванием противника.

Комбинация № 58

Тори выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) + **УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан) и закрепляет всю комбинацию либо **УРАКЭН-УЧИ** (джодан), либо **ТЭЙШО-УЧИ** (джодан), заставляя противника с последующим его добиванием.

Комбинация № 59

При выполнении техники, которая требует точного контроля дистанции, очень важно уметь выйти из зоны действия противника, направление энергии удара и вся кинематика движений должна быть несколько иной. Здесь следует учитывать физические данные и свои и противника. Несоблюдение этого правила может привести к нижеописанным последствиям. В первом случае Тори, не сумев выйти из зоны противника, который блокировал его **ЕКО-ГЕРИ-КЕКОМИ** (чудан) своим **АШИ-ДА-КАКЭ-УКЭ**, контратакуется **ГЬЯКУ-УРА-ЦУКИ** (чудан). Во втором, Укэ, выполнив

подбив под активную ногу соперника, предварительно для этого еще более сократив расстояние — дистанцию, может нанести контратаку в спину.

Комбинация № 60

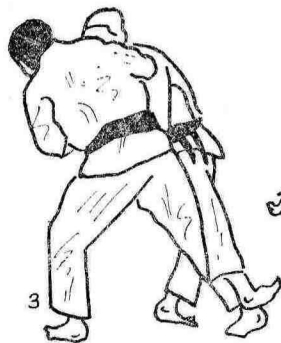
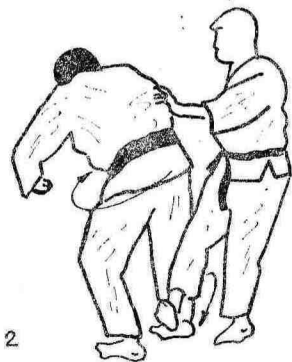
Можно предложить и такую комбинацию, когда Тори эффективно выполнив **АШИ-БАРАИ**, собирается провести добивание поверженного противника, Укэ может выполнить из положения лежа **МАВАШИ-ГЕРИ** (чудан). Эта его контратака наверняка будет для соперника неожиданной, и сможет привести к его поражению.

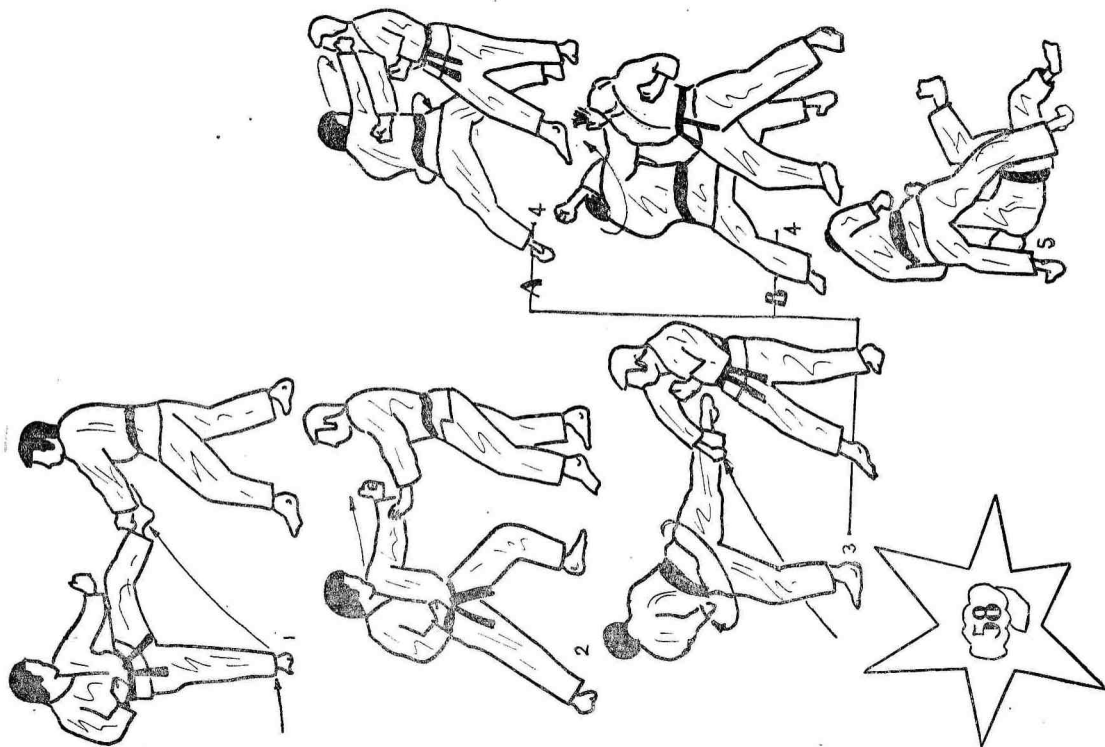
Комбинация № 61

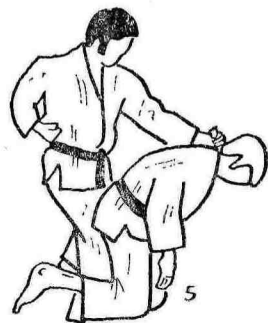
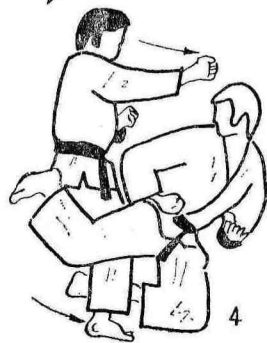
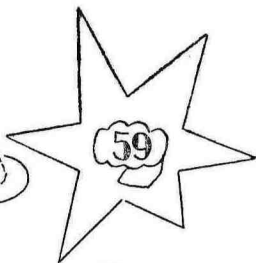
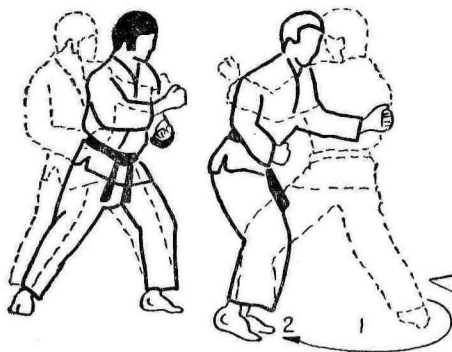
Укэ встречает противника техникой, основанной на принципе **ГО-НО-СЭН** и, стараясь не потерять темп, выполняет **УШИРО-ХИКИ-ОТОШИ**.

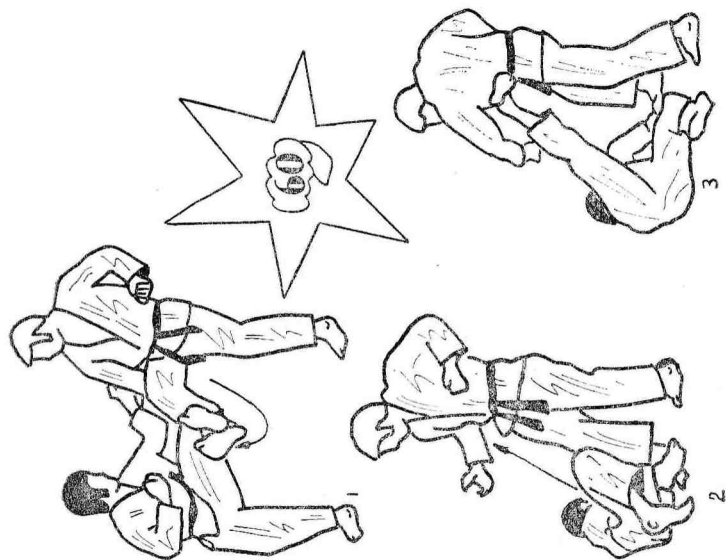
Комбинация № 62

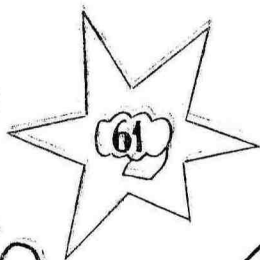
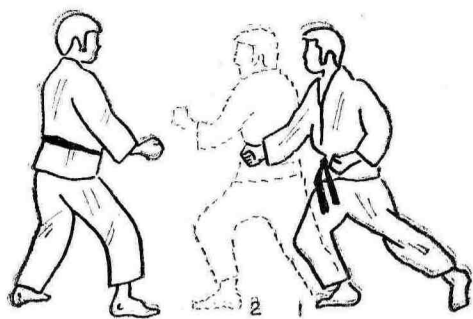
Тори, опережая действия противника, выполняет **САНБОН-ЦУКИ** (джодан) + **АШИ-БАРАИ**, завершая всю комбинацию **УШИРО-ХИКИ-ОТОШИ** с добиванием поверженного противника.

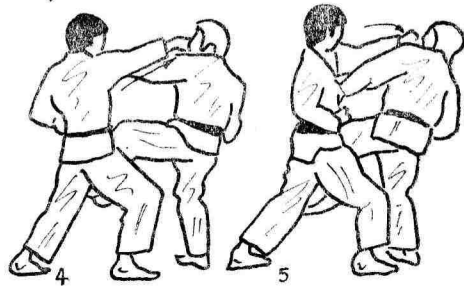
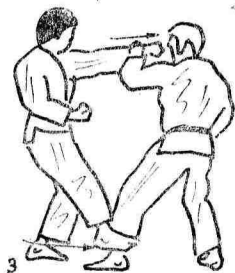
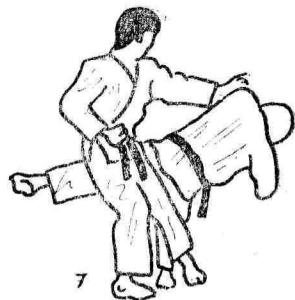
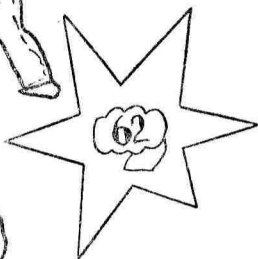
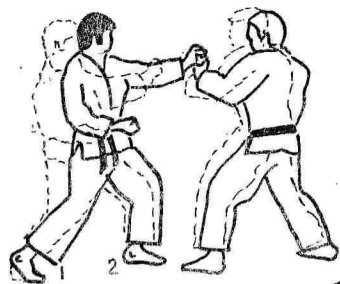












Комбинация № 63

Тори выполняет **АШИ-БАРАИ**, противник уходит от него способом перешагивания, Тори, продолжая свои действия, выполняет **КАИТЭН-ГАРИ** с добиванием поверженного противника.

Комбинация № 64

Эта комбинация демонстрирует исполнение техники **ТАНИ-ОТОШИ** с последующим добиванием поверженного противника.

Комбинация № 65

В этой комбинации демонстрируются способности перевода противника на **ТАНИ-ОТОШИ**, их разные варианты.

Комбинация № 66

В этой эффективной комбинации, хотя и присутствует некоторая излишняя демонстрация, тем не менее хорошая ее наработка позволит обогатить ваш технический арсенал.

Комбинация № 67

Укэ уходит от **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), выполняет под опорную ногу противника **АШИ-БАРАИ** и в темп всего движения **КАИТЭН-ГАРИ** с добиванием противника.

Комбинация № 68

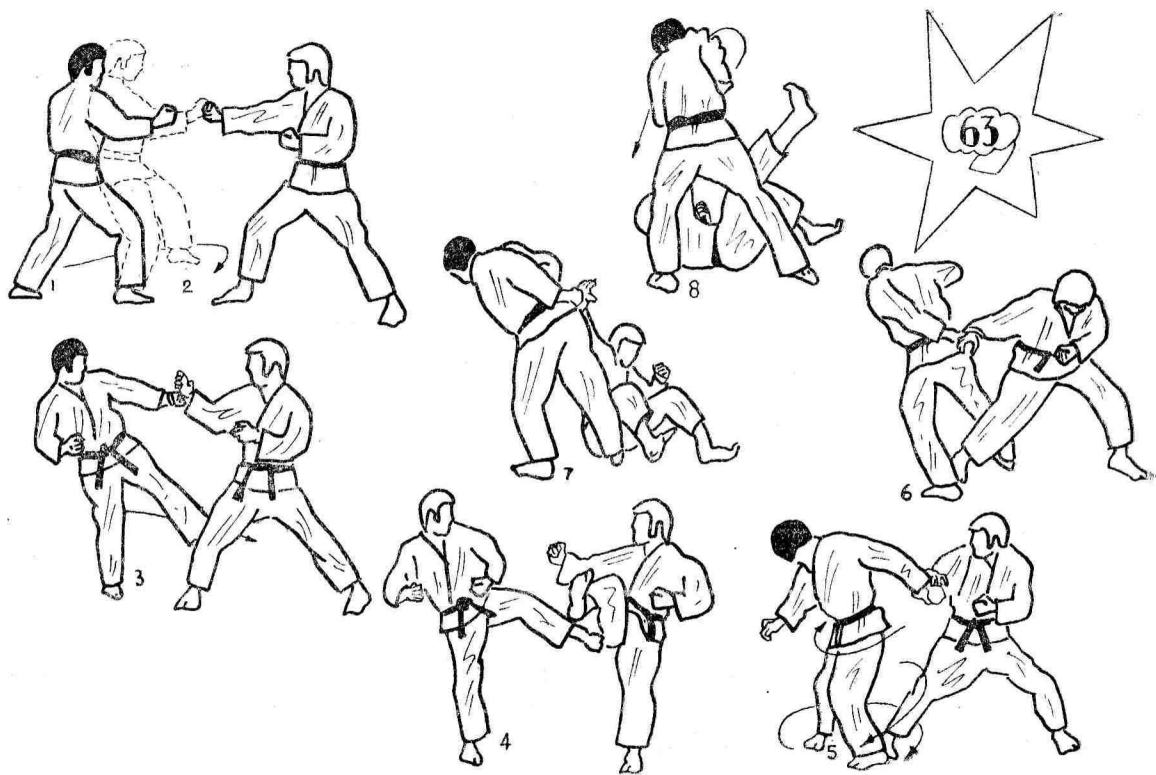
Тори выполняет **ОИ-ЦУКИ** (джодан), нейтрализует ближнюю руку противника, не позволяя ей перейти на нижний блок, и завершает всю комбинацию **МАЕ-ГЕРИ** (чудан).

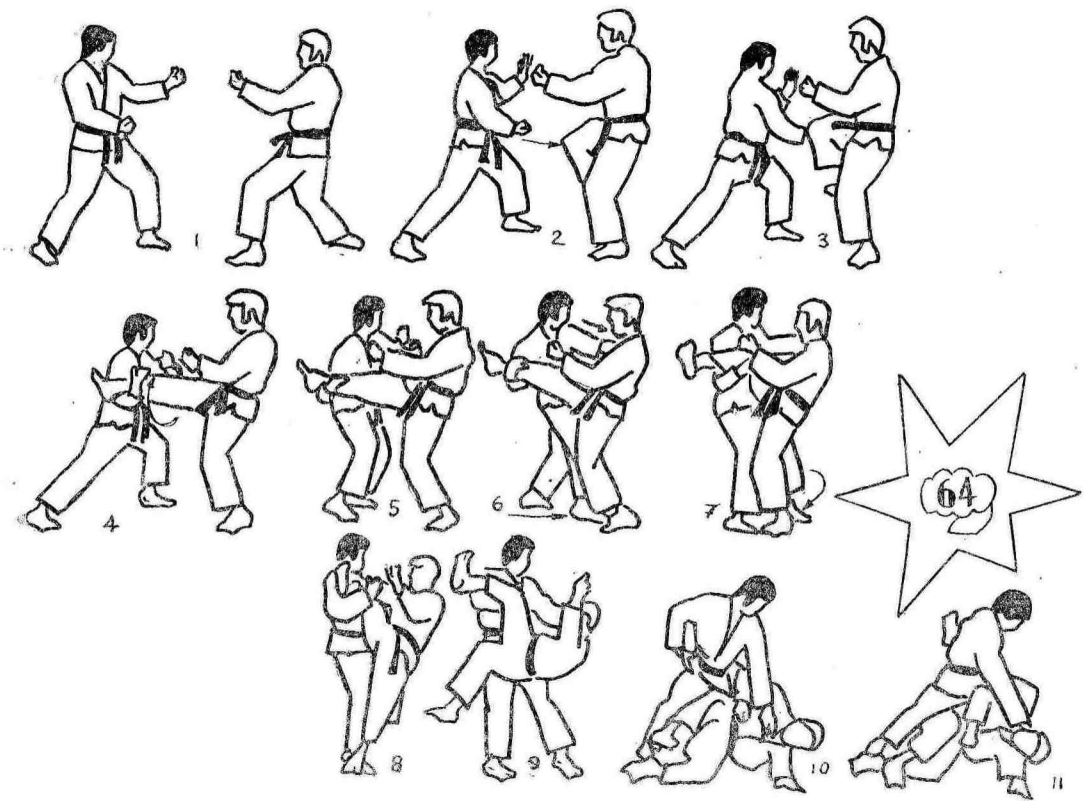
Комбинация № 69

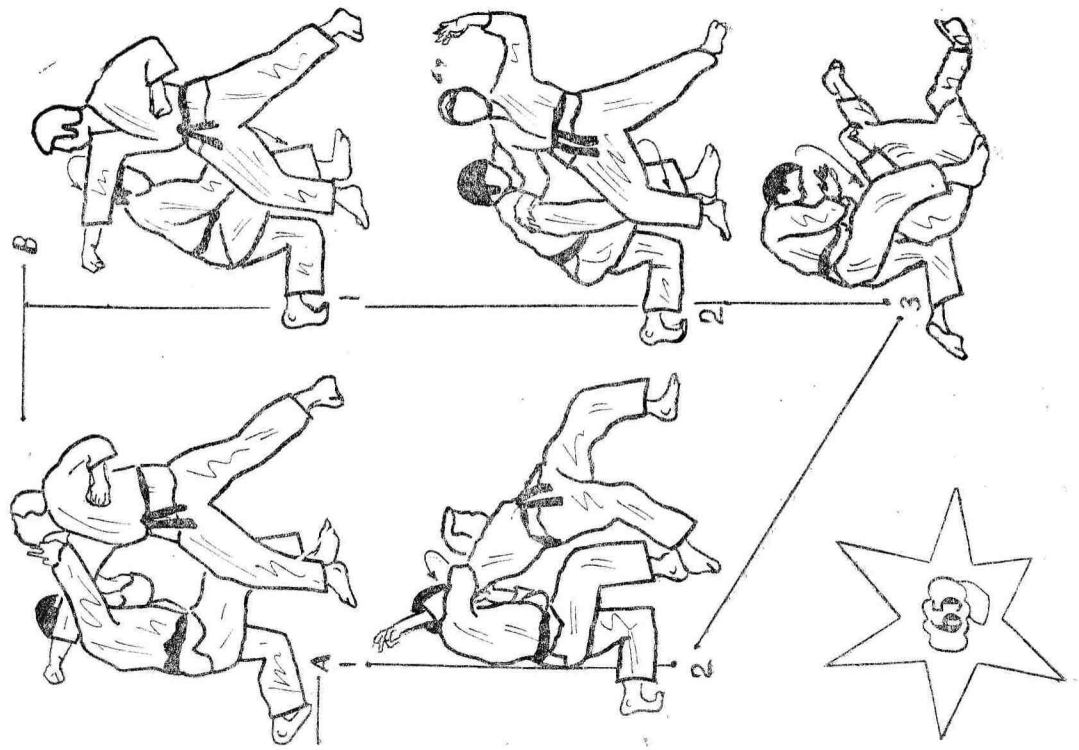
Укэ закрывается от **МАЕ-ГЕРИ** (джодан)— **ХАЙШУ-УКЭ** и в темп в раскрытый корпус противника выполняет **МАЕ-ГЕРИ** (чудан), либо против **МАЕ-ГЕРИ** (чудан) **МИКАЗУКИ-ГЕРИ-УКЭ** с переводом ноги в **ДЖОДАН-МАЕ-СОКУТО-ГЕРИ**.

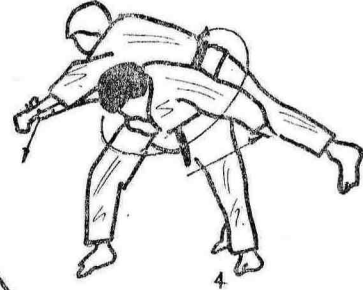
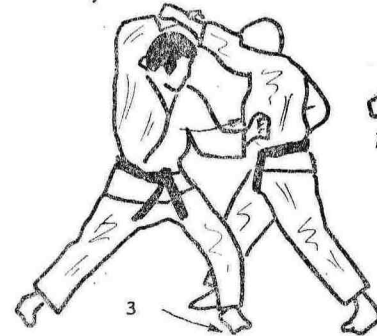
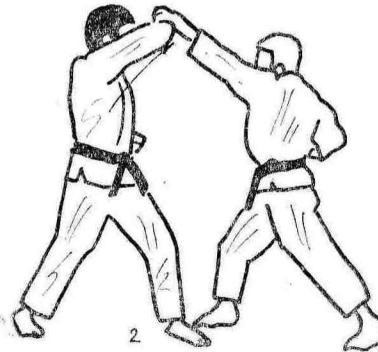
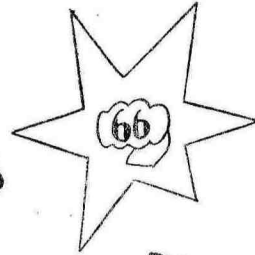
Комбинация № 70

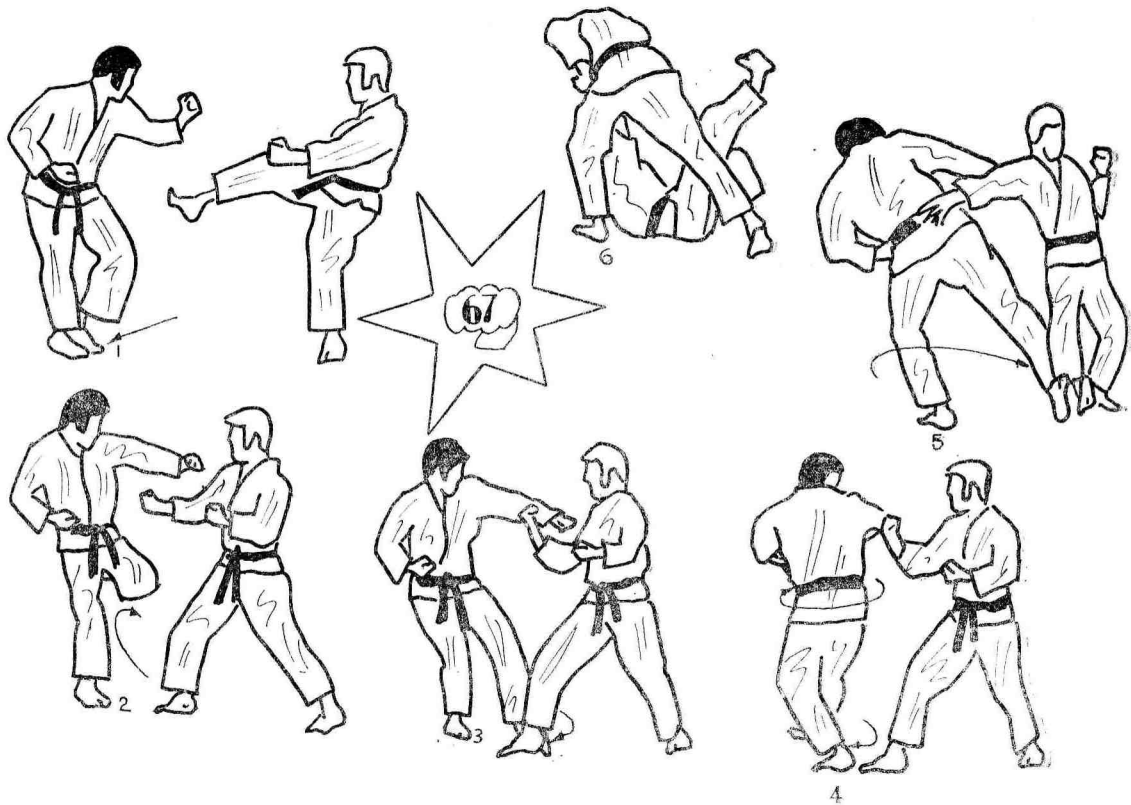
Укэ выполняет защиту **ЕКО-ДЖУДЖИ-УКЭ** и в темп **УРАКЭН-УЧИ** (джодан).

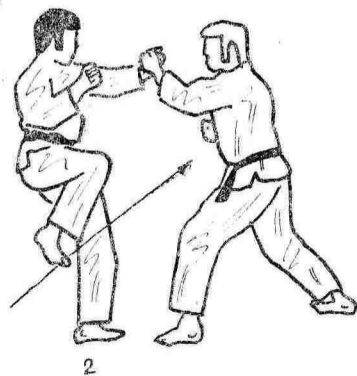
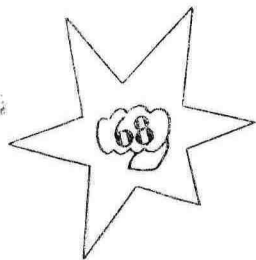
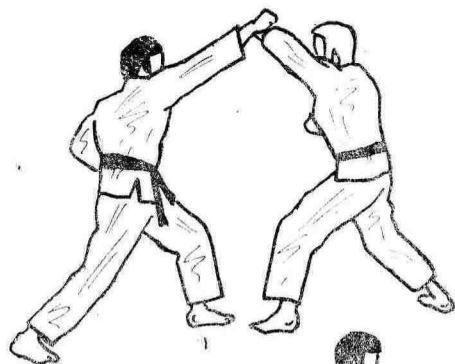


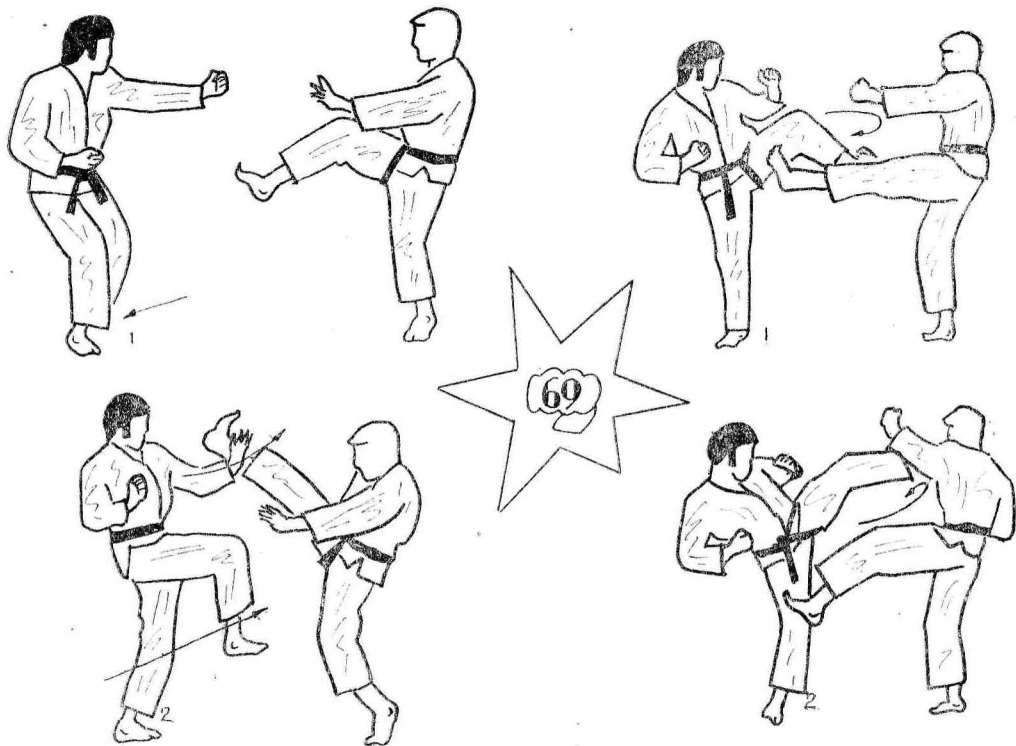


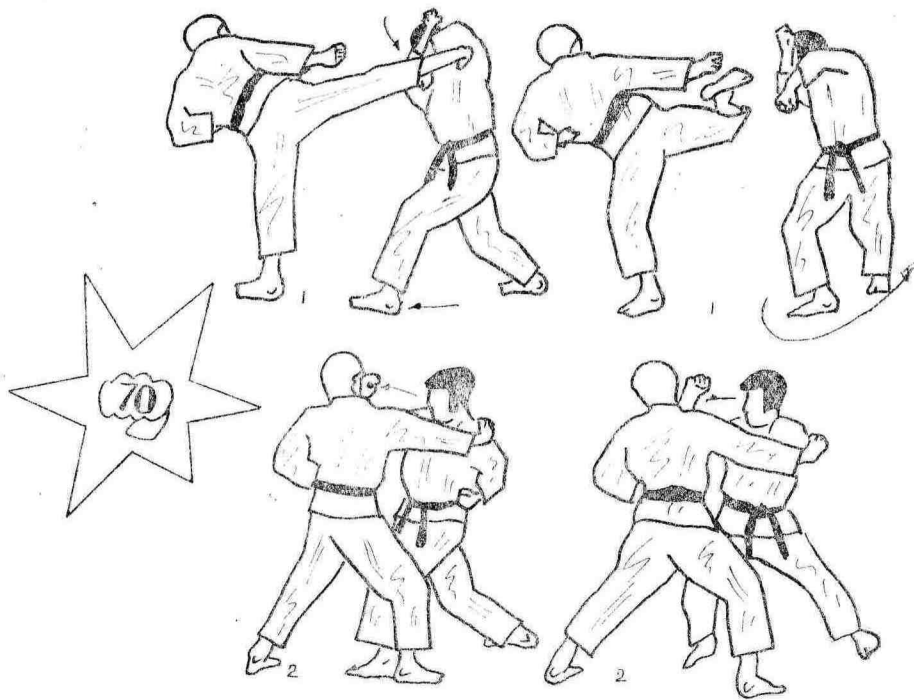












РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СИАИ

Как это было уже сказано, к **СИАИ** необходимо готовиться. Обычно за одну неделю до соревнования интенсивный тренинг лучше всего прекратить, поддерживая пик своей физической формы путем легкого тренинга, а также хорошего сна и питания.

Если место соревнований вам неизвестно, целесообразно сходить познакомиться с ним (расположение зала, его освещение и др.), поскольку желательно избегать всего, что может нарушить в день соревнований вашу ментальную концентрацию. Уточните правила соревнований и не опаздывайте на **СИАИ**. Как уже упоминалось, прислушивайтесь к советам своего тренера относительно стратегии, которую вы должны использовать. Если ваш поединок не следует тотчас же, тщательно изучите других бойцов и подготовьтесь к состязанию ментально. Хорошо разомнитесь перед схваткой и, используя защитное снаряжение, проведите серию ударов руками и ногами.

Во время соревнований строго придерживайтесь установленных правил и почтительно

относитесь к арбитрам и рефери, будьте вежливы с другими бойцами. Прикажите себе биться, проявляя сильный атакующий дух, ожидая действий противника и пристально смотря ему в глаза. Когда представится благоприятная возможность, решительно атакуйте, пока рефери не прекратит ваше действие.

При трехбалльной системе — **САНБОН-ШОБУ**, чтобы получить первый балл, требуется большое как материальное, так и психологическое преимущество. Во время перерывов между схватками выполните несколько успокаивающих упражнений, расслабьтесь путем легкого, спокойного дыхания. Протрите все синяки болеутоляющим средством, не пейте, можно съесть несколько долек лимона, если вас мучит жажда. Если вы голодны, используйте сласти или другую легкую, но высокоэнергетическую пищу. Спокойно выслушайте, каким бы оно ни было, решение рефери. Поблагодарите соперника, а затем мысленно просмотрите бой, анализируя свои действия и пытаясь найти более совершенные пути достижения победы.

СИИ может быть изучен лишь эмпирически. Из этой практики, в соответствии с физическими и ментальными чертами индивидуума, должна развиться его эффективная стратегия и коронные техники. Однако для победы в **СИИ** недостаточно иметь стратегию и техники. Следует учитывать и другие моменты, некоторые из них не лишне повторить:

— В схватке всегда удерживайте взгляд на глазах противника, но не фиксируйте его на нем, а смотрите «сквозь» него, таким образом вы сможете видеть всего противника и обнаружить любое его движение.

— Не напрягайтесь, иначе ваши движения, ввиду мышечного сокращения, замедлятся. Будьте экономны в движениях и не расточайте энергию. Сохраняйте невозмутимость и дышите глубоко, но ровно и **ТАНДЭН** (диафрагмой), чтобы скрыть свое дыхание.

— Не спешите, подчините себе время и никогда не атакуйте без ясной цели.

— Сохраняйте надлежащую дистанцию, двигайтесь быстро и мягко, преимущественно на кончиках пальцев. Все это позволяет хорошо чувствовать свой центр тяжести и контролировать баланс.

— Избегайте вместо блокирования атаки ускоренной контратаки. Двигайтесь не назад, а скорее в бок.

— При наличии более высокого противника сближитесь с ним, чтобы нейтрализовать его техники ног, используя свои ближе расположенные к противнику ноги и руки, чтобы защитить себя блокированием или финтом, а задние конечности, чтобы атаковать, используйте в тесной последовательности быстрые комбинации техник.

— При возбужденном противнике старайтесь опередить его до того, как он применит технику или шагните в бок, чтобы контратаковать контрастной техникой (верхние-нижние, рукой-ногой) и т. д.

— Если же противнику все-таки удалось приблизиться слишком близко, проведите подсечку, заваливание или просто оттолкните, чтобы получить достаточную дистанцию для удара ногой или рукой.

— Чтобы сблизиться с противником, особенно если он более крупный, используйте комбинации техник или нырните к земле перед-

ним **УКЭМИ** или же блокируйте противника таким образом, чтобы в результате вашей защитной акции противник был развернут к вам спиной, это позволит вам сблизиться с противником для проведения контратаки.

— Если ваша техника оказалась неудачной

или вы устали, вернитесь к базисным техникам. Постарайтесь выиграть тем, что вы наверняка сможете провести.

— Скрывайте свою слабость, в особенности усталость, не показывайте своих синяков и ни- когда не теряйте **ДУХА**.

Глава 4

ГОШИН ДЗЮТЦУ

ТЕХНИКА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ

ГОШИН ДЗЮТЦУ — это действие защиты себя и своих близких от любого вреда или повреждения со стороны человека. Оно, таким образом, включает в себя техники самозащиты, настрой на самосохранение и действия, применяемые в повседневных ситуациях. Надо подчеркнуть, что самозащита и самосохранение дополняют друг друга, техники самозащиты — лучшее средство избежать беды. Если этого не случится, самозащита может стать лучшим (и, возможно, последним) актом самосохранения.

В этой заключительной главе мы представим вам те техники самозащиты, которые не требуют специальной подготовки, и в принципе по своей форме и содержанию далеки от **КАРАТЭ** как такового. Но — здесь также требуется решительность и хладнокровие и если этого требует ситуация — даже кровожадность.

Самозащита и самосохранение представляют собой самые базисные и всеобщие элементы природы. Примерами изобилует растительный и животный мир, розы имеют шипы, дикообраз иглы, осьминог выпускает струю чернил, птица клюет или быстро улетает, олень имеет рога и т. д.

На протяжении столетий человек совершенствовал орудия нападения и защиты, а также методы боя без оружия (поскольку оружие не всегда было легко доступным), необходимые ему для того, чтобы выжить. В современном обществе такая потребность в качестве основы для выживания, возможно за немногими исключениями, совершенно отсутствует. Однако насилие в нашем обществе полностью не уничтожено и даже в обычных условиях у человека существует необходимость защитить себя и своих близких от непредвиденной агрессии. Человек не всегда может иметь при себе оружие или владеть в полной мере сокру-

шительным арсеналом **КАРАТЭ**, поэтому существует некоторая необходимость в самозащите без использования такового.

Подобно медицине самозащита должна быть скорее предупредительной, чем лечебной. Это означает, что лучше предупредить атаку, чем ее отразить, особенно если агрессор вооружен. Даже хорошо тренированный человек должен избегать опасности.

Женщине не следует ходить по безлюдной и небезопасной улице одной поздно ночью. Посещая бар или дискотеку, необходимо знать место расположения выходов и мгновенно ориентироваться в помещении, мысленно представлять, как защитить себя в этой обстановке. Самое надежное место находится обычно у стены вблизи входа. Во многих случаях ответствующим оружием для отражения атаки может служить цепочка, зонтик, косметический аэрозоль, пудра и даже плотно свернутая газета. Ночью следует избегать или быть очень осторожным в подземных переходах, на лестницах и других местах, подходящих для засады. Открывая дверь на себя, во-первых, сначала убедитесь знаком ли вам человек, стоящий за ней, если вы его не знаете, но все равно впускаете в дом, то отступите на

несколько шагов назад, дабы избежать внезапного нападения, и иметь какую-то дистанцию для его отражения.

Если же вам самим необходимо войти в незнакомое помещение, то дверь распахивайте полностью прежде чем войти во внутрь. Никогда не входите через дверь в опасное место, не убедившись предварительно, что там никого нет. На пустынной автостоянке, подходя к своей машине, стоящей в стороне от других, убедитесь, что за ней никто не прячется, сев в машину, сразу же закройте за собой дверцу. Будучи атакованным прислонитесь к машине, чтобы избежать нападения сзади.

Вот несколько рекомендаций женщинам. Если вы точно установили, что кто-то вас преследует, поищите безопасное (людное и освещенное) место. Прикиньте расстояние от вас до этого надежного места. Успеете ли вы добраться быстрее, чем вас настигнет злоумышленник. Если да, то бегите быстро, внезапно сорвавшись с места. При этом зовите на помощь, кричите лучше «пожар», чем «помогите», это как правило, вызовет более быстрый отклик у людей. Оказавшись перед ближайшим домом, звоните в двери, стучите в окна и даже разбейте стекло. Ваша жизнь в опасности, и нет

времени обдумывать мелкие неприятности. Позже извинитесь перед людьми и заглавьте свою вину.

В принципе бегство не лучший выход из ситуации, если вы не уверены в своих силах. Есть два других выхода. Оставаясь спокойной и собранной, вы сможете сделать попытку оказать психологический нажим на предполагаемого насильника. Можно ли расстрогать его слезами? Не присмереет ли он, если вы будете действовать решительно и уверенно? Сможет ли он поверить, что в этом месте вы ждете приятеля и он вот-вот подойдет? Вы можете симулировать обморок или сердечный приступ, сказать, что ваши частые связи с мужчинами, возможно, чреваты разными заболеваниями... Пробовать надо все, ориентируясь по ситуации. Кстати, такие методы ранее спасали немало женщин.

Но не теряйте бдительности, не верьте вяло текущему разговору, ищите глазами прохожих, другие пути к отступлению.

Второй выход: резкий удар с целью выиграть время для бегства. Направляйте этот удар в пах мужчине. Обычно такое движение малоэффективно и способно лишь побудить разъяренного насильника к более жестоким действиям, но какое-то время вы сможете выиграть. Если у вас нет ни ключей, ни зонтика, ни другой вещи, способной в критическую минуту послужить оружием, ударьте противника по голени своей ногой, постарайтесь ударить сильно, это очень болезненный удар, он способен не только отвлечь противника, но и на какое-то время нейтрализовать его двигательную активность. Если же противнику удалось схватить вас сзади, попытайтесь изо всех сил ударить его затылком по подбородку. Нападающий надеется найти в вас пассивную испуганную жертву, поэтому любое усилие с вашей стороны застанет его врасплох и даст вам время для бегства.

ТРЕНАЖЕРЫ И ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Традиционно практики **КАРАТЭ-ДО** в своих тренировках использовали всевозможные приспособления и тренажеры, которые позволяли не только укреплять ударные поверхности, но и ставить силу и точность удара, совершенствовать вестибулярный аппарат, увеличивать подвижность суставов и эластичность мышц.

Ударные поверхности на руках и ногах укреплялись систематическим набиванием их в основном о деревянные приспособления, это и обычные деревянные бруски, которые использовали в основном для закалки ребра и гребня ладони, а также ребра стопы, это и многогранные закрепленные на подставках вращающиеся деревянные бруски, предназначенные для закалки предплечий. Для закалки и увеличения силы пальцев использовалась глина, крутое тесто, небольшие емкости, наполненные песком, гравием, дробью.

Для постановки точности и скорости ударов использовали подвешенные на разной высоте подвижные мячики, постоянное движение и смещение которых очень сильно затрудняло выполнение удара. Вестибулярный аппарат, координация движения тренировались на подвижных, разновысоких опорах, на них выполнялись передвижения, прыжки, удары и даже учебные схватки.

Основную трудность представляло увеличение подвижности суставов и эластичности мышц, здесь использовались многие средства, такие как специальный массаж, упражнения на скручивание суставов, втирание специальных мазей, которые разогревали мышцы и многое другое.

Мы предлагаем вам несколько приспособлений и тренажеров, которые, как мы надеемся, помогут вам повысить свои бойцовские и спортивные качества.

Простейшее приспособление, которое можно использовать не только в спортзале, но и дома или в любом другом помещении, легко изготовить при помощи нитки и иголки. Вы берете широкую резинку и, отмерив по своей голове так, чтобы эта своеобразная палочная повязка сидела плотно, сшиваете два ее конца. Затем берете резиновый жгутик, обычно подобные жгутики используются в авиамоделировании в резиномоторных моделях, отрезаете примерно 40—45 см. Закрепляет один конец на головной повязке а к другому концу прикрепляете мячик от настольного тенниса. Надев всю эту конструкцию на голову, вы, подбив мячик, стараетесь попасть по нему, а так как он все время старается вернуться к точке, к которой он привязан, т. е. к голове, вам приходится уклоняться и продолжать наносить удары по мячу. Это приспособление помогает спортсменам научиться не отводить своего взгляда от летящего в голову кулака противника.

Следующее приспособление — панель для тренировки боевых ударов. Позволяет разви-

вать силу ударов, а также, что немаловажно, психологически подготавливает для выполнения одного из разделов **КАРАТЭ-ДО — ТАМЕШИ-ВАРИ.**

На рисунке А изображена схема панели. Устройство состоит из двух досок — 1, 2 со сквозными отверстиями — 3, 4 для размещения стыковочных втулок — 5. Стыковочная плоскость — 6, доски — 1 имеет вогнутую форму, а стыковочная плоскость доски — 2 — выпуклую. Доски — 1, 2 выполнены из полиуретана, а стыковочные втулки — 5 — из пластмассы или твердых пород дерева. Соединив доски — 1, 2 между собой посредством стыковочных втулок — 5, спортсмен производит по ним удары рукой или ногой. При определенной энергии удара стыковочные втулки — 5 разрушаются, а доски не разрушаются, что говорит о правильности выполнения и силе удара. После этого вышедшие из строя стыковочные втулки — 5 заменяются. Количеством втулок и их материалом можно регулировать силу удара.

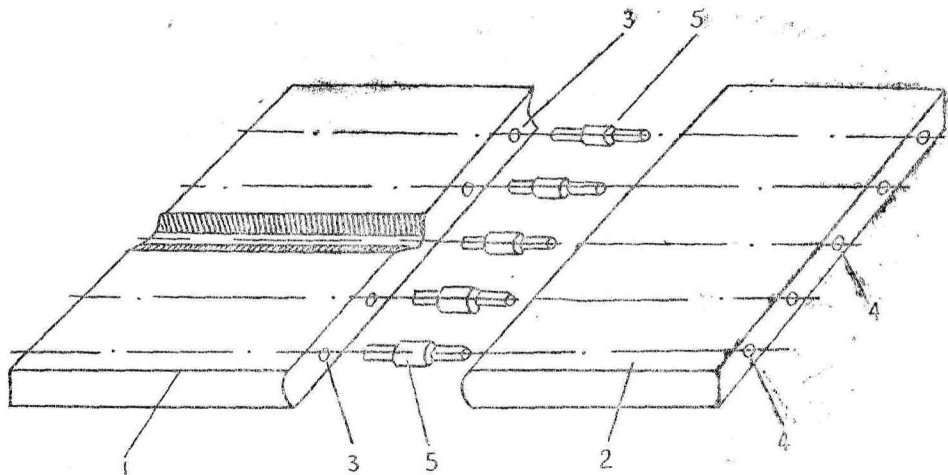


Рис. А.

Устройство для отработки атакующих и защитных действий. Позволяет существенно повысить эффективность тренировки бойцов вследствие проведения техники из различных положений при постоянном перемещении. Устройство (рис. В) содержит горизонтальную дисковую платформу — 1, установленную на основании — 2, с возможностью качания и поворота относительно вертикальной оси — 3 с помощью приводов — 4 и 5. На коротком расстоянии от платформы — 1 расположен имитатор противника — 6, перемещаемый приводом — 7 в вертикальной плоскости. Сверху платформы установлен тредбан — 8 таким образом, что его центр тяжести расположен на

оси — 3 вращения платформы. Спортсмен размещается на тредбане лицом к имитатору противника так, что его центр тяжести совпадает с осью — 3 вращения платформы и центром тяжести тредбана. Скорость движения беговой дорожки тредбана устанавливается с учетом уровня подготовленности спортсмена. Чем дальше беговая дорожка относит спортсмена от имитатора противника, тем больший момент инерции на него начинает действовать, сталкивая спортсмена с тредбана. Спортсмен стремится вернуться в исходное положение к оси вращения платформы и отрабатывает атакующие и защитные действия с перемещениями по дистанциям.

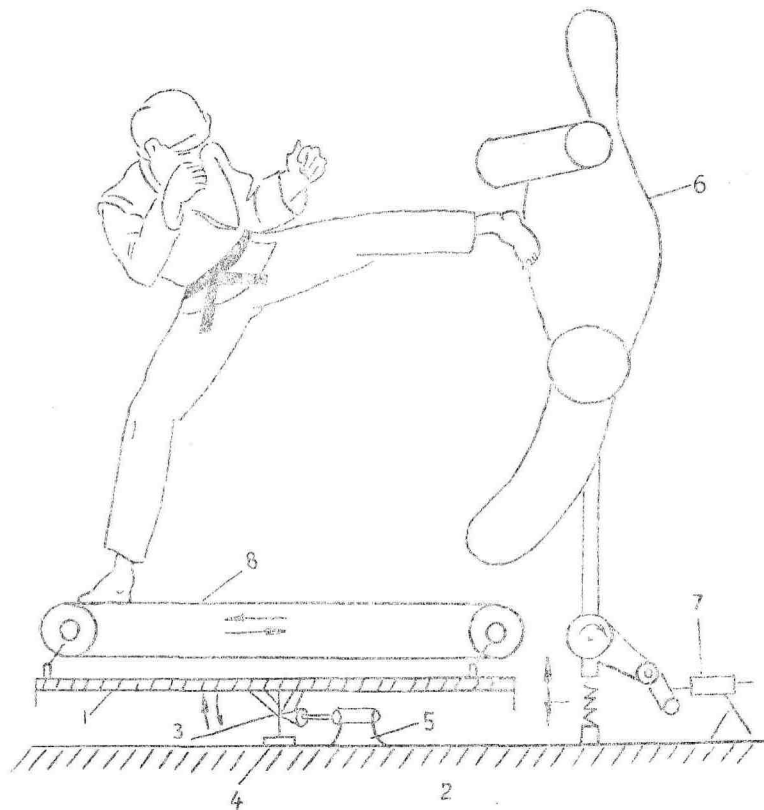


Рис. В.

Тренажер для тренировки ударных движений. Предназначен для отработки техники нанесения наступательных ударов. Тренажер (рис. С) состоит из закрепленной на основании — 1 вертикальной стойки — 2, соединенной с двумя упругими держателями — 3, 4. На верхних концах держателей расположены раз-

новидные подушки — 5, 6. Прокладки — 7 обеспечивают различные напряжения, с которыми осуществляется удар. При выполнении наступательных ударов спортсмен попеременно наносит их по подушкам — 5 и 6, как это показано на рисунке.

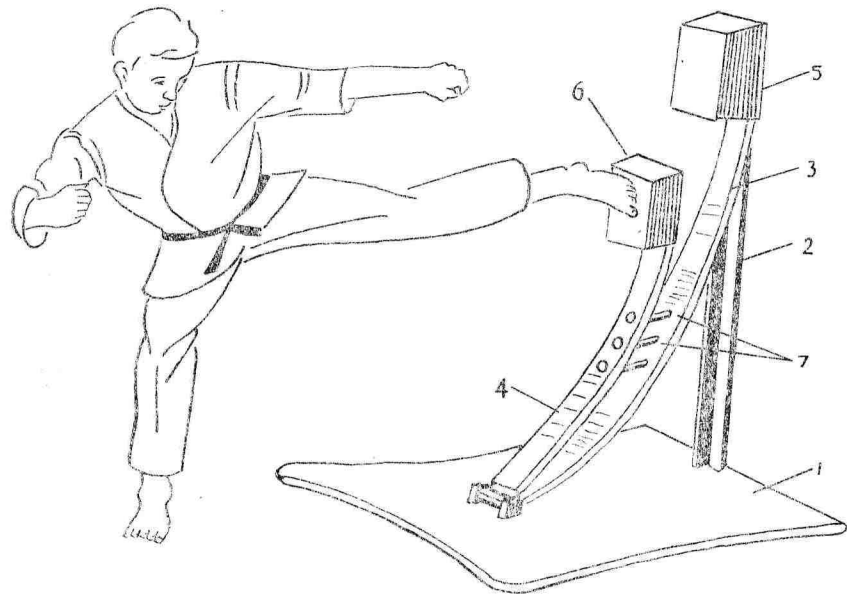


Рис. С.

Устройство для растягивания мышц ног. Устройство (рис. Д) состоит из основания — 1, регулируемой опоры — 2 для спины спортсмена, шарнирно установленных опор — 3, 4, для размещения ног и рычага управления — 5 трособлочной системы (на чертеже не показана). Один конец троса закреплен на барабане, а другие связаны с платформами — 3, 4, под которыми могут быть установлены ролики —

6 для облегчения передвижения по полу. Спортсмен, разместив ноги на платформах — 3, 4, поворачивает рукой рычаг — 5 и приводит в движение платформы — 3, 4. Разведение ног происходит до положения «шпагата». Упражнение предлагается использовать как подготовительное средство для освоения элемента «шпагат», так как оно дает возможность самоконтроля.

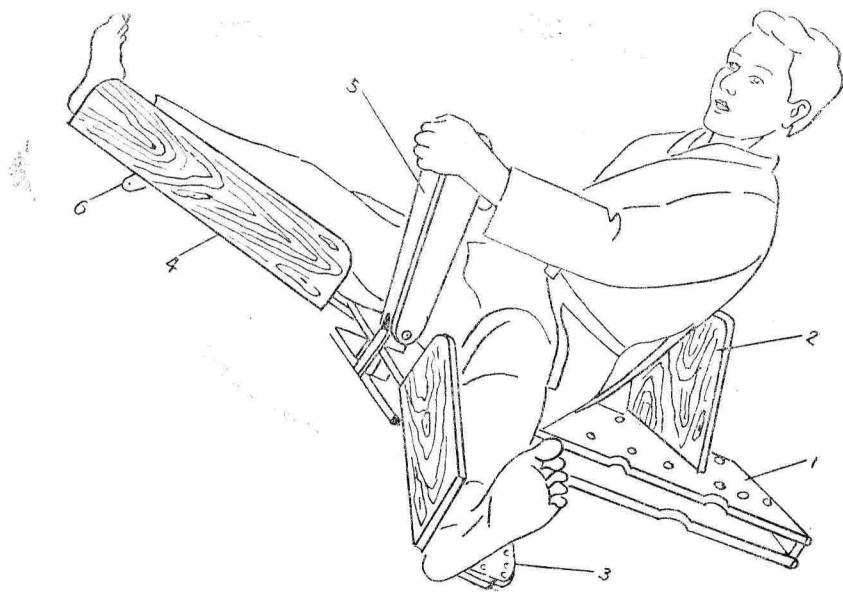


Рис. Д.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении авторы хотят пожелать всем, кто занимается этим видом спорта, больших успехов в познании секретов и освоении мастерства **КАРАТЭ-ДО**. Высокого нравственного, духовного уровня. Большого терпения, выдержки, настойчивости. Не надо разочаровываться, если у вас что-то не получается, научитесь владеть собой, вновь и вновь повторяя элемент, который необходимо запретить. В тяжелых жизненных ситуациях не теряйтесь, искусство **КАРАТЭ-ДО** поможет вам всегда, если оно не направлено против добра. Совершенствуйте свой дух и тело постоянно, уважайте партнеров, будьте нетерпимыми ко всякому проявлению зла и насилия. Надгробный камень, стоящий на могиле великого мастера, родоначальника современного **КАРАТЭ-ДО** Фунакоси Гитин, несет на себе надпись «**КАРАТЭ ОТРИЦАЕТ АГРЕССИЮ**». Эти слова всегда должны быть в вашем сердце и руководить вашими поступками.

Авторы начали работу над новой книгой, в которой, как и было обещано, будет представлена техника формальных комплексов **КАТА**. Книга полностью посвящена технике **КАТА** школы «**СЕТОКАИ**», тем 26-ти канонизированным **КАТА**, которые включают в себя всю технику классического стиля «**СЕТОКАИ**». Будут даны расшифровки всех движений и элементов **КАТА**, т. е. **БУНКАИ**.

Так как **КАТА** является и самостоятельным видом программы соревнований по **КАРАТЭ-ДО**, то будут приведены рекомендации по тренировочному аспекту этого раздела. Будут приведены и правила соревнований по **КАТА**. Сейчас в мире очень распространен и такой вид соревнований по **КАТА** как свободный. Соревнования в демонстрации **КАТА** здесь проводятся под музыку, а сами условия выполнения авторских **КАТА** позволяют превращать соревнования в настоящие шоу. В книге вам будут представлены несколько очень интересных вариантов этих **КАТА**.

Авторы выражают большую уверенность в том, что знания, полученные вами в результате знакомства с этими книгами, еще более повысят популярность и притягательность древнего боевого искусства **КАРАТЭ-ДО**.

Вячеслав Протасов, Александр Клинг

ОГЛАВЛЕНИЕ

От авторов	5
Глава 1. РЕНЗОКУ-ВАЗА. Техника связок	6
Глава 2. КУМИТЭ	13
ИППОН-КУМИТЭ	13
НИХОН-КУМИТЭ	15
САНБОН-КУМИТЭ	16
ЕНХОН-КУМИТЭ + ГОХОН-КУМИТЭ	17
Глава 3. СИАИ	19
Определение и назначение СИАИ	19
Тренинг в СИАИ	20
Стратегия и тактика в СИАИ	23
МААИ	27
Дистанция и интервал	27
Дыхание во время поединка	30
Рекомендации для СИАИ	116
Глава 4. ГОШИН ДЗЮТЦУ. Техника индивидуальной защиты	119
Глава 5. Тренажеры и вспомогательные приспособления	122
Заключение	131

Заказ № 75. Тираж 20 000. Цена договорная.
Типография издательства «Кавказская здравница», г. Минеральные Воды.

