

Ролан Хаберзетцер

# КАРАТЭ-ДО

От азов  
до черного пояса





**Roland HABERSETZER**

Ceinture Noire 5<sup>e</sup> Dan de Karate  
Professeur diplome d'Etat

# **KARATE-DO**

Techniques de base - Assauts - Competition

*Dessins de l'auteur*

**EDITIONS AMPHORA**  
14, rue de l'Odeon — 75006 PARIS

**Ролан ХАБЕРЗЕТЦЕР**

5<sup>ый</sup> дан каратэ, профессор,  
имеет государственный диплом

# **КАРАТЭ-ДО**

**Часть вторая**

**АТЭМИ-ВАЗА**  
(техника ударов)



## АВТОР

Ролан Хаберзетцер, профессор истории и географии, был одним из первых французов, получивших черный пояс каратэ, искусства, которым он занимается с 1958 года. Он является экспертом боевых искусств Дальнего Востока, автором многих книг по технике и истории каратэ и кунфу, популярных во франкоговорящих странах, был главным редактором специального ревью «Будо-Магазин» и в 1982 году получил 7 дан каратэ, что является исключительным случаем для жителя Запада.

Ролан Хаберзетцер известен как профессор каратэ, обладающий сразу двумя, французским и японским, государственными дипломами, и сверх того, дипломом Гонконгской ассоциации боевых искусств (является также профессором тай-цзи-цюань в Годзюкэнна, Токио); является техническим советником отделения каратэ в университетском клубе г. Страсбурга и председателем созданного им в 1974 году центра Будо, цель которого состоит в установлении связей между всеми будо-ка, озабоченными духовным будущим боевых искусств.

Р. Хаберзетцер — один из первых европейцев, предостерегающих об опасности вульгарного подхода к боевым искусствам как видам спорта, изолированным от культурных традиций.

Его большая заслуга заключается в том, что своими книгами он способствовал развитию более широкого взгляда на предмет и возврату к традиционным ценностям Будо.

Le Centre De Recherche Budo, Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, France

## ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Уважаемый читатель! Мы с большим удовольствием представляем вам уникальный труд известного Мастера каратэ Р. Хаберзетцера. Перед вами первый систематический учебник, изданный в русском переводе. Книга содержит всю необходимую информацию для систематического и углубленного изучения каратэ-до, начиная с первых шагов и заканчивая получением черного пояса. Дается подробное описание всей основной техники каратэ и производных форм. Приводятся исчерпывающие методические рекомендации, дающие возможность правильно и четко усвоить технику каратэ.

Еще одна отличительная особенность работы Р. Хаберзетцера заключается в том, что в «Каратэ-до» приведена техника трех наиболее популярных школ: Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю. Поэтому издание будет интересно не только начинающим, но и уже практикующим каратэ-до, оно поможет им сравнить технику своей школы с техникой других школ, обогатив таким образом свои познания в изучаемом искусстве, так как, по мнению основателя современного каратэ-до Г. Фунакоши, оно должно быть единым. Каждая школа имеет свои сильные стороны, а именно, технику, которую можно наиболее эффективно применить в определенной ситуации. Каратэ-ка, знающий эти сильные места, может универсализировать себя, — вот почему каратэ-до должно быть единым.

Первая часть книги, называется «ОСНОВЫ». Она включает в себя историю возникновения и развития каратэ, основные физические и психологические факторы, без знания которых невозможно углубленное изучение предмета; в их числе: техника дыхания, мышечная работа, кимэ, тандэн, точки поражения и многое другое. Основы техники — это стойки и перемещения, начала цуки, учи и аши-ваза.

Вы держите в руках вторую часть книги, которая называется «АТЭМИ-ВАЗА: ТЕХНИКА ПОРАЖАЮЩИХ УДАРОВ». Она содержит в себе материал для углубленного изучения ударов руками и ногами. Приведены все основные формы цуки-ваза, учи-ваза, аши-ваза, а также производные формы и варианты, исполняемые разными мастерами.

Третья часть, «УКЭ-ВАЗА: ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ», посвящена



защите — первопричине существования каратэ и других боевых искусств. Она содержит технику блоков: жестких останавливающих, мягких сметающих, цепляющих и т.д. Технику уходов и останавливающих ударов, захватов и сваливаний.

**Четвертая часть, «КУМИТЭ: ТРЕНИРОВКА С ПАРТНЕРОМ»**, вводит ученика в увлекательный мир тренировок с партнером. В ней автор разворачивает перед читателем всю систему классической подготовки к вольному бою (дзю-кумитэ). Представлены различные формы кумитэ: гохон-кумитэ, санбон-кумитэ, кихон-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ, а также подробная методика их изучения. Кроме того, она содержит национальные правила спортивного поединка (кумитэ-шиай).

**Пятая часть, «КАТА»**, освещает наиболее загадочную и малопонятную часть каратэ — ката. Объясняется значение ката в каратэ-до, приводится подробная методика их изучения, которая включает в себя программные ката Шотокан и некоторые ката Годзю-рю.

**Шестая, заключительная часть, «ПОДГОТОВКА К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ»**, освещает период подготовки к получению черного пояса, знакомит читателя с тонкостями каратэ, дотоле ему неизвестными.

Публикация «Каратэ-до» являет собой исключительное событие в издательской практике. Это полный учебный курс каратэ-до, написанный очень доходчиво, на высоком качественном уровне. Он открывает обширную серию книг под общим названием «Библиотека боевых искусств», в которой планируется издавать ставшую классической литературу по каратэ и прочим боевым дисциплинам, как например дзю-дзюцу, кэндо, сумо, ниндзюцу и т.д.

Единственной нашей целью является огромное желание как можно полнее информировать наших читателей о сути и методах боевых искусств. Нам очень не хотелось бы, чтобы энтузиасты, разочарованные вследствие своей необученности, столь же быстро отвернулись от них, как и обратились, пройдя таким образом мимо уникальной возможности обогащения и развития своей личности.

## Введение

Техника атэми представляет собой основную часть каратэ. Противник выводится из строя с помощью нескольких мощных ударов, нанесенных ему на средней или короткой дистанции. Прочие технические действия, такие как опрокидывания, броски, рывки и удушения играют вспомогательную роль, хотя и представляют большой интерес в тех случаях, когда нужно уничтожить особо опасного противника. Могут также оказаться полезными действия, в которых заземляются нервные центры противника, оказывается давление на его жизненно важные точки. Эта техника особенно полезна в тех ситуациях, когда противник захватил вас, и движение с нужным размахом невозможно, либо когда вы находитесь в партере. Однако идеальной остается победа, одержанная исключительно с помощью атэми.

Опрокидывания, броски и рывки анализируются в части, посвященной защите (см. «укэ-ваза»).

В рамках этой работы мы не будем изучать ни удушений (используемых очень редко, главным образом потому, что время, требующееся на их выполнение, достаточно велико и противник со всей энергией отчаяния и с большой вероятностью успеха может контратаковать жизненно важные точки, оказавшиеся слишком близко к нему и чрезмерно открытые; каратэ предоставляет богатый выбор других вариантов, менее опасных для выполняющего, но как минимум столь же эффективных), ни техники надавливания на болевые точки (не требующей особой подготовки и не применимой во время атаки, а используемой главным образом в самозащите).





Технические действия проводятся:

- наступаая с уклоном корпуса
- отступаая или без него
- на месте (КАВАШИ-ВАЗА)

Техника ударов делится на:

- удары руками, которые в свою очередь делятся на:

— проникающие удары (цуки-ваза);

— рубящие удары (учи-ваза);

- удары ногами (кэри-ваза);

• удары головой (атама-ваза): бьют вперед, назад, в стороны, в лицо, в живот, по почкам, они очень эффективны в ближнем бою, так как их достаточно сложно отражать; удары головой запрещены в спортивных соревнованиях и не изучаются в числе основных техник, однако они очень полезны в самозащите.

К перечисленному можно добавить многие удары, которые трудно классифицировать и которые не являются частью основного комплекса: удар плечом или удар бедрами (чтобы сбить с ног), удары голенью и так далее. Вся эта техника, не относящаяся к основному комплексу, еще больше расширяет возможности каратэ-ка и приближает его к конечной цели каратэ — победе любыми средствами в честном бою (с равным противником).

В этой книге техника атэми трактуется как средство атаки или контратаки; обычно атакой считают ситуацию, в которой наносят удар приближаясь к противнику (например, он-цуки), а удар, выполняемый с места, — контратакой (например, гяку-цуки).

Атэми-ваза могут также использоваться для защиты: так, мощно блокируя удар противника, наносят атэми по его руке или ноге (этот аспект будет освещен при описании техники защиты).

Количество технических действий не должно обескураживать начинающего: каждое из них, даже выполняемое с некоторыми различиями (иногда действительно существенными) согласно методикам разных школ, — это способ сконцентрировать энергию в конкретной точке в определенный момент. Поэтому все они оправданы и станут источником прогресса для того, кто их основательно изучит.



## Удары руками

### 1. Проникающие удары (цуки-ваза)

Эти удары представляют собой варианты применения проникающего удара в исходной стойке (чеку-цуки: см. часть первую), кругового удара кулаком (ва-цуки: см. часть первую), выполняемых на месте или в движении, или ударов, являющихся производными от этих основных форм.

В каратэ, как и в западном боксе, существует большое количество ударов кулаком; так, различают:

- прямые движения: стиль «лид» — растянутый удар (например, гяку-цуки), или «джаб» — более легкий удар (например, кизами-цуки);

- удары с вращением: типа «корше» (например, каги-цуки), или «свинг» (например, мавашу-цуки);

- удары, направленные вверх: типа «анперкот» (например, ура-цуки).

«Дрон» английского бокса (удар, наносимый сверху вниз) не входит в арсенал каратэ; оно использует другие формы кулака, отличные от классической (сэйкэн). В каждом из ударов, рассмотренных ниже, в качестве ударной поверхности можно использовать хиракэн, накадака-иппон-кэн, нукитэ (кисть располагают вертикально для коротких ударов и горизонтально, ладонью вниз — для длинных) и даже тэйшо (удар основанием ладони очень мощный, но редко используемый в странах Запада). Это позволяет применять каждый удар на трех уровнях (дзедан — верхний, чудан — средний, гэдан — нижний) и делает еще богаче гамму возможностей.

Одиночные удары (ои-цуки, гяку-цуки и т.д.) представляют собой те действия, которыми нужно овладеть в первую очередь;

впрочем, они содержат в себе все основные принципы, на которых базируется *комбинированная техника*, предназначенная для усвоения на последующих этапах обучения. В комбинированной технике различают:

- одновременные удары, например, моротэ-цуки (двойной удар);

- чередующиеся удары, например, *бари-бари-цуки* или *рэн-цуки* (два или три связанных между собой удара руками, выполняемых на месте), а также *дан-цуки* (несколько ударов, выполняемых одной рукой, но на различных уровнях).

Комбинации ударов руками (рэнцоку-ваза) будут рассмотрены в третьей части этой работы.

В этой части мы ограничимся анализом одиночных и двойных (выполняемых одновременно) ударов руками. Необходимо, чтобы энергия всего тела использовалась в этих действиях, это использование должно быть более интенсивным, чем в боксе (где стойки не такие низкие, чтобы облегчить перемещения).

Большое разнообразие ударов руками можно классифицировать двумя способами:

#### 1) по внешнему виду различают:

- удары, которые обязательно выполняются со стороны ноги, находящейся впереди, как на месте (удар кулаком, находящимся впереди, например, маэ-тэ), так и после значительного перемещения в направлении противника (ои-цуки). Обычно это атакующие техники;

- удары, которые обязательно выполняются со стороны ноги отставленной назад, типа гяку-цуки (так как эти удары выполняются без перемещения, то обычно применяются в контратаке);

- удары, которые могут выполняться в каждой из приведенных выше форм (параллельный и круговой удары);

#### 2) по динамике:

- такая классификация является более предпочтительной, поскольку она меньше учитывает внешнюю сторону движений, а основывается более на их глубинной сущности и рациональных основах. Этот новый тип классификации, в котором учитывается приложение энергии, был впервые введен во Франции Учителем Хироо Мочизуки, практикующим стиль Вадо-рю. Различают:



— технику, в которой используется простая энергия: например, прямолинейное перемещение тела (ои-цуки) при наступлении или отступлении, вращение тела на месте (гяку-цуки, кизами-цуки);

— технику, в которой используется комбинированная энергия: энергия прямолинейного перемещения может комбинироваться с энергией вращения (дзюн-цуки-но-цуккоми).

Однако следует отметить, что эта классификация не может быть жесткой, поскольку каждое движение может образовываться простой или комбинированной энергией, в зависимости от того, выполняется оно на месте либо после перемещения, ухода и т.д. Кроме того, существуют различия между школами и стилями разных мастеров; с этой точки зрения очень показателен удар гяку-цуки: для некоторых школ вращение корпуса имеет первостепенное значение (Вадорю), для других важнее перемещение (Годзюрю), третьи считают, что следует комбинировать эти две энергии (Шотокан). Все зависит от стиля, от телосложения, даже от состояния духа, в котором выполняется удар.

В таблице 1 все простые и двойные удары руками сгруппированы в порядке, учитывающем эту двойную классификацию; впрочем, во избежание чересчур большого количества подразделов, в следующей главе мы примем несколько упрощенную последовательность, приведенную ниже.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРОНИКАЮЩИХ УДАРОВ РУКАМИ

### *Удары с перемещением*

а) ои-цуки.

Варианты: дзюн-цуки, тоби-цуки, тобикондэ-дзюн-цуки, дзюн-цуки-но-цуккоми.

### *Удары рукой, находящейся сзади*

а) прямая форма: гяку-цуки;

б) с уходом: гяку-цуки-но-цуккоми.

### *Удары рукой, находящейся впереди*

а) прямая форма: маэ-тэ;

Вариант: тоби-коми-цуки.

б) удары с уклоном: кизами-цуки, нагаши-цуки.

### *Двойные удары (моротэ-цуки)*

а) параллельный удар на одном уровне: хэйко-цуки

б) удары на двух уровнях: авасэ-цуки, яма-цуки.

в) «Ножницеобразный» удар: хасами-цуки.

**Примечание:** удар, выполняемый рукой, оттянутой назад, очень силен, но относительно замедлен, поэтому его легче блокировать.

Напротив, удар, выполняемый рукой, находящейся впереди, очень быстр, но менее силен.

Заметим, что при обучении сначала осваивают отдельные удары, в которых используется простая энергия, затем удары, использующие комбинированную энергию, и, наконец, двойные удары. В этом же заключается и рекомендуемый преподавателям порядок обучения, которого следует придерживаться, так как сложность движений нарастает постепенно (выполнение моротэ-цуки кажется очевидным, но ему очень часто обучают только обладателей коричневых поясов, поскольку правильно выполнить его очень трудно).

Впрочем, мы уже анализировали круговые удары (см. часть 1). Такие же удары, выполняемые с перемещениями, являются просто их формой выполнения и носят те же названия (каги-цуки, мавашии-цуки); в дальнейшем ограничимся формами чеку-цуки в перемещении и его вариантами (ура-цуки, татэ-цуки, агэ-цуки). Эти удары являются основными и изучаются прежде других.

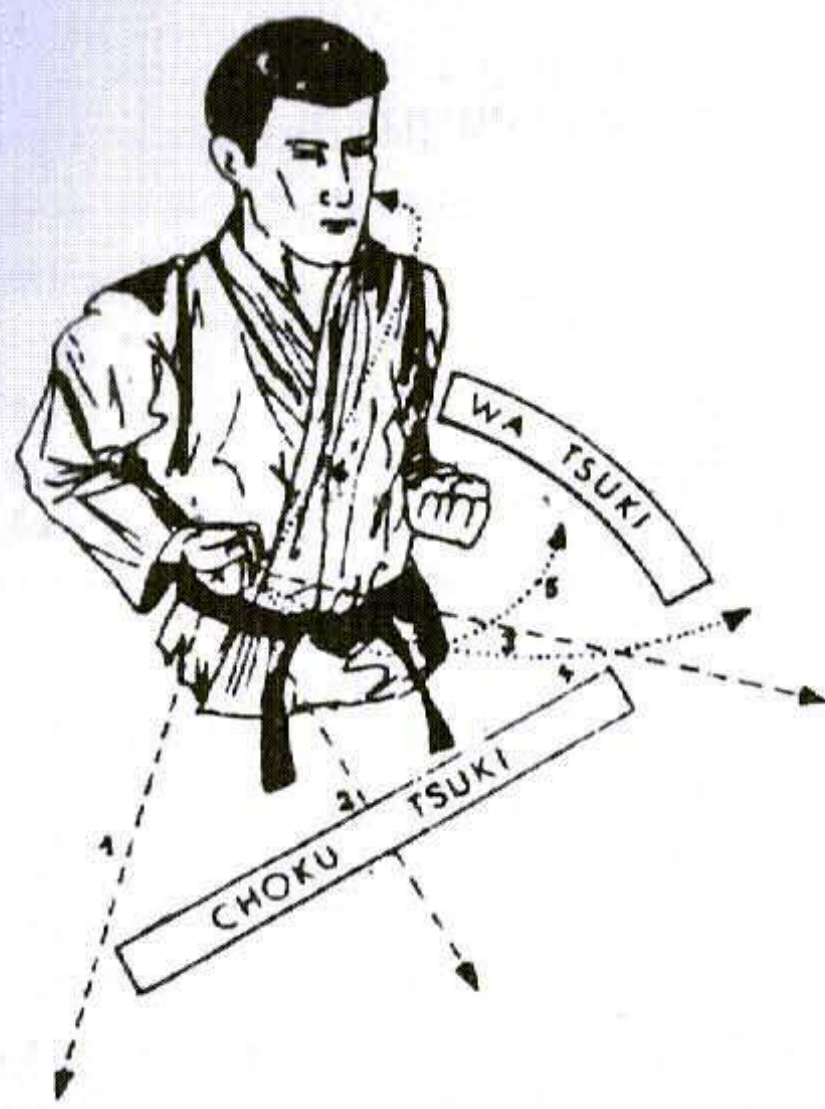
## РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЦУКИ-ВАЗА

На приведенном ниже рисунке изображены различные варианты выполнения сэйкэн-цуки (основного удара кулаком) из исходной стойки.

Для ясности на рисунке показаны только возможности ударов правой рукой на среднем уровне (чудан). Очевидно, что на двух основных формах удара кулаком — чеку-цуки и ва-цуки базируются значительное количество ударов руками.

1) Вправо, перемещаясь вперед или переходя в кибатэ. Это особая и достаточно сложная форма выполнения цуки.





2) Вперед под углом 45 градусов, наступая или отходя в дзэн-куцу-дэчи. Например, тоби-коми-цуки, нагаши-цуки.

3) Прямо вперед, наступая. Например, ои-цуки, гяку-цуки.

4) Влево, наступая или наклоняясь вперед в дзэн-куцу-дэчи. Например, каги-цуки, маваши-цуки.

5) Назад влево, через плечо. Мы советуем принять стойку хачидзи-дэчи, кулаки в позиции двойного хики-тэ, и выполнять различные движения вправо, затем влево, двигаясь вперед и назад, причем одна стопа все время остается на месте.

Затем попробуйте выполнять различные удары из ей, руки естественным образом опущены вниз, перед телом. Это прекрасное упражнение, которое позволит осознать большие возможности ваших рук. Всегда удерживайте корпус в вертикальном положении.

## Удары рукой, отведенной назад, с длинным шагом (типа ои-цуки)

### А) ОИ-ЦУКИ («ДЛИННЫЙ» ПРОНИКАЮЩИЙ УДАР)

Это удар рукой, который выполняется с длинным шагом (аюми-аши) в направлении к противнику, при этом правая стойка превращается в левую. Удар наносится всегда той рукой, которая расположена со стороны ноги,двигающейся вперед. Значительное перемещение всего тела вперед придает этому удару большую проникающую силу.

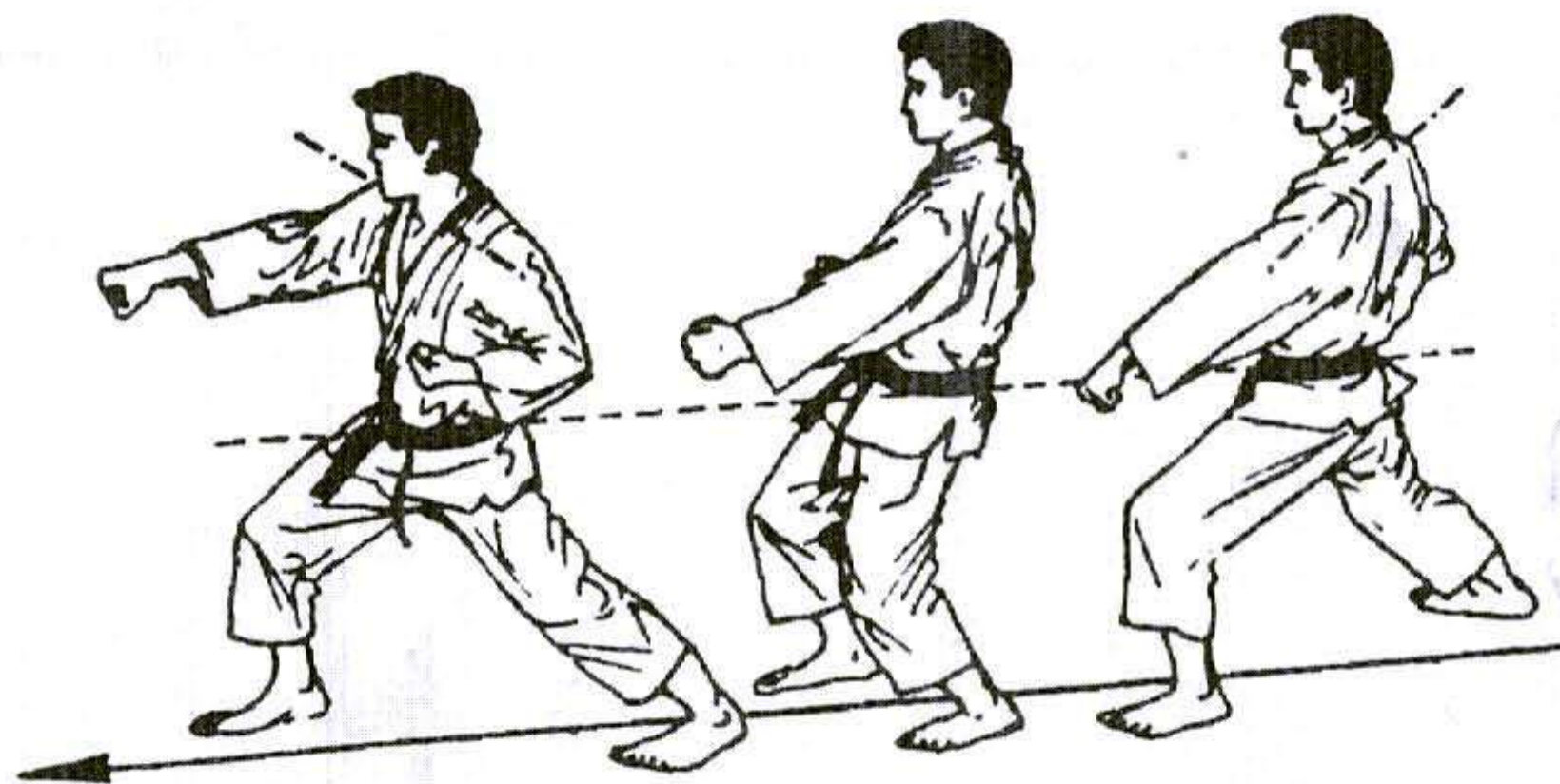
Ои-цуки — это один из основных ударов рукой, особенно часто использующийся в учебных формах боя (кихон-кумитэ); прогрессировать в изучении ои-цуки — значит прогрессировать в изучении техники каратэ.

## ЦУКИ-ВАЗА (проникающие удары)

Таблица 1

ПРИНЦИПЫ КЛАССИФИКАЦИИ	НАЗВАНИЕ ТЕХНИКИ
<p>I. Техника одиночных ударов</p> <p>А. Удары рукой, отведенной назад</p> <p>со стороны выдвинутой вперед ноги</p> <p>разноименной рукой</p> <p>Б. Удары рукой, выдвинутой вперед</p> <p>удары на средней дистанции</p> <p>С. Круговые удары</p> <p>Любое расположение стоп: удар рукой, расположенной со стороны ноги, выдвинутой вперед, или удар рукой, расположенной со стороны ноги, отставленной назад</p> <p>II. Техника двойных ударов</p> <p>А. Удары на одном уровне</p> <p>любое расположение стоп</p> <p>Б. Удары на разных уровнях</p> <p>удар на гэдан выполняется рукой, расположенной со стороны ноги, отставленной назад (гяку-аши)</p>	<p>ОИ-ЦУКИ, ДЗЮН-ЦУКИ варианты: ТОБИКОМДЭ-ОИ-ЦУКИ</p> <p>ДЗЮН-ЦУКИ-НО-ЦУККОМИ</p> <p>ГЯКУ-ЦУКИ</p> <p>ГЯКУ-ЦУКИ-НО-ЦУККОМИ</p> <p>МАЭ-ТЭ, ТОБИКОМИ-ЦУКИ КИЗАМИ-ЦУКИ, НАГАШИ-ЦУКИ</p> <p>МАВАШИ-ЦУКИ</p> <p>КАГИ-ЦУКИ</p> <p>ХЭЙКО-ЦУКИ, ХАСАМИ-ЦУКИ</p> <p>АВАСЭ-ЦУКИ</p> <p>ЯМА-ЦУКИ</p>





### Применение

Этот удар позволяет атаковать противника, который находится на средней дистанции. В случае необходимости ои-цуки можно использовать в качестве контрудара (после выполнения гэдан-укэ контратакуем ои-цуки в том случае, если мы оказались достаточно далеко от противника после защиты); однако такая комбинация будет достаточно медленной и противник сможет легко уклониться. В такой ситуации более предпочтительна другая форма контратаки (например, маэ-гери). Ои-цуки наиболее часто используется на уровнях дзедан и чудан.

### Выполнение чудан-ои-цуки правой рукой

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци; руки в исходной позиции для цуки правой: правый кулак прижат к правому боку на уровне пояса, он обращен большим пальцем вверх; левая рука вытянута вперед на высоте солнечного сплетения, кулак обращен большим пальцем вниз.

Правой стопой начните выполнять длинный шаг вперед (аюми-аши), при этом сократите мышцы ягодиц.

В тот момент, когда правая стопа окажется рядом с левой, слегка расслабьте мышцы левой ноги, как бы стремясь погрузить эту ногу в пол.

Продолжайте вышагивать правой стопой вперед-вправо по

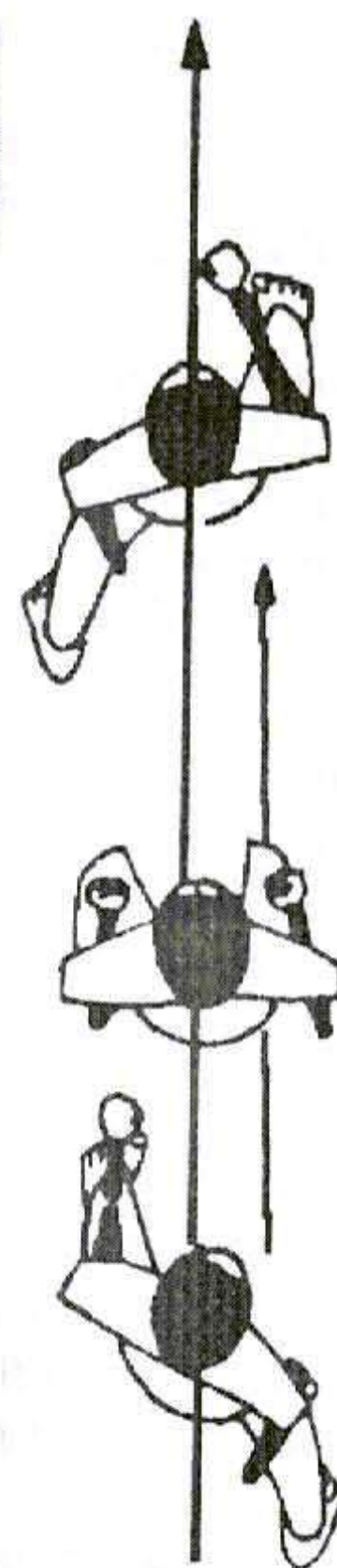
дуге; резко выпрямите левую ногу, максимально сокращая ее мышцы, выталкивая таким образом тело вперед.

Теперь вы находитесь в правой дзэн-куцу-даци, в конце перемещения выполните правой рукой чудан-чесу-цуки (см. часть первую). Удар и шаг должны завершаться одновременно.

Сначала необходимо основательно изучить чудан-ои-цуки и только потом выполнять дзедан-ои-цуки.

### Основные принципы

- Очень важна скорость выполнения: если перемещение вперед слишком медленное, то противник будет иметь возможность блокировать удар, выполнить уклон или сместить вашу перемещаемую ногу. Поэтому следует перемещаться как можно быстрее, энергично выталкивая тело вперед, мощно выпрямляя опорную ногу. При этом необходимо следить за тем, чтобы во время перемещения центр тяжести не подпрыгивал вверх.



- На протяжении всего движения корпус должен находиться в вертикальном положении, иначе можно потерять равновесие при выполнении динамического выпада вперед.

- В момент движения рук таз и корпус слегка разворачиваются влево так, чтобы в конце этого вращения они находились под углом 45 градусов к осевой линии перемещения. Еще раз перечитайте раздел «действие таза» в первой части книги. Впрочем, в некоторых школах вообще не используется такое вращение.

- Характерная ошибка заключается в том, что при ударе правой рукой правое плечо удерживают отведенным назад до того момента, когда правая нога уже выдвинута вперед. Такая манера исполнения позволяет противнику остановить ваш удар, «запирая» его встречным ударом или маэ-удэ-дэ-осаэ-укэ.



- Момент, когда атакующий кулак достигает цели, должен быть моментом остановки всего тела; эта остановка очень важна для создания правильного кимэ. В этот момент все мышцы тела должны быть максимально напряжены. Кроме правильной статической компенсации удара, такие действия обеспечат быстрое погашение инерции движения вперед и застрахуют от потери равновесия, что позволит немедленно перейти к другим действиям. После контакта немедленно расслабьтесь.

- В какой именно момент движения следует выполнять сам удар рукой? Выполнить его слишком рано (до того, как правая стопа полностью войдет в правую дзэн-куцу-дачи) или слишком поздно (уже после принятия устойчивой стойки) — значит потерять часть энергии, которая образуется во время перемещения тела вперед. В обоих случаях в удар будет вложена только сила руки, но не всего тела.

- Большие Мастера каратэ говорят, что атаковать следует прежде всего ногами (их перемещение является более медленным), затем рукой, но все движения должны завершаться в один момент (кимэ). Следует терпеливо добиваться такого единства действий (координации). Обучая новичков, это движение разбивают на две фазы (первая включает в себя начальное движение стопы и тела), но это делается исключительно в педагогических целях. Очень скоро возникнет необходимость полного выполнения движения.

- При перемещении стопы движутся как можно ближе к поверхности пола; поднимая их высоко, вы рискуете быть сбитыми с ног сметающим ударом (аши-бараи), однако нельзя вдаваться в другую крайность и «волочить» ступни по полу.

### Варианты

#### 1) Дзюн-цуки (школа Вадо)

При перемещении вперед стопа движется по прямой, а не по дуге (как это происходит в случае ои-цуки для того, чтобы прикрыть пах от возможной атаки), что позволяет избежать всякого рассеяния энергии и быстрее перемещаться.

Когда стопы оказываются на одной линии, расстояние между



Рис. 1

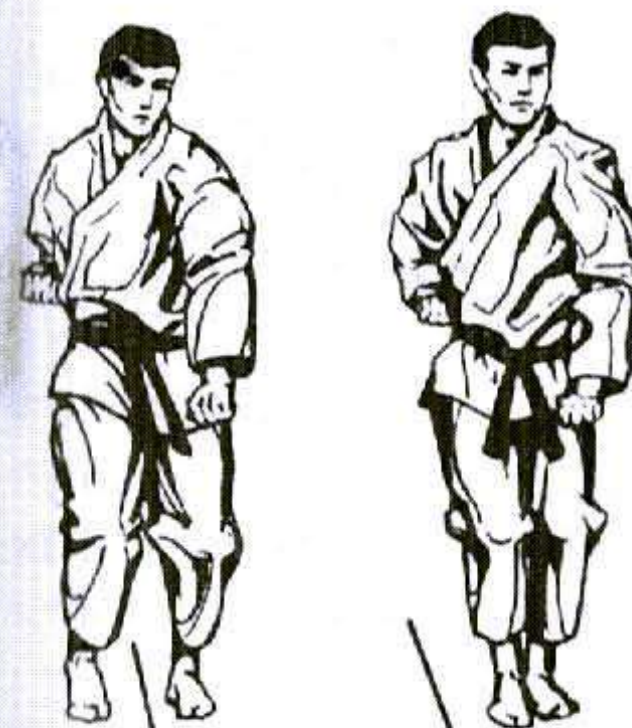


Рис. 2



Рис. 3

ними не так важно, как в школе Шотокан.

Когда к удару переходят после защиты (например, гэдан-укэ), корпус находится в ханми (под углом 45 градусов к оси перемещения); в этом случае одновременно с шагом вперед выполняется небольшой поворот корпуса. Это не относится к случаю, когда исходными положениями для выполнения удара являются стойки защиты школы Вадо, в которых таз и корпус полностью развернуты в фас (например, после гэдан-укэ). Следовательно, вращение таза и корпуса при выполнении дзюн-цуки выполняется не всегда, все зависит от конкретной ситуации. В такой манере очень хорошо работать начинающим: они могут полностью сконцентрироваться прежде всего на перемещении тела вперед.

Рисунки 1-3 позволяют сравнить ои-цуки (он справа) и дзюн-цуки (он слева). Не следует сознательно сдерживать плечо атакующей руки, поскольку это равнозначно блокированию ее движения вперед в нескольких сантиметрах от цели, в самой важной части движения. Следовательно, важно, как и в случае кара-цуки, держать плечо естественно, расслабленно, оно должно быть немного выдвинуто вперед в конечный момент удара; но таз развернут фронтально, и напряжение мышц подмышки «связывает» кулак с остальными частями тела. Таким образом, энергия не теряется и дейст-



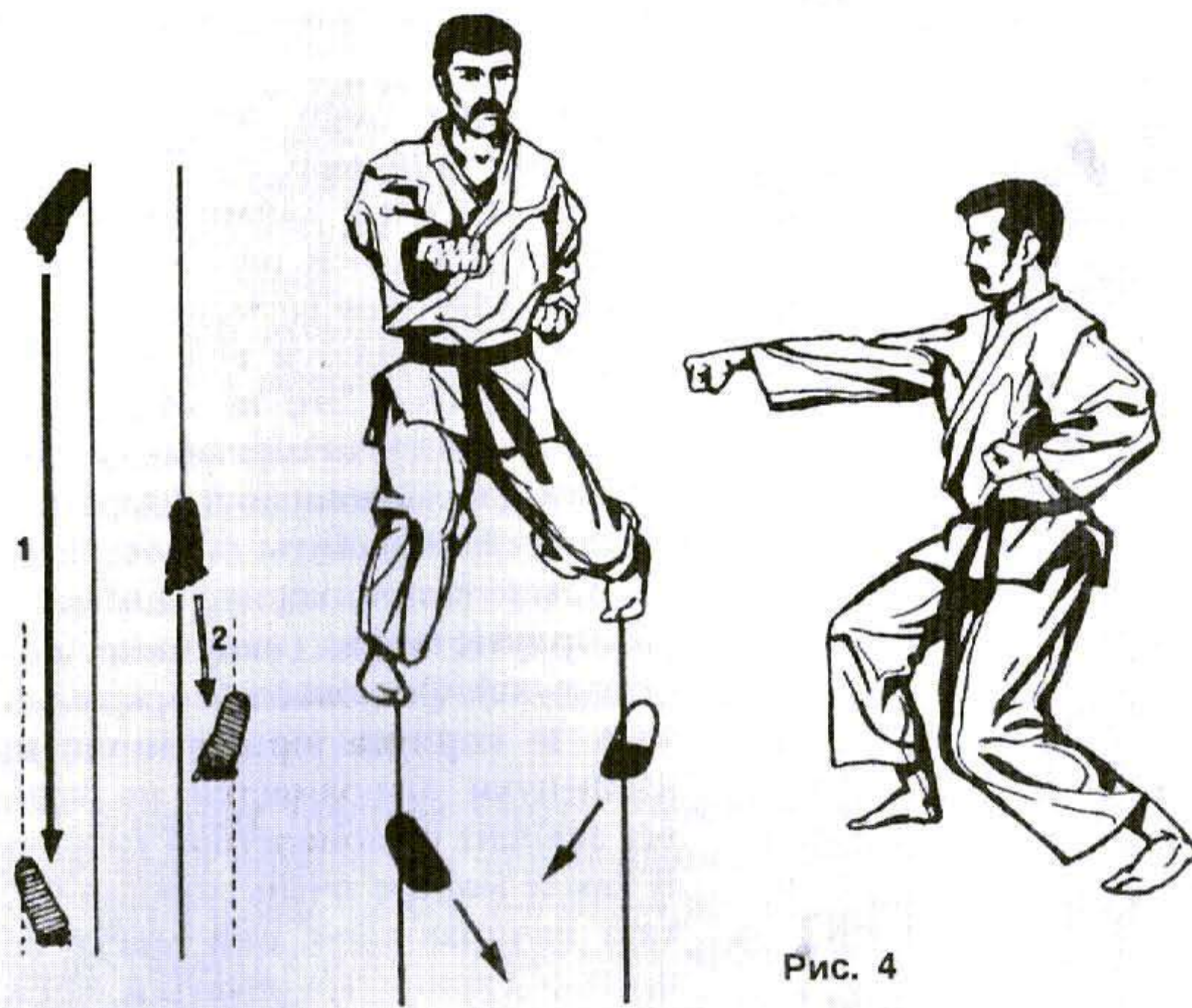


Рис. 4

вительно проникает в цель. Если вы не научитесь управлять энергией, ваши удары не будут эффективными.

## 2) Тоби-кондэ-дзюи-цуки (школа Вадо), рисунок 4

Называют также *тоби-цуки* или *тоби-кондэ-ои-цуки*.

Это удар рукой, выполняемый во время скачка к противнику, в этом случае на дистанции более длинной, чем при выполнении *ои-цуки*. Удар выполняют в духе *сутэми* (движение — «жертва», исключая возможность возврата; это полная победа или поражение). Этот удар особенно часто используется в спортивных соревнованиях, поскольку он позволяет «пробить» защиту противника (им обычно завершают комбинацию ударов, направлен-

ных на дезориентацию защиты противника). При выполнении основной формы удара исходное положение то же, что и для *ои-цуки*. Нужно тренировать прыжки в длину (а не вверх) из *дзэн-куцу-дачи*. В конечный момент удара стойка более короткая чем классическая *дзэн-куцу*, но шире ее (поэтому площадь опорного многоугольника остается достаточно большой); ноги сильно согнуты в коленях, которые направлены внутрь — это положение очень напоминает *хангецу-дачи*. Для того, чтобы еще больше опустить центр тяжести, можно поднять пятку стопы, отставленной назад. Корпус развернут в фас. При выполнении этого удара особенно важно резко погасить инерцию в конечной фазе скачка. Если движение руки полностью не скоординированно со скачком, удар превратится в бесполезный толчок. В данном случае еще более важно, чем при выполнении *ои-цуки*, удерживать корпус вертикально, а мышцы живота напряженными.

Приступать к изучению этого удара можно только после длительного изучения классического *ои-цуки*.

3) В некоторых школах (*Годзю-рю*) этот удар выполняют не так «длинно» зато мощнее; в этом случае применяется более приспособленная для такого действия стойка *санчин*, шаги в которой несколько короче. Также смотрите описание техники школы *Шукокай* (в четвертой части книги).

**Примечание.** В этой же форме можно выполнять удары *татэ-цуки*, *агэ-цуки*, *ура-цуки*, *маваши-цуки* или использовать при выполнении *ои-цуки* другие ударные поверхности кулака (например, *хиракэн*), кисти (*нукитэ*).

## Ки-хон

### Упражнение 1: наступаая.

Перемещайтесь вперед в *дзэн-куцу-дачи*, выполняя *ои-цуки*. Такая тренировка особенно хорошо подготавливает к *гохон* и *санбон-кумитэ*. Технический уровень *каратэ-ка* можно определить по степени владения *ои-цуки*.

### Упражнение 2: отступаая.

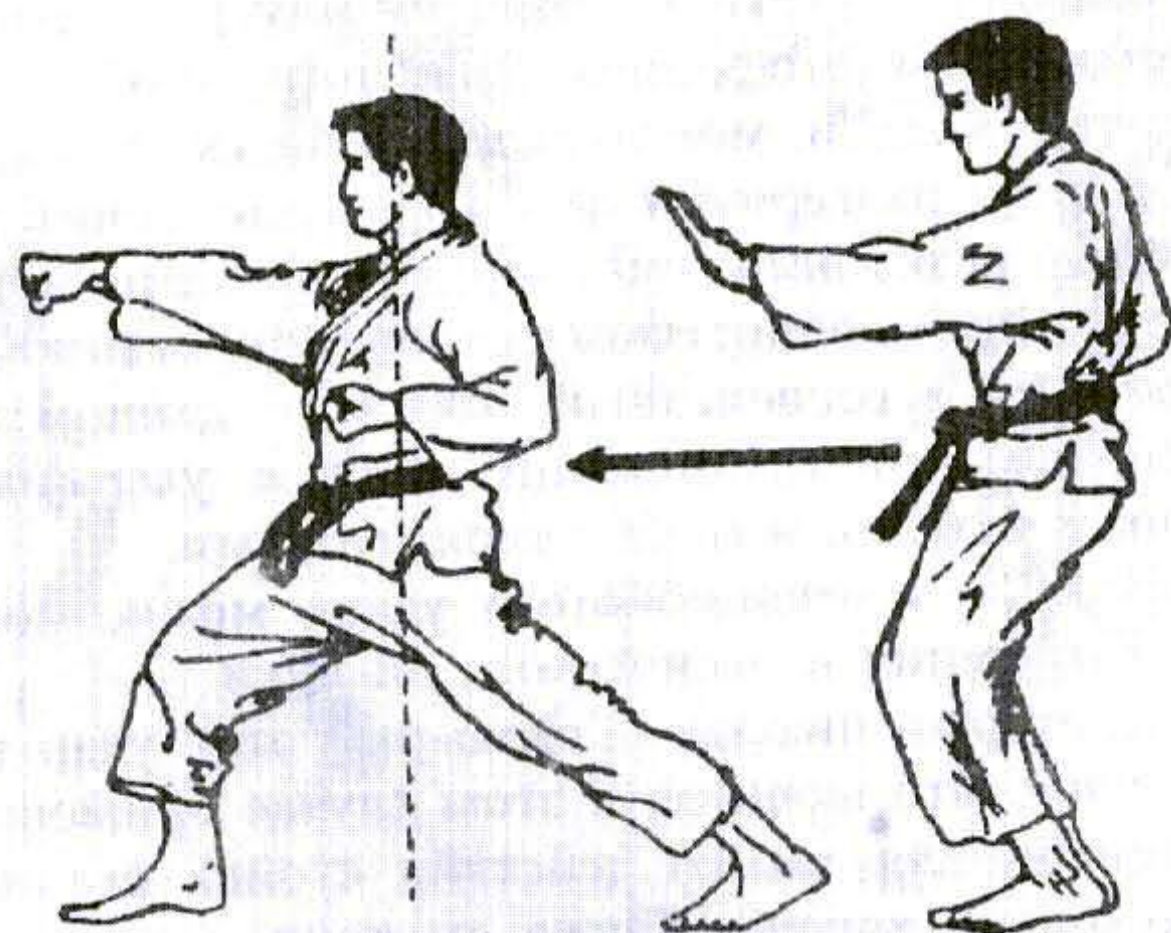
Двигаются назад в *дзэн-куцу-дачи*, выполняя *ои-цуки*. В этой манере *ои-цуки* выполняют более редко, так как довольно



трудно удерживать корпус в вертикальном положении и сохранять устойчивую стойку.

### Тренировочные методы

#### Упражнение 1



Это простое упражнение, позволяющее выработать правильную стойку в конечной фазе удара.

Исходное положение: хэйсоку-даци, руки в исходном положении для цуки правой.

Слегка опуская центр тяжести, вышагните правой стопой вперед, в правую дзэн-куцу-даци. Одновременно выполните удар правым кулаком. Начинаящие в целях облегчения задачи могут выполнять удар после принятия устойчивой стойки. Следите за тем, чтобы во время движения вперед центр тяжести двигался параллельно полу.

Вернитесь в исходную стойку, выполните движение левой рукой.

#### Упражнение 2

Упражнение предназначено для выработки синхронного завершения удара и шага вперед.

Исходное положение: естественная стойка, правая стопа не-

много впереди. Руки в положении для цуки правой.

Выполните удар правым кулаком одновременно с шагом правой ногой вперед. Представьте себе, что вы наносите «удар животом». Импульс движения должен исходить оттуда. Следите за правильным выполнением чеку-цуки, не дергайте плечами, как это делают в уверенности, что удар станет быстрее. Эта форма упражнения выполняется относительно легко. Но попробуйте постепенно опускать центр тяжести, принимая все более низкую стойку, упражнение станет более интересным, поскольку будет трудным.

**ВНИМАНИЕ:** следите за тем, чтобы таз и корпус были развернуты строго в фас. Удары наносите как можно быстрее, не думая об отставленной назад ноге, она должна двигаться естественно.

#### Упражнение 3

Исходное положение: ей.

Не делая никаких побочных движений (не вдыхая, не вытягивая руку вперед, не отдергивая предварительно атакующий кулак к боку), вытолкните таз вперед, одновременно перемещая правую стопу вперед, и правым кулаком нанесите цуки, отдергивая левый кулак назад, к левому боку — хики-тэ. Вашей конечной позицией будет правый ои-цуки. Вернитесь в ей. Во время выполнения упражнения левая стопа остается на месте. Стремитесь проводить удар «чисто», как можно быстрее. Цуки — это удар, захватывающий противника врасплох, поскольку ему не предшествуют никакие подготовительные движения. Это идеальная форма цуки, которая изучается в тэн-но-ката.

Выполнение такого движения трудно вдвойне: с одной стороны, нельзя сделать никакого предварительного движения, подготавливающего «энергетический взрыв», а значит преодолеть большую силу инерции; с другой стороны, необходимо, чтобы удар обладал пужной скоростью и силой. Все это заставляет искать возможность кратковременного нервного и мышечного «взрыва», например, наносить удар используя импульс от сокращения мышц живота и ягодиц. Такая манера исполнения в конце концов улучшит ваше кимэ, а значит улучшится и удар в целом. Можно также выполнять это упражнение перед началом ки-хон-идо.

**Примечание.** Такая форма выполнения ои-цуки является собой нечто среднее между классическим ои-цуки и маэ-тэ.



## Б) «ДЛИННЫЙ» ПРОНИКАЮЩИЙ УДАР С НАКЛОНОМ КОРПУСА — ДЗЮН-ЦУКИ-НО-ЦУККОМИ

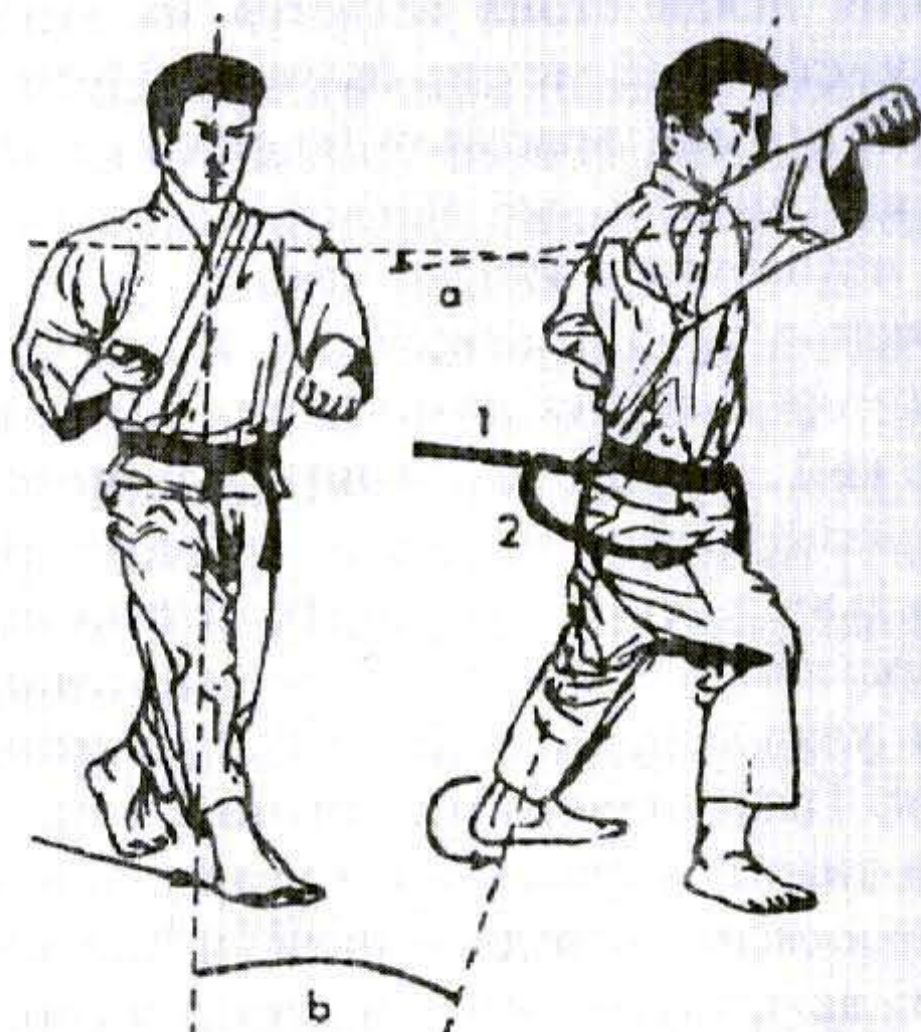


Эта форма удара используется только в школе Вадо. Удар выполняют, делая длинный шаг к противнику, как при выполнении ои-цуки; однако этот удар отличается от ои-цуки следующим:

- к энергии, возникающей в результате перемещения тела вперед, в конце движения добавляется значительная энергия вращения таза и корпуса;

- в отличие от ои-цуки, в котором шаг вперед и удар должны завершаться одновременно, цуккоми проводится в два этапа — завершение шага вперед предшествует цуки;

- в конце удара корпус почти полностью развернут в профиль и наклонен вперед; это несколько увеличивает предел досягаемости удара, который представляет собой идеальную атаку на длинной дистанции; центр тяжести значительно смещен вперед, стойка в этом случае длиннее, чем при выполнении ои-цуки, но более узкая (пятки расположены на одной линии, что облегчает значительное вращение таза).



## Применение

Особенно эффективно применение этого удара в комбинации, которая в этом случае позволяет достаточно приблизиться к противнику. Дзюн-цуки-но-цуккоми в такой комбинации представляет собой серьезную угрозу противнику (пробивает защиту). Это заставляет его более активно защищаться, изматывает, и за вами остается атакующая инициатива — вы можете воспользоваться такой ситуацией, чтобы следом нанести удар отставленной назад ногой на уровне гэдан или чудан (успех обеспечен, поскольку вес тела уже значительно смещен вперед и не тратится время на преодоление инерции в начале удара ногой), или ои-цуки (обычно в такой ситуации вы достаточно удалены от противника, что не позволяет выполнить гяку-цуки).

Можно также преобразовать вашу атаку в форме ои-цуки в цуккоми, чтобы проникнуть дальше, если вы решите, что таким образом добьетесь победы.

## Выполнение дзедан-дзюн-цуки-но-цуккоми правой рукой

Этот удар чаще всего выполняется на уровне дзедан; именно такая его форма обычно изучается в ки-хон. Однако ката Сэйшан школы Вадо напоминает, что этот удар можно выполнять и на чудан.

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци, руки в исходном положении для цуки правой.

В первой фазе: выполните шаг вперед правой ногой (аюми-аши), как в случае ои-цуки; ширина стойки меньше, чем в классической дзэн-куцу (примерно равна половине ширины бедер). В этой фазе левая стопа еще не развернута наружу, корпус вертикален, руки пока не двигаются.

Во второй фазе: выполните удар правым кулаком, используя два источника энергии:

- 1) энергично вращайте таз и корпус влево до тех пор, пока они не будут обращены в профиль (по отношению к противнику); это движение вызывает естественный поворот влево отставленной назад стопы (левое колено обращено наружу, а стопа находится под углом 90 градусов к правой стопе);

- 2) во время вращения наклоните корпус вперед, помогая вращением правой ноги — напрягите ее мышцы и мощно от-



толкнитесь ею от пола (подчеркнем, что во избежание скачка центра тяжести вверх, толчок правой ноги должен быть направлен вперед, а не вверх). Такое движение тела вперед приведет к тому, что правая нога согнется в колене больше, чем это должно быть в классической дзэн-куцу-дэи (см. дзюн-цуки-цуккоми-ноаши). Одновременно с этим движением выполняется цуки правым кулаком.

### Основные принципы

- Не следует наносить удар слишком высоко; существует тенденция чрезмерно наклонять корпус вперед. Корпус должен наклоняться умеренно, при этом голова, туловище и отставленная назад нога находятся на одной оси.

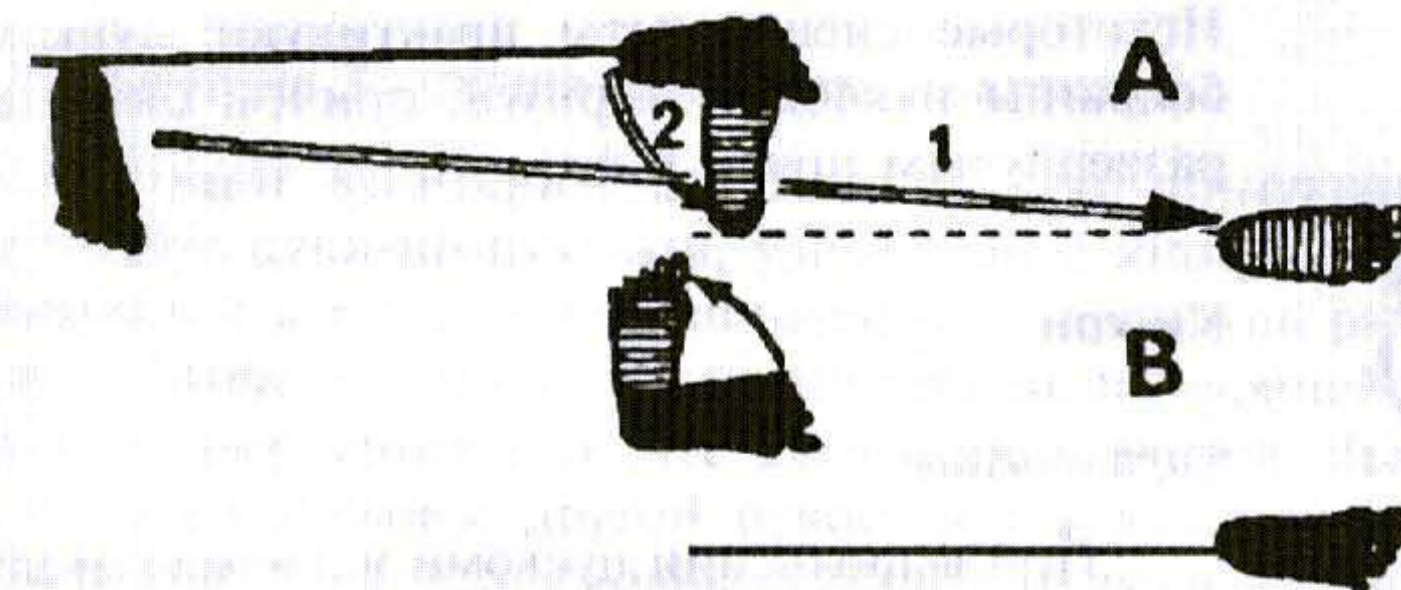
- Не следует втягивать живот — это приведет к тому, что отставленное назад бедро будет выдаваться наружу.

- Спина прогнута, ягодичные мышцы напряжены, корпус развернут в профиль и полностью находится в одной вертикальной плоскости, которая расположена вдоль оси перемещения.

- Плечи должны находиться на одном уровне.

- Наклон корпуса вперед играет важную роль, но при этом необходимо избегать потери равновесия. Характерная ошибка начинающих заключается в том, что они непроизвольно поворачивают голову вместе с корпусом. Следует преодолеть этот естественный рефлекс: при вращении таза и корпуса голова должна оставаться повернутой в направлении противника. Еще одна характерная ошибка — смотреть в пол и прижимать подбородок к плечу наносящей удар руки.

- Амплитуда вращения таза не должна быть слишком большой (в школе Вадо ее величина находится между тобикоми-цуки, в котором вращение таза и корпуса отсутствует, и нагаши-цуки, в котором оно максимально — см. описания этих ударов). Предел этого поворота обусловлен расположением ноги отставленной назад; если поворот избыточен, то находящаяся сзади стопа будет иметь тенденцию развернуться пальцами назад, а колено выдвинутой вперед ноги развернется внутрь.



- Следовательно, необходимо удерживать колено и стопу выдвинутой вперед ноги направленными прямо вперед.

- На схеме показано, что в первом случае (А) вращение таза и корпуса вызывает значительную направленную вперед энергию, которая увеличивает проникающую силу удара. Во втором случае (В) действие отставленной назад ноги будет незначительно, ноги останутся расставленными, корпус не развернется в профиль.

- Вращение следует начинать только после завершения шага вперед. В результате тренировок вы должны четко и быстро выполнять обе фазы удара, поскольку они дополняют друг друга: если первая фаза движения выполнена нечетко, то в удар вкладывается только энергия вращения таза и толчка отставленной назад ноги; при этом движение теряет главный источник энергии — перемещение тела вперед. Первая энергия не должна рассеяться прежде, чем вступит в действие вторая; необходимо, чтобы действие первой энергии продолжалось и поддерживало вторую. Трудность, следовательно, заключается в том, чтобы как можно быстрее выполнить эти две фазы как одно целое, при этом не теряя из виду энергию перемещения и вращения.

### Варианты

У разных специалистов может быть различным угол наклона тела вперед и степень разворота таза (от положения в три четверти до полного профиля). Второй пункт значительно важнее, так как, если таз не развернут полностью в профиль, можно выполнить кимэ; в противном случае сокращение мышц живота невозможно, и удар уступает в мощи (см. также кизами-цуки).





Некоторые специалисты практикуют цуккоми с большим наклоном корпуса, причем он остается развернутым почти в фас.

## Ки-хон

### Упражнение 1

При выполнении цуккоми в последовательном перемещении необходимо соблюдать следующие правила: перемещаться необходимо вдоль прямой линии; четко выполнять обе фазы движения.

Схема слева иллюстрирует правильный способ перемещения: после выполнения дзюн-цуки-но-цуккоми шагните вперед (аюми-аши) расположенной сзади стопой и поставьте ее в правильное положение, другая стопа при этом не разворачивается (начинающие могут выполнять предварительное движение стопой, находящейся впереди, разворачивая ее наружу перед выполнением другой стопой шага вперед). Рука, выполнявшая удар, остается в его конечном положении. Корпус еще вертикален, таз опущен (на этом подготовительном этапе вы можете поднять пятку находящейся сзади стопы и согнуть ногу в колене, чтобы ниже опустить центр тяжести, что позволит выполнить более мощный толчок этой ногой во время выполнения удара (1)).

Выполните удар кулаком одновременно с вращением таза и корпуса, используя отставленную назад ногу как ось вращения, одновременно с этим отставленная назад стопа разворачивается наружу (2).

### Упражнение 2

Прекрасное упражнение для подготовленных каратэ-ка, которое заключается в выполнении комбинации ои-цуки и цуккоми в последовательном перемещении вперед. Изучение этой комбинации позволяет хорошо уловить разницу между этими двумя ударами.

### Упражнение 3: кэттэ-дзюн-цуки-но-цуккоми

Связывают маэ-гери-кэагэ и дзюн-цуки-но-цуккоми. Выполнив дзюн-цуки-но-цуккоми, удерживайте атакующую руку в напряжении и корпус — в наклонном положении, но разверните его в фас. Затем выполните маэ-гери стопой, находящейся сзади. После его завершения шагните этой стопой вперед. Выполните дзюн-цуки-но-цуккоми другой рукой. Эту комбинацию выполнять довольно трудно, поскольку в данном случае труднее удерживать тело в равновесии.

## Удары отведенной назад рукой, разноименной с выдвинутой вперед ногой (гяку-цуки)

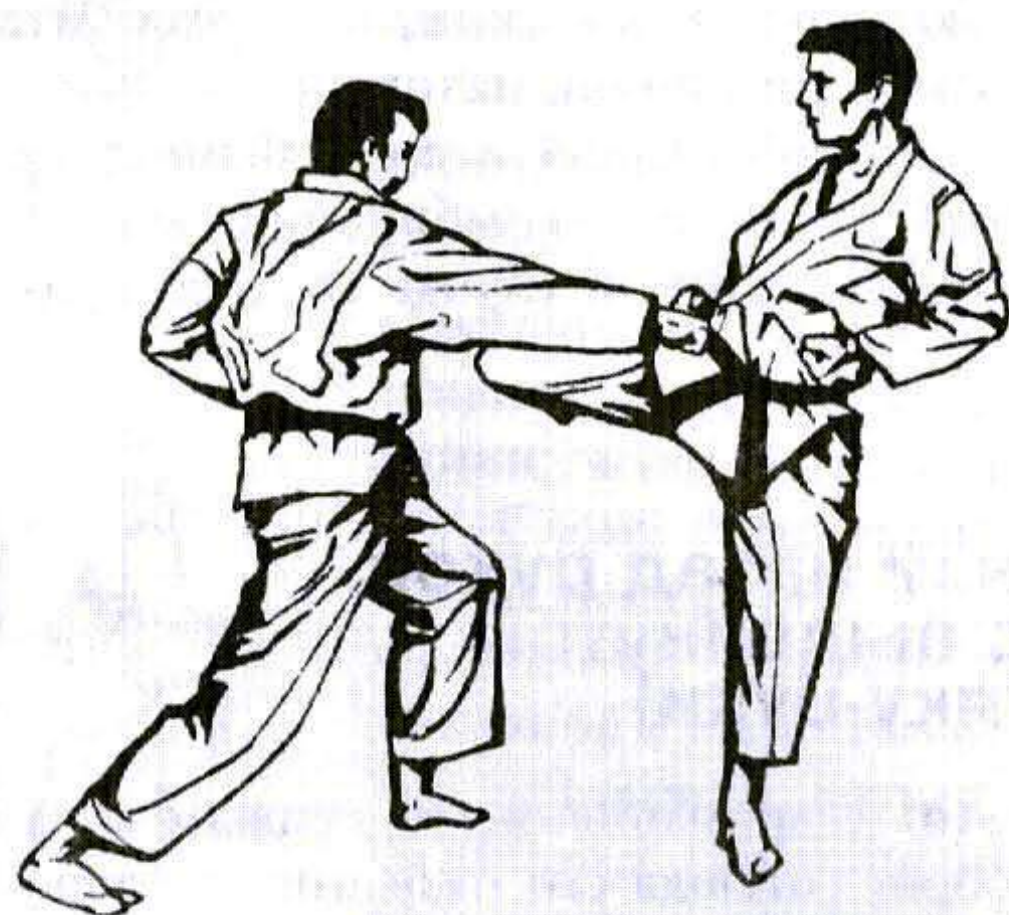
В отличие от ои-цуки этот удар выполняется правым кулаком из левой стойки и наоборот (отсюда его название — разноименный). Это наиболее очевидное отличие. В действительности эта форма удара отличается от ои-цуки: выполнением удара в две фазы. Собственно удару кулаком предшествует фаза «принятия позиции» (принимают основную стойку, обычно дзэн-куцу-дзичи), тогда как в ои-цуки удар и принятие стойки совпадают по времени. Перед началом движения руки стопы остаются неподвижными. Отсюда следуют, что гяку-цуки медленнее с точки зрения перемещения, и, таким образом, менее эффективен в атаке (его можно комбинировать с ударами ногами, что позволит отвлечь внимание противника до самого последнего момента — удара кулаком); а вот для контратаки он идеален: имеет нужную скорость (нет необходимости принимать нужную стойку, поскольку вы оказываетесь в ней после выполнения защиты, а именно после выполнения блока наиболее часто проводится гяку-цуки) и мощь (поскольку выполняется уже в устойчивой стойке).

В движении участвует новый вид энергии. Поскольку тело не перемещается в направлении противника, то энергию таза больше нельзя передать по прямой. Тело статично, и таз участвует в нанесении удара либо вращаясь вокруг вертикальной оси (принцип гяку-цуки), либо смещаясь в поперечном направлении (принцип гяку-цуки-цуккоми).



## А) ГЯКУ-ЦУКИ

### Применение



Этот удар наиболее часто применяют в контратаке, которая в этом случае является особенно быстрой и мощной, кроме того, гяку-цуки легко связать с блоком, особенно если он выполняется в дзэн-куцу-даци. Ниже мы проанализируем классический гяку-цуки, который выполняется без перемещений. Эту же форму удара можно выполнять перемещаясь вперед (см. ниже).

### Выполнение чудан-гяку-цуки правой рукой

Первая форма: рис. 5 (1,2)

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци; левая рука вытянута вперед на высоте солнечного сплетения, кулак обращен большим пальцем вниз, правый кулак прижат к правому боку и обращен большим пальцем вверх. Таз и корпус развернуты под углом 45 градусов к продольной оси стойки (ханми).

У начинающих правая нога должна быть абсолютно прямая, но, когда вы начнете «чувствовать» движение, можете ее слегка согнуть в колене.

Начните удар с вращения таза и корпуса влево вокруг вертикальной оси, проходящей через левый тазобедренный сустав. Вращение таза должно выполняться в плоскости, строго параллельной полу. Через мгновение после начала вращения выполните чеку-цуки правым кулаком, стараясь, чтобы он пришел в то место, где до этого находился левый кулак.левой рукой выполните мощное хики-тэ (представьте себе, что вы левой рукой

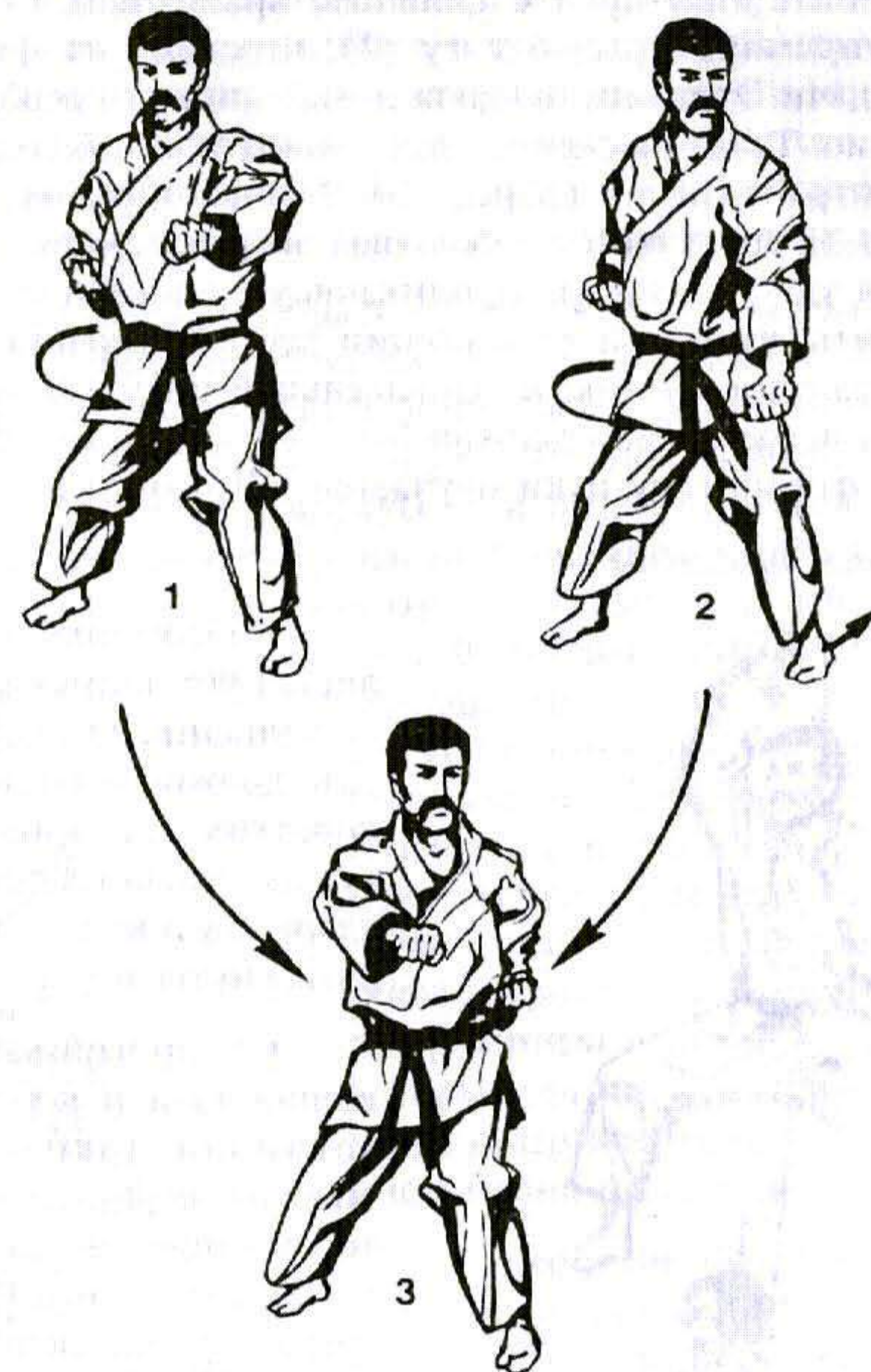


Рис. 5

захватили противника и резко притягиваете его к себе). Одновременно с началом вращения таза энергично прижмите правую ступню к полу (как бы отталкиваясь от него). В конце удара энергично напрягите мышцы тела.

Вторая форма: рис. 6

Эта форма гяку-цуки обычно выполняется более опытными каратэ-ка.

Исходное положение: левая фудо-даци, руки в положении для выполнения цуки правой. Таз и корпус обращены в профиль.



Выполните гяку-цуки с сильным вращением таза, максимально выпрямляя правую ногу (2), переходя из фудо-дачи в дзэн-куцу-дачи. Этот переход должен выполняться особенно четко и динамично. Такое движение таза приводит к небольшому смещению центра тяжести вперед (3). Таким образом к энергии вращения таза добавляется небольшая энергия смещения вперед, придающая удару большую проникающую способность. Необходимо следить, чтобы на протяжении всего движения центр тяжести оставался в плоскости, параллельной полу. На протяжении всего удара левое колено должно быть практически неподвижно.

Такая форма гяку-цуки изучается в Тэн-но-ката.

#### Основные принципы



Рис. 6

- Особенно важной является устойчивость во время выполнения удара. Вращение таза должно быть мощным и коротким, не приводящим к потере равновесия. В конце удара таз и корпус полностью развернуты в фас.

- Удар начинается с вращения таза и корпуса, образованная таким образом энергия передается руке, которая движется вперед только после начала этого вращения. Эти два этапа следуют друг за другом с максимально возможной скоростью, но начала их не совпадают. Движение руки как бы «запаздывает», но завершение вращения таза и движения рук должно быть синхронным. В этом заключается известная сложность в изучении гяку-цуки.

- Не следует позволять инерции увлекать тело вперед и наклоняться в направлении удара; в этом случае слегка увеличивается предел досягаемости удара, но уменьшается его мощь (невозможно правильно напрячь мышцы живота, кроме того, возникает угроза потери равновесия). Если противник находится вне досягаемости гяку-цуки, то более правильно атаковать его ударом ноги.

- Чеку-цуки должен быть правильным, особенно важно сохранять прямолинейное движение кулака. Это достаточно сложно, так как при вращении таза возникает центробежная сила, в результате чего предплечье атакующей руки во время движения вперед теряет контакт с корпусом, и кулак движется к цели по дуге. Для того, чтобы избежать этой ошибки, необходимо начинать движение атакующего кулака в последний момент вращения таза.



В момент контакта с целью все мышцы тела должны быть максимально напряжены, оно должно быть твердым и монолитным. Это дает возможность поглотить значительную силу реакции удара. Необходима полная синхронизация между движением вперед правого кулака, хики-тэ, завершением вращения таза, а в некоторых случаях (при выполнении удара с перемещением) и с напряжением мышц ноги, выдвинутой вперед.

- Вращение таза остается очень важным моментом.

1) Вращение: можно поворачивать плечи, не двигая при этом тазом, но в этом случае происходит неестественное скручивание корпуса, что приводит к рассеиванию энергии удара.

Это происходит в силу того, что энергия, приложенная в одном направлении (на уровне плеч), будет задержана на уровне таза.

Такая ситуация часто возникает



даже при выполнении гяку-цуки специалистами, поскольку в такой манере удар выполняется несколько быстрее. В этой же манере некоторые мастера выполняют гяку-цуки даже в кибэ-дэ-чи (в начале удара находясь боком к противнику). Чем быстрее будет вращение таза, тем мощнее будет удар.

Рисунок на странице 33 иллюстрирует тот факт, что при отсутствии вращения таза, предел досягаемости удара меньше; более того, удар слабее, поскольку в движении участвуют только руки. Чем быстрее вращается таз, тем мощнее будет удар.

2) Уровень: в ходе двух этапов движения таз должен оставаться на одном и том же уровне. Чем ниже опущен центр тяжести, чем длиннее стойка, тем больше предел досягаемости удара. При этом повышается устойчивость; кроме того, чем меньше угол между ногой, отставленной назад, и полом, тем лучше статическая компенсация удара, тем большее количество энергии можно направить в цель. Следовательно, стойка должна быть достаточно низкой.

С другой стороны, принимая чрезмерно низкую стойку, вы теряете подвижность. Кроме того, это приводит к чрезмерному напряжению мышц ног, и расслабиться очень трудно.



Рис. 7

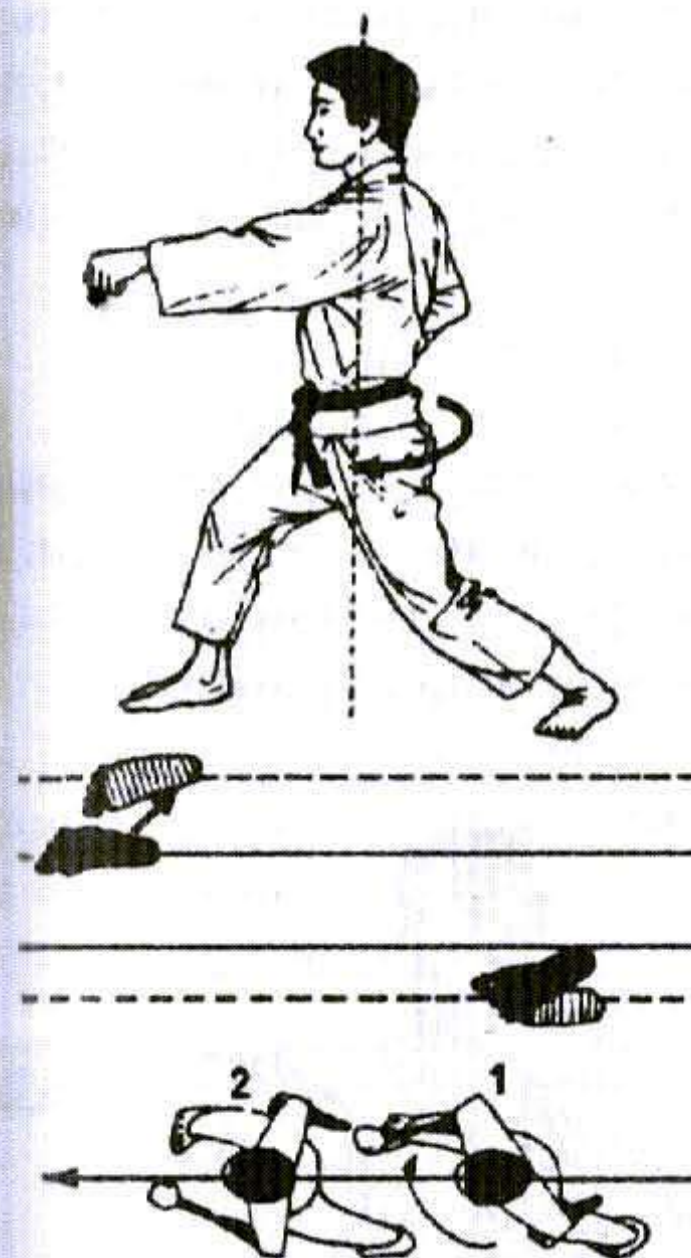


Рис. 8

Поэтому проблема заключается в том, чтобы найти компромисс между этими двумя требованиями, который зависит от силы, гибкости, конституции каратэ-ка.

*Вариант: иппон-тотэ-гяку-цуки*

Это форма гяку-цуки, выполняемая в школе Вадо (в стойке гяку-цуки-но-аши). На рисунке 5 (1 и 2) показано правильное его выполнение.



Исходное положение: конечное положение после выполнения гэдан-укэ правой рукой, в дзэн-ку-цу-дэ-чи. Таз и корпус развернуты в фас.

Выполните гяку-цуки правой рукой с коротким поворотом таза влево, который сопровождается небольшим смещением левой стопы назад. Изучая рисунки, расположенные слева отметьте существенные отличия этого удара, которые излагаются ниже:

На первом этапе выполнения корпус уже обращен в фас, поэтому вращение таза не может быть очень значительным; для облегчения этого вращения следует сместить левую стопу наружу и немного назад. Это смещение стопы должно завершаться одновременно с движением руки, а не предшествовать ему (иначе такое предварительное смещение может «сигнализировать» о начале удара), стопа должна сместиться естественно; это движение можно быстро усвоить, если принимать исходную стойку дзюн-цуки-но-аши (снова вернитесь к описанию этой стойки), менее широкой, чем классическая дзэн-ку-цу. Затем достаточно с силой выполнить движение таза, и выдвинутая вперед стопа легко сместится на нужную величину.

Следовательно, разница между двумя формами гяку-цуки объясняется различием в стойках: в Шотокан стойка широкая, а



таз и корпус развернуты под углом 45 градусов; вращение таза достаточное; в Вадо-рю стойка узкая, а таз и корпус обращены фронтально; их вращение невозможно без увеличения площади опоры за счет смещения наружу стопы, выдвинутой вперед.

**ВНИМАНИЕ:** стопа смещается незначительно, выдвинутое вперед колено слегка обращено внутрь. Оно должно ограничивать разворот таза, не давая ему повернуться чрезмерно. В противном случае корпус не остался бы обращенным в фас, и удар потерял бы силу. Более того, если выдвинутая вперед стопа значительно сместится назад, уменьшится устойчивость стойки и предел досягаемости удара. Следовательно, в этом движении стопы существуют достаточно жесткие границы, которые можно определить только опытным путем.

### Производные формы

Как и во всех ударах цуки, вместо основной формы кулака (хон-кэн) можно использовать другие, как например: хиракэн, нукитэ, тэйшо и т.д. Кроме того, в форме гяку-цуки можно выполнять такие удары как татэ-цуки, агэ-цуки, ура-цуки, каги-цуки, маваши-цуки.



Рис. 9



Рис. 10

## Ки-хон

*Выполнение гяку-цуки на месте*

*Выполнение гяку-цуки в перемещении вперед*

Эта форма движения выполняется в два этапа (школа Вадо).

Выполните гяку-цуки правой рукой (рис. 7).

*Первый этап:* разверните выдвинутую стопу наружу (рис. 8); у начинающих это отнимает дополнительное время. Такой поворот стопы позволяет естественно продвинуть таз вперед; стопа, перемещающаяся вперед, может двигаться как по прямой, так и по дуге (аюми-аши). В конце шага вперед вы должны оказаться в гяку-цуки-но-аши. Отставленная назад нога остается сильно согнутой в колене. Верхняя часть тела остается без изменений.

*Второй этап:* выполните удар левым кулаком, резко выпрямляя отставленную назад ногу. Движение выполняется практически также, как в Шотокан, исключая начальный поворот выдвинутой вперед стопы. В обоих случаях удар основан на вращении таза.

*Кэтэ-гяку-цуки* (между двумя гяку-цуки выполняется маэ-гери).

После поворота выдвинутой вперед стопы выполните маэ-гери стопой отставленной назад, оставляя верхнюю часть тела неподвижной. Рука остается вытянутой. Вышагните вперед стопой, которая наносила удар в гяку-цуки-но-аши, и выполните цуки.

### Тренировочные методы

Так как в основе этого удара лежит вращение таза, упражнения должны быть направлены прежде всего на то, чтобы совершенствовать это движение. Мы советуем вам еще раз перечитать упражнения, приведенные в разделе «Вращение таза», в первой части книги.

#### Упражнение 1

Исходное положение: примите ко-куцу-даци, выполняя какой либо блок (например учи-укэ); при этом таз и корпус полностью разворачиваются в профиль.

Выполните гяку-цуки той рукой, которая при блокировании выполняла хики-тэ, переходя при этом в дзэн-куцу-даци. Необходимо достаточно далеко смещать наружу выдвинутую вперед



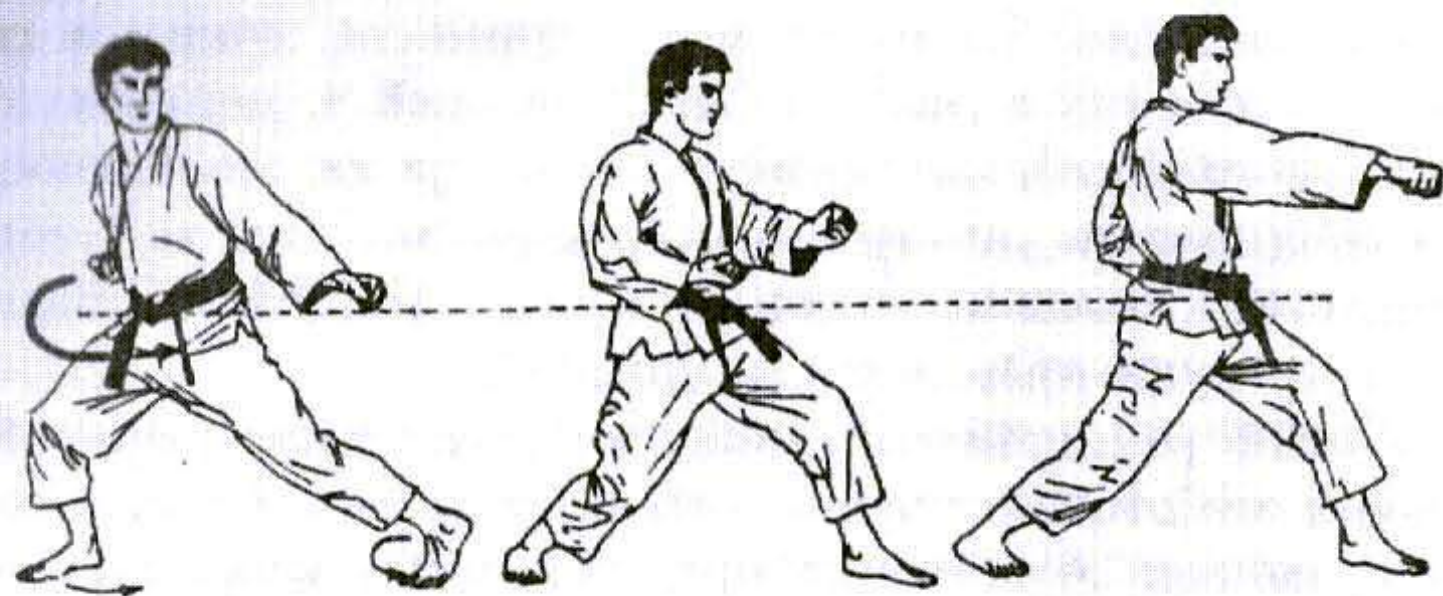
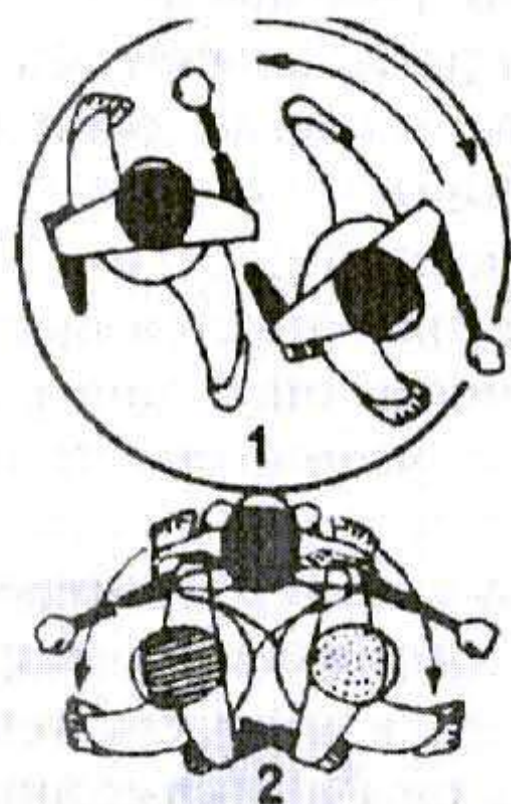


Рис. 11



стопу, чтобы иметь возможность перейти в дзэн-куцу-дачи и выполнить гяку-цуки. Такая форма выполнения удара очень мощна, поскольку таз вращается максимально, но комбинация довольно медленная. Поэтому сомнительна возможность применения ее против опытного противника (вот почему в такой комбинации идеальной стойкой является фудо-дачи — в этом случае переход в дзэн-куцу-дачи более быстрый).

#### Упражнение 2

Это гипертрофированный вариант первого упражнения, в котором выполняется еще более длинное и акцентированное вращение таза, которое выполняется в дзэн-куцу-дачи, ориентированной назад (так называемая ура-дзэн-куцу-дачи). Заметьте, что на протяжении всего этого вращения высота центра тяжести неизменна (рис. 11).

#### Упражнение 3 (рис. 12 (1))

Комбинация из двух гяку-цуки, выполняемых на месте в двух противоположных направлениях. Не передвигая стоп, повернитесь направо и выполните удар левым кулаком. Повернитесь влево, выполняя удар правым кулаком, и т. д. Стопы вращаются на месте, а положение центра тяжести не меняется.

Рис. 12

#### Упражнение 4 (рис. 12 (2))

Исходное положение: хачидзи-дачи.

Сместите левую стопу влево, поворачиваясь на правой стопе на месте, переходя в левую дзэн-куцу-дачи и нанося гяку-цуки правой рукой.

Вернитесь в исходное положение.

Выполните то же движение вправо. Вернитесь в исходное положение.

#### Упражнение 5 (рис. 12 (3))

Повторите движение, показанное на рис. 5 (1 и 2), держа в руках эспандер, амортизатор которого закреплен на высоте солнечного сплетения.

Отведите левый кулак к левому боку.

Отпустите правую руку. Вы выполнили гяку-цуки правой.

Отведите правый кулак и подготовьте его к новому движению.

Это упражнение не только укрепляет мышцы рук и живота, но также вырабатывает правильную траекторию ударов. В этой форме упражнения можно также выполнять чеку-цуки.

#### Упражнение 6

Любой удар можно прочувствовать только тренируясь с макиварой. Удар должен проникать в тело противника, что в первую очередь зависит от правильного кимэ; очень сложно развить правильную мышечную концентрацию, когда движение заканчивается в пустоте, даже если форма его абсолютно правильна. Тренировки с макиварой и тесты на разбивание твердых предметов часто выявляют скрытые недостатки. Следовательно, выполняя упражнения, приведенные выше, необходимо комбинировать вращательный момент таза с коротким моментом проникновения его вперед (смещая центр тяжести в направлении удара); с этой точки зрения прекрасную подготовку можно получить выполняя Тэн-но-ката (рис. 6).

В некоторых школах придают гораздо большее значение перемещению таза вперед, а не его вращению.



## Б) УДАР С УХОДОМ: ГЯКУ-ЦУКИ-НО-ЦУККОМИ

### Применение

Этот удар существует только в школе Вадо и выполняется на среднем уровне (чудан). Более широкая, чем в случае гяку-цуки, стойка позволяет глубже «войти» в противника, кроме того она способствует большей мощи удара (за счет своей устойчивости). Этот удар можно использовать после блокирования атаки противника в двух случаях:

— когда вы находитесь слишком близко к противнику для того, чтобы выполнить классический гяку-цуки; отставленная назад стопа остается неподвижной, в то время как выдвинутая вперед смещается наружу и немного назад; в этом случае движение выдвинутой вперед стопы похоже на аналогичное при

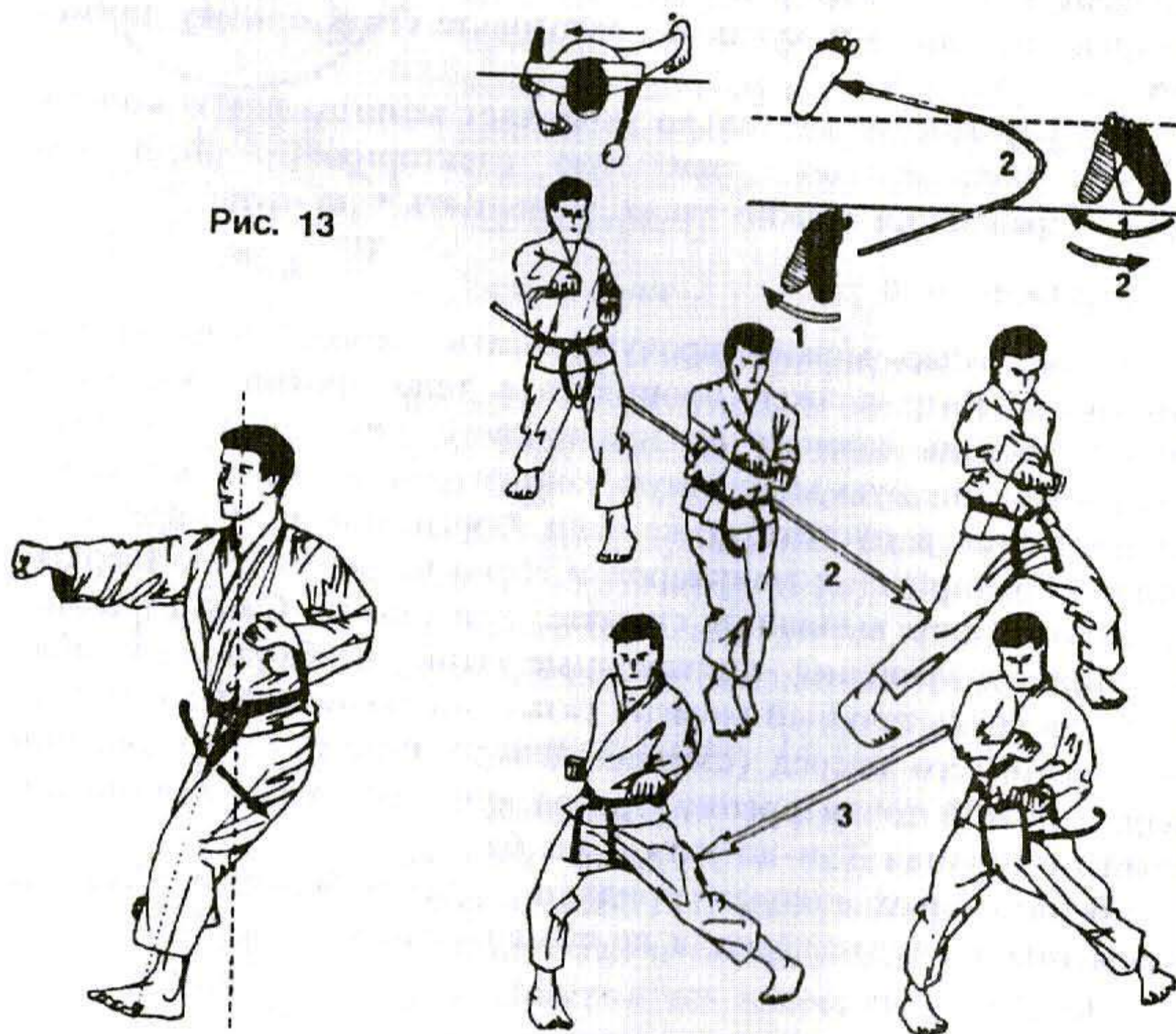


Рис. 13

выполнении иппон-тотэ-гяку-цуки, но амплитуда его гораздо больше;

— когда выполняют удар уходя от очередной атаки противника.

*Выполнение чудан-гяку-цуки-но-цуккоми левой рукой (рис. 13)*

Исходное положение: конечное положение гяку-цуки правой рукой.

Первая фаза: правой стопой выполните длинный шаг вперед-вправо (аюми-аши, стопа движется по диагонали вправо; правая нога остается прямой, в то время как левая согнута в колене).

Правая пятка находится на одной линии с пальцами левой стопы. Верхняя часть тела неподвижна.

Вторая фаза: выполните чеку-цуки правым кулаком, одновременно сместив таз в поперечном направлении. В тот же момент необходимо энергично выпрямить левую ногу.

### Основные принципы

- Добивайтесь правильной формы стойки гяку-цуки-цуккоми-но-аши: широкой и короткой.

- Проникновение в тело противника достигается благодаря тройному движению таза, которое осуществляется за счет правильного выполнения довольно тонкого действия:

- 1) самым важным элементом является «маятниковое» движение таза и корпуса в бок с удержанием равновесия;
- 2) небольшое вращение таза в направлении удара;
- 3) небольшое смещение центра тяжести вперед.

Некоторые мастера выполняют только качательное движение из стороны в сторону (самое явное в этом ударе) тогда как другие настаивают на необходимости дополнительного вращения. Можно увеличить эффективность удара слегка наклоняя верхнюю часть тела вперед.

- В этом ударе грудь не развернута строго в фас, плечо атакующей руки слегка выдвинуто вперед.

- Не следует наклоняться вперед, сгибая туловище на уровне желудка. Спина должна быть прямой, а мышцы живота напряжены.

- Несмотря на значительное раскачивание туловища, необ-



ходимо правильно выполнять чеку-цуки (следить за правильной его траекторией).

- Движение руки начинается на мгновение раньше, чем движение таза, в то время как в классическом гяку-цуки вращение таза предшествует движению руки.

### Ки-хон

#### *Гяку-цуки-но-цуккоми в перемещении*

Вы выполнили удар левой рукой и находитесь в правой гяку-цуки-цуккоми-но-аши.

Первая фаза: повернитесь на обеих стопах вправо, они параллельны.

Вторая фаза: левая стопа движется вперед-вправо, описывая «V»-образную траекторию, и становится пяткой на одной линии с пальцами правой стопы. Не следует делать очень широкий шаг. Правая нога слегка согнута в колене. Положение верхней части тела — неизменно.

Третья фаза: как только вы примите стойку, нанесите удар правым кулаком, выпрямляя правую ногу и сменяя вес тела на левую. Правую стопу слегка разверните влево (для того, чтобы сориентировать ее вперед).

#### *Кеттэ-гяку-цуки-но-цуккоми*

(Между двумя гяку-цуки-но-цуккоми выполняют маэ-гери.) Это действие является довольно сложным. При выполнении удара ногой тело сохраняет положение, как в первой и второй фазах удара. Широко шагнув в сторону, выполняют цуки (внимание: при выполнении каждого движения продвигаются вперед не более, чем на длину стопы!). Это отличное тренировочное упражнение для овладения своим телом. Выполнение удара ногой между двумя гяку-цуки приводит к тому, что перемещение в этих двух движениях осуществляется обязательно в два этапа: принятие стойки и затем удар рукой, добавляя сюда маэ-гери перед принятием стойки, тем самым усложняется задача сохранения равновесия, следовательно, приходится меньше заботиться о скорости выполнения. Поэтому необходимо выполнять удар рукой сразу после (а для подготовленного каратэ-ка — даже во

время) принятия стойки после удара ногой, чтобы максимально соединить энергию удара рукой с энергией перемещения тела (эта быстрая смена движений в действительности представляет интерес только в ки-хон, поскольку, когда речь идет о контратаке, удар чаще всего выполняется на месте).

### Удары рукой, расположенной впереди (типа маэ-тэ)

Подобно ои-цуки, это удар рукой, находящейся на стороне ноги, расположенной впереди (в левой стойке — левая рука, в правой — правая).

Однако, маэ-тэ отличается от ои-цуки тем, что удар выполняют практически на месте или с небольшим подшагиванием (сури-аши) вперед; как правило, атакуют со средней дистанции.

В этой форме удара используется энергия движения руки, наносящей удар, и энергия вращения таза и корпуса, кроме того, в случае выполнения сури-аши, — энергия перемещения центра тяжести вперед.

Маэ-тэ более быстрый, чем ои-цуки, удар, но менее мощный; его цель — захватить противника врасплох, чтобы затем немедленно перейти к более мощному удару, например гяку-цуки.

В действительности маэ-тэ — это собирательное название группы ударов рукой, расположенной впереди (маэ — вперед; тэ — рука). Варианты выполнения в разных школах очень различны, больше того, существуют ощутимые различия даже при выполнении разными специалистами одной школы; они также зависят от того, в какой ситуации применяется удар.

Как и удары отведенным назад кулаком, их можно разделить на две группы:

- удары, выполняемые с коротким перемещением (сури-аши) к противнику: это собственно маэ-тэ-цуки (школа Шотокан) или тобикоми-цуки (Вадо-рю). Это удары быстрые и короткие.

- удары, которые выполняют продвигаясь к противнику, одновременно уходя от его атаки: кизами-цуки (Шотокан) и нагашини-цуки (Шотокан, Вадо-рю). Поскольку эти удары выполняют одновременно с уходом с линии атаки противника, то их следует рассматривать как контрдействия.



Как и в ой-цуки, в основе этих двух ударов находится энергия перемещения тела вперед.

#### Применение

Эти формы удара применяют для того, чтобы захватить противника врасплох быстрым и коротким движением. В этом случае резко разгибают выдвинутую вперед руку, одновременно



Рис. 14



Рис. 15

выполняя небольшое скольжение (сури-аши) стопой, расположенной впереди (центр тяжести смещается вперед).

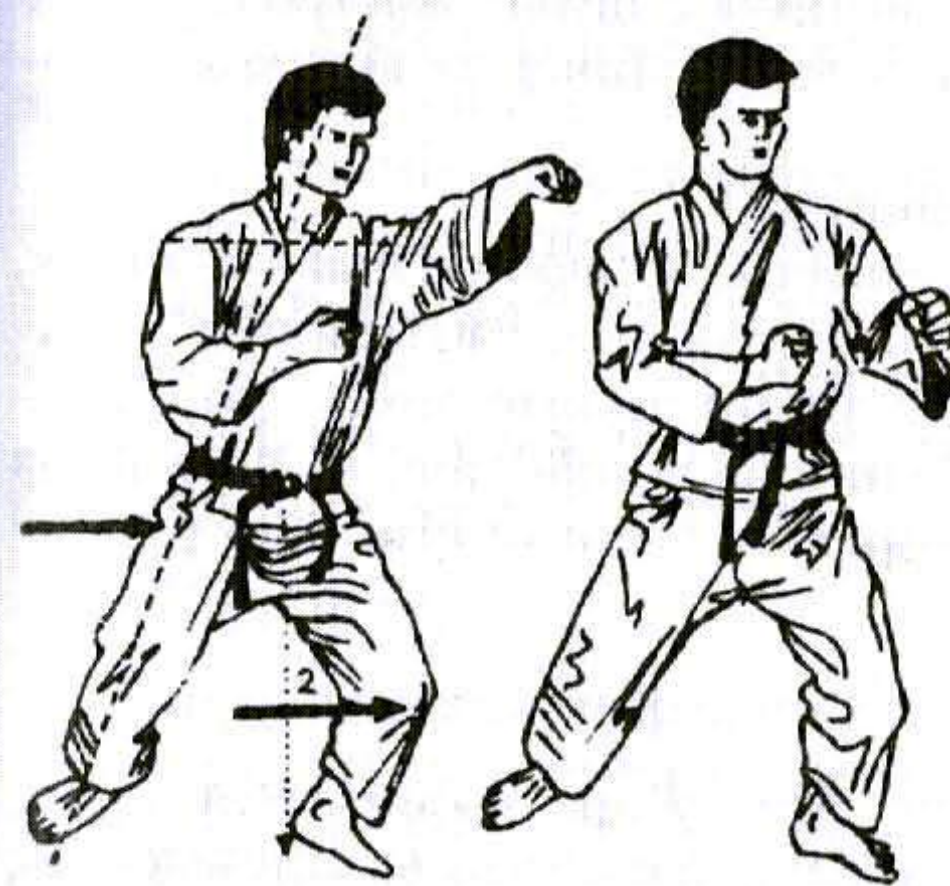
Можно также выполнять удар только рукой, без участия всего тела, если единственной его целью является обман противника, — в этом случае удар будет менее мощным.

На рис. 14 и 15 показан другой вариант: противник начинает отход или блокирование вашего ой-цуки. В этом случае можно воспользоваться инерцией движения тела и преследовать противника, подтягивая отставленную назад стопу к находящейся впереди (14), в то же время правая рука снова наносит удар (во время этого действия можно удерживать противника на расстоянии левой рукой или даже блокировать ею); затем, можно, вытолкнувшись вперед, нанести второй удар с той же стороны (15). Эти два этапа должны как можно быстрее сменять друг друга. Можно также связать вместе два или три маэ-тэ, выполняя их одной и той же рукой, но на разных уровнях, быстро приближаясь к противнику и дезориентируя его защиту.

Очень важно удерживать корпус в вертикальном положении, необходимо настроиться «войти в противника» и нанести удар «животом».

#### Вариант: тобикоми-цуки (Вадо-рю)

Исходное положение: естественная позиция. Одна стопа выдвинута вперед так, чтобы ее пятка находилась на одной линии с концами пальцев другой стопы. Руки свободно опущены, кисти закрыты.



Таз и корпус обращены под углом 45 градусов (ханми). Удар выполняется в два этапа, которые у начинающих должны быть четко выражены.

Выдвинутой вперед стопой выполните достаточно длинное скользящее движение вперед. Корпус остается вертикальным.

Не сгибая предварительно руку в локте, вы-



Принципиальная трудность исполнения тобикоми-цуки заключается в том, что необходимо выполнять движение руки только в тот момент, когда корпус уже движется вперед (так же, как в ои-цуки); однако выполнить цуки вытянутой рукой настолько сложно, что возникает тенденция концентрировать внимание именно на этом моменте движения и спешить выполнить его. Систематическое выполнение упражнений, приведенных ниже, приводит к увеличению скорости и силы удара.

Исходное положение: миджи-шизэнтай (исходная стойка: правая стопа выдвинута вперед), руки свободно опущены вдоль туловища, кулаки обращены большими пальцами назад, таз и корпус в фас; расслабьтесь.

Энергично разверните таз и корпус влево (на 45 градусов — ханми). Этот короткий импульс дополняет движение правой рукой. Увеличьте силу удара выполняя энергичное хики-тэ левой рукой (кулак останавливается возле солнечного сплетения).

Освоив эту синхронизацию, придайте движению начальный импульс, добавив к вращению таза короткое скольжение вперед правой стопы.

Постепенно удлиняйте это вышагивание до выполнения полного тобикоми-цуки.

**ВНИМАНИЕ:** когда удар осуществляется без перемещения стопы, вращение таза служит только для преодоления инерции.

### Б) УДАРЫ С УХОДОМ: КИЗАМИ-ЦУКИ, НАГАШИ-ЦУКИ

Это удары рукой, находящейся впереди, во время выполнения которых уходят от удара противника; они отличаются от двух предыдущих следующим:

- удар сопровождается отклонением корпуса, таз вращается в направлении удара;

- к энергии перемещения тела добавляется энергия вращения таза (эти два удара можно выполнять и на месте в дзэн-куцу-дачи, но в этом случае они не такие мощные). Таким образом можно наносить удары наступая или отходя. Ниже мы будем анализировать удары с перемещением.

Принципы выполнения этих ударов в школах Шотокан и Вадо сходны, различие лишь в деталях выполнения.

#### 1) Кизами-цуки (рис. 16)

##### Применение

Аналогично маэ-тэ, но предел досягаемости этого удара еще больше. Кизами-цуки представляет интерес в том случае, когда хотят застать противника врасплох, чтобы дезориентировать его

защиту перед решающим ударом (ои-цуки, гяку-цуки, удар ногой). Кроме того, он позволяет обмануть противника в тех случаях, когда маэ-тэ бессилён; выполненный снаружи от линии защиты противника, он страхует вас от любой его реакции, позволяя перейти к другому удару. Если вращение таза и разгибание отставленной назад ноги будут достаточно динамичными, то кизами-цуки может стать решающим ударом.

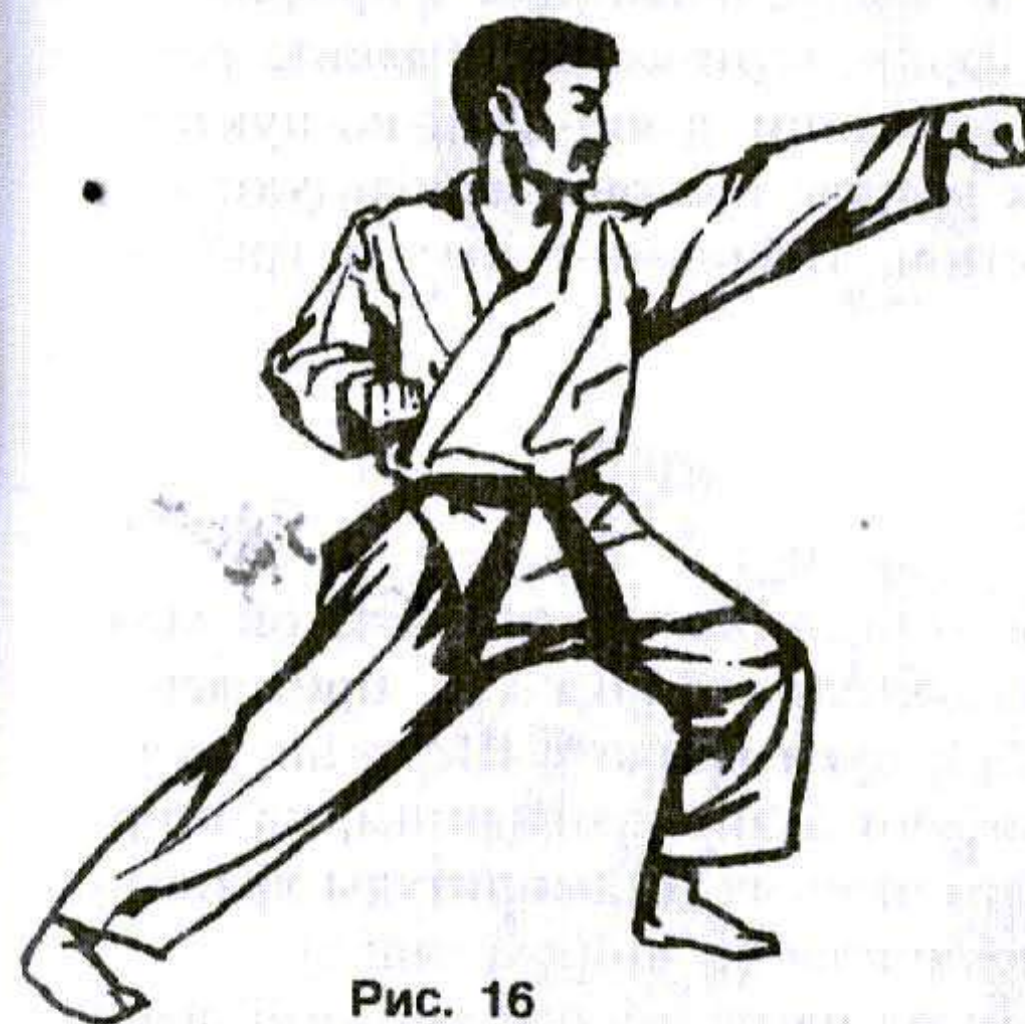


Рис. 16

##### Выполнение дзедан-кизами-цуки левой рукой

Исходное положение: левая фудо-дачи, таз и корпус развернуты под углом 45 градусов (ханми). Левый кулак прижат к левому боку на уровне плавающих ребер, большим пальцем вверх, правая рука вытянута вперед ладонью вниз на высоте солнечного сплетения.

Разгибая правую ногу в колене, перейдите на месте из фудо-дачи в левую дзэн-куцу-дачи; одновременно с этим переходом разверните таз и корпус вправо так, чтобы в конце этого движения они были обращены в профиль.

Одновременно с переходом в дзэн-куцу-дачи выполните дзедан-цуки левой рукой. Правая — хики-тэ.



### Основные принципы

- Вращение таза и корпуса должно быть динамичным; предел этого вращения ограничивается необходимостью сохранения правильной дзэн-куцу-дачи: правая стопа может находиться под углом не более 90 градусов к продольной оси стойки.

- Хики-тэ правой рукой должно быть столь же динамичным, как и сам удар.

- В конце движения таз и корпус обращены в профиль, как в дзюн-цуки-но-цуккоми, но корпус вертикален (сравните рис. 16 с приведенным выше, при описании дзюн-цуки-но-цуккоми). Отметьте сходство этих двух ударов: оба они используют сочетание скольжения вперед (стиль тобикоми-цуки) и вращения (стиль цуккоми).

### 2) Нагаши-цуки

#### Применение

Этот удар выполняют в ходе атаки противника, он может также применяться в сопровождении блока (на приведенных выше рисунках показан нагаши-цуки в школе Шотокан; на первом этапе левой рукой блокируют атаку противника; на втором этапе контратакуют; сила удара зависит от амплитуды вращения таза и корпуса, которое выполняется на втором этапе).

На рисунках 17 и 18 показан нагаши-цуки, который выполняется в Вадо-рю в комбинации с защитой от удара ногой (маваши-гери). Заметьте, что во время блокирования таз и корпус повернуты в фас, стопы направлены вперед, а во время контратаки мощно вращаются (можно также связать защиту с маэ-тэ, как на рис. 15; но эта форма представляет меньший интерес, поскольку в этом случае вы неподвижны и можете использовать только энергию движения руки).

Большие мастера выполняют нагаши-цуки (вторую форму) без предварительного блока; достаточно просто отклонить корпус, чтобы уйти с траектории удара противника. Тогда всю энергию можно направить на выполнение цуки. Однако следует задуматься о том, насколько высока должна быть скорость выполнения, тем более что движение выполняется навстречу противнику, а уклон должен выполняться в самое последнее мгновение.

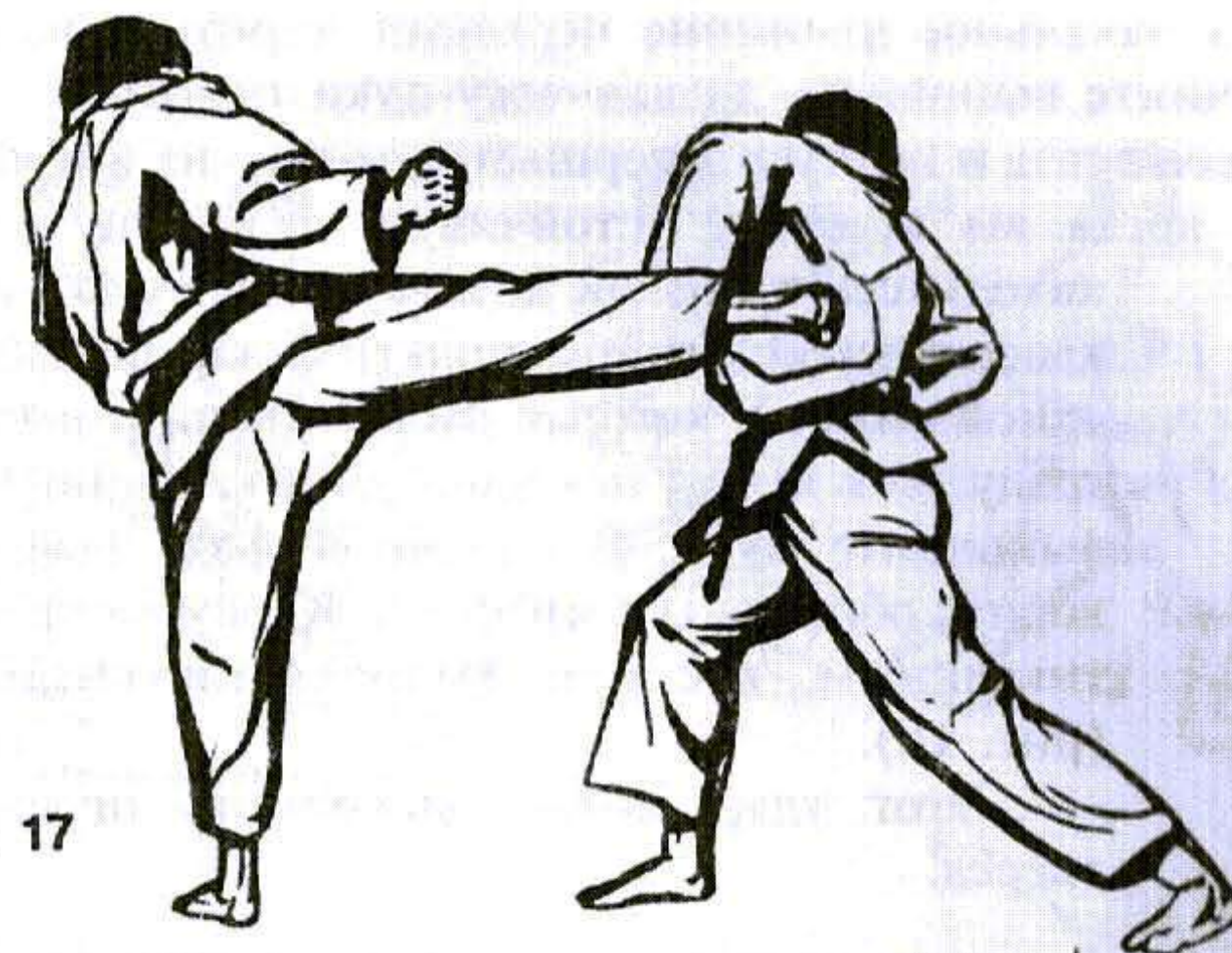


Рис. 17



Рис. 18

Выполнение дзедан-нагаши-цуки правой рукой

Исходное положение: хачидзи-дачи, левая рука вытянута вперед ладонью вниз, на высоте солнечного сплетения; правая рука — хики-тэ (схема на стр. 52).

Левой стопой выполните шаг назад (аюми-аши) и немного



направо; это начальное движение переведет корпус в положение ханми. Начните выполнять дзедан-чеку-цуки правой.

Вращение таза и корпуса завершается только на втором этапе движения, когда вы примите устойчивую дзэн-куцу-даци (вы находитесь в правой дзэн-куцу-даци, которая уже классической: стопы практически находятся на одной линии), которая расположена под углом 45 градусов к вашей исходной стойке. Одновременно выполните цуки. В конечной фазе удара таз и корпус обращены в профиль. Корпус остается вертикальным, как при выполнении кизами-цуки (рис. 16).

Этот удар можно выполнять передвигаясь вперед.

*Вариант: нагаши-цуки (вторая форма Вадо-рю)*

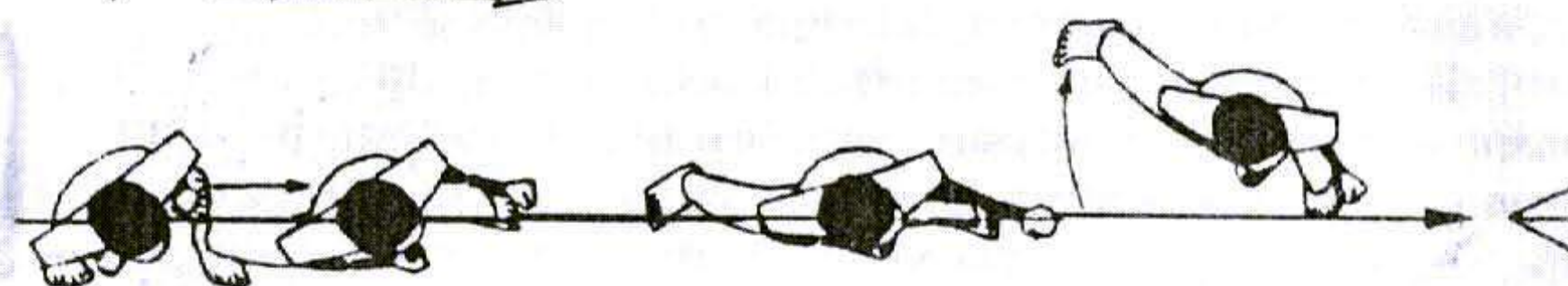
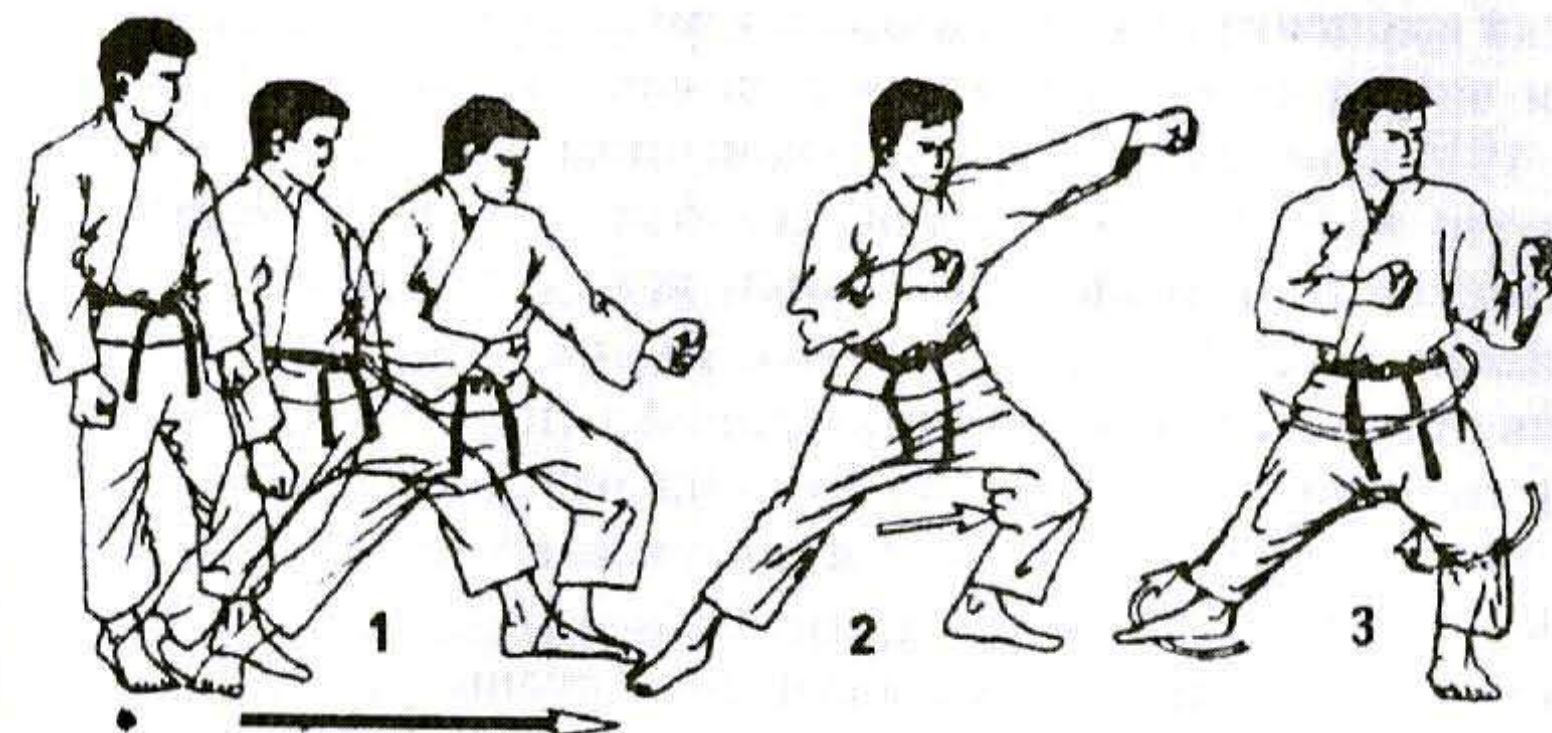
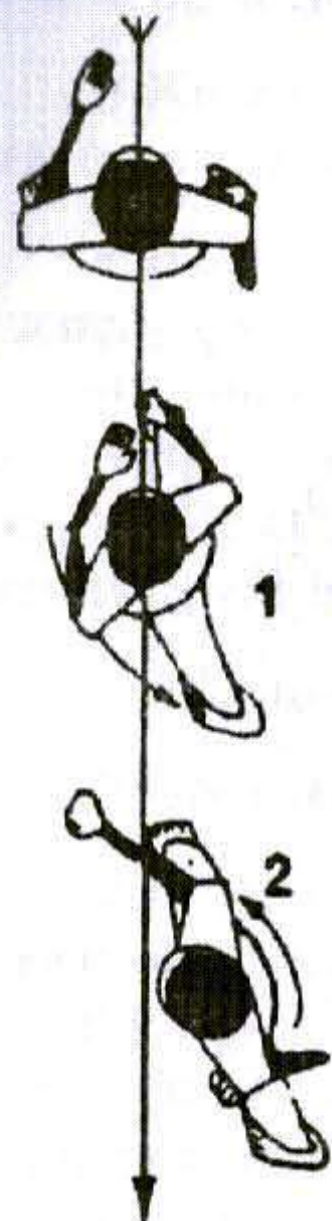
Удар выполняется на уровне дзедан, в два этапа, очень явно выраженных у начинающих. Начало и первый этап аналогичны тобикоми-цуки.

Исходным положением является хидари-ши-зентай: левая стопа впереди (для движения левой рукой), руки опущены, кисти закрыты, ханми.

Левой стопой вышагните вперед. На этом этапе корпус не меняет своей ориентации и находится в вертикальном положении (рис. на стр. 53).

На втором этапе выполните удар левой рукой, разворачивая таз и корпус. Центр тяжести смещается вперед, при этом левая нога сильно сгибается в колене. Правой рукой выполните энергичное хики-тэ (кулак останавливается у солнечного сплетения). Техника удара рукой аналогична тобикоми-цуки (см. выше). Преимущество удара, наносимого практически вытянутой рукой, заключается в том, что отпадает необходимость предварительного движения (хики-тэ), кроме того, выполняемый не из классической позиции рук, такой удар застает противника врасплох.

Нагаши-цуки отличается от тобикоми стойкой. В нагаши-цуки таз энергично вращается в направлении удара, корпус поворачивается в профиль. К энергии перемещения вперед (1) добавляется энергия вращения (2). Эта вторая энергия лучше используется в нагаши-цуки школы Вадо, в то время как в



Шотокан вращение корпуса существенно не влияет на стойку (в кизами-цуки, как и в нагаши-цуки стопа, расположенная сзади, может образовывать угол не более 90 градусов с продольной осью стойки, а выдвинутое вперед колено сохраняет свою начальную ориентацию), в Вадо-рю это вращение ведет к большему изменению стойки.

Стопа, расположенная сзади, поворачивается назад, благодаря чему освобождается бедро этой ноги (как в дзюи-цуки-но-цуккоми), стопа и колено, выдвинутые вперед, поворачиваются в том же направлении. Корпус слегка наклонен в направлении удара (рис. 19).

На третьем этапе верните атакующий кулак назад (как при выполнении тобикоми-цуки).

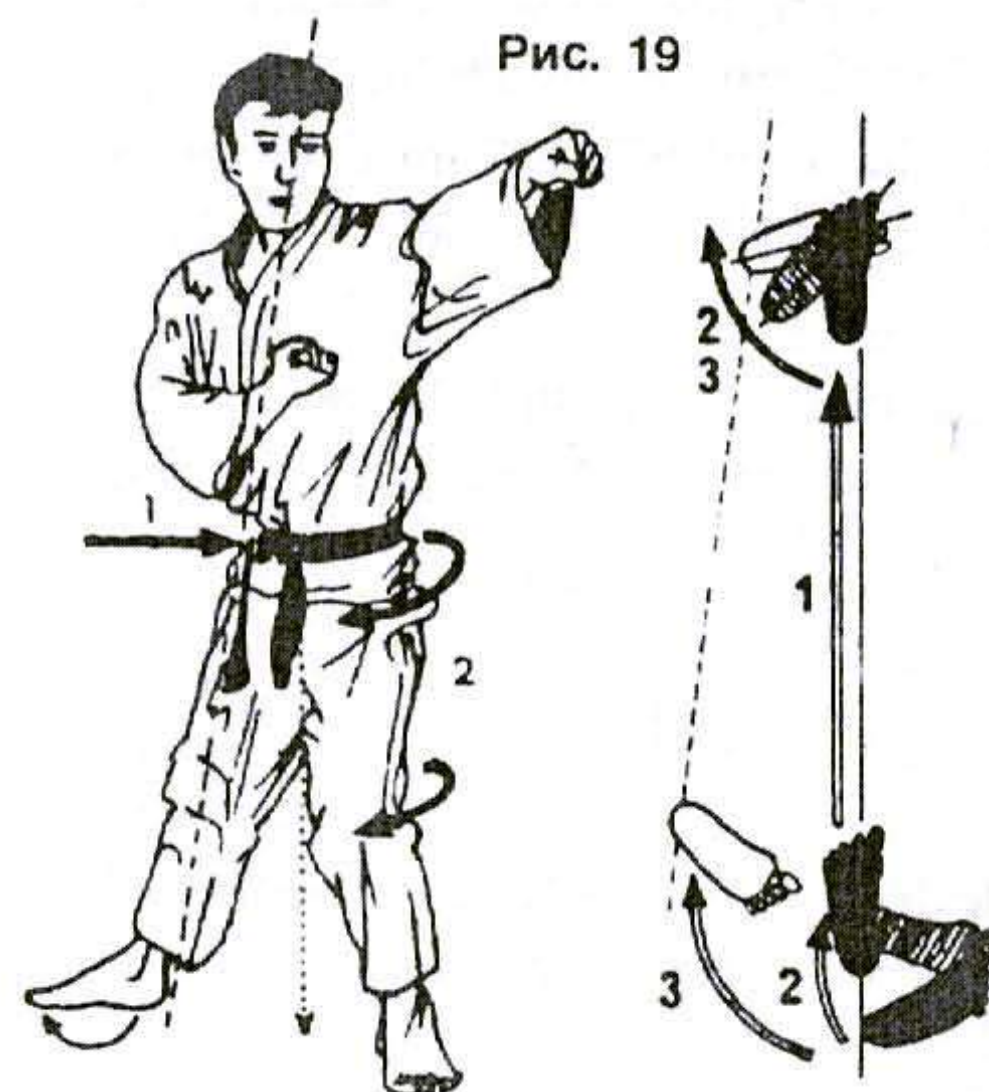


Рис. 19



Когда вращение таза выполняется максимально быстро, выдвинутая вперед стопа поворачивается еще больше (белый цвет на рис. 19); а поскольку при наклоненном вперед корпусе на выдвинутую вперед ногу переносится большая часть веса тела, то эта нога играет роль оси, вокруг которой движется стопа, находящаяся сзади (назад и вправо). Таким образом, после завершения удара направление продольной оси стойки может отличаться от исходного (см. рис. 19). Однако скольжение отставленной назад стопы не является ключевым элементом этого удара.

После завершения удара сместите обе стопы для того, чтобы принять стойку, ориентированную к началу движения.

**Примечание:** для того, чтобы отметить общие моменты при выполнении нагаши-цуки и тобикоми-цуки, рассмотрите еще раз дзюн-цуки-но-цуккоми. Отметим также, что кизами-цуки и две формы нагаши-цуки основаны на одних и тех же принципах.

#### *Общие основные принципы*

- Вращение таза должно быть динамичным и выполняться только в самый последний момент (сначала переменяют стопу). Это вращение не может выполняться с нужной амплитудой, если на первом этапе выполнения таз повернут почти в фас (поэтому начинающим необходимо выполнять движение в два этапа). Оно должно быть хорошо синхронизировано с ударом.

- Свободная рука либо выполняет классическое хики-тэ (первая форма), либо останавливается у солнечного сплетения (вторая форма).

- Взгляд всегда направлен вперед, а голова не меняет своей первоначальной ориентации.

### **Ки-хон**

#### *1) Кизами-цуки*

Во всех упражнениях, приведенных ниже, удар всегда наносят одной и той же рукой и каждый раз возвращаются в исходную позицию.

#### *Упражнение 1*

Для начинающих. Удар выполняют на месте в жесткой дзэн-куцу-дачи.

#### *Упражнение 2*

Более подготовленные каратэ-ка могут выполнять кизами-цуки из фудо-дачи для того, чтобы более полно использовать энергию разгибания ноги, отставленной назад.

#### *Упражнение 3*

Исходное положение: хидари или миджи-шизэнтай (руки опущены).

- Выдвиньте находящуюся впереди стопу дальше вперед, чтобы перейти в дзэн-куцу-дачи, затем нанесите удар (эта форма движения напоминает вторую форму нагаши-цуки, но вращение таза не столь значительно).

#### *Упражнение 4*

Выполните на месте комбинацию: дзедан-кизами-цуки, чудан-гяку-цуки, дзедан-кизами-цуки и т. д. (Следите за тем, чтобы таз и корпус правильно вращались во время выполнения гяку-цуки).

#### *Упражнение 5*

Выполните в перемещении комбинацию: дзедан-кизами-цуки, чудан-ои-цуки, дзедан-кизами-цуки и т. д. Старайтесь не наклоняться вперед, выполняя ои-цуки; чтобы компенсировать это нарушение равновесия, мощно вытолкните таз вперед в момент перехода к ои-цуки.

**Примечание:** рука, выполняющая ои-цуки, служит связующим звеном с последующим кизами-цуки. В ходе этого упражнения правая стойка меняется на левую и наоборот.

#### *2) Нагаши-цуки*

*Первая форма (Шотокан):* исходное положение: хачидзи-дачи, руки опущены. Смещая вперед, или назад стопу, выполняют удар (см. описание нагаши-цуки). Всякий раз возвращаются в исходное положение. Работают то правой, то левой рукой.

*Вторая форма (Вадо-рю):* переменяются вперед поднаги-



ванием (сури-аши), выполнив определенное количество (как правило, восемь) шагов, разворачиваются, принимая противоположную стойку, после чего перемещаются вперед, выполняя удары другой рукой (см. тобикоми-цуки).

### Тренировочные методы

Преследуются две цели:

— высокая скорость удара рукой; для второй формы нагаши-цуки еще раз просмотрите методику, приведенную выше для тобикоми-цуки;

— небольшая амплитуда вращения таза; упражняйтесь во вращении таза (см. часть первая), в уходах из хачидзи-дачи.

#### Кизами-цуки

Исходное положение: дзэн-куцу-дачи или фудо-дачи. Выполните дзедан-кизами-цуки по мешку с песком. Если удар будет достаточно жестким, мешок слегка отклонится назад, а затем вернется в исходное положение. В этот момент выполните чудан-гяку-цуки.

#### Нагаши-цуки

Отрабатывайте его используя маленький мешок с песком (который применяется для изучения тай-сабаки, см. часть третья). Продвигайтесь вперед (вторая форма) или отступайте назад (первая форма), уклоняясь от мешка в последний момент и выполняя удар кулаком.

Всякий раз возвращайтесь в исходную стойку и сообщайте мешку новое колебательное движение.

**Примечание:** при выполнении второй формы кизами-цуки вы находитесь слишком близко к мешку, чтобы правильно выполнить удар. Но можно с не меньшей пользой, уклоняясь, нанести по нему тэйшо-учи выдвинутой вперед рукой (см. учи-ваза).

### Двойные проникающие удары (моротэ-цуки)

Все удары, рассмотренные ниже, выполняются обеими руками одновременно, отсюда основная сложность в их выполнении: необходимо, чтобы оба удара обладали одинаковой мощностью.

Добиться этого относительно просто в том случае, когда обе руки атакуют на одном уровне (хэйко-цуки), но когда поражаются разные уровни (авасэ-цуки, яма-цуки), это гораздо труднее. Эти удары можно рекомендовать более подготовленным каратэ-ка; основное их преимущество заключается в том, что их достаточно трудно блокировать.

### А) ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ УДАРЫ НА ОДНОМ УРОВНЕ: ХЭЙКО-ЦУКИ

#### Выполнение



Это двойной чеку-цуки, который выполняется на чудан или дзедан. Еще раз внимательно перечитайте описание чеку-цуки (часть первая).

В конечном положении удара кулаки, обращенные большими пальцами вниз, касаются друг друга или разведены на несколько сантиметров (но всегда расположены в горизонтальной плоскости); энергия лучше концентрируется в первом случае.

Вариант: в такой же форме можно выполнить двойной татэ-цуки или ура-цуки (применяются в ближнем бою).

#### Ки-хон

Передвигаются вперед или назад в дзэн-куцу-дачи. Можно также выполнить двойной удар на месте (например, после блока). Такая форма выполнения хотя и лишена энергии, развиваемой при перемещении вперед, все же остается достаточно мощной.

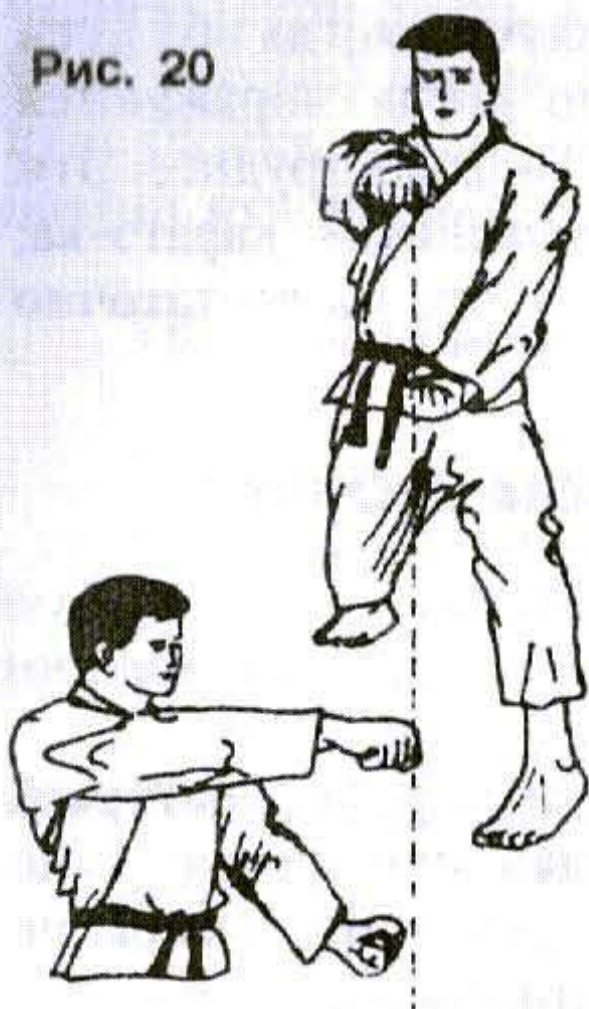
### Б) УДАРЫ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ НА ДВУХ УРОВНЯХ: АВАСЭ-ЦУКИ, ЯМА-ЦУКИ

#### Применение (рис. 21)

После гэдан-укэ левой, левый кулак отводится к правому



Рис. 20



боку. Мгновенно выполняют авасэ-цуки. Очень важно выполнять эту комбинацию максимально быстро, чтобы не дать противнику возможности атаковать снова.

*Выполнение авасэ-цуки (рис. 20)*

Это еще один вариант двойного чеку-цуки (в исходном положении оба кулака — в классическом хики-тэ или в позиции для выполнения яма-цуки), но один кулак атакует гэдан (или чюдан) большим пальцем вверх, тогда как другой — дзедан или чюдан большим пальцем вниз.

В конечном положении обе руки вытянуты. Нельзя поднимать плечо той руки, которая атакует чюдан.

Кулак, атакующий гэдан (или чюдан), расположен со стороны ноги, выдвинутой вперед. Таким образом, удар, выполняемый на

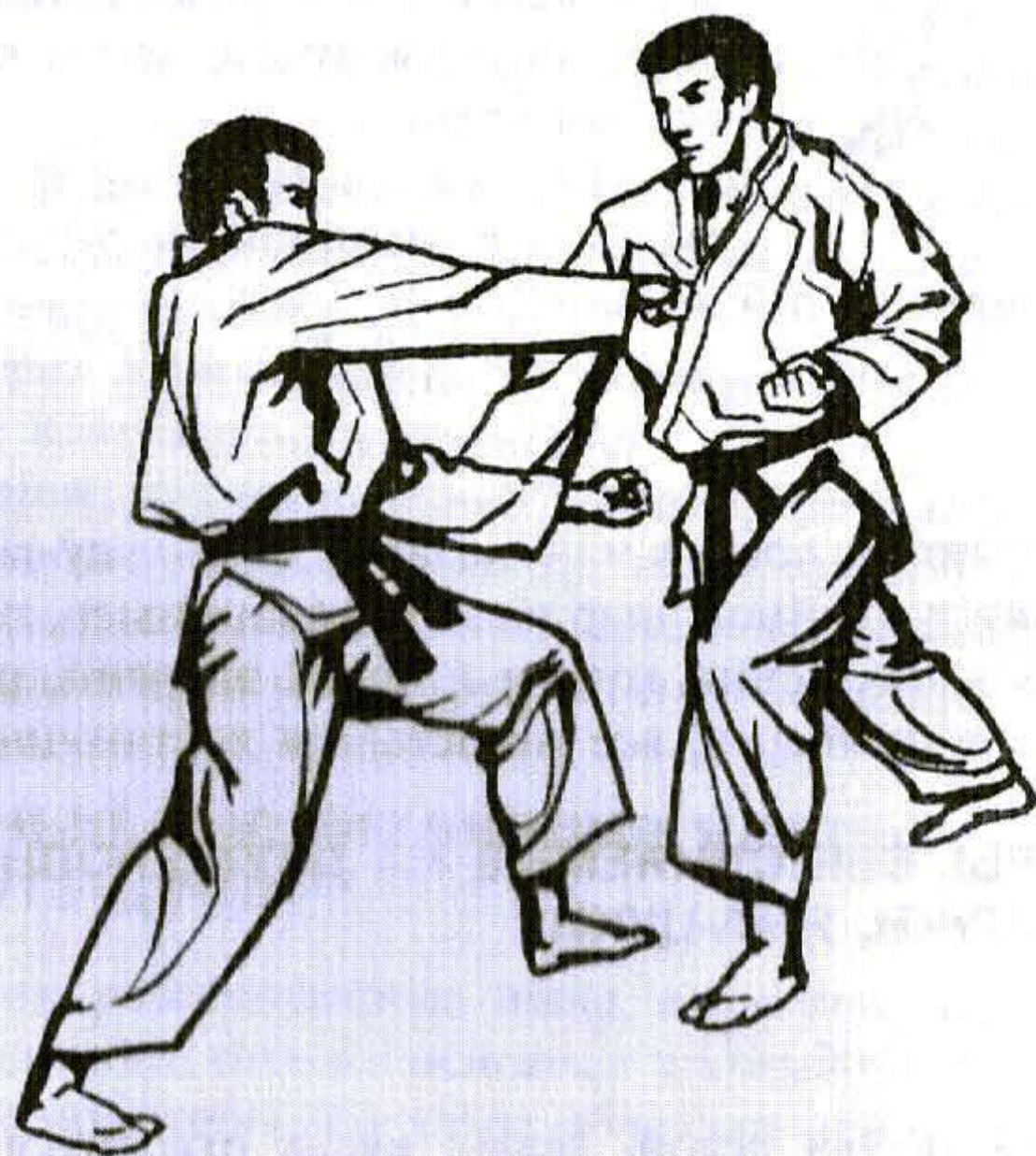


Рис. 21

дзедан (или чюдан) — это всегда гяку-цуки.

Как и для выполнения хэйко-цуки, наиболее оптимальной стойкой является дзэн-куцу; можно также выполнять его из ко-куцу-дачи.

Вариант: можно выполнить этот удар так, чтобы большие пальцы обоих кулаков соприкасались — в этом случае поражается только один уровень (чудан).

*Производные формы: яма-цуки*

Это тоже двойной удар, который поражает одновременно два уровня: дзедан и чюдан. Кулак, поражающий гэдан, расположен со стороны ноги, выдвинутой вперед (он обращен большим пальцем вверх). Основное отличие от авасэ-цуки заключается в том, что яма-цуки соединяет в себе энергию перемещения и вращения. Корпус немного наклонен вперед, руки слегка согнуты: рука, атакующая дзедан, находится у лба; локоть другой руки должен быть расположен как можно ближе к корпусу, и находиться в одной вертикальной плоскости с бедром ноги, выдвинутой вперед (рис. 22).



Рис. 22

Чтобы выполнить яма-цуки слева, примите хэйсоку-дачи: правый кулак — в классическом хики-тэ, левый — расположен на нем сверху (большой палец соприкасается с левым кулаком). Примите левую дзэн-куцу-дачи вперед (ханми). Во второй фазе слегка опустите выдвинутое вперед плечо и выполните удар. Верхнюю часть корпуса одновременно наклоните вперед, но сохраняйте устойчивость, выгните спину. Левый кулак наносит удар прямо вперед, в то вре-





Рис. 23

мя как правый описывает широкую дугу (от правого бока) вперед и вверх.

Рисунок 23 иллюстрирует вариант выполнения яма-цуки в вольном бою. Рука, атакующая дзедан, одновременно блокирует цуки противника, направленный в голову, проходя под его атакующей рукой (это вариант хиджи-сури-укэ). Таким образом, яма-цуки является защитой на дзедан и двойным контрударом.

### Ки-хон

Исходное положение: хэйсоку-дачи. Примите вперед дзэн-куцу-дачи, одновременно выполняя удар. Вернитесь в исходную стойку. Поместите кулаки у противоположного бока, затем, шагнув вперед другой стопой в дзэн-куцу-дачи, нанесите удар.

Перемещаясь вперед в дзэн-куцу-дачи, выполняйте удар то с правой, то с левой стороны (кулаки меняют исходное положение в ходе шага вперед).

### В) «НОЖНИЦЕОБРАЗНЫЙ» УДАР: ХАСАМИ-ЦУКИ

#### Применение

После блокирования дзюн-цуки-но-цуккоми, контратакуют на месте бока противника. Эта форма приемлема в том случае,

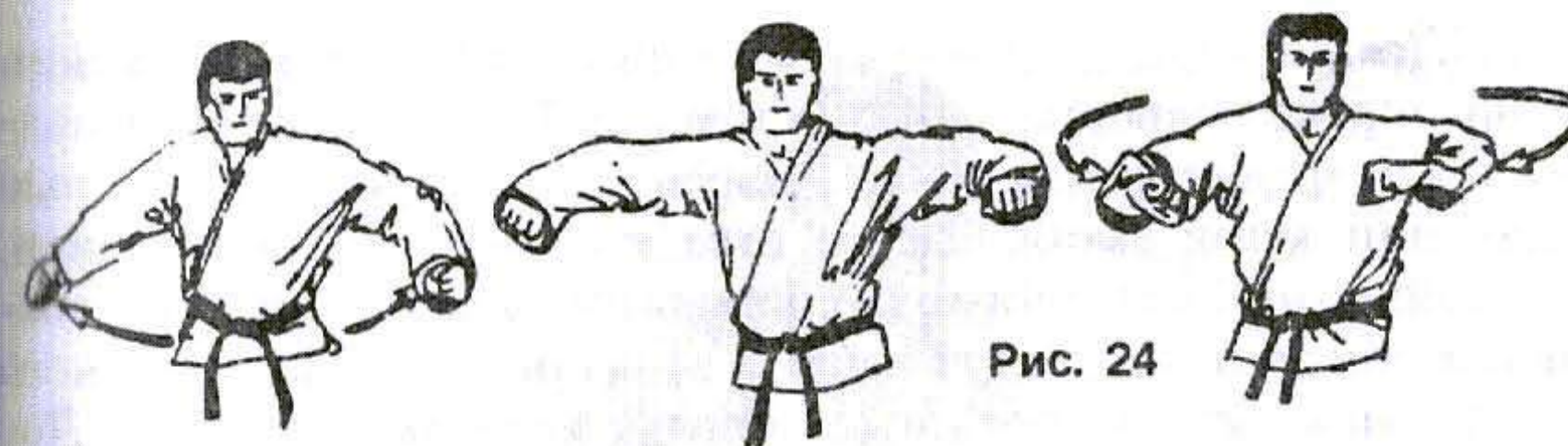


Рис. 24

когда противник находится очень близко, поэтому очень часто возникает необходимость выполнить короткий скачок вперед (после блока) во время выполнения удара.

#### Выполнение (рис. 24)

Исходное положение: дзэн-куцу-дачи; двойное хики-тэ.

Оба кулака движутся одновременно, описывая дуги в горизонтальной плоскости (на чудан). Принцип выполнения удара аналогичен маваши-цуки.

В конечном положении удара оба кулака обращены большими пальцами вниз и удалены друг от друга приблизительно на двадцать сантиметров. Руки согнуты в локтях, таз и корпус обращены в фас. Плечи опущены, мышцы живота и подмышечные — напряжены.

### 2. Рубящие удары руками (учи-ваза)

В основе этой группы ударов лежат принципы, весьма отличающиеся от принципов, лежащих в основе цуки-ваза. ЦУКИ — это прямолинейный, проникающий удар. Его наносят стремясь «проткнуть» противника; чтобы добиться лучшего проникновения, ударная поверхность (чаще всего сэйкэн) вращается винтообразно вокруг линии движения к цели.

УЧИ — это удар, в котором ударная поверхность движется по дуге. Из этого правила существуют два исключения (см. таблицу 2). Удар наносят стремясь «разрубить» противника. В этих круговых движениях локтевой сустав атакующей руки должен быть полностью расслаблен (он является осью вращения предплечья и кулака, и любое его напряжение значительно снизит скорость удара); удар выполняется максимально быстро, хлестким движением, часто называемым «ударом хлыста». Это не



относится к группе ударов локтями (энпи-учи), при выполнении которых рука полностью согнута в локте. Учи-ваза часто выполняются в форме реверсивных ударов (после контакта с целью кисть или кулак также быстро отводятся назад — кэн-о-хики, или кайшу-о-хики). Учи-ваза обогащают каратэ рядом возможностей, которые не реализованы в западных методах кулачного боя. Возможности кисти также используются максимально. Локоть в основном используется как оружие ближнего боя.

Цуки-ваза могут трансформироваться в укэ (защита), особенно это касается встречных ударов (аиучи), однако двойная роль атэми в этом случае не так очевидна, как в учи-ваза. Многочисленные движения, приведенные ниже, можно найти в разделе о защите (см. часть третью) с суффиксом «укэ» вместо «учи» (так, например, тэцуи-учи трансформируется в тэцуи-укэ без какого либо отличия в техническом плане — точно так же, как тэйшо-учи при блокировании превращается в тэйшо-укэ).

Стойки и удары связаны не так жестко, как в случае цуки-ваза. Так, вполне возможно изучать практически все учи, оставаясь в исходной стойке. Тем не менее участие всего тела придает удару большую мощь: оно чаще всего заключается в повороте таза и корпуса, при этом ноги неподвижны (например, контр-атака после защиты).

Исключая некоторые случаи, которых мы коснемся ниже, эти удары можно выполнять в любой стойке, лишь бы атакующая рука была разноименной (правая стойка — левая рука, левая стойка — правая рука) ноге, выдвинутой вперед (форма гяку-тэ).

Примечание: советуем вам еще раз внимательно прочесть раздел «Факторы эффективности рубящих ударов» в первой части работы.

### Направления учи-ваза

На рис. 25 показаны различные направления нанесения шуто-учи (удар внешним ребром ладони) из исходной стойки.

Мы будем рассматривать только следующие варианты:

- возможные действия правой кистью;
- удары, направленные вперед и назад (те же возможности существуют при выполнении ударов в стороны).

Удары, наносимые точно в основных плоскостях:

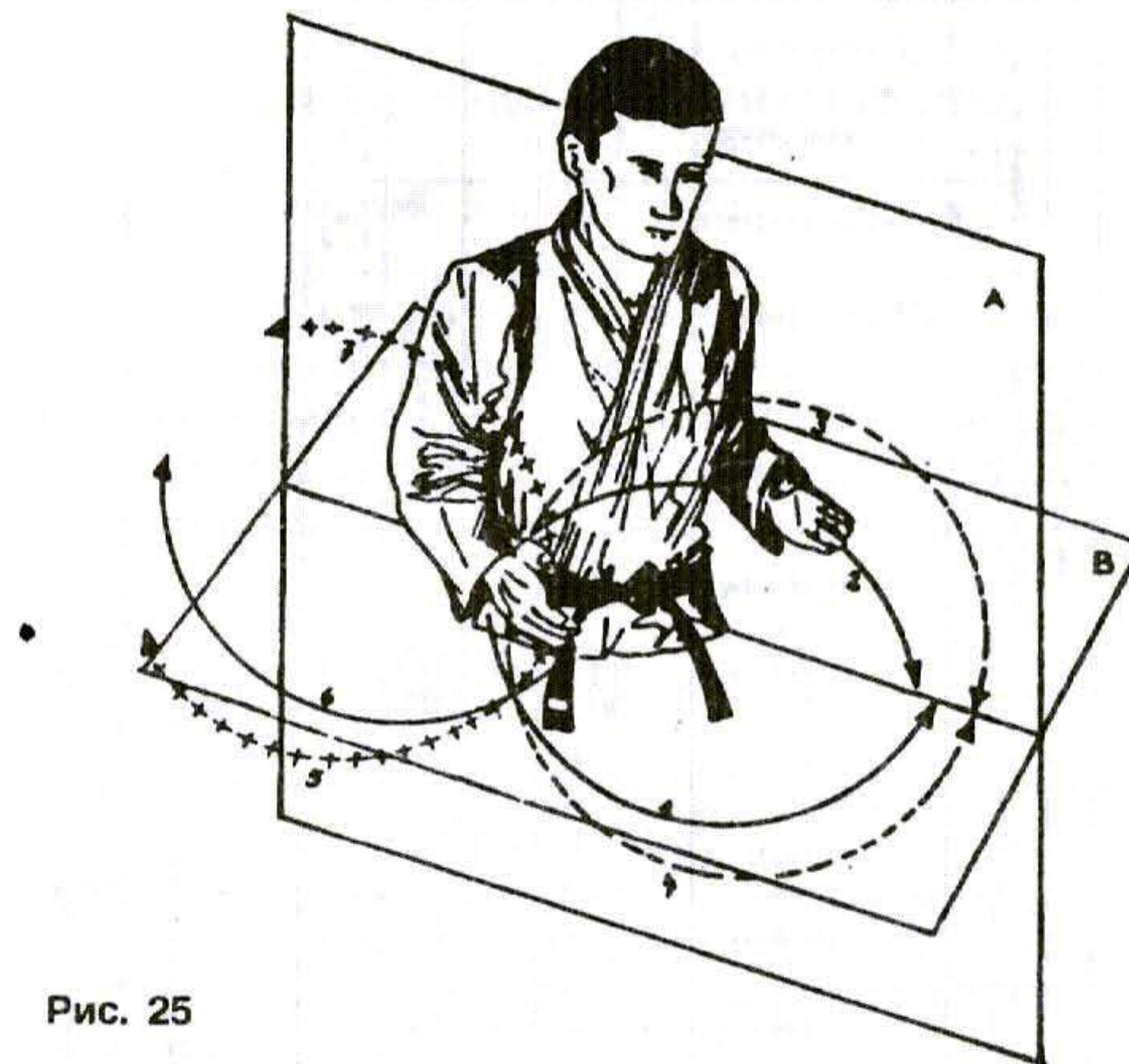


Рис. 25

— в вертикальной плоскости А (снизу вверх или сверху вниз);

— в горизонтальной плоскости В (изнутри наружу или снаружи внутрь). Очевидно, что угол, образованный этими плоскостями может быть непрямым. Множество ударов, направленных под острыми углами, расширяют диапазон направлений. Несмотря на ограничения, введенные для большей ясности рисунка, он иллюстрирует многочисленные возможности.

*Вперед:*

- 1) в горизонтальной плоскости снаружи внутрь (ладонью вверх);
- 2) в горизонтальной плоскости снаружи внутрь (ладонью вниз);
- 3) в вертикальной плоскости снизу вверх (внешнее ребро ладони — вниз);
- 4) в вертикальной плоскости снизу вверх (большим пальцем вниз).



## УЧИ-ВАЗА (рубящие удары)

Направление удара		Удары кулаком				Удары кистью				Удары запястьем				Удары локтем			
		Удары кулаком		Удары кистью		Удары запястьем		Удары локтем		Удары локтем		Удары локтем		Удары локтем		Удары локтем	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
По прямой линии	Уракан	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Тэцуи	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Ура-тэцуи	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Хай-кан	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
горизонтальная плоскость	Хай-шо	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Шуто	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Хай-то	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Кумада	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
вертикальная плоскость	Какуто	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Сэриуто	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Кэй-то	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Тэй-шо	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Изнутри наружу	Мэ-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Еко-мэ-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Татэ-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Снаружи внутрь	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Еко-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Татэ-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Сверху вниз	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Еко-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Татэ-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
Снизу вверх	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Еко-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Татэ-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
	Уширо-э-нни	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

Отметим, что:

- Как естественное оружие используют четыре стороны кисти, кулака или запястья.
- Удары наносятся тем же способом и той же поверхностью как кулаком, так и открытой кистью или запястьем.
- Существуют формы, промежуточные между вертикальной и горизонтальной плоскостью.
- Некоторые движения, классифицированные как учи-ваза, больше соответствуют цуки-ваза (удары по прямой линии): это одна из форм шуто-учи, одна из форм тэйшо-учи и три формы эппи-учи.

Основная техника.

Назад:

5) в вертикальной плоскости снизу вверх (большим пальцем вниз);

6) в горизонтальной плоскости снаружи внутрь (ладонью вниз).

Как правило, учи изучают только в одном или двух, иногда в трех (в случае шуто-учи), направлениях; в таблице 2 представлены все возможности (в основном 3, зачастую и 4). Комбинируя основные движения, можно еще больше расширить диапазон этих ударов.

Ниже будут детально проанализированы только основные формы.

## Рубящие удары кулаком (тип: уракан)

Для нанесения ударов, кроме сэйкан (передняя часть кулака), используется еще четыре ударные поверхности кулака:

- уракан (тыльная часть кулака) — в уракан-учи;
- тэцуи (основание кулака) — в тэцуи-учи;
- ура-тэцуи (часть кулака со стороны большого пальца) — в ура-тэцуи-учи.

При выполнении всех этих ударов кулак должен быть максимально сжат.

Первый из них (уракан-учи) применяется чаще всего и может служить основой тренировок; он анализируется детально.

### А) УДАР ТЫЛЬНОЙ ЧАСТЬЮ КУЛАКА: УРАКЭН-УЧИ или РИКЭН

Под названием «уракан» объединено несколько форм ударов, использующих одну и ту же ударную поверхность. Наиболее часто применяется удар в сторону (вправо или влево).

1) Удар в сторону, изнутри наружу, в горизонтальной плоскости (рис. 27) (еко-уракан-учи)

Ударная поверхность движется по дуге в горизонтальной или близкой к горизонтальной плоскости.

Применение

Атакуют лицо и бока противника, располагаясь к нему бо-



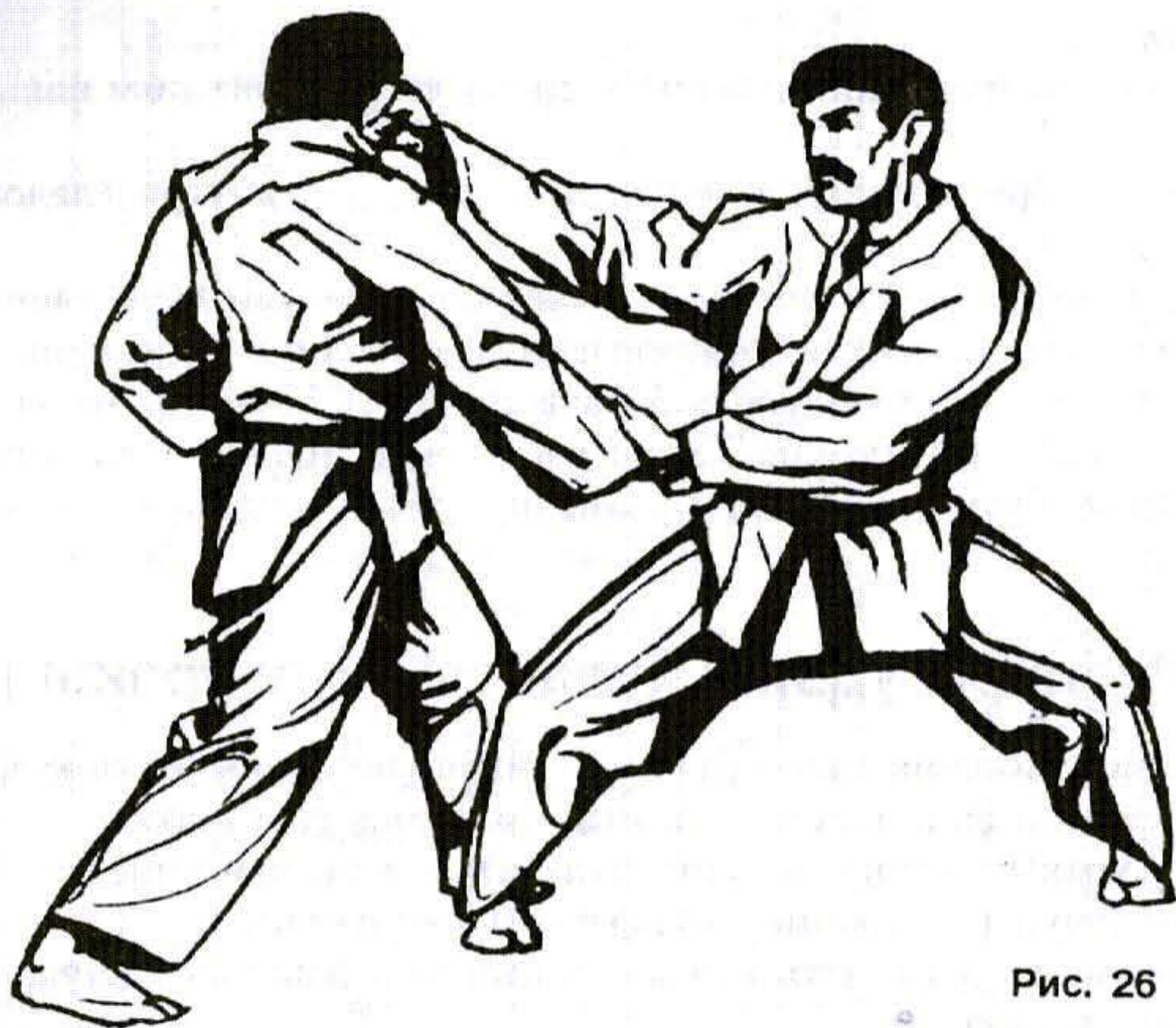


Рис. 26

ком, например, в кибэ-дэчи после блокирования или ухода от его атаки; можно также атаковать, приближаясь к противнику в кибэ-дэчи двойным шагом (см. первую часть). Удар следует выполнять в тот момент, когда перемещаемая вперед стопа прочно становится на пол (рис. 26).

#### *Выполнение чюдан-эко-уракэн-учи правой рукой*

Исходное положение: хачидзи-дэчи; левая рука — хики-тэ, правый кулак находится над левым (опирается на него, большой палец — вниз).

Поверните голову вправо (устремите взгляд на предполагаемого противника).

Начните двигать локоть вправо (правый кулак движется вдоль груди большим пальцем вниз).

Когда правый кулак окажется на уровне правого плечевого сустава, нанесите удар, быстро разгибая руку в локте (локоть является осью вращения, разгибательное движение руки должно быть очень быстрым). В конце удара рука практически прямая, кулак обращен основанием (кэнцуи) вниз.

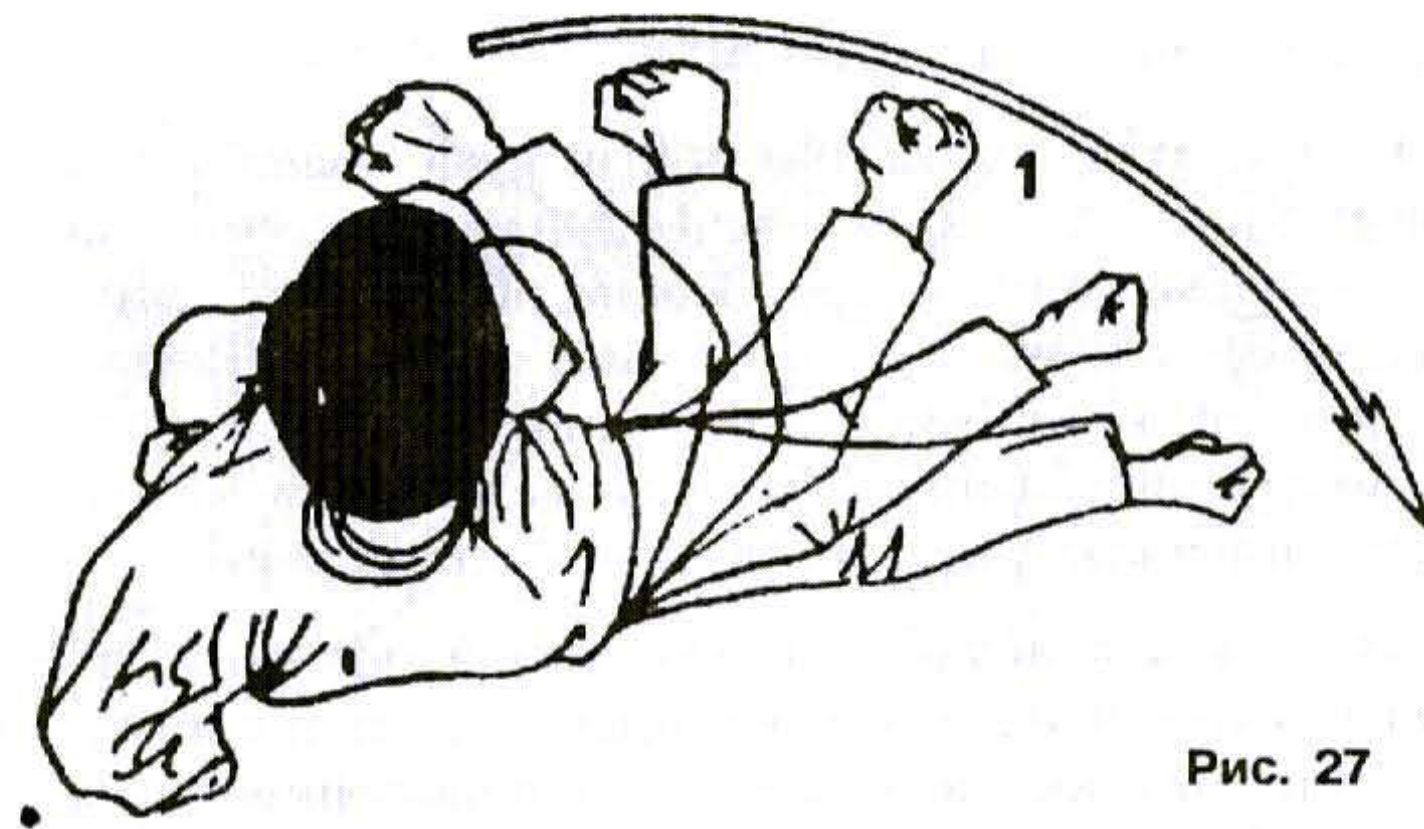


Рис. 27

Мгновенно верните кулак в исходное положение.

После того, как вы освоите правильное движение атакующей руки, выполняйте удар, скрестив в его начале руки перед грудью (левая рука поверх правой, предплечья параллельны друг другу): левая рука вытянута в направлении удара, кисть открыта ладонью вниз. Правый кулак — у левого бока, большим пальцем вниз.

Выполните удар, используя противодвижение рук: во время движения правой руки выполните энергичное хики-тэ левой.

**Примечание:** этот удар можно выполнять на дзэдан и гэдан.

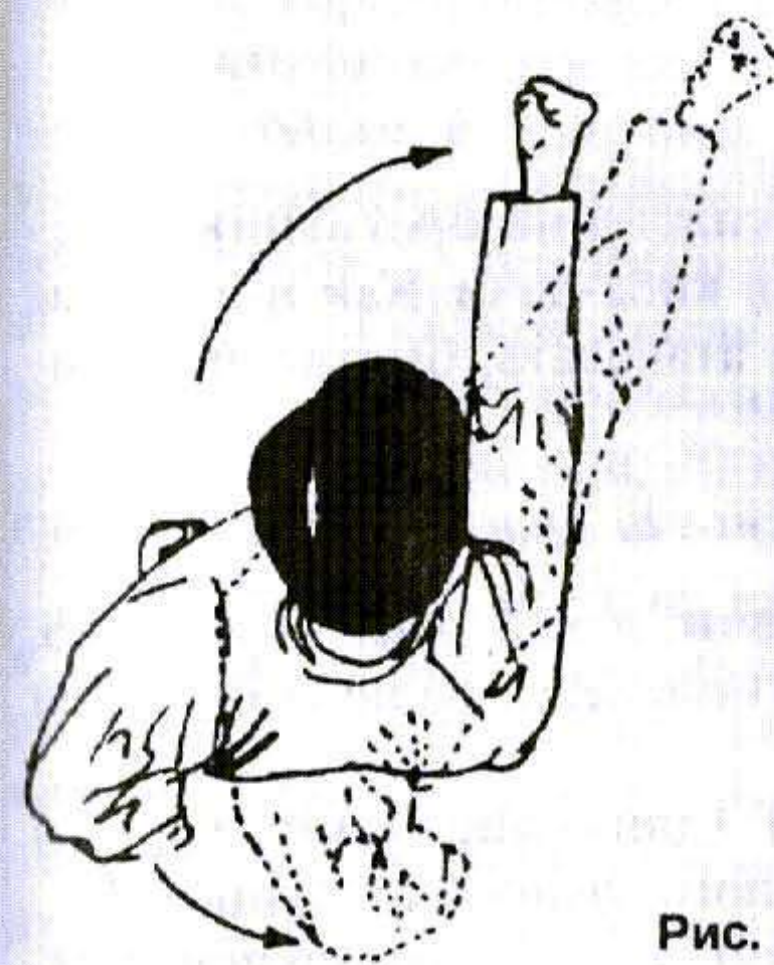


Рис. 28

**Адаптация.** Уракэн-учи можно выполнять вперед из стойки дзэн-куцу; но, поскольку в этом случае траектория движения кулака уменьшается вдвое, скорость удара меньше. Эту потерю скорости можно компенсировать, сопровождая удар вращением таза (в направлении, противоположном удару); в этом случае корпус в ханми (пунктирная линия на рис. 28). Также может представлять интерес комбинация ои-цуки и уракэн, выполняемая одной рукой.



- В момент контакта атакующая рука полностью выпрямлена; тотчас после этого предплечье должно вернуться назад хотя бы на несколько сантиметров. Таким образом вы лишите противника возможности захватить вашу руку и сломать ее. Это реверсивное движение должно выполняться осознанно, с соблюдением принципов, которые были приведены для обратного движения голени после удара ногой (см. часть первую).

- Не следует выполнять разгибательное движение предплечья слишком рано; если рука будет разогнута в локте до того, как он будет полностью сдвинут в направлении удара, то его траектория будет слишком длинной (осью вращения в этом случае будет плечевая, а не локтевой сустав), удар потеряет скорость.

- Таким образом, удар можно разбить на две фазы, быстро сменяющие друг друга: перемещение локтя (оси вращения) в сторону, затем вращение предплечья вокруг этой оси.

## 2) Вертикальный удар в сторону тыльной частью кулака (рис. 29) (эко-татэ-уракэн-учи)

В этой форме удара ударная поверхность движется в вертикальной плоскости — сверху вниз.

### Применение

Поражают лицо или солнечное сплетение противника, располагаясь к нему боком, чаще всего в кибэ-дэчи. Как и в случае горизонтального удара, можно также атаковать, быстро приближаясь в кибэ-дэчи к противнику.

### Выполнение чудан-эко-татэ-уракэн-учи правой рукой

Исходное положение: хачидзи-дэчи; левая рука — хики-тэ, правый кулак расположен над левым (опирается на него, большой палец — вниз).

Первая фаза выполнения удара (движение локтя вправо) аналогична первой фазе горизонтального удара (см. выше).

Правое предплечье и кулак движутся по вертикальной дуге, кулак проходит перед лицом, сверху вниз (локоть служит осью

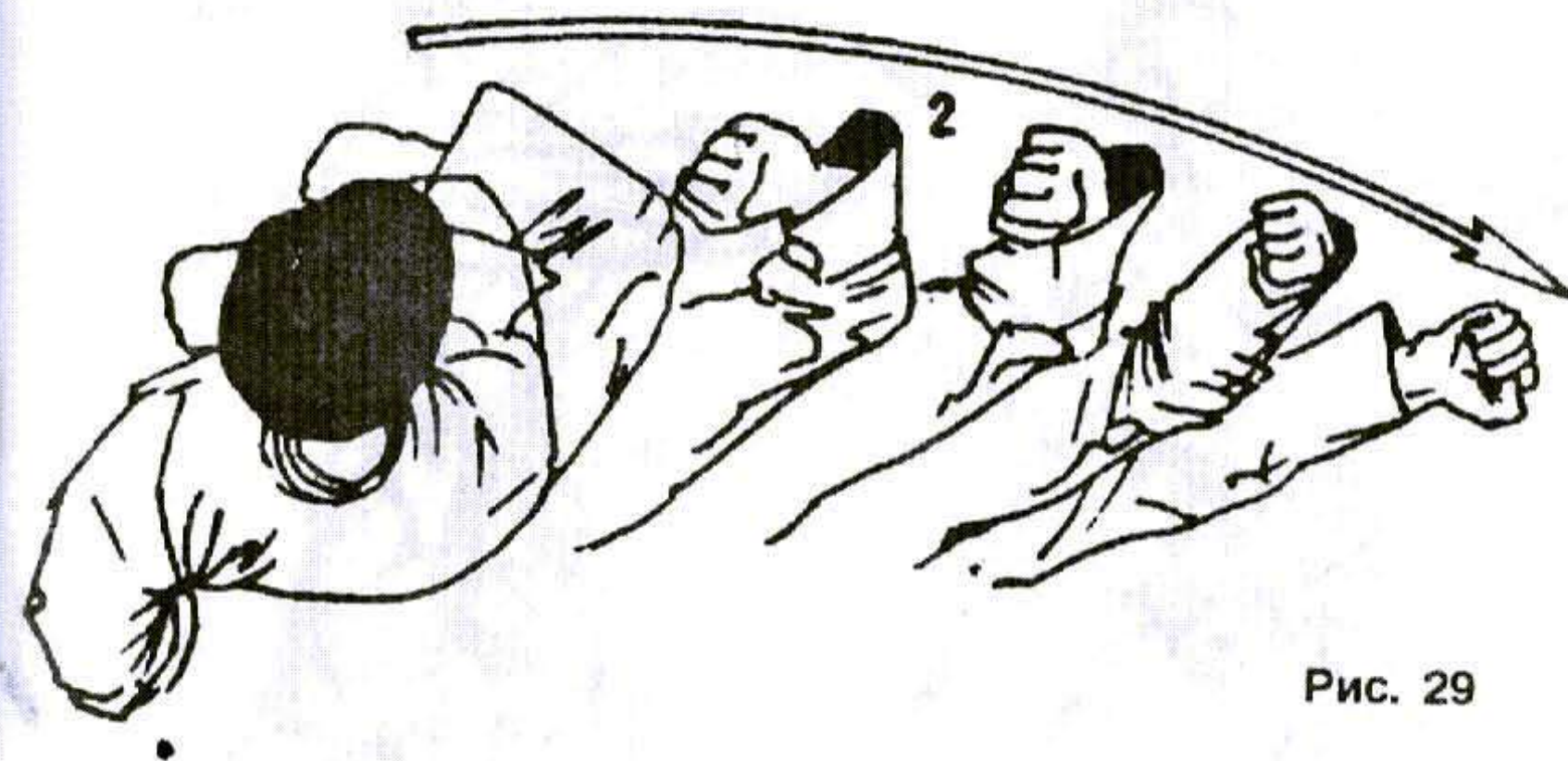


Рис. 29

вращения); в момент контакта с целью правый кулак обращен большим пальцем вверх.

Немедленно верните правый кулак в исходное положение. Как и в случае горизонтального удара, можно увеличить мощь скрещивая руки перед грудью в начале движения (левая рука расположена над правой); левая рука вытянута в направлении удара ладонью вниз, а правый кулак расположен у левого бока (на уровне пояса) большим пальцем вниз. Еще раз просмотрите описание горизонтального удара.

**Примечание:** эти две формы выполнения уракэн-учи отличаются только в конечной фазе движения; в горизонтальном ударе предплечье и кулак описывают горизонтальную дугу, в вертикальном — вертикальную. Уракэн-учи практически можно выполнять на любом уровне (дзедан, чудан, гэдан), но чаще всего поражают цели, расположенные на верхнем уровне (дзедан).

**Адаптация:** на рис. 30 изображена форма выполнения удара вперед.

Исходное положение: хачидзи-дэчи. Выполните шаг вперед, в дзенкуцу-дэчи, одновременно начните выполнять движение рукой, одноименной ногой, выполняющей шаг: атакующий кулак начинает движение из положения более низкого, чем положение локтя, для того, чтобы описать достаточно длинную вертикальную дугу (для развития необходимой скорости). Кулак движется снизу вверх, а затем опять вниз, проходя перед грудью (локоть прак-



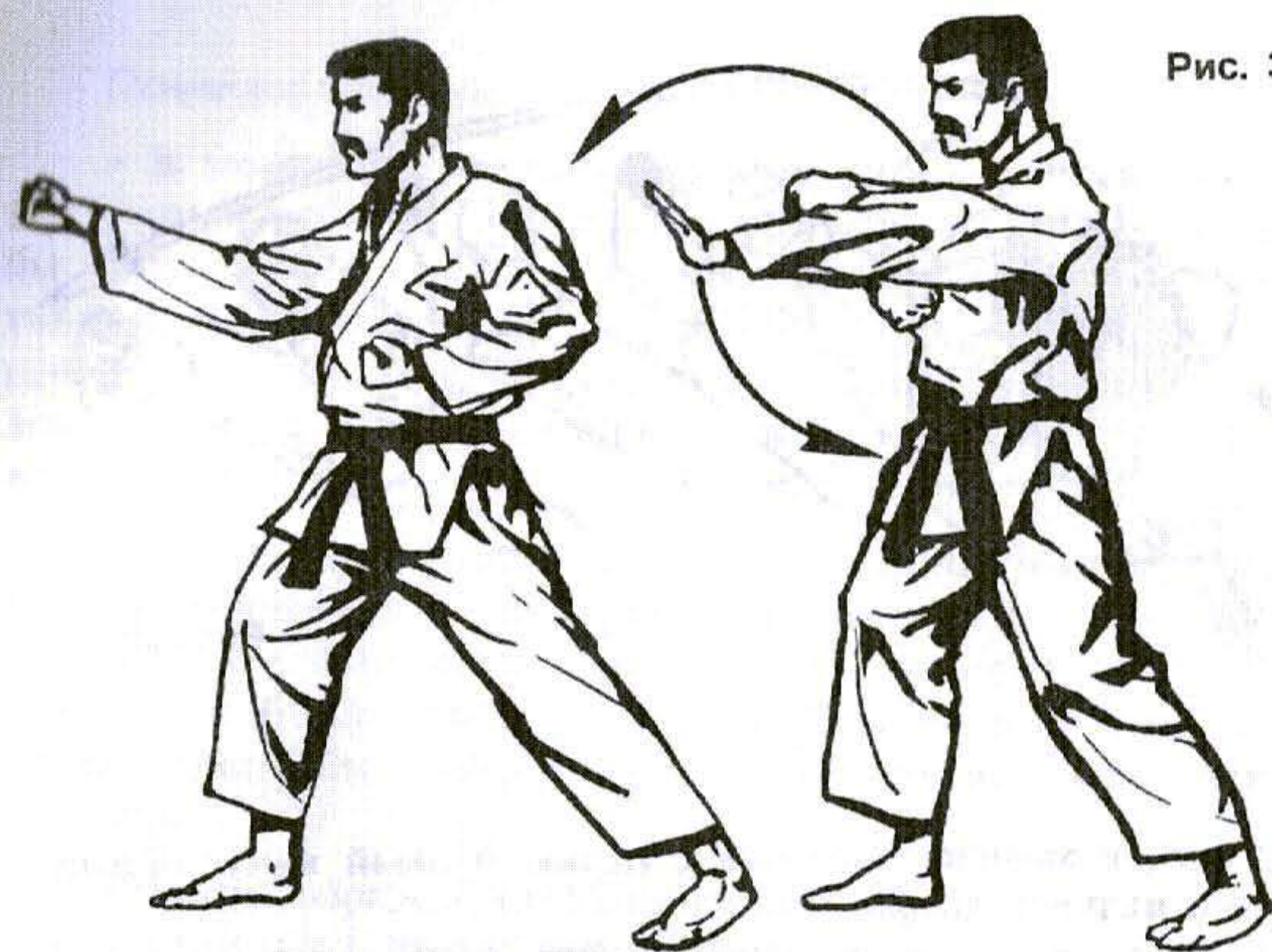


Рис. 30

тически неподвижен, служит осью вращения). Другая рука одновременно выполняет хики-тэ.

*Производная форма: шомэн-уракэн-учи*

Удар более прямой, направлен в основание носа.

Предплечья — в вертикальном положении перед грудью, локти возле корпуса, кулаки — на уровне подбородка (большими пальцами к лицу). Выполните короткий реверсивный удар (ударная поверхность — уракэн), прямо-вперед разгибая руку в локте. В момент контакта кулак обращен большим пальцем вверху. Другой кулак не движется.

Эта форма не что иное, как сокращенный вариант полного движения (фактически — последняя его фаза). Это быстрая, мощная и почти неудовимая контратака, выполняемая после сото-укэ или учи-коми (см. часть третью) блокирующей рукой; необходимо стремиться выполнять удар максимально быстро.

*Основные принципы*

- При выполнении удара рука никогда полностью не разгибается в локте; удар должен быть реверсивным.

- Как и в случае горизонтального уракэн-учи, нужно стремиться к тому, чтобы предварительное движение локтя было достаточно коротким, после чего локоть должен оставаться неподвижной осью вращения.

- Подготовительное положение локтя: практически одинаково в обеих формах уракэн (рис. 31а).

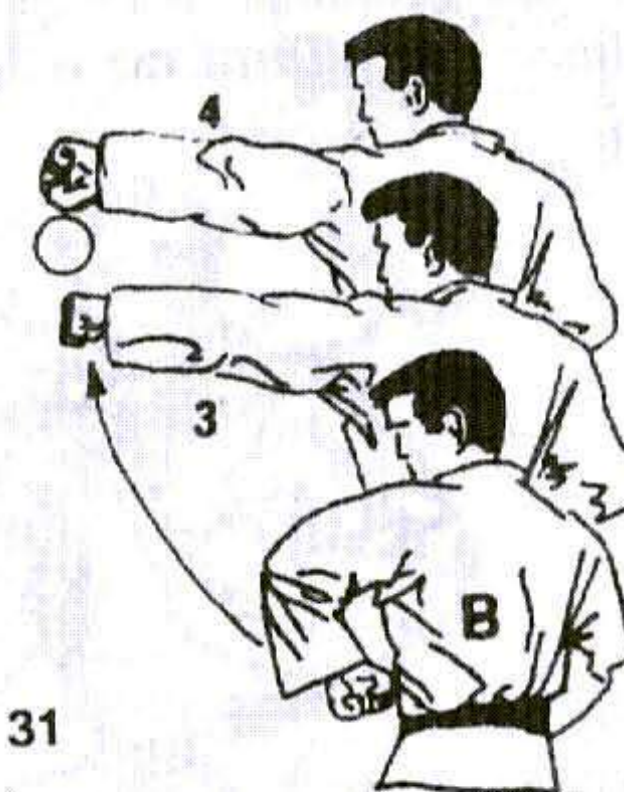
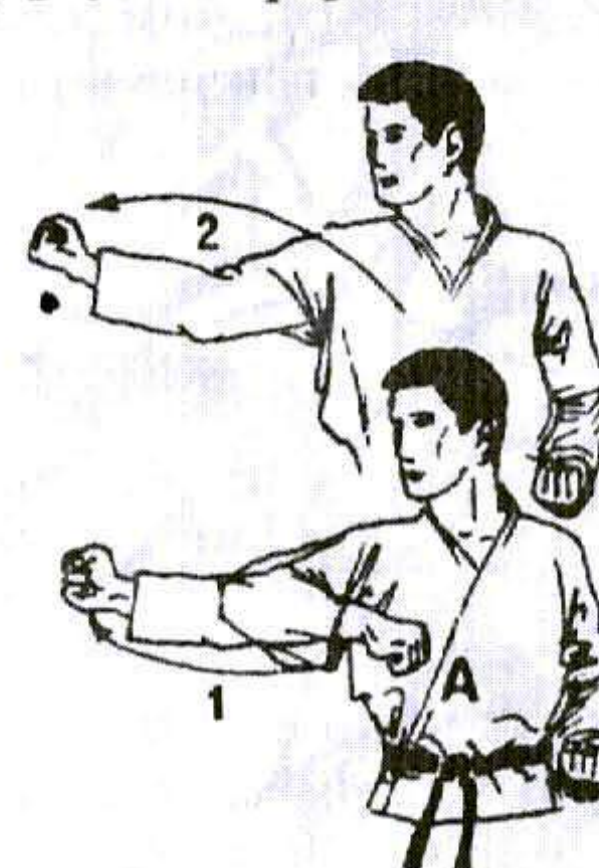


Рис. 31

3) Удар снизу вверх (рис. 31b)

*Применение*

Этим ударом поражают боковые части головы или корпуса противника. Наиболее часто он выполняется в форме гяку-аши, а потому применяется в контратаке.

*Выполнение удара правой рукой на уровне дзедан (вторая форма)*

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци, таз и корпус — под углом 45 градусов (ханми), руки опущены вниз, кисти закрыты.

Начните удар с вращения таза влево; одновременно с этим вращением правая рука движется вперед-вверх по дуге (в наклонной горизонтальной плоскости). На протяжении всего удара правая рука не сгибается в локте, движение выполняется за счет вращения плечевого сустава. Перед контактом с целью правое предплечье и кулак вращаются на 90 градусов влево так, чтобы в момент контакта с целью правый кулак был обращен большим пальцем вправо.



В конце удара таз и корпус обращены в фас, левой рукой выполните хики-тэ (кулак останавливается у солнечного сплетения большим пальцем вверх).

После завершения удара немедленно отведите правый кулак к плечу, согнув руку; вернитесь в исходное положение.

**Примечание:** этот удар можно выполнять на чудан и гэдан; кроме того, можно выполнять эту форму удара рукой, находящейся со стороны ноги, выдвинутой вперед (в этом случае в исходном положении таз и корпус должны быть повернуты в фас).



Рис. 32

*Адаптация:* удар можно выполнять назад; на месте, в хачидзи-дачи, сменяя таз в сторону (как в гяку-цуки-цуккоми).

#### 4) Удар снаружи внутрь

##### Применение

Уклоняются от цуки противника, контролируя его рукой (рис. 32), при этом контратакуют ударом в лицо или живот. Эта форма движения позволяет значительно отклониться в сторону от линии атаки (а значит, находиться в более безопасном поло-

Рис. 33



жении), при условии, что удар будет сопровождаться мощным вращением таза в направлении движения. Эта форма движения, выполненная на уровне дзедан, приводит к тому, что рука противника «запирается» между контролирующей рукой и контратакующей (рис. 33).

#### *Выполнение удара левой рукой на дзедан*

Исходное положение и первая фаза такие же, как при выполнении удара снизу вверх (рис. 31 В).

На втором этапе нанесите удар снаружи внутрь (при выполнении движения атакующая рука почти прямая, движение выполняется за счет вращения в плечевом суставе; внимательно изучите рисунок), вращая кулак перед контактом (в момент контакта он обращен большим пальцем наружу).

#### *Общие основные принципы*

- На протяжении всего удара плечевой и локтевой суставы должны оставаться максимально подвижными; любое напряжение окружающих их мышц лишает движение нужной скорости.

- После контакта с целью кулак должен совершить хотя бы небольшое возвратное движение.



- В момент контакта с целью мышцы предплечья и кулака должны быть напряжены; тотчас после контакта они мгновенно расслабляются, чтобы не препятствовать возвратному движению кулака.

- Эффективность удара зависит от его скорости и скорости вращения предплечья с кулаком непосредственно перед контактом.

- Для достижения лучшего проникновения можно согнуть руку в лучезапястном суставе (в момент контакта).

## Ки-хон

### Упражнение 1

Исходное положение: хачидзи-дачи.

Примите кибэ-дачи — вправо, одновременно с началом движения скрестите руки перед грудью; точно в момент принятия стойки нанесите уракэн-учи правым кулаком в горизонтальной плоскости (форма 1).

Вернитесь в исходное положение. Примите кибэ-дачи — влево, выполняя уракэн-учи левым кулаком в горизонтальной плоскости (форма 1).

Вернитесь в исходное положение.

Примите правую дзэн-куцу-дачи — вперед, нанося удар правым кулаком сверху вниз (форма 2).

Вернитесь в исходное положение.

Примите левую дзэн-куцу-дачи — вперед, нанося удар левым кулаком сверху вниз (форма 2).

Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение.

**Примечание:** выполняя удары, следите за тем, чтобы корпус оставался вертикальным (сохранение равновесия). Вкладывайте энергию всего тела в каждое движение.

### Упражнение 2

Исходное положение: хачидзи-дачи; левая кисть вытянута вперед ладонью вниз, правая рука — хики-тэ.

Правой рукой выполните чудан-чеку-цуки.

Удерживая правый локоть в конечном положении удара, отведите правый кулак к солнечному сплетению. Из этого поло-

жения выполните дзедан-уракэн-учи (форма 1), вращая таз влево.

Вращая таз в обратном направлении, выполните чудан-чеку-цуки левой рукой.

Выполните левым кулаком дзедан-уракэн-учи (форма 1), снова вращая таз в обратном направлении, и т. д.

**Примечание:** комбинацию необходимо выполнить быстро (например, правой рукой), затем сделать паузу перед выполнением ее другой рукой. Корпус удерживайте вертикально. Можно выполнять упражнение, комбинируя дзедан-чеку-цуки и чудан-уракэн.

### Упражнение 3

Исходное положение: кибэ-дачи.

Поверните голову вправо, скрестите руки перед грудью и выполните уракэн-учи правой рукой в горизонтальной плоскости (форма 1).

Переместитесь вправо подшагиванием (сури-ани; стопы скрещиваются в промежуточном положении — см. часть первую), скрещивая руки перед грудью.

В конце шага выполните уракэн-учи правой рукой, так чтобы удар и принятие стойки завершались одновременно.

**Примечание:** удар выполняется одной и той же рукой; стремитесь перемещаться как можно быстрее.

В этом упражнении можно выполнять и вертикальный уракэн-учи. Наконец, можно чередовать первую и вторую формы.

### Упражнение 4

Наступайте или отступайте в дзэн-куцу или ко-куцу-дачи, выполняя каждую форму уракэн (со стороны ноги, выполняющей шаг).

## Б) УДАР ОСНОВАНИЕМ КУЛАКА: ТЭЦУИ-УЧИ или КЭНЦУИ-УЧИ

Удар наносят основанием кулака, которое называют «железный молот» (см. часть первую), при этом механизм движения практически не отличается от уракэн-учи. Кэнцуи является более твердой ударной поверхностью, чем уракэн, поэтому удары, выполняемые ею, очень мощны.



1) Удар в сторону, изнутри наружу,  
в горизонтальной плоскости (еко-тэцуи-учи)

#### Применение

После блокирования атаки противника (сото-укэ) перейдите в кибэ-дэчи (боком к противнику) и контратакуйте в солнечное сплетение. Это же движение используется в качестве блока (тэ-цуи-учи) на чудан (чудан-бараи) или гэдан (гэдан-бараи).

#### Выполнение

Аналогично выполнению первой формы уракэн-учи, но в исходном положении атакующий кулак обращен большим пальцем к груди, а в точке контакта — вниз (вращение кулака).

Адаптация: на рис. 34, 35 показан этот же удар, выполненный вперед в стойке дзэн-куцу, с вращением таза. Это — чудан-бараи, который может служить одновременно и блоком и ударом.

2) Удар в сторону, изнутри наружу,  
в вертикальной плоскости (татэ-еко-тэцуи-учи)

#### Применение

Этот достаточно мощный удар наносят в лоб, нос, темя или ключицу. Если противник потерял равновесие или по какой либо другой причине сильно наклонился вперед, можно ударить по спине или затылку. Его также можно использовать как мощный блок.

#### Выполнение татэ-еко-тэцуи-учи правой рукой

Исходное положение: хачидзи-дэчи; левая рука — хики-тэ.

Поверните голову вправо (посмотрите на воображаемого противника).

Поднимите правый локоть вправо ведя его в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Кулак находится ниже локтя и обращен большим пальцем вниз.

Выполните удар, разгибая руку в локте так, чтобы тыльная часть кулака прошла перед вашим лбом (при этом кулак движется по большой дуге: снизу вверх, затем сверху вниз в вертикальной плоскости).

Для облегчения выполнения удара начинающие могут рас-

Рис. 34

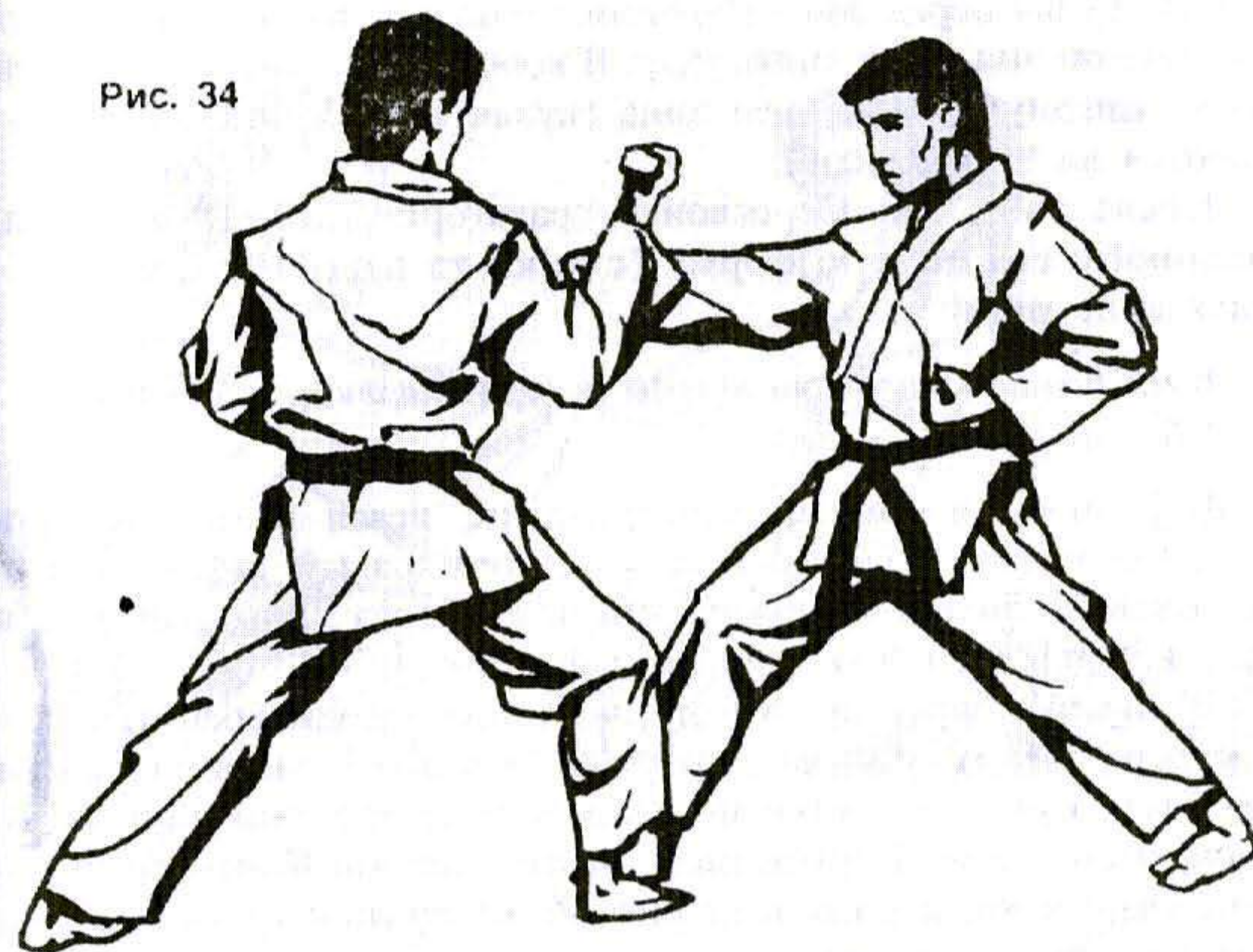
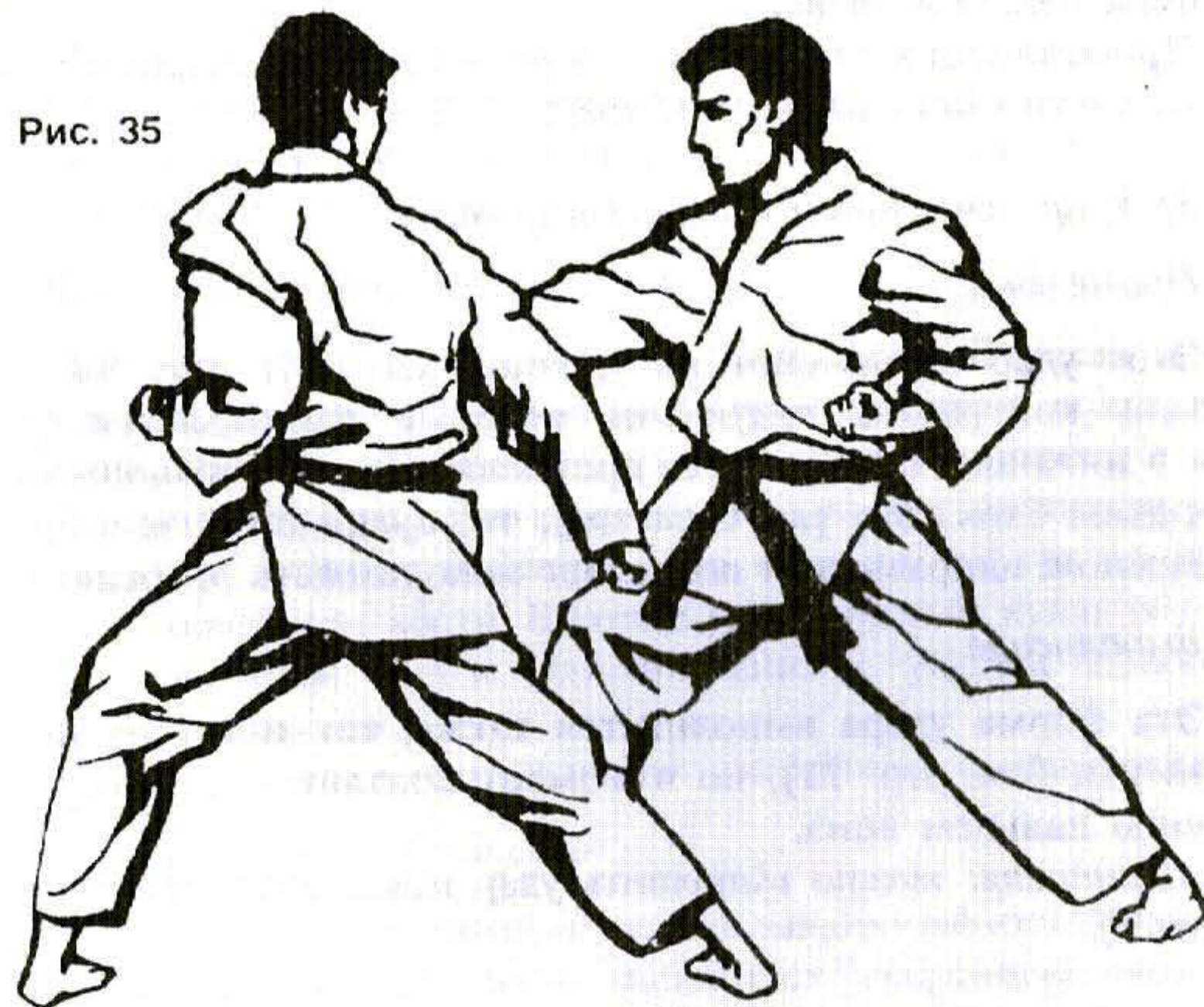


Рис. 35





полагать кулак перед лбом (большим пальцем вниз), а затем, из этого положения, выполнять удар. В конечной фазе удара правый кулак развернут основанием вниз (кулак и предплечье разворачиваются на 90 градусов).

После того, как вы освоите траекторию движения удара, выполняйте его полную форму (с хики-тэ другой рукой), принимая кибэ-дачи.

*Выполнение кэнцуи-учи вперед, в вертикальной плоскости (маэ-татэ-кэнцуи-учи)*

Исходное положение: хачидзи-дачи; левая рука вытянута вперед на высоте солнечного сплетения; правый кулак поднят над головой, большой палец обращен вперед (рука согнута в локте, предплечье почти параллельно полу).

Примите вперед правую дзэн-куцу-дачи, одновременно нанося удар правым кулаком сверху вниз в вертикальной плоскости (при этом кулак движется по нисходящей вертикальной дуге). Одновременно левой рукой выполните хики-тэ. Конечное положение удара такое же, как и на рис. 36, но правый кулак обращен большим пальцем влево.

**Примечание:** в этой форме удара, в качестве ударной поверхности можно использовать и уракэн.

### 3) Удар основанием кулака снизу вверх

#### *Применение*

Этот удар выполняют на уровне гэдан. На рис. 34 и 35 показана контратака тэцуи-учи, который выполняется снизу вверх в нижнюю часть живота противника, рукой, выполнявшей перед этим блок сото-укэ. Отметим, что вращение таза в противоположном направлении позволяет использовать энергию тела.

#### *Выполнение*

Эта форма удара выполняется также, как и вторая форма уракэн-учи (см. стр. 71), но в момент контакта кулак обращен большим пальцем вниз.

**Адаптация:** можно выполнить удар назад, аналогично уракэн (форма 3).



Рис. 36

4) Удар основанием кулака снаружи внутрь (маваши-тэцуи-учи)

*Применение (рис. 36)*

Удар наносят в голову или бок противника. Если же уйти от атаки паружу и принять кибэ-дачи, то можно ударить в живот или солнечное сплетение.

#### *Выполнение удара правой рукой*

Исходное положение: хачидзи-дачи; правый кулак поднят над головой, большой палец вперед (рука согнута в локте, предплечье параллельно полу). Левая рука вытянута вперед.

Примите правую дзэн-куцу-дачи — вперед, одновременно с этим правым кулаком нанесите удар снаружи внутрь по дуге в горизонтальной плоскости. В конце удара правый кулак обращен большим пальцем вверх. Одновременно с ударом выполните левой рукой хики-тэ.

Удар и принятие дзэн-куцу-дачи завершаются одновременно.

#### *Общие основные принципы*

- Все удары основанием кулака заканчиваются более продолжительным кимэ (кулак не выполняет реверсивное движение, как в уракэн-учи).



- В момент контакта кулак максимально сжат.
- Остальные принципы аналогичны принципам уракэн-учи.

### Ки-хон

#### Упражнение 1

Нанесите удары вперед, вправо, влево оставаясь в хачидзи-дачи. Корпус неподвижен.

#### Упражнение 2

Выполните комбинацию чеку-цуки и тэцуи-учи (см. уракэн-учи, упражнение 1).

#### Упражнение 3

Исходное положение: кибэ-дачи.

Поднимите правый кулак над головой и вытяните вперед левую руку.

Выполните чудан-тэцуи-учи сверху вниз правым кулаком. Затем выполните тот же удар левой рукой. Это упражнение выполняется на месте.

#### Упражнение 4

Наступайте и отступайте в дзэн-куцу-дачи, нанося тэцуи-учи сверху вниз, со стороны ноги, выполняющей шаг. Можно выполнять удар и в ко-куцу-дачи.

## Рубящие удары открытой кистью (тип: шуто-учи)

Открытую кисть руки (каишо) можно использовать для выполнения разнообразных рубящих ударов, кроме того ею можно выполнять и цуки-ваза. Каждая из ее ударных поверхностей еще больше расширяет диапазон учи-ваза:

- в шуто-учи: внешнее ребро ладони (со стороны мизинца);
- в хайто-учи: внутреннее ребро ладони (со стороны большого пальца);
- в хайшу-учи: тыльная часть ладони;
- в тэйшо-учи: основание ладони.

## А) УДАР ВНЕШНИМ РЕБРОМ ЛАДОНИ: ШУТО-УЧИ

### 1) Удар ребром ладони снаружи внутрь (маваши-шуто-учи)



Ударная поверхность движется по дуге, снаружи внутрь в горизонтальной или близкой к ней плоскости.

#### Применение

Удар наносят на уровне дзедан (висок, челюсть, сонная артерия, затылок) или чудан (подреберье, почки).

#### Выполнение

дзедан-маваши-шуто-учи правой рукой

Исходное положение: левая дзэн-куцу-дачи, ханми.

Левая рука вытянута вперед ладонью вниз; правая кисть находится у правого уха ладонью наружу.





Таз и корпус вращаются влево так, что в конечном положении удара они обращены в фас. Одновременно правая кисть движется вперед по дуге; непосредственно перед контактом с целью кисть и предплечье вращаются влево (вокруг продольной оси предплечья), так, чтобы в момент контакта правая ладонь была обращена большим пальцем вверх.

Одновременно левая рука выполняет хики-тэ.

#### *Основные принципы*

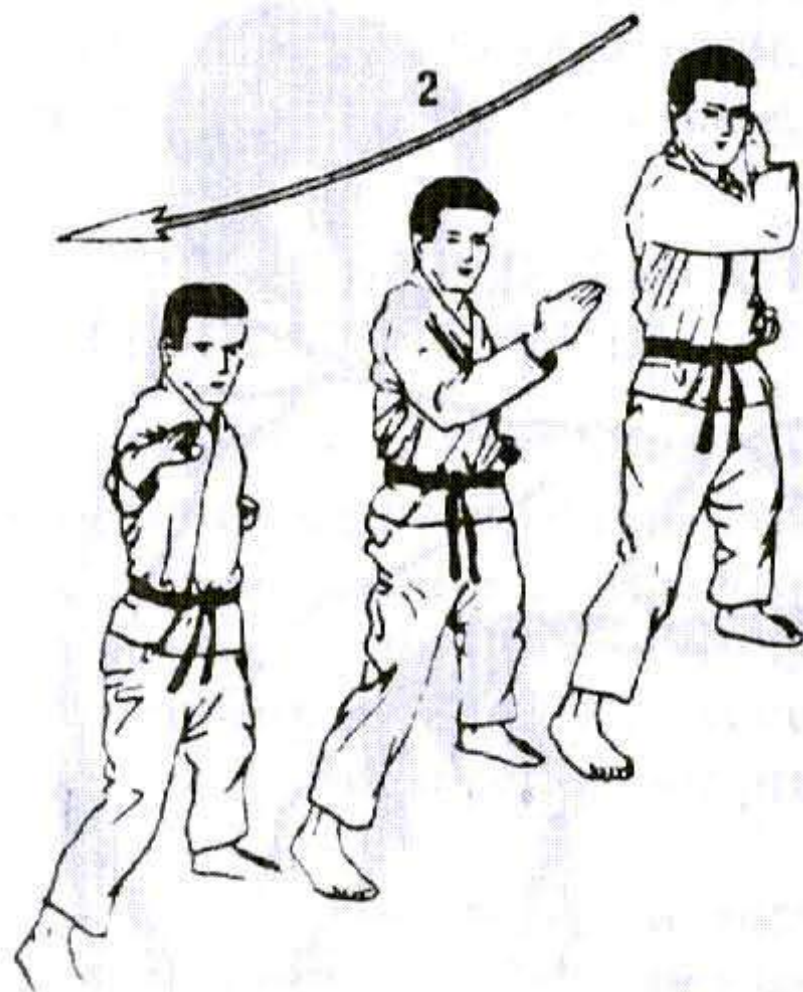
- В начале движения не следует поднимать правое плечо вверх.
- Правую кисть и предплечье необходимо вращать только непосредственно перед контактом — это увеличит скорость (а значит и силу) удара. В конце удара правая рука слегка согнута в локте, который обращен вниз.

• Этот удар также можно выполнять со стороны ноги, выдвинутой вперед, но форма гяку-аши является более мощной.

#### *2) Удар ребром ладони изнутри наружу (ура-шутто-учи)*

Ударная поверхность движется изнутри наружу в горизонтальной плоскости.

#### *Применение*



Удар обычно наносят на дзедан или чудан. Блок ребром ладони (шутто-укэ) имеет аналогичный механизм движения. Разница только в том, что при выполнении шутто-укэ блокирующая рука больше согнута в локте.

*Выполнение  
дзедан-ура-шутто-учи  
правой рукой*

Исходное положение: правая дзэн-куцу-даци, таз и корпус обращены в фас.

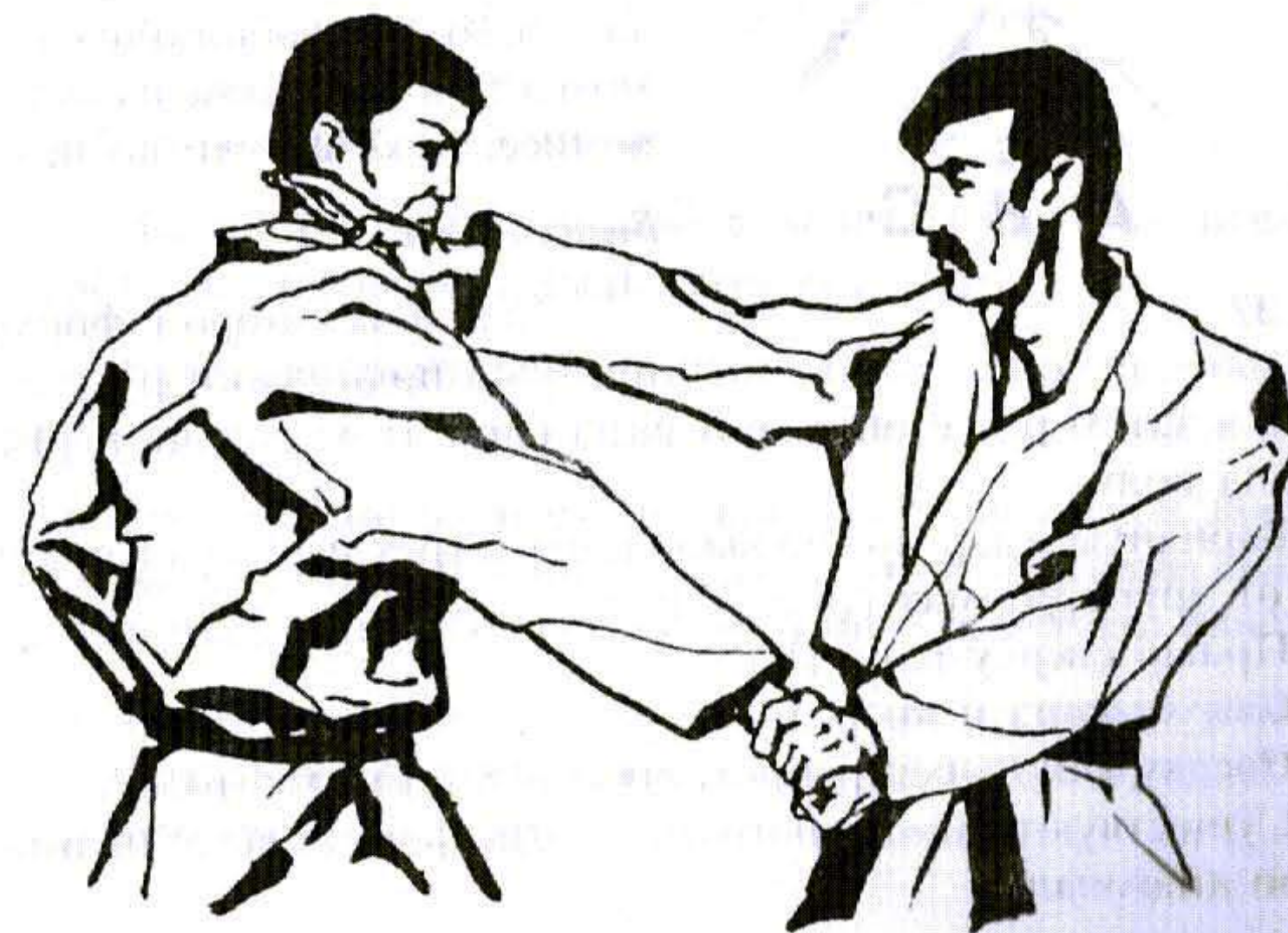
Вытяните вперед левую руку ладонью вниз; правую кисть расположите возле левого уха (большой палец обращен к уху). Правая рука согнута в локте, который расположен над локтем левой руки.

Таз и корпус вращайте влево, так чтобы в конце движения они были обращены под углом 45 градусов (ханми). Одновременно с этим выполните удар правой кистью вперед; при этом правая кисть движется по дуге. Непосредственно перед контактом с целью разверните правое предплечье и кисть вправо так, чтобы в момент контакта большой палец правой кисти был обращен вниз. В конце движения правая рука слегка согнута в локте.

Одновременно выполните левой рукой хики-тэ.

#### *Основные принципы*

- В исходном положении правый локоть должен касаться левого локтевого сустава.
- Кисть и предплечье правой руки должны вращаться только в самый последний момент; вращение это необходимо выполнять максимально быстро.
- В конечном положении удара правый локоть направлен больше вниз, чем вправо.





- Этот удар можно выполнить из положения гяку-ани, но такая форма выполнения требует большей гибкости (особенной подвижности тазобедренных суставов). Чаще всего удар выполняют со стороны ноги, расположенной впереди, из стойки дзэн-куцу-дзати.

- Вращение таза: в зависимости от начального положения корпуса (в фас или в профиль) выполняют вращение в направлении удара или же в противоположном направлении (как в чюдан-баран: рис. 35).

- Вращение таза и движение рук должны завершаться одновременно.

### 3) Удар ребром ладони сверху вниз (шито-сакоцу-учи)

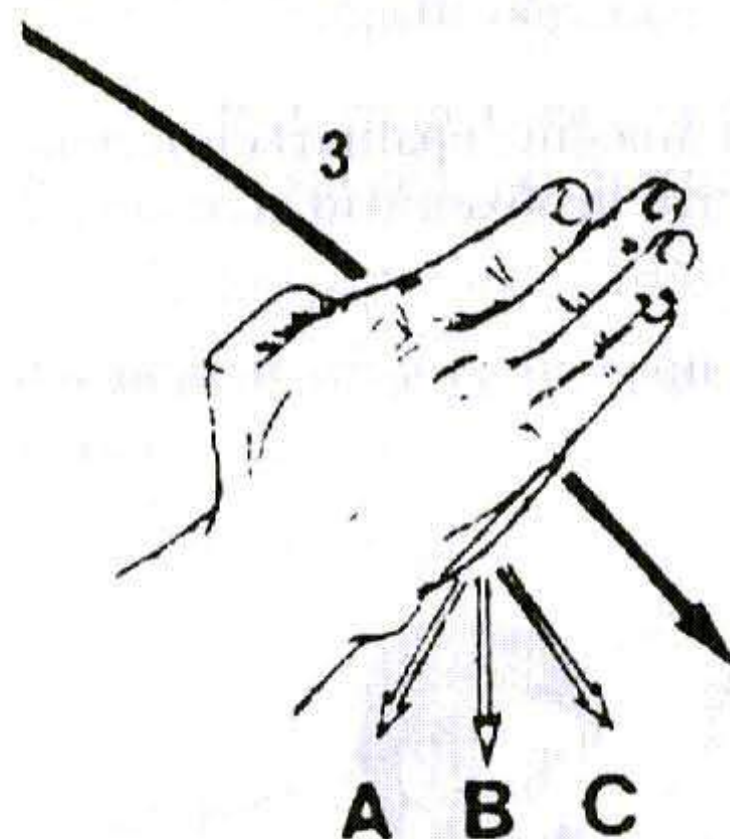


Рис. 37

Как и во второй форме тэ-цуи-учи, поднимают руку над головой, а затем резко опускают вниз (при этом ладонь перпендикулярна полу).

Варианты: удар можно выполнять в трех несколько различных друг от друга формах (рис. 37):

Прямо сверху вниз (В).

Сверху вниз и вперед (С).

Сверху вниз с реверсированием руки в момент контакта (А).

Существуют также многочисленные формы выполнения ударов по диагонали.

Ударная поверхность движется по дуге сверху вниз в вертикальной или близкой к ней плоскости.

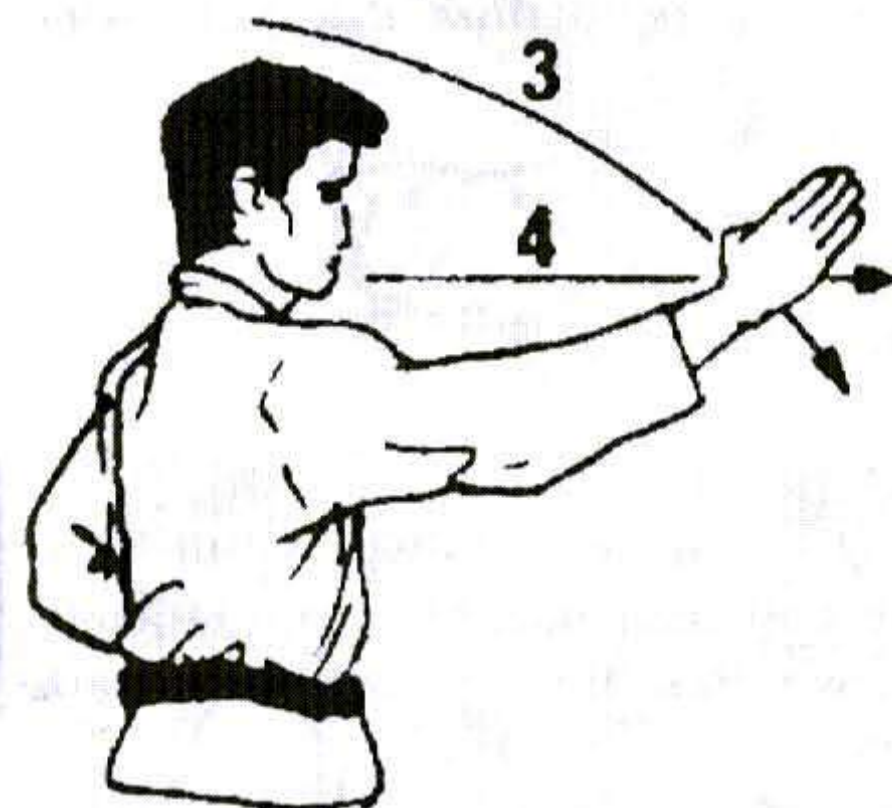
#### Применение

Этот удар наносят по ключице стоящего перед вами противника или по спине, в том случае, если он наклонился (в этот момент можно также нанести удар по шее, затылку или по почкам).

#### Выполнение

### 4) Прямой удар ребром ладони (шито-сакоцу-учикоми)

Удар наносят прямо вперед, как цуки, поражая ключицу противника.



#### Выполнение

В исходном положении атакующая кисть находится возле груди (ребро ладони вертикально), предплечье прижато к боку, локоть обращен вниз.

Из исходного положения пошлите кисть вперед, разгибая руку в локте. В конечном положении рука почти прямая, а кисть остается в вертикальном положении.

#### Основные принципы

- Смотрите чеку-цуки (1 часть).

#### Общие основные принципы

- На протяжении движения мышцы руки должны быть расслаблены, чтобы не гасить скорость удара.

- В момент контакта мышцы кисти и предплечья напряжены.

- Приложение энергии должно продолжаться и после контакта с целью, как при выполнении тэ-цуи-учи. Нужно выполнять удар стремясь «прорубить» тело противника, пройти сквозь него.

- Непосредственно перед контактом с целью атакующая кисть должна быстро вращаться (это вращение придает дополнительную скорость удару).



• Очень важна скорость выполнения всего удара. Необходимо очень быстро принять исходное положение (медленное введение рук в исходную позицию предупреждает противника о ваших дальнейших действиях) и мгновенно выполнить удар.

**Примечание.** Из-за того, что большинство рубящих ударов имеют слишком явное начало (что дает противнику время на реагирование), они применяются в основном как контрудары (после выполнения защиты).

### Ки-хон

#### Упражнение 1

Исходное положение: хачидзи-дachi.

Примите правую кибa-дachi — вправо, одновременно отводя правую кисть к левому уху и вытягивая правую руку вправо.

Одновременно с принятием устойчивой стойки выполните шуто-учи правой рукой (форма 2).

Вернитесь в исходное положение.

Примите левую кибa-дachi — влево, выполняя шуто-учи левой рукой (форма 2).

Вернитесь в исходное положение.

Примите правую дзэн-куцу-дachi — вперед, одновременно поднимая правую кисть над головой.

Одновременно с принятием устойчивой стойки выполните удар ребром правой ладони сверху вниз (форма 3).

Вернитесь в исходное положение.

Примите левую дзэн-куцу-дachi — вперед и нанесите удар сверху вниз левой кистью (форма 3).

Вернитесь в исходное положение.

#### Упражнение 2

Переменчайтесь вперед в кибa-дachi (зюмпи-аши; правая стойка меняется на левую и т. д.) и выполняйте шуто-учи изнутри наружу (во время каждого перехода из стойки в стойку скрещивайте руки).

Переменчайтесь вперед в кибa-дachi (сури-аши; ориентация стойки не меняется); руки и стопы скрещиваются одновременно. Удар выполняется всегда одной и той же рукой.

### Б) УДАР ВНУТРЕННИМ (СО СТОРОНЫ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА) РЕБРОМ ЛАДОНИ (ХАЙТО-УЧИ)

Рис. 38

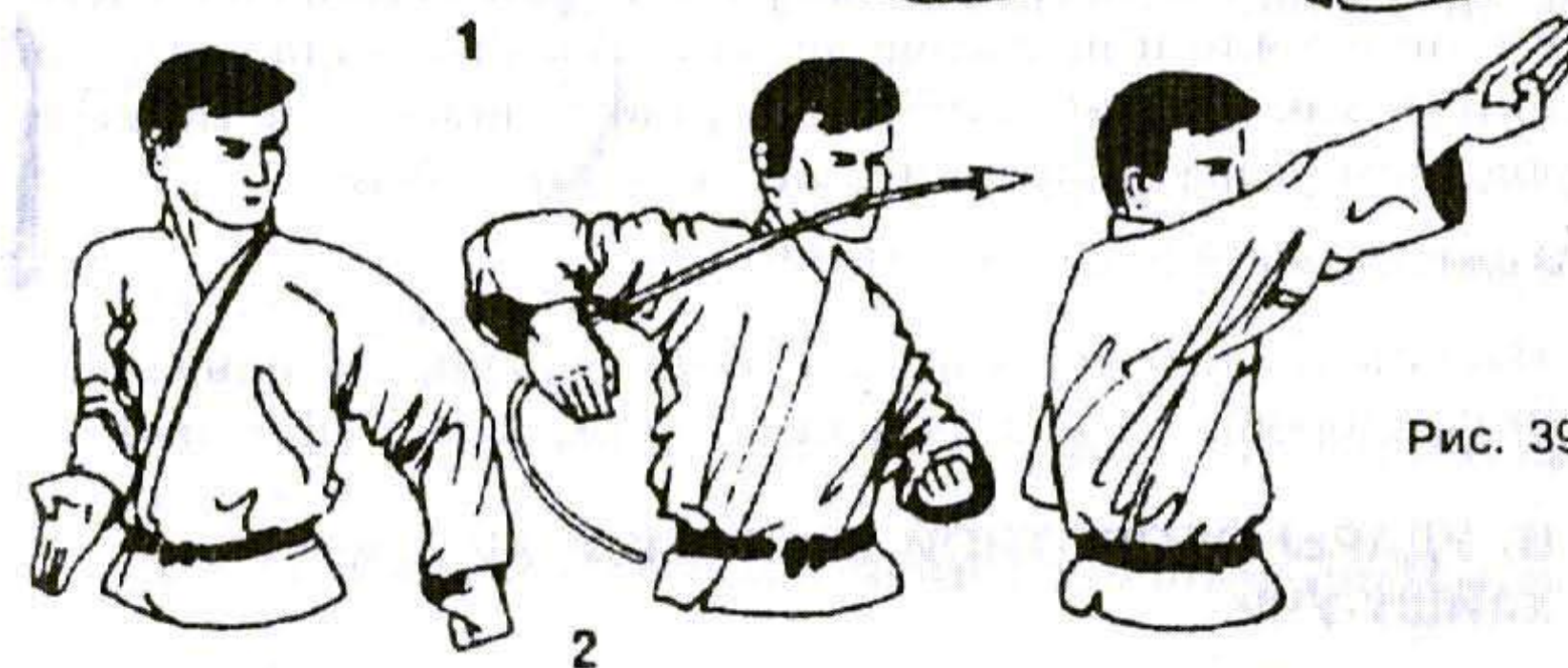
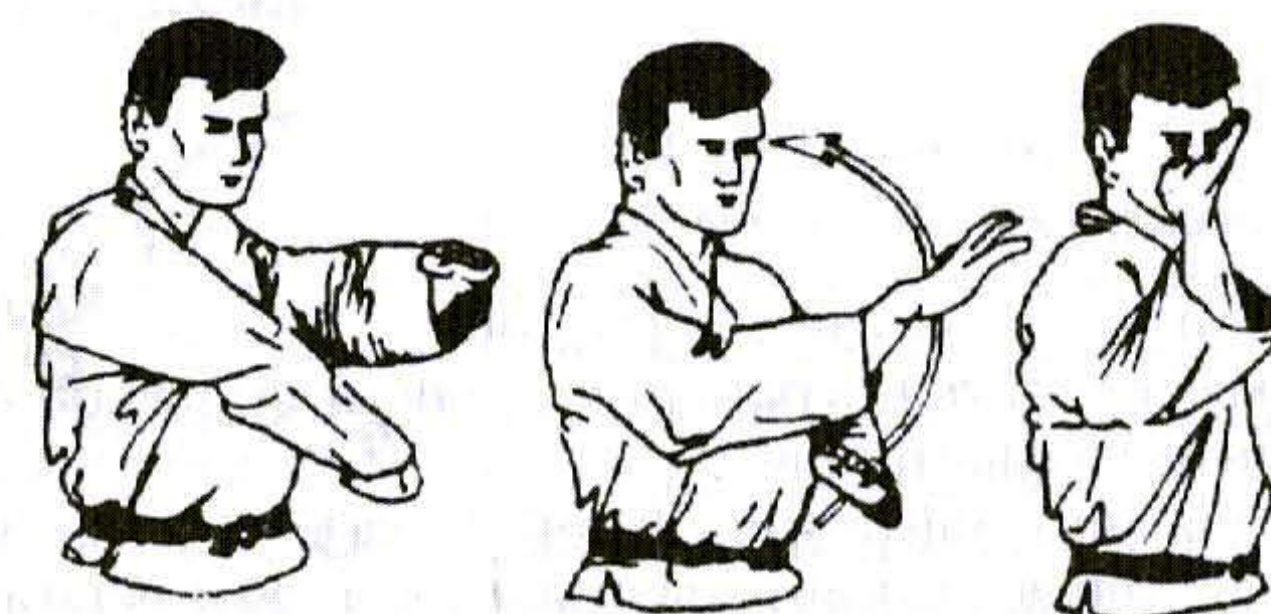


Рис. 39

#### 1) Удар изнутри наружу (рис. 38)

Это наиболее часто используемая форма. В исходном положении кисть, наносящая удар, расположена у противоположного бока, большим пальцем вниз.

Во время удара кисть движется по дуге вперед и в конечном положении обращена большим пальцем вверх. Рука слегка согнута в локте. Чаще всего этот удар наносят в лицо или живот.

#### 2) Удар снаружи внутрь (рис. 39)

Выполняется как четвертая форма уракен-учи, причем рука разгибается в локте, выбрасывая кисть, а таз динамично вращается.

Можно также выполнять этот удар полностью выпрямленной рукой. Из хачидзи-дachi с опущенными руками выполняют удар с вращением таза; атакующая рука движется по широкой дуге (осью вращения руки является плечевой сустав).



В обеих этих формах кисть в момент контакта обращена большим пальцем вниз. Таким ударом обычно поражают лицо или висок.

### Ки-хон

#### Упражнение 1

Исходное положение: кибэ-дэчи.

Скрестите руки перед грудью, кисти раскрыты и обращены большими пальцами вниз.

Выполните хайто-учи (форма 1) каждой рукой в соответствующую сторону. Следите за тем, чтобы руки оставались слегка согнутыми в локте и не выходили из плоскости грудной клетки. Старайтесь как можно энергичнее разворачивать кисти перед завершением удара. Сохраняйте жесткую кибэ-дэчи.

#### Упражнение 2

Наступайте и отступайте в дзэн-кунцэ-дэчи, выполняя хайто-учи со стороны ноги, перемежающейся вперед (форма 1).

### В) УДАРЫ ОБОРОТНОЙ СТОРОНОЙ КИСТИ: ХАЙШУ-УЧИ

Удары наносят обратной стороной открытой кисти, причем формы выполнения ударов аналогичны формам уракэн-учи. Единственное отличие заключается в том, что в момент контакта кисть открыта.

#### 1) Удар изнутри наружу



Это наиболее часто используемая форма. Как и уракэн-учи, его чаще всего выполняют из стойки кибэ-дэчи (на чюдан или дзедан). Это движение можно использовать в качестве блока (хайшу-укэ).

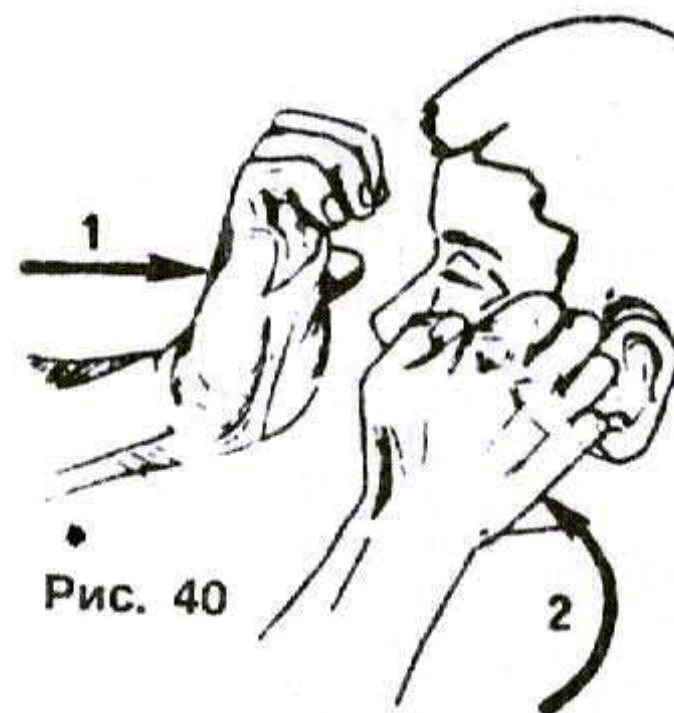
2) Удар сверху вниз (рис. напротив): в лицо.

3) Удар снизу вверх: в низ живота.

4) Удар снаружи внутрь: в лицо.

Ки-хон аналогичен приведенному для уракэн-учи.

### Г) КУМАДЭ-УЧИ



Ударной поверхностью является плоскость кисти («медвежья лапа», см. часть 1). Образуют «когти», подгибая пальцы к ладони. Кумадэ можно использовать и при выполнении цуки: в конечной фазе кисть повернута пальцами вверх. Удар наносится в лицо противника (рис. 40, 1).

Учи-ваза (рис. 40, 2).

1) Снаружи внутрь (наиболее употребляемая форма): в лицо.

2) Изнутри наружу.

3) Снизу вверх: вниз живота.

4) Сверху вниз: когда противник лежит или сильно наклонился вперед.

Ки-хон аналогичен приведенному для тэйшо-учи (см. ниже).

### Д) УДАР ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ: ТЭЙШО-УЧИ или ШОТЭЙ-УЧИ

Эффективность этого удара зависит в большей степени от хлесткого движения кисти, скорость в этом случае играет основную роль. Основание ладони обладает наибольшей природной твердостью, поэтому удары, выполняемые им, очень мощны.

Можно выполнять проникающий удар (цуки), причем форма выполнения аналогична кумадэ-цуки, но кисть согнута сильнее, пальцы направлены вверх.

Тэйшо-учи выполняется в трех вариантах:

#### 1) Удар снизу вверх

Исходное положение: хачидзи-дэчи.

Примите правую дзэн-кунцэ-дэчи — вперед, вытягивая вперед левую руку ладонью вниз. Откройте правую кисть. В момент принятия устойчивой дзэн-кунцэ-дэчи выполните



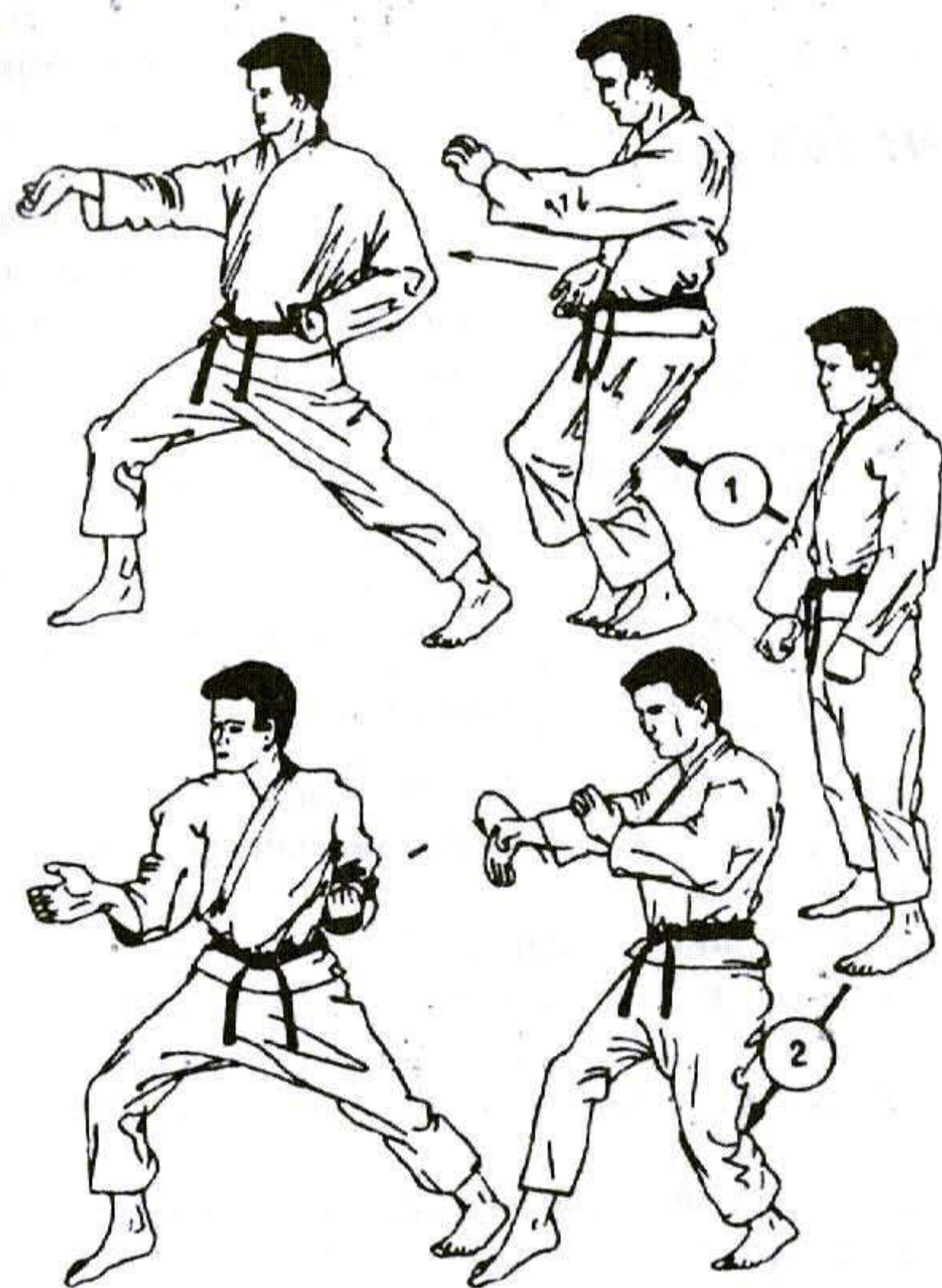


Рис. 41

удар правой кистью вперед (кисть движется по короткой дуге снизу вверх). Лево́й кистью выполните хики-гэ (рис. 41(1)).

#### Применение

Поражают подбородок или низ живота. Удар выполняют из дзэн-куцу-дэи (со стороны выдвинутой вперед ноги или же с противоположной — гяку-ани) или из кибэ-дэи (после ухода наружу от атаки противника наносят удар ему в бок).

*Адаптация.* Этот удар можно выполнять назад и вверх (на уровне гэдан — освобождение от захвата).

#### Основные принципы

- Мышцы плеча атакующей руки не должны напрягаться, и плечо не должно подниматься.

- В конце движения рука остается слегка согнутой в локте (локоть обращен вниз).

- Кисть сильно согнута в запястье, пальцы обращены вниз.

#### 2) Удар снаружи внутрь

##### Применение

Этот удар особенно часто наносят в челюсть противника, висок, а также по бокам (например, после ухода). Удар выполняют вперед из стойки дзэн-куцу (со стороны выдвинутой вперед ноги или с противоположной стороны — гяку-ани) или в сторону переходя в кибэ-дэи.

- *Выполнение удара правой рукой (рис. 41 (2))*

Исходное положение: хачидзи-дэи.

Примите правую дзэн-куцу-дэи — вперед, вытягивая левую руку вперед ладонью вниз; одновременно отведите правую кисть вправо большим пальцем вверх, остальные пальцы направлены вперед (кисть сильно согнута в запястье), рука почти прямая.

Одновременно с принятием устойчивой стойки выполните удар правой кистью вперед и влево, резко посылая кисть к цели (при этом она движется по дуге снаружи внутрь). Лево́й кистью выполните хики-гэ.

#### Основные принципы

- Мышцы плеча атакующей руки остаются расслабленными.
- В конце движения рука согнута в локте, который направлен слегка наружу.

- Кисть сильно согнута в запястье, а пальцы направлены вперед.

#### 3) Удар сверху вниз

Кисть располагают возле головы (предплечье находится в вертикальном положении, кисть согнута под углом 90 градусов, пальцы обращены вперед и вниз). Выполняют удар, быстро опускающая кисть сверху вниз (при этом она движется по нисходящей дуге вперед, во время этого движения кисть разгибается в запястье так, чтобы в конце удара она была обращена пальцами вверх).



Очень важно практиковаться в выполнении тэйшо-учи (особенно с макйварой), такие тренировки укрепляют кисти рук, а чем сильнее кисть, тем жестче кулак.

### Упражнение 1

Исходное положение: хачидзи-дачи (руки опущены вниз).

Примите правую дзэн-куцу-дачи — вперед, выполняя тэйшо-учи (форма 2).

Повернитесь на месте на 180 градусов (см. часть 1) и выполните тэйшо-учи левой рукой (форма 2).

### Упражнение 2

Исходное положение: кибэ-дачи; локти прижаты к телу, предплечья параллельны друг другу (расположены в горизонтальной плоскости), кисти сжаты в кулаки (кулаки располагаются вертикально — большие пальцы обращены внутрь).

Оставаясь на месте, левой кистью выполните тэйшо-учи (форма 1); в конце движения кисть обращена пальцами вниз; одновременно правой кистью выполните тэйшо-учи (форма 2); в момент контакта кисть обращена пальцами вверх.

**Примечание:** в рубящих ударах кистью, кроме перечисленных выше ударных поверхностей, можно также использовать кокэи (затылок), сэйрюто («челюсть быка»). Необходимо иметь в виду, что эти ударные поверхности не обладают высокой природной прочностью, поэтому они применяются для поражения сравнительно мягких частей тела противника.

## Удары локтем — энпи-учи или хиджи-атэ

Локоть является весьма эффективным оружием боя на короткой дистанции. Обладая высокой природной твердостью, он позволяет наносить исключительно мощные удары; даже если удар выполнен не очень сильно, он может причинить противнику острую боль.

Локоть — это идеальное оружие каратэ-ка, не располагающего большой физической силой. Удары можно наносить в различных направлениях:

- вперед;
- в сторону;
- вверх;
- вниз;
- назад;

используя разные формы выполнения в зависимости от: ударной поверхности (см. часть 1);

— траектории удара (некоторые удары локтем выполняются по дуге, некоторые — по прямой, как цуки; см. таблицу 2).

### А) УДАР ЛОКТЕМ ВПЕРЕД — МАЭ-ЭНПИ-УЧИ или МАЭ-ХИДЖИ-АТЭ

Локоть движется по дуге вперед, ударной поверхностью является вершина локтевой кости.

#### Применение

Поражают солнечное сплетение (в горизонтальной плоскости) или подбородок (в наклонной плоскости). Применяя этот удар, вы можете освободиться от противника, который пытается





захватить вас обеими руками спереди. Если он хватает вас за пояс спереди, бейте в лицо. Даже если в этом случае не удастся развить большую скорость, удар будет ощутимым.

Этот удар обычно выполняют в дзэн-куцу-даци; наиболее эффективным является положение гяку-аппи (в правой стойке левый локоть и наоборот), поскольку в этом случае выполняется мощный поворот таза (как в гяку-цуки).

Маэ-энпи-учи является идеальным контрударом в том случае, когда дистанция слишком короткая и выполнение гяку-цуки невозможно.

*Выполнение чудан-маэ-энпи-учи правой рукой (рис. 42)*



Рис. 42

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци (ханми); левую руку вытяните вперед ладонью вниз, правой рукой выполните хики-тэ.

Разворачивая таз и корпус влево, выполните энергичное хики-тэ левой рукой, одновременно левый локоть движется вперед по дуге (в горизонтальной плоскости); во время этого движения кулак находится возле груди и вращается влево так, что в конце движения он обращен большим пальцем вниз.

#### *Основные принципы*

- При выполнении удара не поднимайте плечо, чтобы полностью напрячь подмышечные мышцы и сохранить правильную траекторию. В конце движения энергично сожмите кулаки и напрягите мышцы живота. На протяжении всего удара правый кулак должен находиться как можно ближе к груди (он перемещается вдоль грудной клетки из позиции хики-тэ к солнечному сплетению, возле которого останавливается).

- Локоть, плечо и кулак находятся в горизонтальной плоскости (в случае удара на чудан).

- Корпус удерживайте вертикально.

Производная форма: еко-маваши-энпи-учи или еко-маваши-хиджи-атэ.

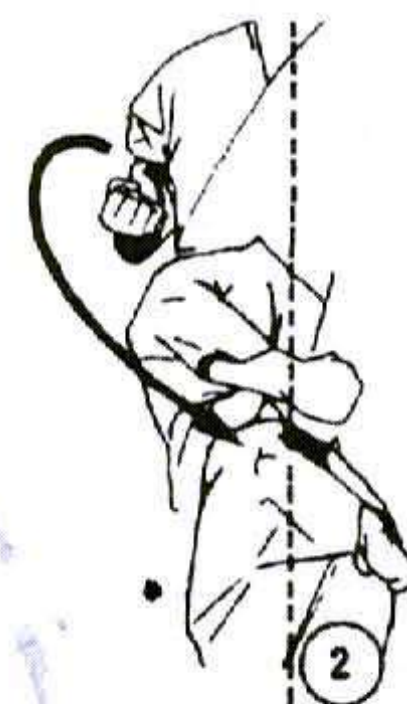


Рис. 43

Удар выполняется также, как маэ-энпи-учи, но имеются следующие характерные отличия: ударной поверхностью является мышца, расположенная вблизи оконечности локтя; локоть описывает более длинную дугу (рис. 43), тогда как в маэ-энпи-учи эта дуга менее выражена (практически прямая линия); в момент контакта плечевая, локтевая кость и кулак образуют почти вертикальную плоскость (бок сильно открыт).

Эта форма удара не такая мощная, как предыдущая, но эффект все же весьма значителен. Еко-маваши-энпи-учи наносится в лицо или, после ухода от атаки, в бок (рис. 44).

Это же движение можно использовать в качестве блока (еко-маваши-энпи-укэ).

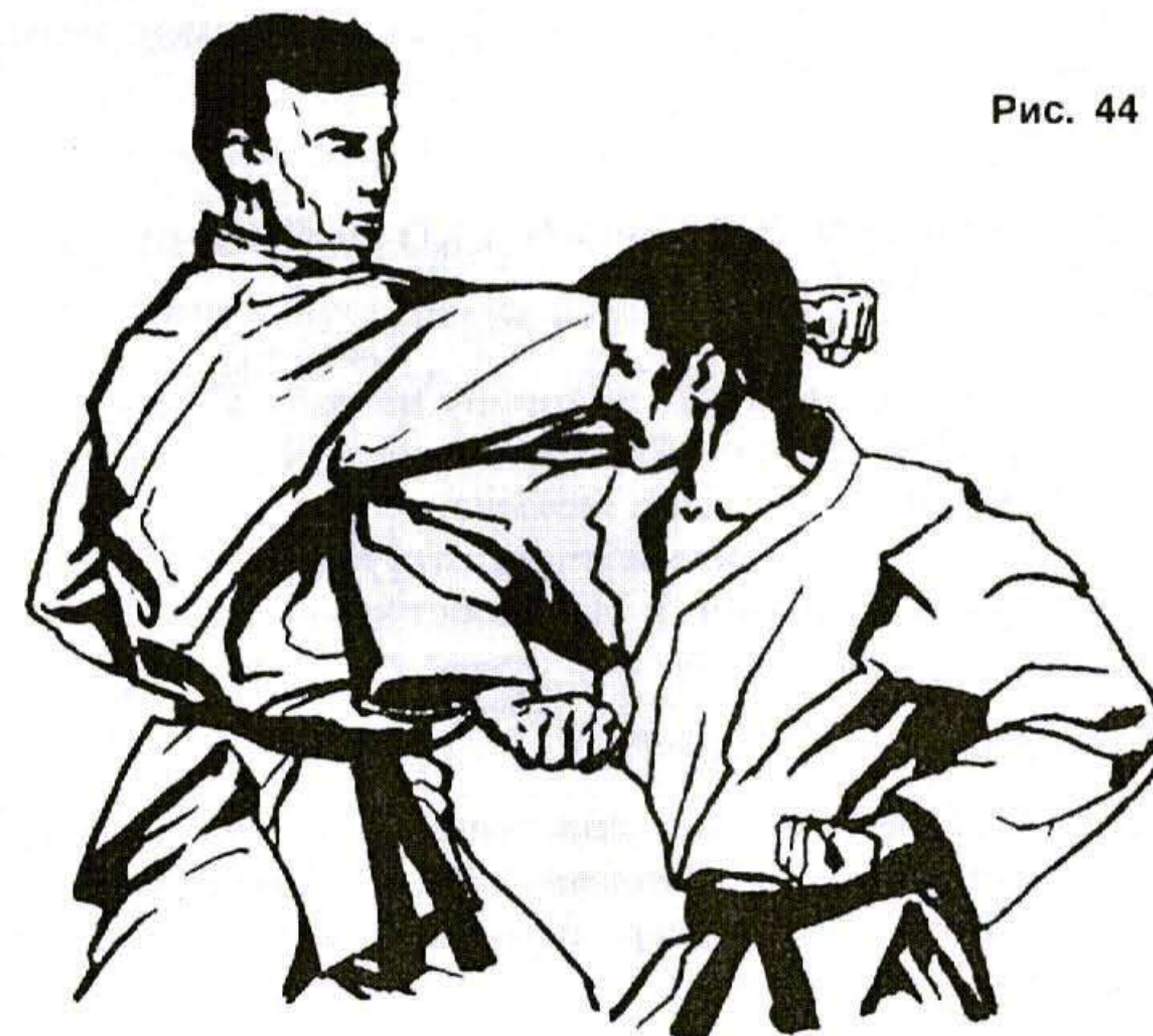


Рис. 44



## Ки-хон

### Упражнение 1

Двигайтесь вперед в стойке дзэн-куцу, выполняя маэ-энпи-учи со стороны выдвигающейся вперед ноги (как при выполнении ои-цуки) или с противоположной (гяку-аши). Удерживайте корпус в вертикальном положении.

### Упражнение 2

Исходное положение: хачидзи-дачи.

Примите правую дзэн-куцу-дачи — вперед и выполните еко-маваши-энпи-учи правой рукой, нанося удар по левой кисти (вытянутой вперед на уровне солнечного сплетения).

Во второй фазе выполните уракэн-учи правой рукой сверху вниз и вперед (кулак движется по длинной вертикальной дуге, осью вращения предплечья является правый локоть, который зафиксирован левой ладонью). Кулак проходит перед лицом, и в этот момент левой кистью выполняется хики-тэ. Корпус обращен в фас, стойка неизменна.

Вернитесь в исходное положение, затем выполните движение левой рукой.

## Б) УДАР ЛОКТЕМ В СТОРОНУ ЕКО-ЭНПИ-УЧИ или ЕКО-ХИДЖИ-АТЭ

Обычно этот удар наносят в сторону из кибэ-дачи, но можно выполнить его и вперед из стойки дзэн-куцу, только в этом случае амплитуда движения будет еще меньше.

В дальнейшем мы будем изучать этот удар в его классической форме (удар в сторону), что собственно отражено в его названии (еко — «в сторону»).

### Применение

Удар наносят в солнечное сплетение или в лицо (рис. 45). Это мощный контрудар, выполняемый после блокирования удара противника изнутри (например, сото-укэ, затем еко-эмпи-учи блокирующей рукой).



Рис. 45

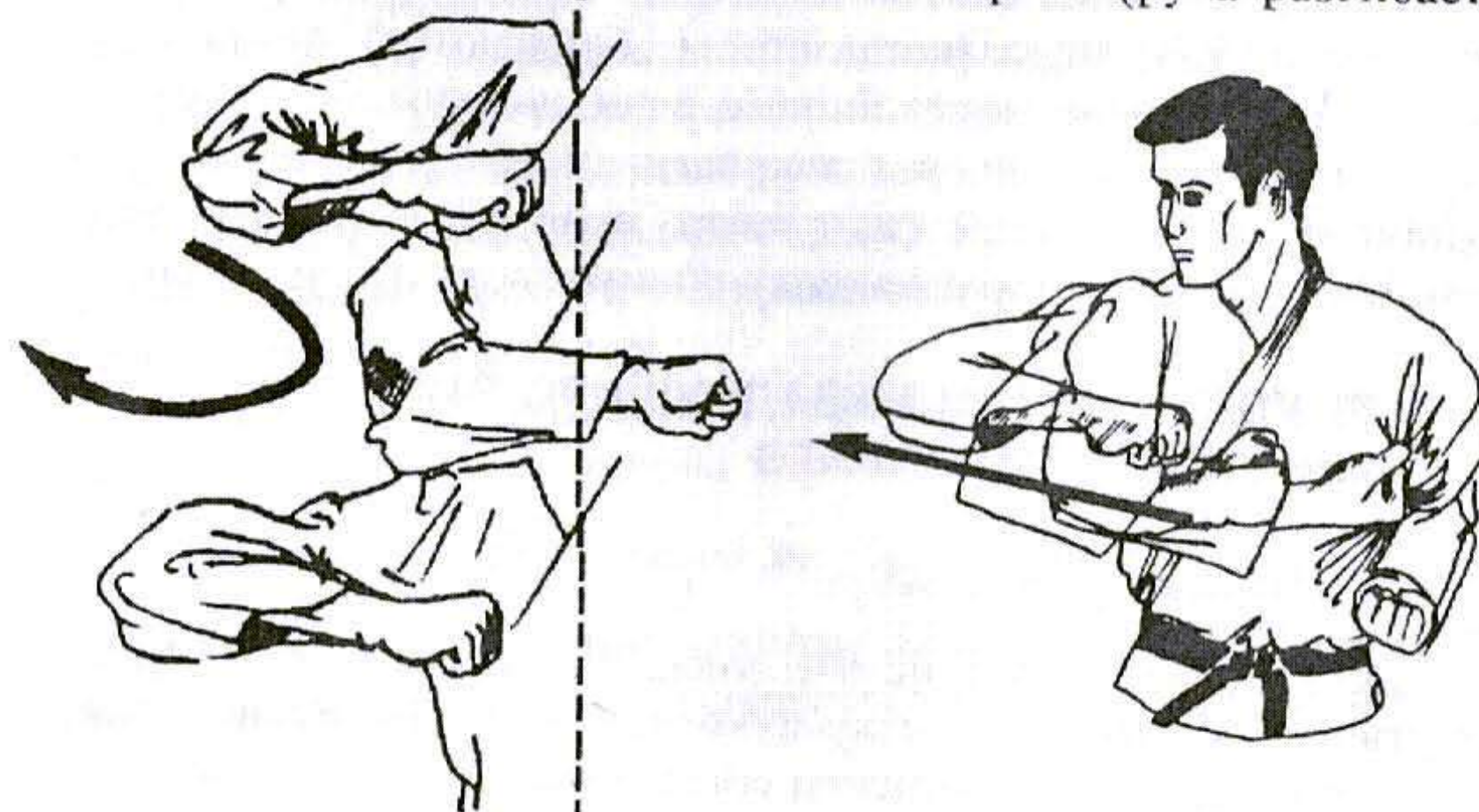
Иногда для увеличения силы удара кулак атакующей руки резко подталкивают кистью другой руки в направлении удара.

*Выполнение чудан еко-эмпи-учи правой рукой*

Исходное положение: хачидзи-дачи.

Поверните голову вправо и скрестите руки: левый кулак большим пальцем вниз отводится к правому боку, а правый кулак большим пальцем к себе смещается к левому плечу (правая рука расположена над левой, предплечья — практически в горизонтальной плоскости).

Левой рукой энергично выполните хики-тэ; одновременно с этим выполните удар правым локтем вправо (рука разгибается





в плечевом суставе, двигая локоть вправо). Непосредственно перед контактом энергично разверните кулак так, чтобы в момент контакта он был обращен большим пальцем вниз.

#### *Основные принципы*

- Во время движения обеих рук их кулаки слегка касаются груди, предплечья движутся вдоль грудной клетки.
- Локоть должен попасть в цель в тот момент, когда правый кулак окажется перед правой дельтовидной мышцей. Если продолжить движение, то его траектория станет более дугообразной, и удар можно будет нанести только в сторону. Это — начало уширо-энпи-учи (см. его описание). Действуя таким образом, нельзя эффективно сократить подмышечные мышцы, энергия удара рассеивается, он теряет свою мощь; такая потеря энергии не компенсируется увеличением предела досягаемости, которое возникает в этом случае.
- В момент контакта крепко сожмите кулаки, правую руку максимально согните в локте.
- Не наклоняйте корпус в направлении удара.

#### **Ки-хон**

Переменчайтесь вперед в кибэ-дэчи (подшагиванием или длинным шагом), выполняя еко-энпи-учи. Скрещивайте руки в промежуточном этапе шага (когда стопы сближаются); контакт локтя с целью и принятие жесткой кибэ-дэчи должны быть синхронны. При перемещении вперед подшагиванием удар наносят всегда одной и той же рукой (например, правой); если перемещаются длинным шагом, удары наносят обоими локтями по очереди.

#### **В) УДАР ЛОКТЕМ НАЗАД: УШИРО-ЭНПИ-УЧИ или УШИРО-ХИДЖИ-АТЭ**

##### *1) Прямая форма удара*

Она представляет не что иное, как хики-тэ, в то время как другая рука выполняет чеку-цуки; поэтому правильное выполнение чеку-цуки автоматически обеспечивает правильное выполнение уширо-энпи-учи.



#### *Применение*

Этот удар часто используется для освобождения от захвата сзади или в том случае, когда противник появляется сзади. Если вас схватили за плечи, нужно быстро опуститься в кибэ-дэчи, одновременно нанося удар локтем. В некоторых случаях удар можно выполнять назад и вверх (снизу в подбородок; в этом случае кулак сильнее отводится назад).

#### *Основные принципы*

- В общем, те же, что и в чеку-цуки, но взгляд направлен назад через плечо.

##### *2) Круговая форма удара*

При выполнении этого удара локоть движется назад по явно выраженной дуге.

#### *Применение*

Как и предыдущая форма, этот удар позволяет эффективно освободиться от захвата сзади; его можно выполнять на чудан и дзедан. Вы можете также (см. рис. 46) связать его с сото-укэ, выполняя удар блокирующей рукой и сопровождая его вращением таза в обратном направлении (на рисунке выполняется удар локтем назад и вправо, а таз вращается влево), которое развернет вас спиной к противнику.

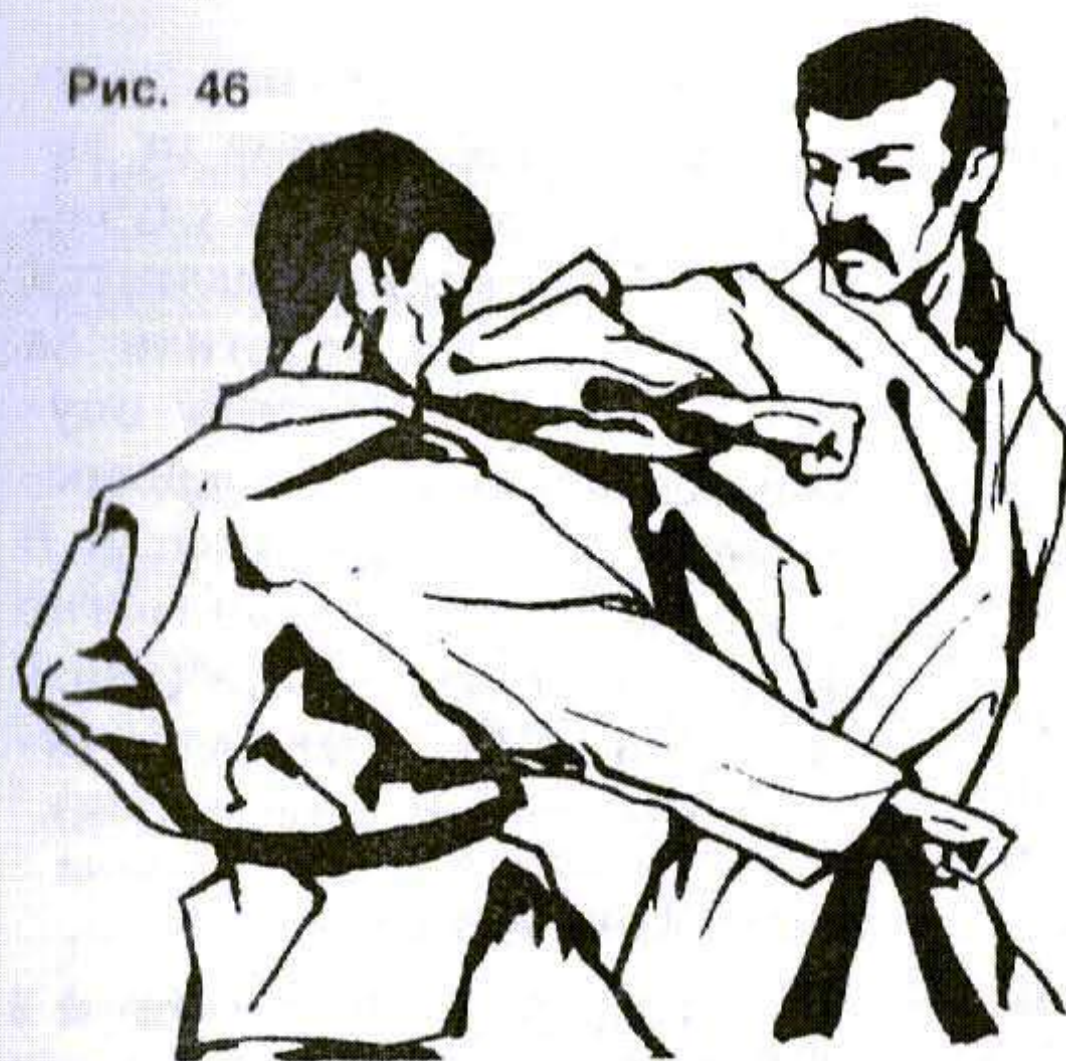
Можно также выполнить этот удар другим локтем, поворачиваясь влево (после уклона внутрь от атаки).

##### *Выполнение удара правой рукой на чудан*

Исходное положение: хачидзи-дэчи; левой рукой выполняете хики-тэ; правый кулак — у солнечного сплетения большим паль-



Рис. 46



цем вверх (правый локоть обращен вправо). Посмотрите назад через правое плечо.

Выполните удар локтем назад, вращая кулак так, чтобы в момент контакта он был обращен большим пальцем вниз.

#### Основные принципы

- Во время удара правый кулак не теряет контакта с корпусом.

- В конце движения кулаки плотно сжаты,

а правая рука максимально согнута в локте. Корпус — в вертикальном положении.

#### Ки-хон

##### Упражнение 1

Исходное положение: хачидзи-дачи. Чеку-цуки с энергичным хики-тэ другой рукой. Выполняют чеку-цуки и уширо-энпи-учи одной рукой (это действие называется инэн-дзэнки).

##### Упражнение 2

Исходное положение: хачидзи-дачи.

Примите левую дзэн-куцу-дачи — вперед, выполняя чудан-маэ-энпи-учи левой рукой.

Выполните на месте чудан-гяку-цуки правой рукой.

На месте: посмотрите назад через правое плечо и выполните уширо-энпи-учи (прямую форму) правой рукой, слегка поворачиваясь в направлении удара; при этом оставайтесь в дзэн-куцу-дачи. В момент контакта корпус — в ханми, а правый кулак обращен большим пальцем вверх. Оба кулака — в положении хики-тэ.

На месте: посмотрите вперед и снова выполните чудан-маэ-энпи-учи левой рукой и т. д.

Можно разнообразить упражнение, переходя на месте из дзэн-куцу в ко-куцу-дачи в момент выполнения удара назад, а затем опять в дзэн-куцу-дачи при ударе вперед.

#### Г) ВЕРТИКАЛЬНЫЙ УДАР ЛОКТЕМ: ТАТЭ-ЭНПИ-УЧИ или ТАТЭ-ХИДЖИ-АТЭ

Локоть движется по дуге снизу вверх в вертикальной плоскости. Ударной поверхностью служит вершина локтевой кости (этот удар иногда называют хиджи-агэ-учи или просто агэ-энпи).

#### Применение

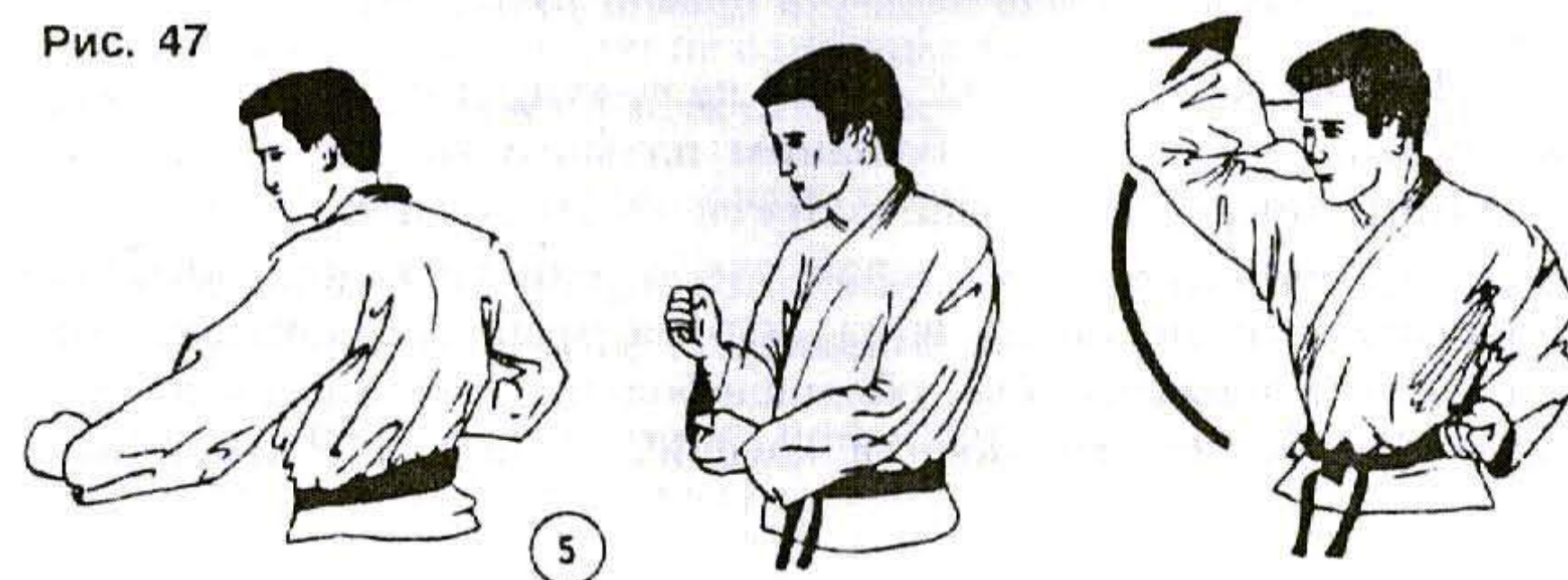
Удар наносят в челюсть или в солнечное сплетение. Эта форма удара выполняется в дзэн-куцу-дачи. Она особенно эффективна при выполнении из положения гяку-анни (разноименная рука), — так как в этом случае выполняется акцентированное вращение таза, — а также в контратаке, выполняемой после блокирования в низкой стойке (в этом случае к энергии вращения таза добавляется энергия поднятия центра тяжести).

#### Выполнение дзедан-татэ-энпи-учи правой рукой

Исходное положение: левая дзэн-куцу-дачи; корпус развернут под углом 45 градусов (ханми), левая рука вытянута вперед, правая — хики-тэ.

Начните движение, разворачивая таз и корпус влево, одновременно выполняя удар локтем снизу вверх в вертикальной плоскости. В конце движения корпус развернут в фас, а правый

Рис. 47





кулак находится возле правого уха и обращен большим пальцем к нему (рис. 47).

#### *Основные принципы*

- Во время удара локоть движется снизу вверх в строго вертикальной плоскости.

Все остальные принципы такие же, как в других ударах.

#### **Ки-хон**

#### *Упражнение 1*

Принимайте стойку дзэн-куцу-даци — вперед, выполняя татэ-энпи-учи со стороны выдвинутой вперед ноги или с противоположной стороны (гяку-анни). Удерживайте корпус в вертикальном положении.

#### *Упражнение 2. См. отоши-энпи-учи.*

### **Д) НИСХОДЯЩИЙ УДАР ЛОКТЕМ: ОТОШИ-ЭНПИ-УЧИ или ОТОШИ-ХИДЖИ-АТЭ**

Удар выполняют прямо сверху вниз в вертикальной плоскости (этот удар иногда называют нита-энпи).

#### *Применение*

Цель, естественно, должна располагаться низко; например, если противник потерял равновесие и наклонился вперед. Если он пытается захватить вас за ноги. Если он упал (удар поражает его на земле).

#### *Выполнение отоши-энпи-учи правой рукой (рис. 48)*

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци; правый кулак поднимите над головой большим пальцем вперед. Левую руку вытяните вперед на уровне солнечного сплетения.

Выполните хики-тэ левой рукой, одновременно энергично опустите правый локоть вниз, вращая правый кулак так, чтобы он в конце движения был обращен большим пальцем к лицу. Во время удара согните ноги в коленях и на месте перейдите в

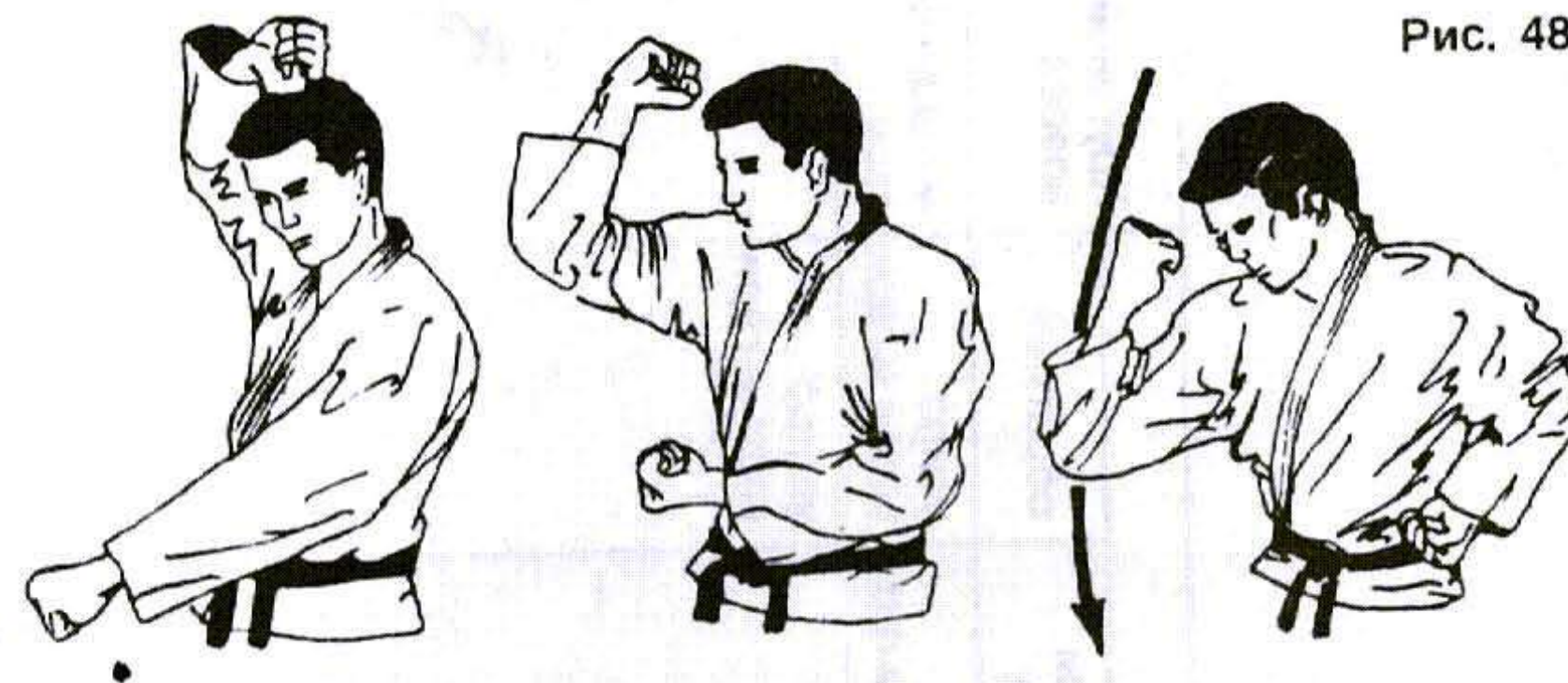


Рис. 48

фудо-даци — это увеличит силу удара.

Корпус остается вертикальным или слегка наклоняется вперед.

При выполнении этого удара следует опускать центр тяжести (принимать низкую фудо-даци или кибэ-даци).

В конце удара предплечье атакующей руки расположено вертикально.

#### **Ки-хон**

Исходное положение: хачидзи-даци.

Оставаясь на месте, выполните правой рукой татэ-энпи-учи, левая рука — хики-тэ.

Опуститесь в низкую кибэ-даци, выполняя отоши-энпи-учи правым локтем, и т. д. Эта комбинация представляет собой часть упражнения, называемого роппо-энпи-атэ-но-ката (ката ударов локтем, в которой все формы ударов выполняются стоя на месте).

#### *Общие основные принципы*

• Эти удары достаточно эффективны только в том случае, когда противник находится не слишком далеко. Нельзя наклонять корпус вперед, пытаясь увеличить предел досягаемости удара.

• Таз и корпус всегда участвуют в действии.

• В момент контакта с целью кулак плотно сжат (что обеспечивает оптимальное сокращение мышц).

• Все удары локтем могут применяться в качестве мощных блоков (см. часть 3, энпи-укэ).



# КЭРИ-ВАЗА (удары ногой)

А — с опорной ногой

	Вперед	В сторону	Круговой назад	Круговой			Круговой вперед
				снаружи внутри	изнутри наружу	обратный	
Основные формы	маз-гери	эко-гери	уширо-гери	маваши-гери	гяку маваши-гери	усиро маваши-гери	микацуки- гери
	маз-гери- кэагэ	эко-гери- кэагэ	уширо-гери- кэагэ	о-маваши- гери		уширо- касуми-гери	
	маз-гери- кэкоми	(кэбанаши)	уширо-гери	ко-маваши- гери			
Производ- ные фор- мы	кин-гери	эко-гери- кэкоми	кэкоми				
	маз-сокуто- гери	сокуто	уширо-какэ- гери				
	гэдан-гери	фумикири	фумикоми				
	какато-гери	эко-фуми- коми					
	маз-фумикоми						

В — без опорной ноги

Основные формы	Вперед в прыжке	В сторону в прыжке
	маз-тоби-гери нидан-гери	эко-тоби- гери

С — колено

Прямой
хицуи-гери

Круговой в прыжке
маваши-тоби- гери

Круговой
хицуи-гери

Каждый удар может выполняться:

- на месте;
- как выдвинутой вперед ногой (маэ-аши-гери), так и отставленной назад (уширо-аши-гери);
- в перемещении вперед;
- как последовательном, так и с догоняющим шагом (сури-кондэ) или двойным шагом (тобикондэ).



### III. УДАРЫ НОГАМИ (кери-ваза)

Удары ногами представляют собой очень обширный и важный раздел техники каратэ. Ноги — это мощное, имеющее удивительно большой радиус действия оружие. В сочетании с ударами руками они предоставляют широкие возможности как в атакующих, так и в контратакующих действиях.

Один мастерски выполненный удар ногой может стать решающим аргументом в бою с более жестким противником. Практически любой удар может выполняться как отставленной назад, так и выдвинутой вперед ногой, в наступлении, отступая, на месте, с поворотом или в прыжке. Основные формы, которые необходимо тщательно и углубленно изучить в первую очередь, — следующие: маэ-гери (удар вперед), еко-гери (удар в сторону), уширо-гери (удар назад), маваші-гери (круговой удар вперед).

Эти основные формы ударов ногами начинающие каратэ-ка изучают на протяжении длительного времени. Их освоение требует постоянной работы, еще более тяжелой, чем при освоении ударов руками. После того, как начальный период будет пройден, можно приступить к изучению производных форм. В таблице 3 различные удары ногами сведены в группы.

**Примечание:** очень полезно перечитать анализ основных принципов в разделе «Факторы эффективности ударов ногами», в первой части, и вспомнить различия между кэагэ и кэкоми.

На рис. 49 показаны направления ударов, выполняемых на месте из боевой стойки (фудо-даци) без изменения ориентации корпуса.

#### *Вперед (маэ)*

Выдвинутой вперед ногой: маваші-гери (1), маэ-гери (2), гяку-маваші-гери (3).

Отставленной назад ногой: маэ-гери (4), гяку-маваші-гери (5), маваші или микацуки-гери (6).

#### *В сторону (еко)*

Выдвинутой вперед ногой: еко-гери или сокуто (12).

Отставленной назад ногой: еко-гери или сокуто (7).

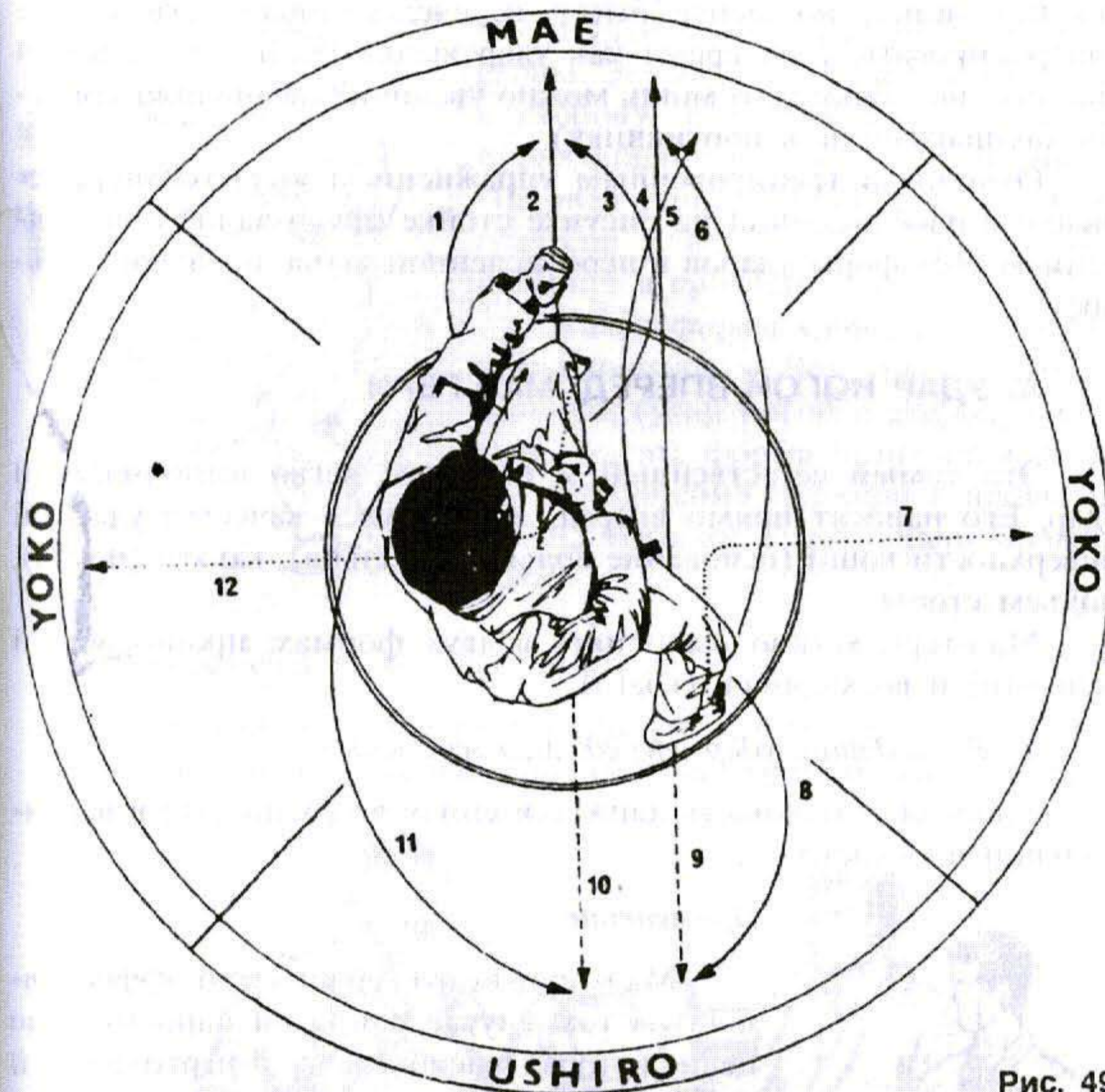


Рис. 49

#### *Назад (уширо)*

Выдвинутой вперед ногой: уширо-гери (10), уширо-маваші-гери (8).

Дополнительные возможности предоставляет поворот на опорной ноге (например сокуто вперед или уширо в сторону и т. д.); немного позже мы подробно рассмотрим варианты выполнения уширо-гери из одной и той же стойки.

Наконец, удар выдвинутой вперед или отставленной назад ногой можно выполнять в прыжке (тоби-гери), передвигаясь подшагиванием, скрестным шагом и т.д. Удар отставленной назад



ногой мощнее, но менее быстр и, следовательно, его проще контролировать, в то время как удар выдвинутой вперед ногой быстрее, но слабее (его мощь можно увеличить выполняя короткое подшагивание к противнику).

Отличным тренировочным упражнением является перемещение в изображенной на рисунке стойке (фудо-даци) с выполнением всех форм ударов в перечисленной выше последовательности.

#### А) УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД: МАЭ-ГЕРИ

Это самый естественный и наиболее легко выполняемый удар. Его наносят прямо вперед, используя в качестве ударной поверхности кончик (основание большого пальца), какато (пятка), подъем стопы.

Маэ-гери можно выполнять в двух формах: проникающей (кэкоми) и восходящей (кэагэ).

##### 1) Восходящий удар вперед: маэ-гери-кэагэ

Ударная поверхность движется снизу вверх по дуге в вертикальной плоскости.

##### Применение

Маэ-гери-кэагэ теряет свою эффективность в том случае, когда он наносится по цели, которая расположена в вертикальной плоскости (если корпус противника вертикален, например в комбинации после ои-цуки (рис. 52), он будет только слегка задет); однако этот удар будет эффективен в том случае, когда он поражает подбородок или, при меньшей гибкости, низ живота. Другие возможности эффективного контакта появляются тогда, когда противник хотя бы слегка наклоняется вперед.

Этот удар можно также наносить по предплечью противника, чтобы сбить его защиту и нанести другой удар в открывшуюся часть тела; чтобы не повредить пальцы,



Рис. 50

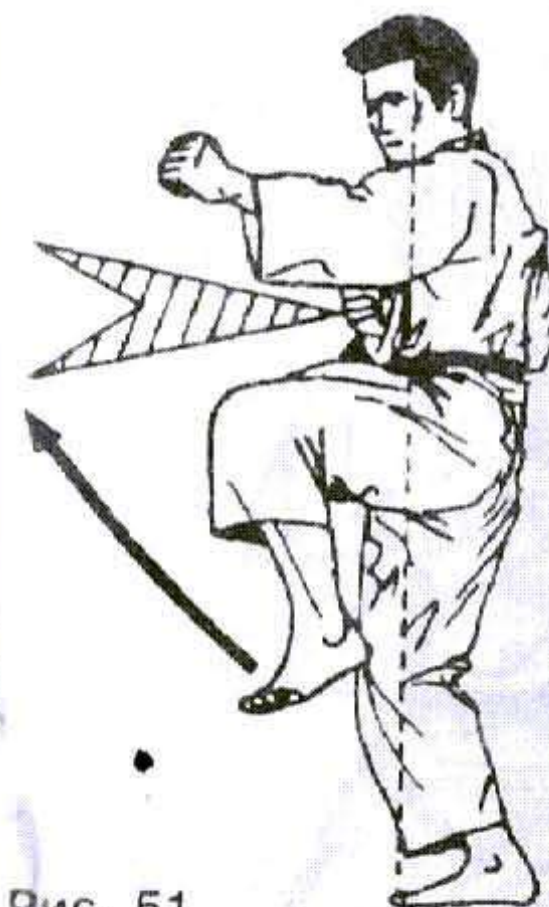


Рис. 51

такой удар лучше выполнять подъемом стопы. Эту же форму можно выполнять в сторону, в вертикальной плоскости, проходящей через линию плеч (рис. 53). Опорная стопа находится под углом 90 градусов к направлению удара. Корпус повернут в профиль к противнику.

Такая форма удара, в чистом виде применяемая в Водо-рю, называется еко-гери (удар ногой в сторону). Отметим, что эта форма отличается от формы выполнения еко-гери в школе Шотокан, которая будет анализироваться позже.

##### Выполнение чудан-маэ-гери-кэагэ

Вы приняли подготовительную стойку для удара ногой (рис. 50): правое колено поднято на уровень живота, голень



Рис. 52



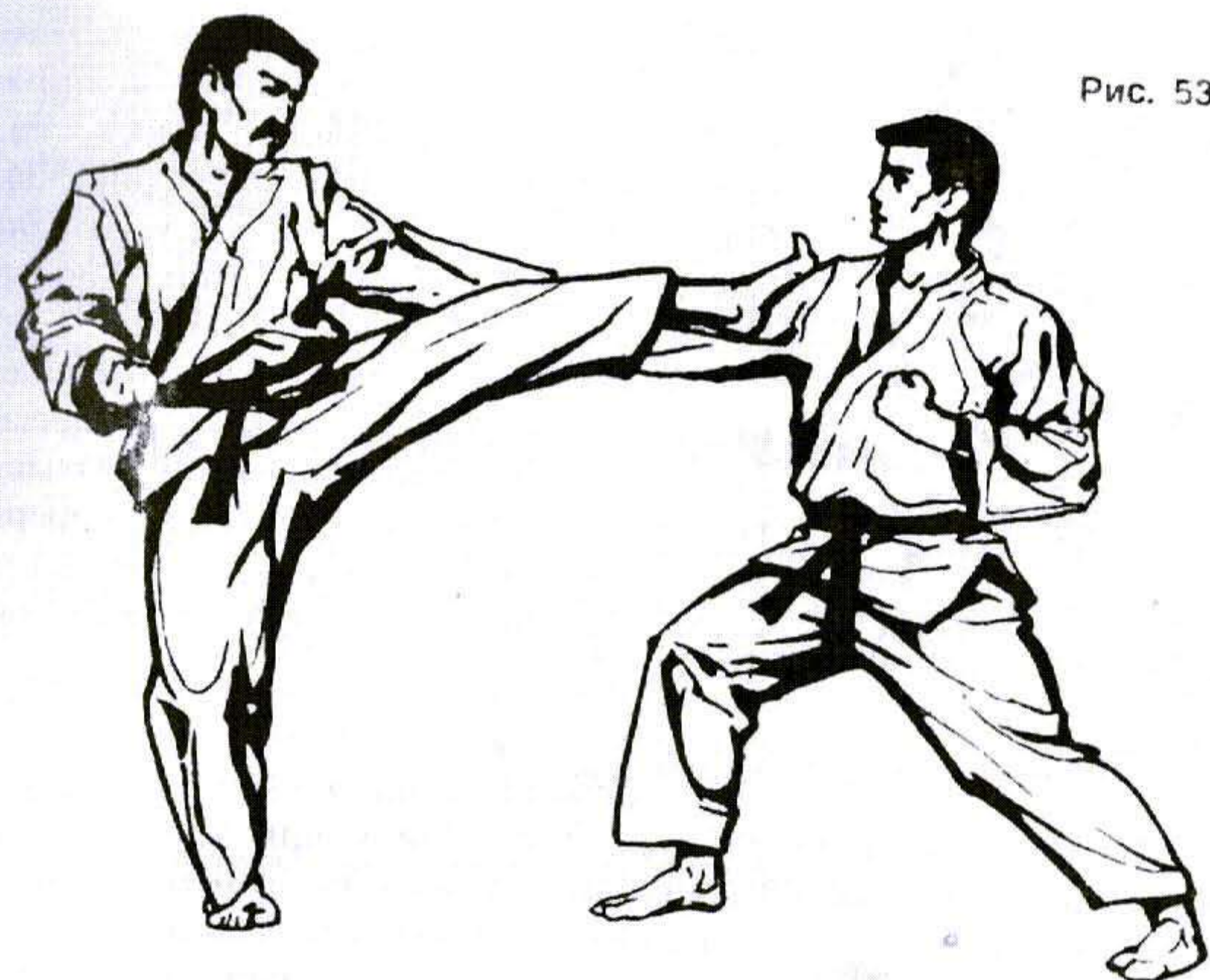


Рис. 53



Рис. 54

вертикальна, стопа отведена назад в направлении голени, пальцы приподняты (если в качестве ударной поверхности используется подъем стопы, то стопа направлена пальцами вниз и служит продолжением голени). Правая нога полностью расположена в центрально-сескующей плоскости тела (защищает низ живота). Не следует отводить пятку назад, во избежание напряжения мышц ноги, которые в этой фазе должны быть расслаблены. Опорная нога слегка согнута в колене, корпус вертикален, плечи свободно опущены.

Быстро и энергично разогните правую ногу в колене посылая стопу вперед и вверх по дуге; осью вращения служит колено (во время выполнения удара правое колено остается

практически неподвижным). Непосредственно перед контактом с целью пальцы стопы еще сильнее оттягиваются в направлении голени (это движение предохраняет их от травмирования в момент контакта).

Быстро верните ногу в исходное положение. Будьте готовы снова выполнить удар этой стопой, не опуская ее на пол.

**Примечание:** из этого исходного положения выполняются также удары на гэдан или дзедан (небольшое отличие заключается в том, что при их выполнении правое колено расположено несколько ниже или несколько выше).

На рис. 51 показана подготовительная позиция, часто используемая более подготовленными каратэ-ка. Новизна заключается в расположении рук: правый кулак прикрывает солнечное сплетение, в то время как выставленная вперед левая рука позволяет остановить противника внезапным ударом или отразить его удар. Это защитное положение используют после изменения стойки (см. ки-хон I); таким образом сохраняют довольно полное прикрытие, оставляя противнику лишь малую возможность контратаковать в хорошо защищенный бок (зангтрихованная стрелка). В течение доли секунды, которую должен длиться удар ногой, можно сохранять это положение рук или быстро отвести левую руку назад и вниз, чтобы увеличить силу удара; корпус, находящийся в ханми (под углом 45 градусов к оси удара), открывается только в момент выполнения удара, поскольку левая рука возвращается в исходное положение синхронно с возвратом стопы. Эта же позиция подходит и для выполнения мавашигери находящейся впереди ногой (описание этого удара см. ниже).

#### Варианты

Некоторые специалисты выполняют мав-гери не удерживая корпус во фронтальном положении. Во время удара стопа опорной ноги слегка разворачивается наружу; это облегчает вращение таза в тот момент, когда отставленная назад нога (например в дзэнкуцу-дзюцу) перемещается вперед перед выполнением удара. Корпус принимает положение ханми (см. ки-хон I). В этом случае энергия вращения добавляется к энергии перемещения вперед.

#### Производные формы

*Ки-гери* (рис. 54): удар выполняется в форме когэ подь-



смом стоны (хайсоку). Этот удар очень эффективен, обычно им поражают пах.

*Маз-сокуто-гери*: удар наносят вперед внешним ребром стопы. Стопу следует расположить так, чтобы ее внешнее ребро было параллельно полу (см. фиг. В, стр. 134). Этот удар интересен тем, что позволяет поразить бок противника (движение снизу вверх поражает трудную клетку или сбивает дыхание) или сбить удар рукой (наносят под атакующую руку противника — форма *эко-гери-кэагэ*, см. ниже).

**ВНИМАНИЕ:** при выполнении удара следует оставаться в фас (корпус, стопа и колено опорной ноги обращены вперед), что довольно трудно из-за напряжения мышц бедра и колена. Преимущество этого положения заключается в том, что оно позволяет немедленно перейти к следующему действию в том же направлении (если начать с *эко-гери-кэагэ*, повернувшись боком к противнику, то комбинация всегда будет медленнее, поскольку после удара ногой необходимо будет вернуться к прежней ориентации корпуса).

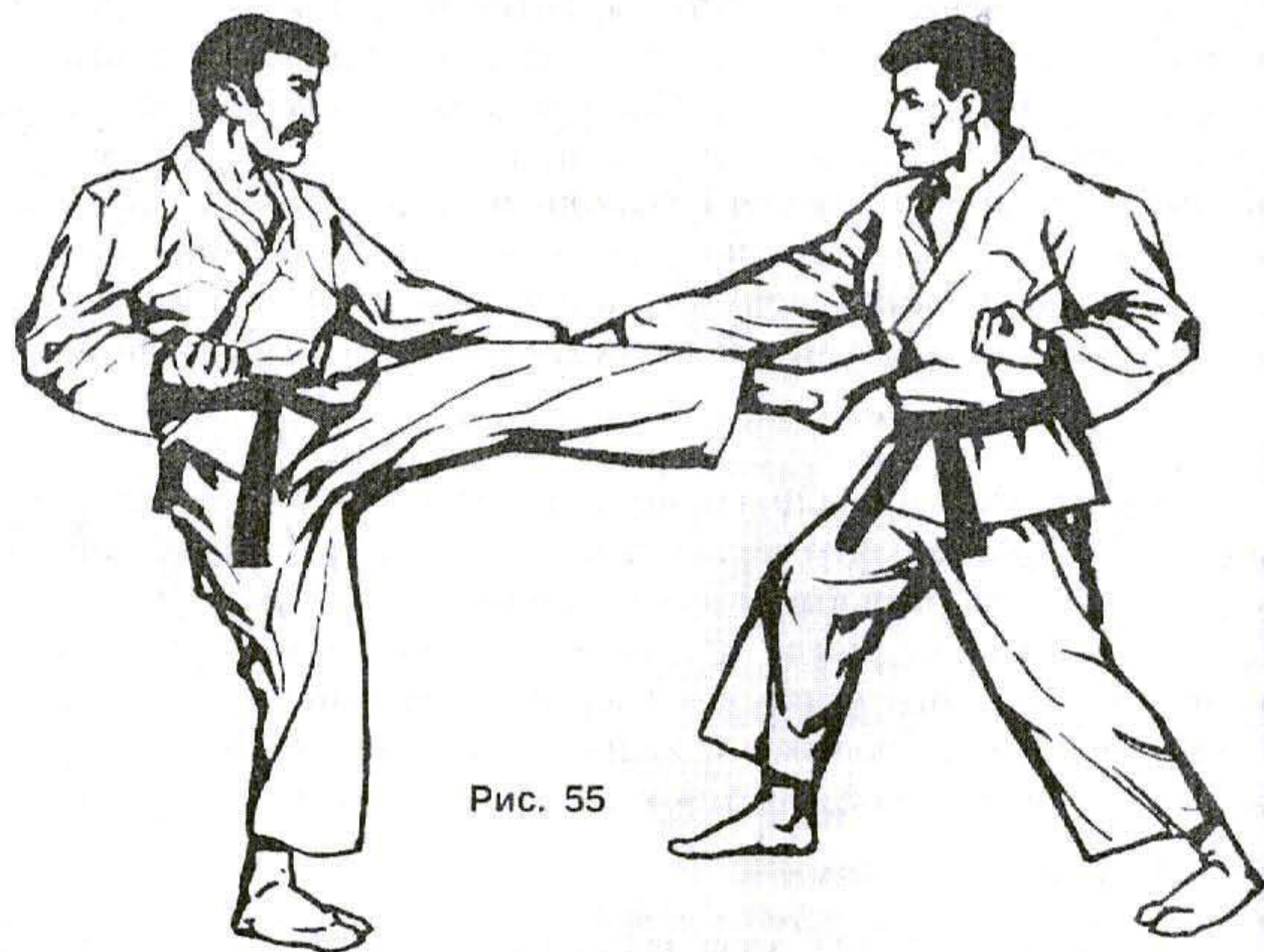


Рис. 55

## 2) Проникающий удар ногой: *маэ-гери-кэкоми* (рис. 55)

Ударная поверхность движется по дуге снизу вверх (когда колено поднимается), затем по максимально возможной прямой следует к цели (когда разгибают ногу в колене). В качестве ударной поверхности чаще всего применяют какато (пятку), можно использовать и коши, если стремятся поразить чувствительную часть тела, например солнечное сплетение или пах.

Идея удара — пробить тело противника, проникнуть внутрь, отсюда и его название — проникающий.

### Применение

Поражают в основном среднюю часть тела (чудан): печень, солнечное сплетение, пах, подреберья. Задавшись целью нанести удар в бок противника со стороны его выдвинутой вперед ноги, можно быть уверенным, что он будет задет, даже если уберет грудь.

Для поражения нижнего уровня (гэдан) лучше воспользоваться формой *кэагэ*, поскольку скорость ее выполнения значительно выше (см. раздел «основные принципы»).

### Выполнение *чудан-маэ-гери-кэкоми* правой ногой

Исходная позиция правой ноги аналогична исходной позиции для выполнения *кэагэ*, но правое колено максимально прижато к груди (в этом положении правая пятка должна находиться на уровне нижней части живота).

Выталкивая таз вперед и фиксируя мышцы живота (*кимэ*), быстро пошлите стопу по прямой вперед. Пальцы опорной стопы остаются направленными вперед.

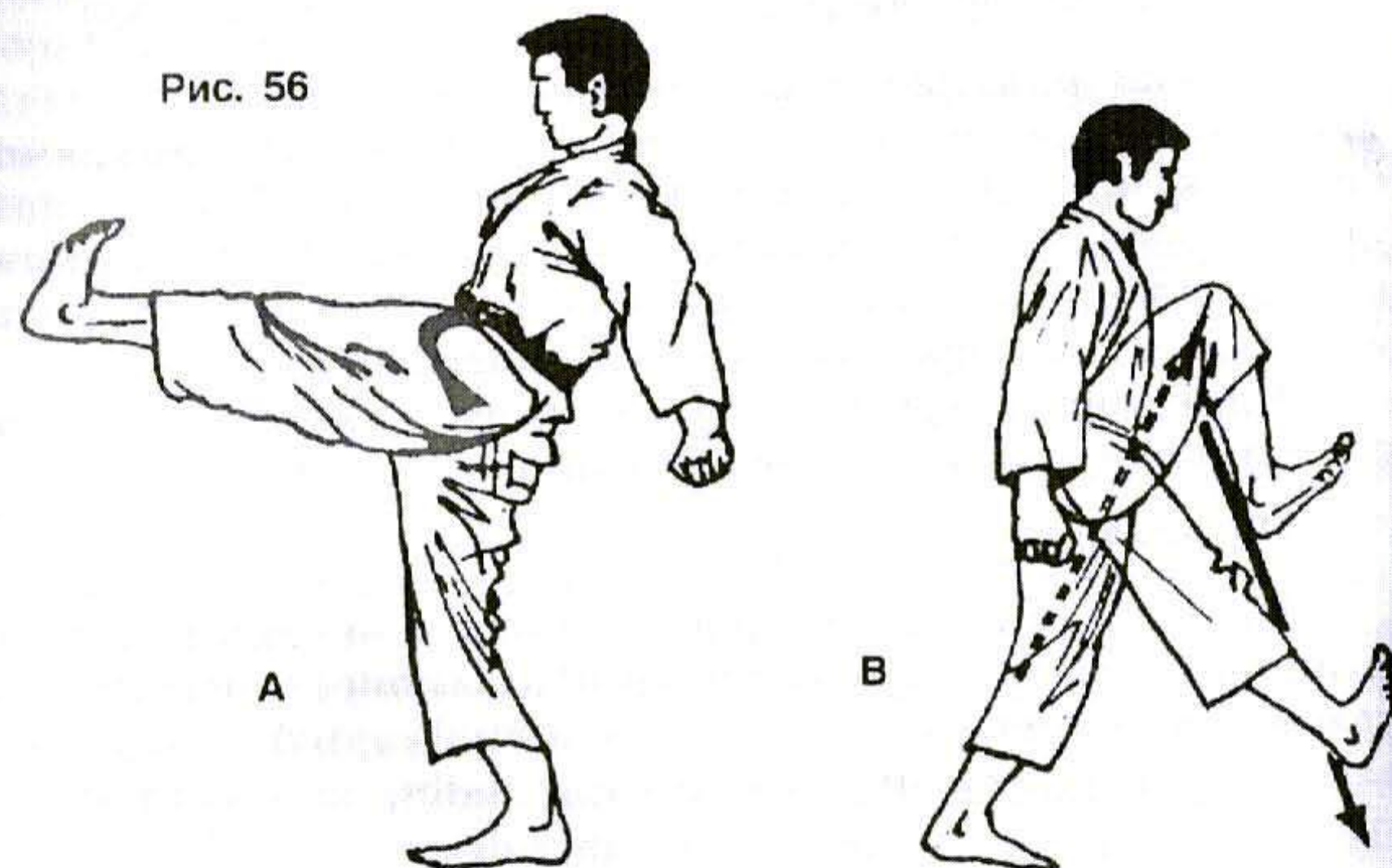
Вернитесь в исходную позицию. Будьте готовы выполнить следующий удар этой же ногой не опуская ее предварительно на пол.

**Примечание:** в той же форме атакуют на *гэдан*. Кстати, это движение выполняется легче, с его выполнения обычно начинают повички (колено поднимается очень высоко и удар наносится по диагонали вниз), поскольку оно позволяет лучше понять разницу между *кэагэ* и *кэкоми* и, вместе с тем, позволяет добиться лучшего *кимэ*.

Не следует стараться выполнять удар высоко; в самом деле, если отклониться от горизонтальной плоскости, то удар всегда



Рис. 56



трансформируется в кэагэ; проникающий удар ногой всегда ограничивает высота начального подъема колена, поскольку реальная точка прихода удара будет расположена несколько ниже этого уровня. Чтобы поднять точку контакта выше, сохраняя прямолинейную траекторию движения, нужно было бы чрезмерно отклонить корпус назад, нарушая тем самым равновесие и замедляя скорость перехода к следующему удару, например удару рукой. Следовательно, необходимо выполнять кэкоми не выше среднего уровня (чудан). Наиболее мощным будет удар, который выполняется слегка по нисходящей (следует вырабатывать способность максимально поднимать колени).

*Адаптация и варианты.* Аналогичны кэагэ.

*Производные формы*

*Маэ-какато-гери* (рис. 56 А): удар наносят исключительно пяткой, при этом стопа максимально согнута в голеностопном суставе. Выполнение удара на гэдан прекрасно подходит начинающим, поскольку эта форма не требует акцентированного движения таза. Обратите внимание на положение колена и прямую траекторию движения пятки. На чудан этот удар наносят в живот (в такой форме это отличный останавливающий удар).

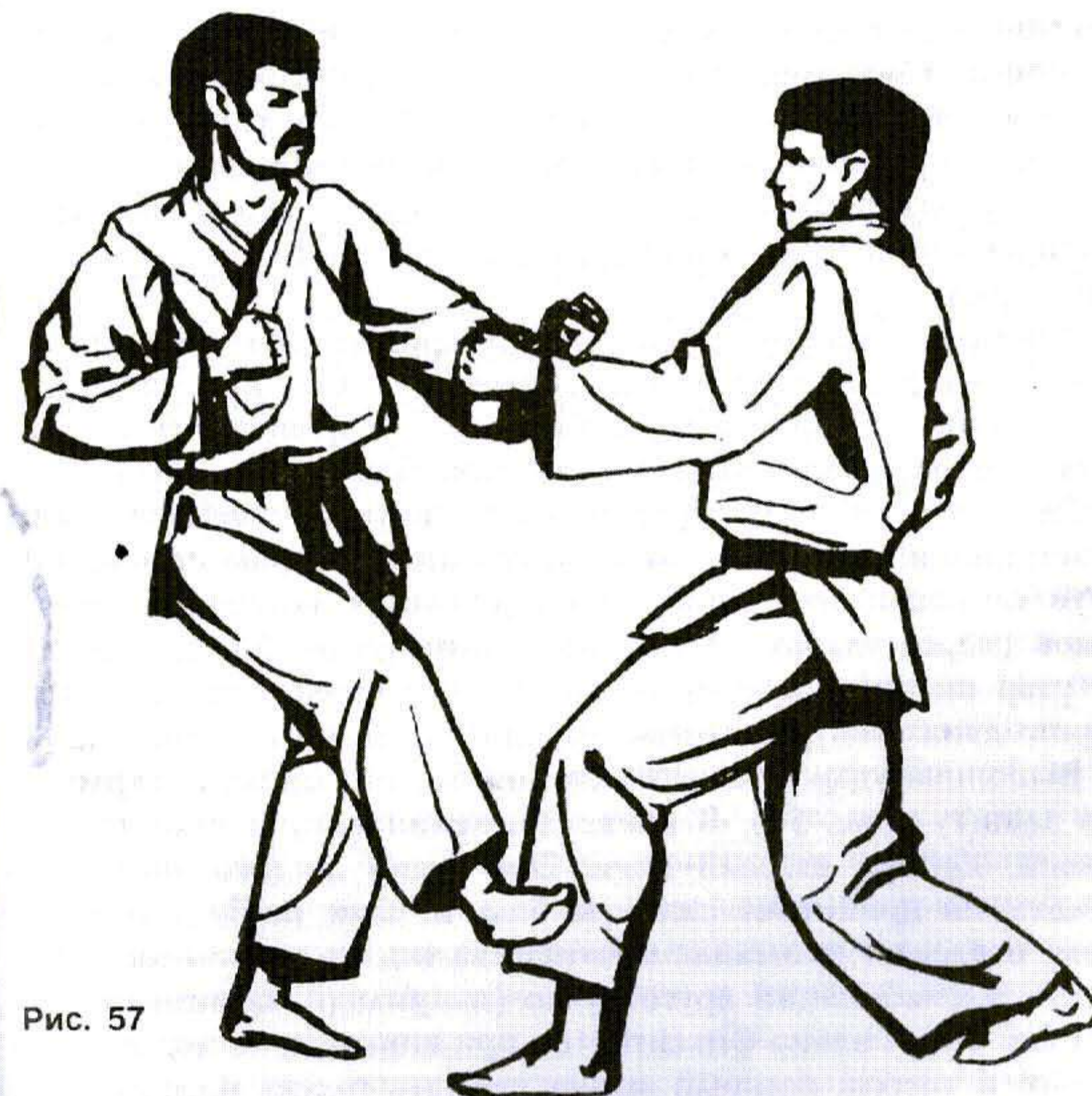


Рис. 57

*Маэ-сокуто-гери:* выполняемый в форме кэкоми, он также хорош в качестве останавливающего удара и позволяет выполнить комбинацию без потери времени. Однако его выполнить еще сложнее, чем в форме кэагэ, поскольку следует динамично вытолкнуть таз вперед (угроза потери равновесия). Поэтому следует предпочесть ему останавливающий удар в форме какато-гери или даже ско-гери-кэкоми (см. ниже).

*Фушикоми:* это «раздавливающий» удар, которым поражаются пальцы ног или подъемы стоп противника; используется наиболее часто в ближнем бою. Удар наносят сверху вниз (практически по прямой) и останавливают в нескольких сантиметрах от пола; в этой форме очень важно высоко поднять колени перед ударом, от чего зависит его сила (см. рис. 56 В). В удар необхо-



димо вкладывать всю силу тела; корпус удерживается вертикально в устойчивом положении для того, чтобы компенсировать реакцию (она должна быть поглощена вверх). Эту форму удара можно выполнять в различных направлениях: вперед, назад, в сторону. В этих случаях фумикоми напоминает соответственно маэ-гери-кэкоми, еко-гери-кэкоми или уширо-гери-кэкоми, выполняемые очень низко.

Фумикоми, направленный вперед наносят пяткой (тогда это маэ-какато-гери) по пальцам, подъему стопы, нижней части голени; таким же образом можно наносить удар внешним ребром стопы (следовательно, это очень низкий маэ-сокуто-гери).

*Гэдан-гери*: это низкий удар стопой, который эффективен на средней дистанции. Его наносят внутренним ребром стопы, развернув ее пальцами наружу; нога движется вперед, оставаясь прямой (перед ударом колено не поднимается). Следовательно, этот удар является проникающим (имеет прямолинейную траекторию движения), быстрым, трудно контролируемым.

Выполняя удар не следует отклоняться назад или открывать свою защиту (рис. 57). В конце движения нога полностью напряжена образуя единый блок. Этот удар достаточно трудно отражать: он причиняет сильную боль и, даже не будучи решающим, отвлекает внимание противника и дает возможность выполнить в комбинации другой удар (например, мавашигери).

Если удар сильно фиксируется при контакте, то это вариант фумикоми вперед, который может сломать голень или, как минимум, сбить противника с ног. Если гэдан-гери используется как останавливающий удар, тогда это форма сокутэй-мавашигери-укэ.

#### *Основные принципы кэагэ и кэкоми*

- Чем больше стопа и колено опорной ноги направлены вперед, тем лучше сокращаются мышцы бедра и живота, тем лучше компенсируется реакция. Следовательно, необходимо начинать с освоения самой прямой формы (корпус в фас), а затем выполнять форму с вращением опорной ноги (см. ки-хон).

- Опорная нога играет очень важную роль в статической компенсации удара, фактически являясь основным средством погашения реакции. Следовательно, очень важно, особенно начинающим, следить за тем, чтобы во время удара стопа была плотно

прижата к полу (естественная тенденция при выполнении кэагэ заключается в поднятии пятки в момент удара); в этом случае теряется точка опоры и нельзя достаточно полно отразить возникшую реакцию.

- Мастер, напротив, иногда наносит кэкоми, поднимая в момент контакта пятку опорной стопы для того, чтобы добиться лучшего проникновения за счет этого дополнительного движения. В этом случае опорная поверхность ограничивается пальцами стопы, которые должны быть плотно прижаты к полу.

- Тем не менее, эта манера выполнения отличается от ошибочной манеры новичков. Поскольку в тот момент, когда приподнимается пятка, центр тяжести не поднимается — он, напротив, больше смещается в направлении удара, а поднятие пятки в этом случае является естественным следствием этого смещения, обеспечивающего лучшее проникновение. Начиная очень сложно уловить эту тонкость. Такое сознательное нарушение равновесия делает удар особенно эффективным, но в равной степени и опасным для выполняющего: если противник блокирует удар, то это неминуемо приведет к потере равновесия. Выполнение такой формы удара оправдано, например, в конце комбинации, заставившей противника раскрыться; после контакта атакующую ногу опускают на пол и немного подтягивают к ней отставленную назад ногу (таким образом принимают классическую стойку, позволяющую опустить пятку расположенной сзади ноги).

- Если приподняться на опорной ноге в момент выполнения удара, то энергия не будет правильно направляться вперед, центр тяжести поднимется; в этом случае таз больше не участвует в движении.

- Если, напротив, чрезмерно согнуть опорную ногу в колене, корпус слишком опустится, и станет трудно удерживать вес тела (отсюда сложность в сохранении равновесия); предел досягаемости удара уменьшается, и теряется возможность сдвинуть таз вперед при выполнении кэкоми.

- В идеальном случае опорная нога согнута в колене так, чтобы вертикаль, опущенная от колена вниз, не выходила за кончики пальцев стопы.



- Необходимо, особенно при выполнении кэкоми, смещать таз в направлении удара, при этом корпус слегка отклоняется назад. Тем самым увеличивается предел досягаемости удара и улучшается кимэ.

- Перед выполнением удара необходимо поднимать колено, а не бить, как по мячу (кроме выполнения гэдан-гери). В некоторых школах удар выполняется как можно более прямо, причем время подготовки сводится к минимуму, но атакующая стопа проходит всегда как минимум на уровне колена опорной ноги.

- В любом случае, на тренировках следует добиваться непрерывного, цельного движения, в котором две энергии (движения колена вверх и ударного движения стопы), сливаясь, образуют быстрый удар.

- В момент контакта мышцы живота максимально сокращены; если они недостаточно сильны, невозможно сообщить стопе энергию всего тела. К тому же, мягкий живот является уязвимым местом в случае быстрой контратаки противника.

- В момент контакта, при выполнении длинного маэ-гери (на средней или чуть больше средней дистанции), атакующая нога полностью выпрямлена в колене; но при выполнении короткого маэ-гери она остается слегка согнутой в колене. Фиксирование ноги в коленном суставе позволяет лучше напрячь ее мышцы и добиться реального кимэ (следовательно, во избежание травм суставов следует предварительно размять ноги).

- После контакта сначала необходимо вернуть стопу в исходное положение и только потом опустить ее на пол; это дает возможность выполнить следующий удар этой же стопой с последующим восстановлением равновесия. Если начинающие должны обязательно выполнять такой возврат стопы, то подготовленные каратэ-ка могут выполнять его неполностью. Движение стопы назад всегда имеет место, но его амплитуда зависит от дистанции, от избранной стойки (при быстром наступлении в дзэн-куцу-дзю полностью отвести назад стопу невозможно, так как при этом возник бы наклон корпуса вперед и нарушилось равновесие), от силы удара (кэкоми всегда выполняется с более длинным кимэ, которое «вытягивает» тело вперед, тем более, что



таз выталкивается в том же направлении), и от формы следующего движения (если хотят приблизиться к противнику, ставят ногу вперед).

- В любом случае, не следует сознательно с силой возвращать стопу назад (это имеет место только на тренировках начинающих).

Положение тела в подготовительной позиции показано на рисунке сверху:

1) Это очень устойчивая, но слишком вертикальная позиция. Она может эффективно использоваться в тренировках начинающих. Больше всего она подходит для выполнения кэагэ (4), но не для кэкоми, в котором таз должен сильнее сместиться в направлении удара.

2) Это позиция, которой следует избегать. Центр тяжести слишком смещен вперед, что приводит к чрезмерному нарушению равновесия. В этом случае необходимо очень быстро опустить ногу на пол для того, чтобы его восстановить; опустив ногу будет трудно избежать ее смещения противником, так как она будет нести на себе избыточный вес.

3) Это наиболее оптимальная позиция для выполнения обеих форм маэ-гери, но особенно она подходит для кэкоми (5). Центр тяжести смещается вперед, но, поскольку корпус вертикален, а голова удерживается прямо, можно успешно сохранять равновесие, таз выталкивается вперед. Эта позиция несет в себе движение вперед (в то время как из позиции 1 можно наносить удар в любом направлении); но вертикальный корпус позволяет контролировать положение и реагировать в случае блокирования (например, выполняя следующий удар рукой). В позиции 2 это невозможно.

Обратите внимание на фиг. 5: приподнятая пятка способствует еще большему смещению центра тяжести вперед, что приводит к потере равновесия, но увеличит проникновение.



### Ки-хон (рис. 58)

*Маэ-гери отставленной назад ногой в перемещении (маэ-гери-уширо-аши)*

Начинающие выполняют маэ-гери перемещаясь вперед в дзэн-куцу-даци, руки на поясе. Сначала выполняется форма кэ-коми, таз выталкивается вперед с помощью рук (удар сначала выполняется на гэдан, позже ца-чудан). Во время движения центр тяжести всегда должен оставаться на одном уровне (еще раз прочитайте раздел о перемещениях в части 1).

К изучению кэагэ, более сложному по причине естественного стремления центра тяжести приподняться (откуда возникает проблема устойчивости), переходят на втором этапе.

В момент контакта с целью корпус удерживается в вертикальном положении, мышцы живота напряжены.

**Примечание:** хорошо также позволить рукам свободно опускаться вниз (пальцы сжаты в кулаки); у начинающих они играют роль балансира (особенно при выполнении кэагэ).

Следует выполнять удары левой и правой ногой поочередно. Движение выполняется в четыре этапа: поднять колено (1), выполнить удар (2), вернуться в исходную позицию (3), выполнить шаг ногой вперед (4).

Подготовленные каратэ-ка выполняют кэагэ и кэ-коми с изменением защиты (рис. 58 (1)). Перемещаются в фудо-даци (хидари-ханми-камаэ). Отведенный назад кулак перемещается вперед на уровне солнечного сплетения (но к груди не прижимается), локоть — у корпуса, в то время как выдвинутый вперед кулак, обращенный большим пальцем вверх, направлен на противника (рука согнута в локте, который слегка удален от грудной клетки).

В школе Вадо перемещение выполняется следующим образом: выдвинутую вперед стопу развернуть наружу, одновременно поворачивая таз и корпус; вместе с тем изменить положение рук (таким образом корпус остается прикрытым во время выполнения удара ногой). Это вращение на месте может являться просто обманным движением, заставляющим противника отреагировать и раскрыться: так можно образовать брешь в его защите и незамедлительно перейти к удару ногой (впрочем, в зависимости

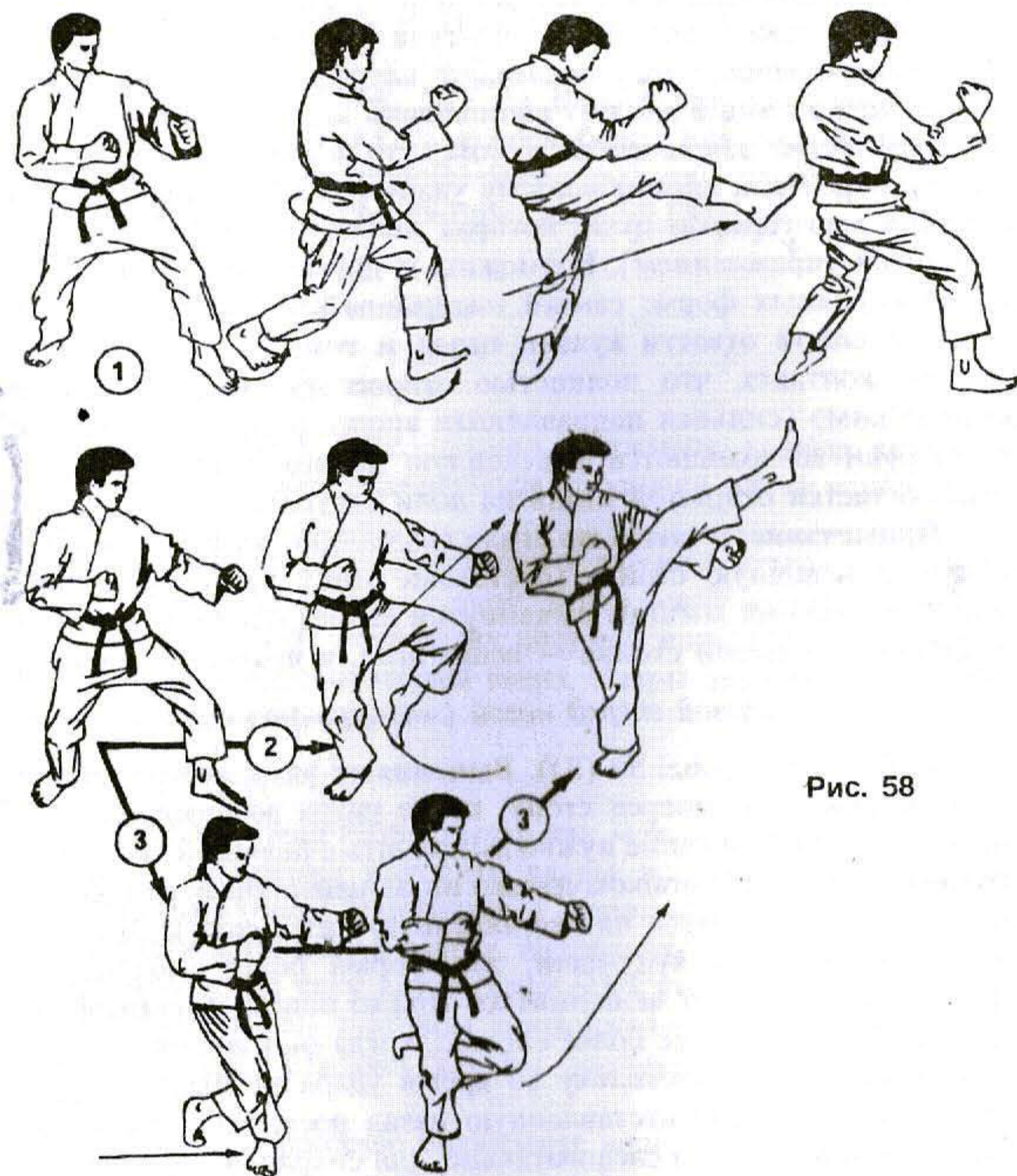


Рис. 58

от ситуации, можно также выполнить сокуто или мавашигери). На втором этапе можно выполнить маэ-гери, оставляя локти прижатыми к телу и сохраняя устойчивое положение (стопа и колено опорной ноги слегка развернуты наружу). Чуть отведя стопу назад, выполните шаг вперед. Удар необходимо выполнять одновременно с вращением. В том же стиле можно передвигаться вперед в ко-куцу-даци (меньше предел досягаемости и более



сильная, направленная вперед реакция тела).

Можно также выполнить маэ-гери из хидари-ханми-камаэ. Не поворачиваясь, стопу посылают вперед. Изменение стойки происходит только в момент выполнения шага атакующей ногой (преимущество заключается в том, что в этом случае можно быстро перейти к проникающему удару рукой; это прямая комбинация маэ-гери/ои-цуки, которая является отличным тренировочным упражнением). Возможны и другие варианты выполнения основных форм: самый интересный заключается в том, чтобы с силой отвести кулаки назад и вниз (руки прямые) в момент контакта, что полностью откроет грудь, но обеспечит лучшее кимэ (сильная направленная вперед реакция). В момент кимэ руки возвращаются в исходную позицию; следовательно, грудь остается открытой лишь на доли секунды.

**Примечание:** в таком же стиле выполняют удар возвращаясь за тем в исходную стойку (отставляя стопу назад). В течение всего упражнения мышцы выдвинутой вперед ноги должны быть напряжены (в левой стойке — левая нога, в правой — правая).

*Удар выдвинутой вперед ногой (маэ-гери-маэ-аши)*

1) *На месте* (рис. 58 (2)). Выполняют удар, отведя сначала назад выдвинутую вперед стопу; после удара возвращают ее на прежнее место. Движение нужно выполнять с большой скоростью, чтобы не сместить слишком далеко назад центр тяжести (вес тела полностью переносится на отставленную назад ногу). Этот удар выполняется из ко-куцу-дачи; эта форма более сложна, чем предыдущая, и может выполняться только подготовленными каратэ-ка. Движение еще более сложно, когда оно выполняется из стойки дзэн-куцу (поскольку во время удара необходимо удерживать напряженной отставленную назад ногу, быстро смещать назад центр тяжести, а следовательно, для сохранения равновесия нужна большая скорость выполнения). Напротив, из нэко-аши-дачи удар выполняется легко, так как вес тела уже полностью смещен назад.

Во всех случаях отставленная назад нога в идеале не должна сдвигаться с места и мышцы ее должны быть напряжены; корпус остается вертикальным. Форму кэагэ выполнить проще, поскольку она быстрее.

**Примечание:** прекрасной комбинацией является ои-цуки по-

сле быстрого удара выдвинутой вперед ногой при неизменном положении верхней части тела.

2) *Перемещаясь* (рис. 58 (3)). Выполняют удар выдвинутой вперед ногой, перемещаясь вперед более или менее длинным последовательным (сурикондэ-маэ-гери) или двойным скачковым шагом (тобикондэ-маэ-гери: рис. 58 (3)).

## Тренировочные методы

### 1) Для поднятия колена

Стоя на одной ноге, руками прижмите колено другой к груди; колено должно подниматься до уровня плеча; стойте прямо, не наклоняясь вперед.

Из стойки хэйсоку-дачи гибко и за один подход выполните двенадцать маэ-гери-кэагэ правой, затем левой ногой, как можно выше, не отрывая от пола пятку опорной ноги. Особенно акцентируйтесь на поднятии колена вверх. Удары выполняйте быстро и мягко (без кимэ).

### 2) Для кимэ

Выполняйте маэ-гери-кэкоми как можно ниже (по диагонали вниз), постепенно наносите удары все выше и выше, до перехода траектории движения в горизонтальную плоскость. Мощно разгибайте ногу в колене, напрягайте мышцы не заботясь о том, как отвести ногу назад (даже если это станет совершенно невозможным из-за слишком продолжительного напряжения). Выполняйте удар стараясь как бы пробить помещенную перед вами доску.

Мягко и неторопливо поднимите колено, находясь в боевой стойке; только после этого мощно выполните удар, вкладывая энергию всего тела; таким образом вы можете сконцентрироваться на начальном расслаблении ноги.

### 3) Для устойчивости

Несколько раз выполните удар одной и той же ногой, не опуская ее на пол (колено остается поднятым очень высоко). После каждого удара поворачивайтесь на четверть оборота на опорной ноге и выполняйте следующий удар в новом направле-



нии. Стоя на одной ноге выполните комбинацию из маэ-гери и других ударов ногой не опуская колена.

#### 4) Для точности

Выполните маэ-гери-кэагэ стараясь попасть по вытянутой вперед ладони партнера (ладонь обращена вниз), на уровне чуждан. Следуйте за партнером и наносите удары по передвигающейся руке.

#### 5) Для укрепления мышц ног

Выполните чуждан-маэ-гери-кэкоми: нога прямая, опорная нога слегка согнута. Оставайтесь в этом положении как можно дольше.

### Б) УДАР НОГОЙ В СТОРОНУ — ЕКО-ГЕРИ

Удар наносят в сторону пяткой или внешним ребром стопы, корпус обращен боком к противнику. Еко-гери выполняют чаще всего из кибэ-дачи или из дзэн-куцу-дачи после поворота на 90 градусов, в результате чего оказываются боком к противнику. Здесь мы не будем больше рассматривать упоминавшийся выше еко-гери школы Вадо, представляющий собой устаревшую форму удара в сторону.

#### 1) Восходящий удар ногой в сторону: еко-гери-кэагэ (или кэбанашу)

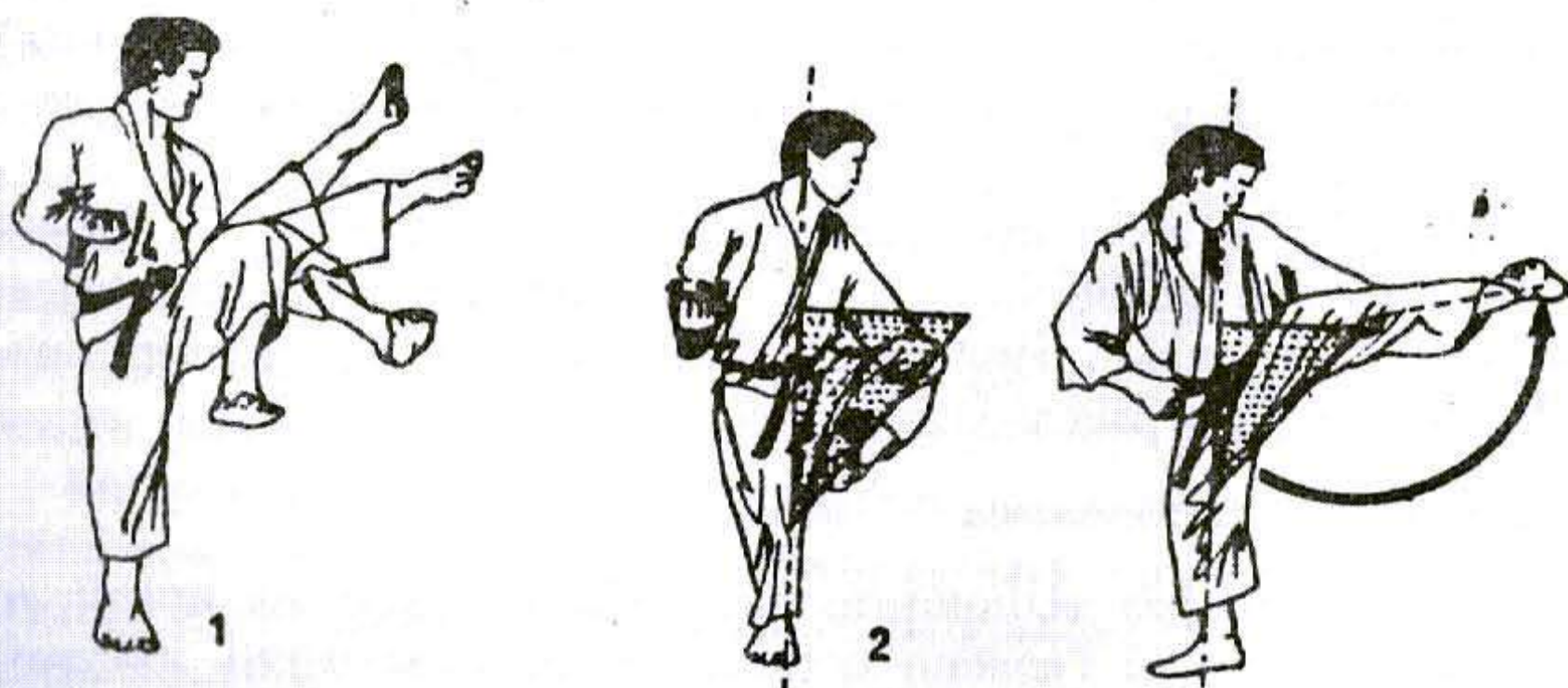


Рис. 59

Ударная поверхность движется снизу вверх по дуге в вертикальной плоскости, проходящей через линию плеч (рис. 59 (1)). В идеале, как и в маэ-гери-кэагэ, ось вращения (коленный сустав) остается фиксированной, в то время как стопа выполняет «хлыстообразное» движение снизу вверх.

#### Применение

Поражают подбородок, низ живота, боковые части корпуса. На рис. 60 показан кэагэ, выполняемый под атакующую руку противника в тот момент, когда он выполняет ои-цуки; очень болезненный удар, отбрасывает руку вверх; вслед за ним можно выполнить другой удар (рис. 61): обратите внимание на ориентацию грудной клетки вперед в тот момент, когда стопа возвращается вниз; вышагивая этой стопой вперед, очень быстро выполняют гяку-цуки правой. Если бы верхняя часть корпуса была отклонена назад, такая комбинация была бы невозможна).

#### Выполнение чуждан-еко-гери-кэагэ правой ногой

Исходная позиция напоминает исходную позицию для выполнения маэ-гери: поднимите правое колено на высоту пояса (оно направлено в сторону удара, т.е. отведено вправо под углом 45 градусов относительно опорной ноги); внешнее ребро стопы обращено вниз и параллельно полу, нижняя плоскость стопы располагается в нескольких миллиметрах от колена опорной ноги (но не контактирует с ним). Опорная нога слегка согнута в колене. Корпус прямой, голову поверните вправо (рис. 59 (2)). Ваша стопа движется снизу вверх по дуге; осью вращения служит колено; в конечной фазе удара внешнее ребро стопы параллельно полу. Перед тем как опустить ногу на пол, верните ее в исходную позицию.

**Примечание:** так же выполняют удары на гэдан или дзедан. Проследите по рисунку, как исходная высота колена влияет на высоту выполнения удара.

Для того, чтобы добиться лучшего сокращения мышц живота, можно, выполняя удар, поворачивать корпус в сторону удара; повернувшись слишком сильно, получают сокуто-маэ-гери (см. описание на стр. 115). Никогда не следует наклонять корпус, поскольку это лишит вас возможности вложить в удар силу таза. Как и при выполнении маэ-гери-гэагэ, эффективность удара во многом зависит от хлесткого движения стопы.





Рис. 60



Рис. 61

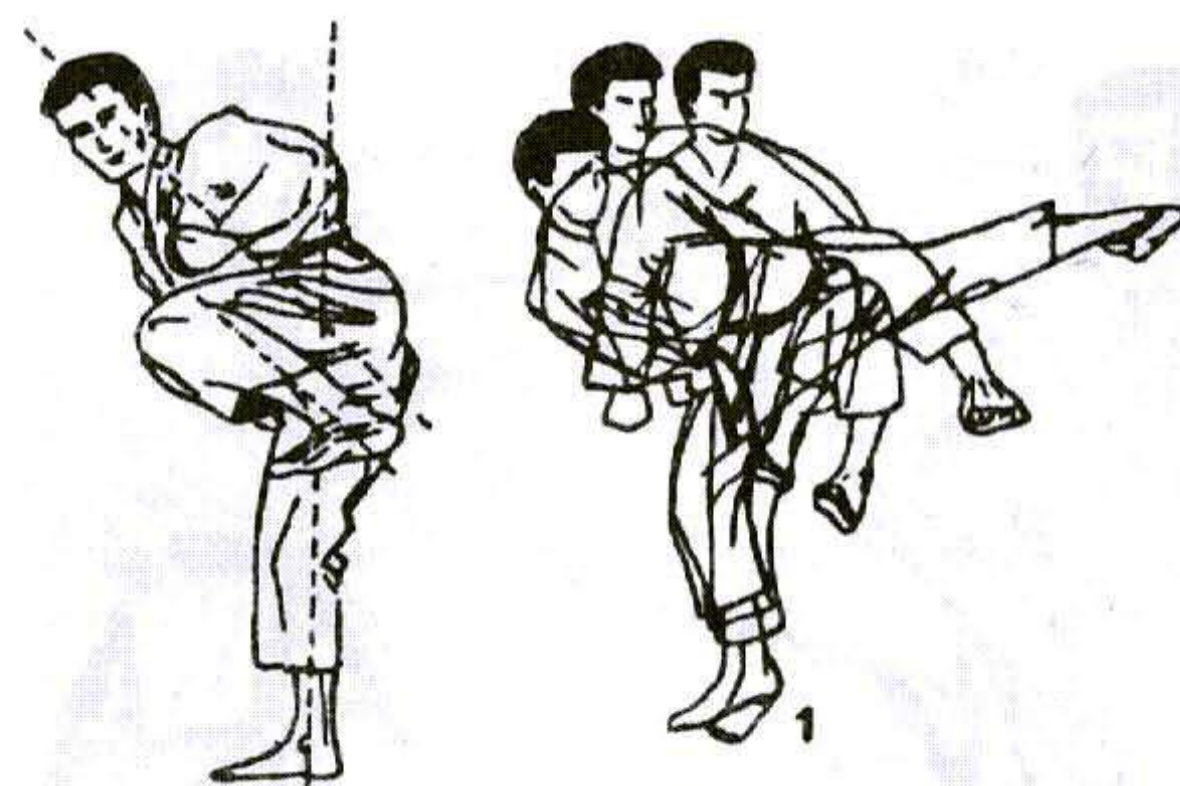
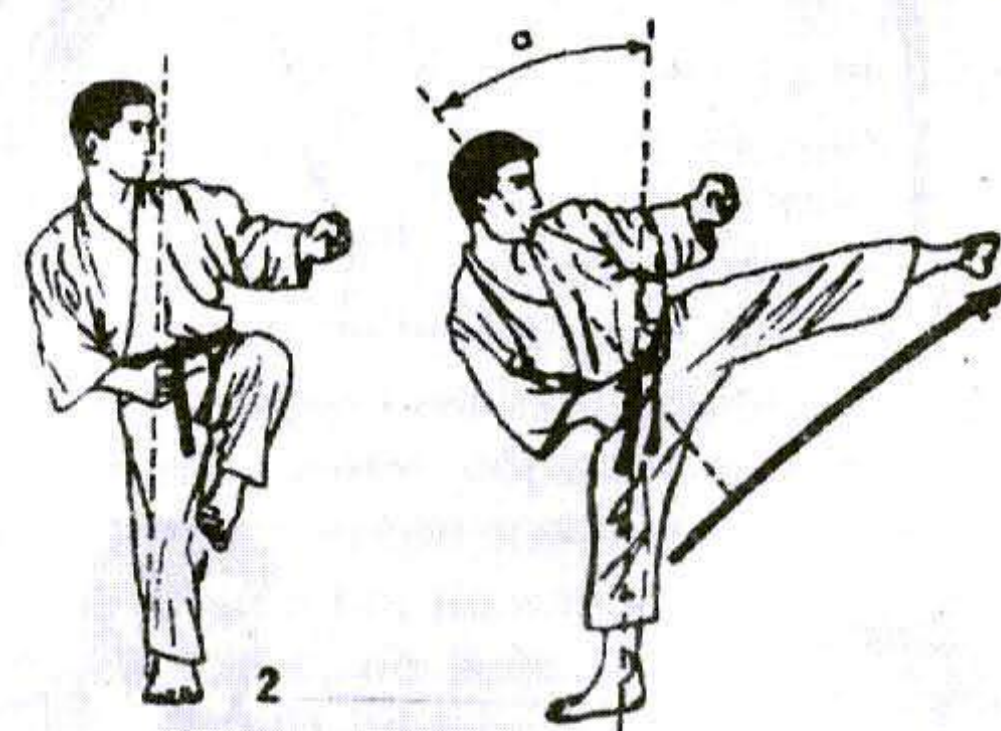


Рис. 62



## 2) Проникающий удар ногой в сторону: еко-гери-кэкоми

Ударная поверхность движется по возможно более прямой линии к цели в вертикальной плоскости, проходящей через линию плеч (рис. 62 (1)).

### Применение

Поражаются колено, пах, живот, солнечное сплетение, бока противника. При использовании какато (пятки) это отличный останавливающий удар; в этом случае следует сохранять корпус вертикальным, поскольку это облегчит переход к следующему действию (рис. 63: останавливающий удар с одновременным контролем цуки противника. Обратите внимание на хикитэ правой рукой, в этом положении она готова к контратаке).



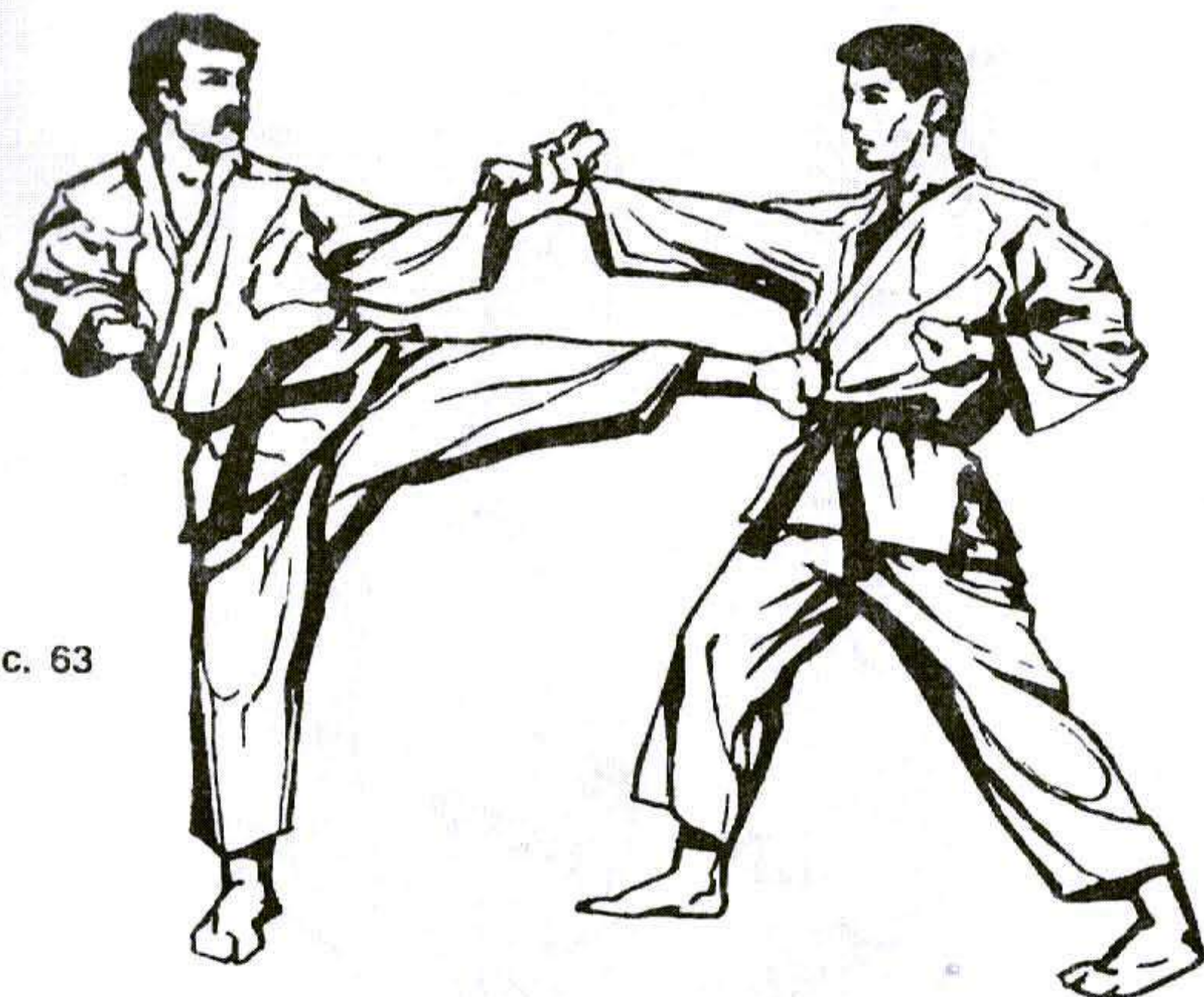


Рис. 63



Рис. 64

### *Выполнение чюдан-эко-гери-кэкоми (рис. 62)*

Исходная позиция такая же, как для выполнения маэ-гери. Голова повернута вправо, корпус вертикален.

Нанесите удар прямо в сторону, энергично выталкивая таз в направлении удара; в конце движения полностью выпрямляйте ногу, блокируя коленный сустав. Для компенсации движения таза слегка наклоните грудную клетку в противоположном направлении (если вы наклонитесь слишком сильно, энергию таза нельзя будет вложить в удар).

Вернитесь в исходную позицию и не опускайте ногу на пол.

**Примечание:** в такой же форме выполняют удар на гэдан. Эффективность кэкоми основана на движении таза, которое обязательно должно сопровождаться наклоном грудной клетки в той же плоскости; однако, для того чтобы нанести удар на дзедан, следовало бы отклониться слишком сильно, что привело бы к потере равновесия (можно наблюдать, что в отсутствии этого наклона удар в своей последней фазе обычно трансформируется в дзедан-эко-гери-кэагэ). Некоторые мастера, выполняя очень низкий, невероятно эффективный кэкоми, высоко поднимают колено, подчеркивая таким образом истинный «секрет» этого движения. Выполняя эко-гери-кэкоми, лучше наносить удар низко, но сильно, чем высоко, но слабо. Кэкоми должен не просто сбить противника с ног, но действительно «проникнуть» в него (для достижения такого эффекта очень хорош удар по колену противника!).

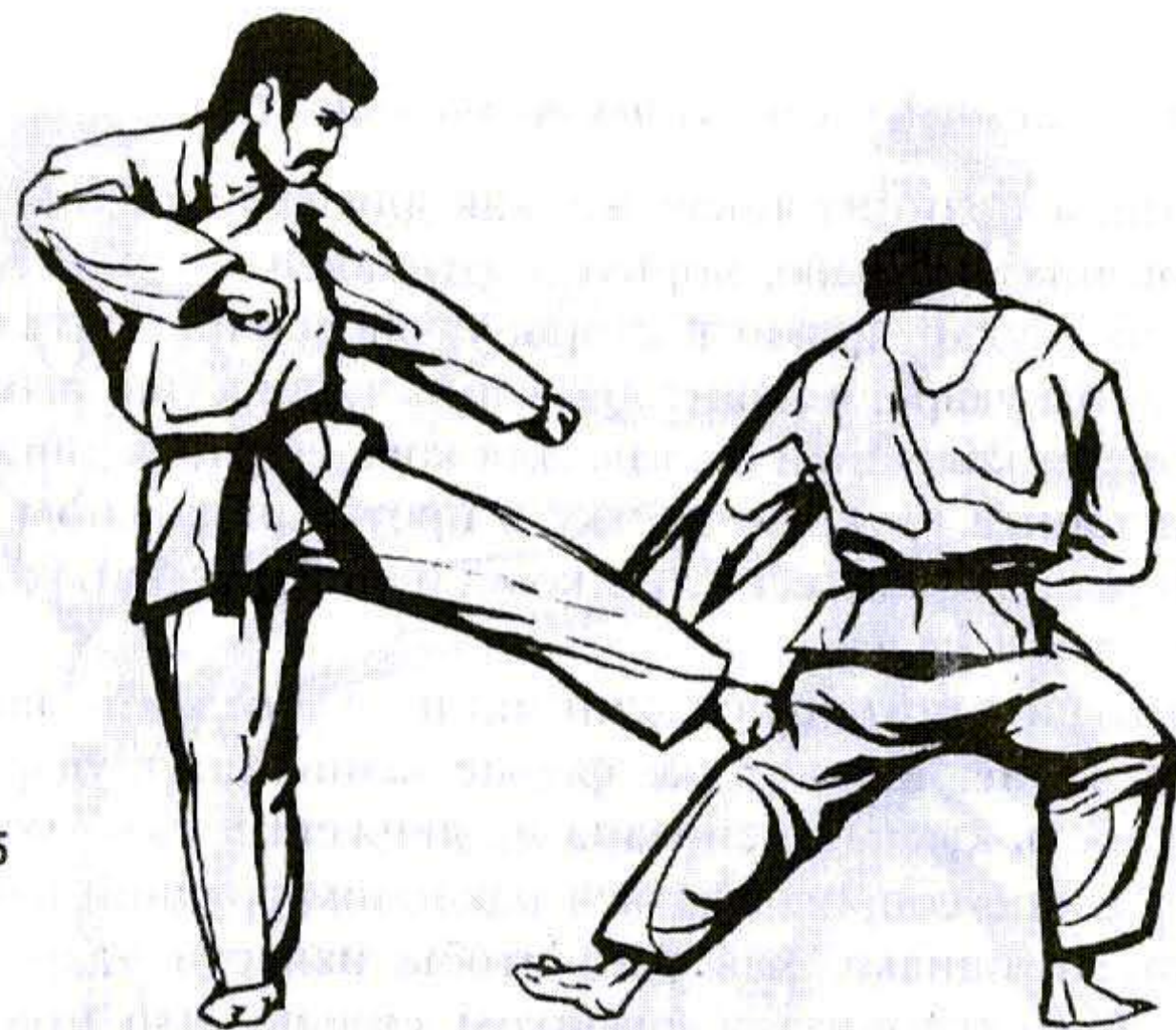
### *Производные формы*

Три приведенных ниже движения имеют практически одинаковую структуру, но поражают различные цели; все они выполняются как очень низкий эко-кэкоми.

**Фумикоми:** это «раздавливающий» удар пяткой (см. в разделе о маэ-гери-кэкоми), который наносится по подъему стопы или пальцам (рис. 64: фумикоми с одновременным контролем цуки противника). Это очень болезненный, выполняемый как гэдан-эко-гери-кэкоми удар, который выполняется с активным смещением центра тяжести в сторону цели. Этим действием можно пользоваться для освобождения от захвата или в качестве обманного движения.



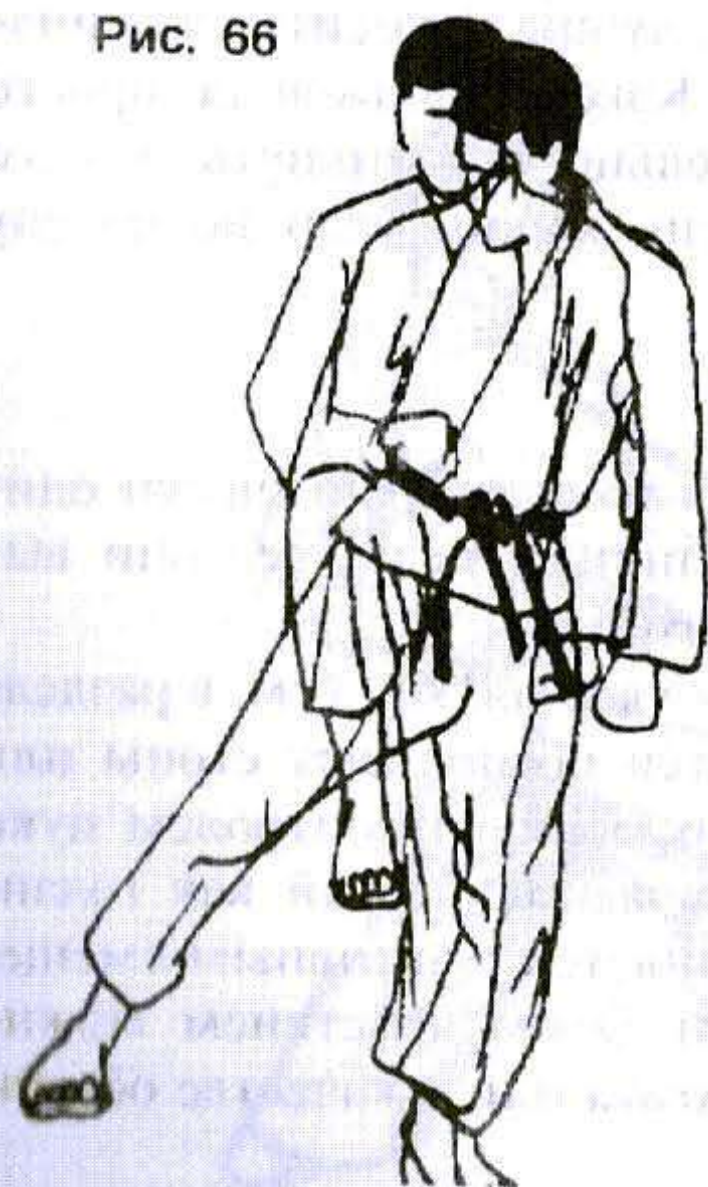
Рис. 65



Кансэцу-гери (рис. 65)

Это эко-фумикоми, которым поражается коленный сустав (рис. 65: после ухода наружу от атаки противника); наносимый в боковую часть колена, он может повредить сустав или, во всяком случае, заставить противника упасть. Кансэцу-гери может использоваться как блок (сокутэи-осаэ-укэ).

Рис. 66



Фулкири (рис. 66)

Наносят удар внешним ребром стопы по голени или подъему стопы противника, стараясь разрубить их (движение напоминает удар топором сверху вниз; слово «кири» переводится как «резать», отсюда название удара). В противоположность фумикоми, в конечной фазе движения вес тела полностью смещен на опорную

Рис. 67



ногу. Это движение можно использовать как блок (сокуто-осаэ-укэ).

Вариант: сокуто

Это удар ногой школы Вадо представляет собой форму, наиболее приближенную к классическому эко-гери школы Шотокан. Он также выполняется в форме кэагэ или кэкоми.

Характерные отличия от эко-гери (рис. 67).

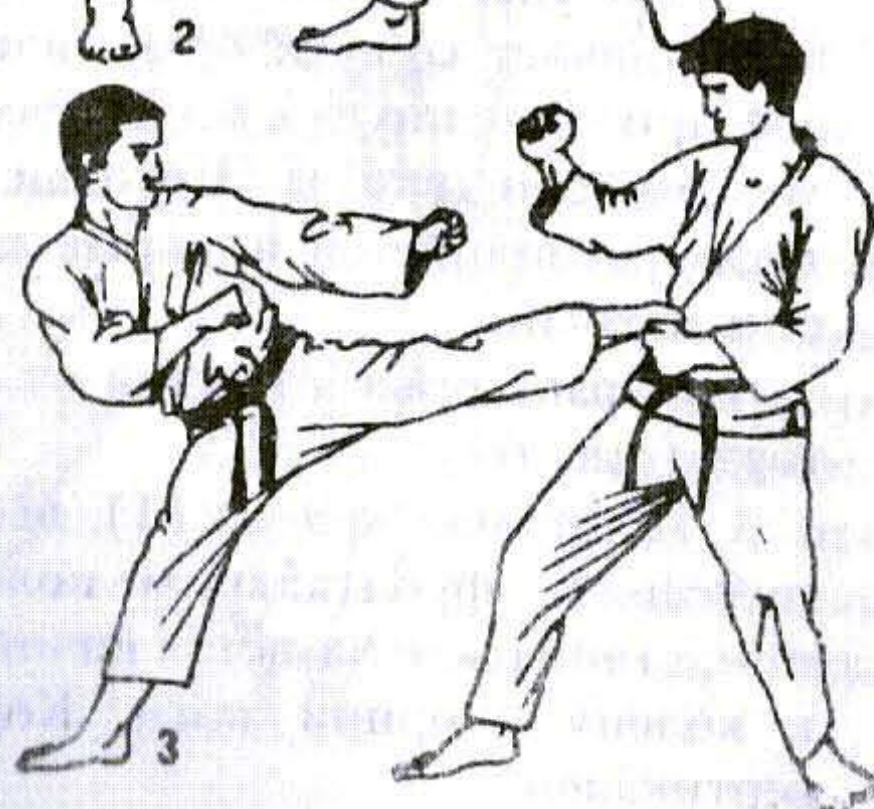
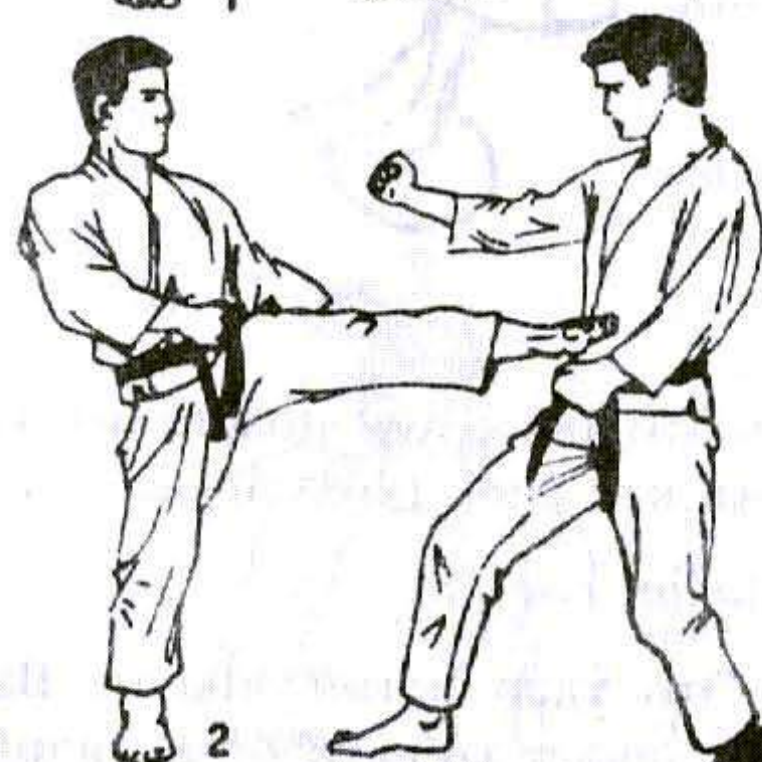
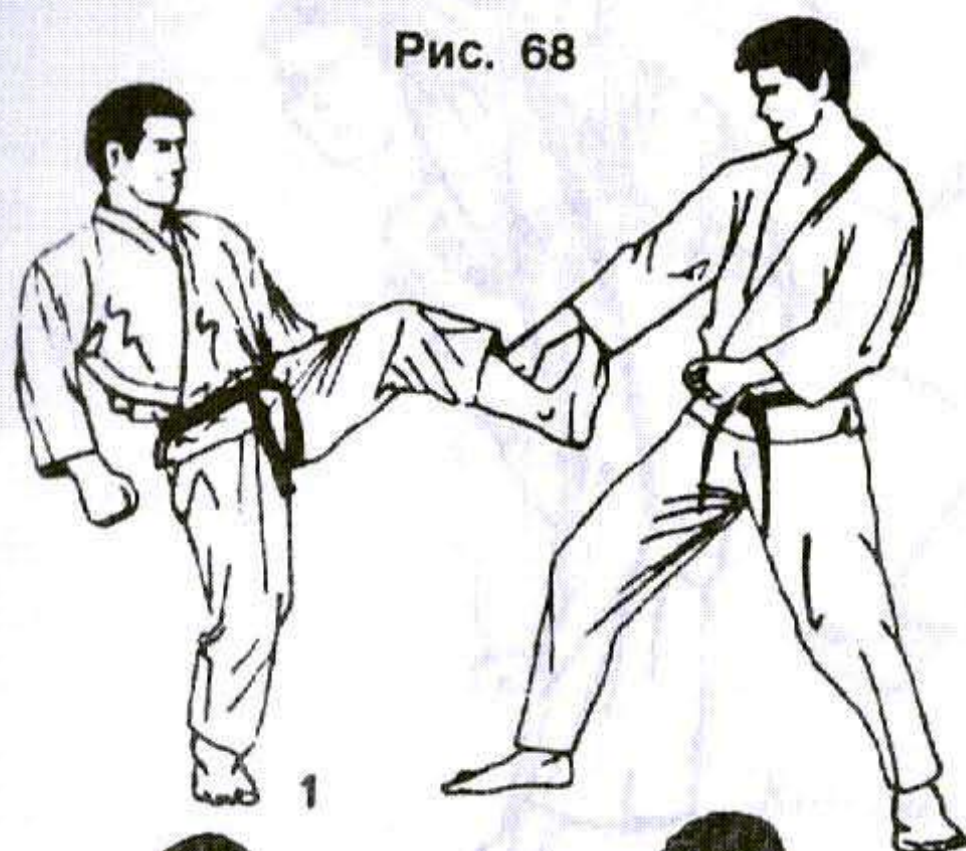
Поднимая колено (1), вы остаетесь во фронтальном положении; стопа располагается вплотную к колену опорной ноги. Корпус вертикален.

На втором этапе повернитесь



на опорной ноге (2) и выполните удар, одновременно наклоняя корпус в противоположную сторону (рис. 69). В момент контакта энергично отведите руки к опорной ноге. Опорная стопа в данном случае развернута сильнее, чем при выполнении эско-гери-кэкоми.

Рис. 68



гери-кэкоми.

Большая проникающая сила удара образуется за счет синхронного вращения тела и толчка таза; без такой синхронизации удар теряет эффективность.

В момент контакта стопа обращена пальцами вниз; удар наносят внешним ребром стопы (участком, расположенным рядом с пяткой), поэтому риск травмировать пальцы невелик.

На третьем этапе отведите стопу назад и вернитесь в исходное положение. Это движение, обладающее исключительным пределом досягаемости и большой мощностью, хорошо использовать в соревнованиях (на рис. 68 (1-3) показан предел досягаемости маэ-гери, эско-гери и сокуто. Сравните положение тела и опорной ноги). Оно позволяет проникнуть сквозь защиту противника.

**Примечание.**

Иногда сокуто называ-



Рис. 69

ют классической формой эско-гери. Некоторые специалисты выполняют эско-гери как сокуто, но удерживая ребро стопы параллельно полу и не отклоняя корпус назад (при таком выполнении различие очень незначительно).

На соревнованиях выполняют более прямую форму, в которой колено не поднимают очень высоко. В зависимости от ситуации эско-гери в конце можно трансформировать в сокуто (поворачиваясь на опорной ноге).

*Основные принципы кэагэ и кэкоми*



Рис. 70

- В идеале, опорная нога неподвижна и слегка согнута в колене. Ее стопа образует угол 90 градусов с линией удара, пятка прижата к полу. Мышцы ноги должны быть полностью сокращены, чтобы выдержать реакцию удара и снова направить ударную волну вперед. При выполнении кэкоми для увеличения его проникающей силы стопу опорной ноги разворачивают на несколько градусов назад. Однако этот поворот не должен быть значительным, иначе движение трансформируется в уширо-гери (см. ниже).

- Как и при выполнении всех ударов ногами, руки следует держать у корпуса (а не балансировать ими, как во французском боксе), не поднимая плеч.



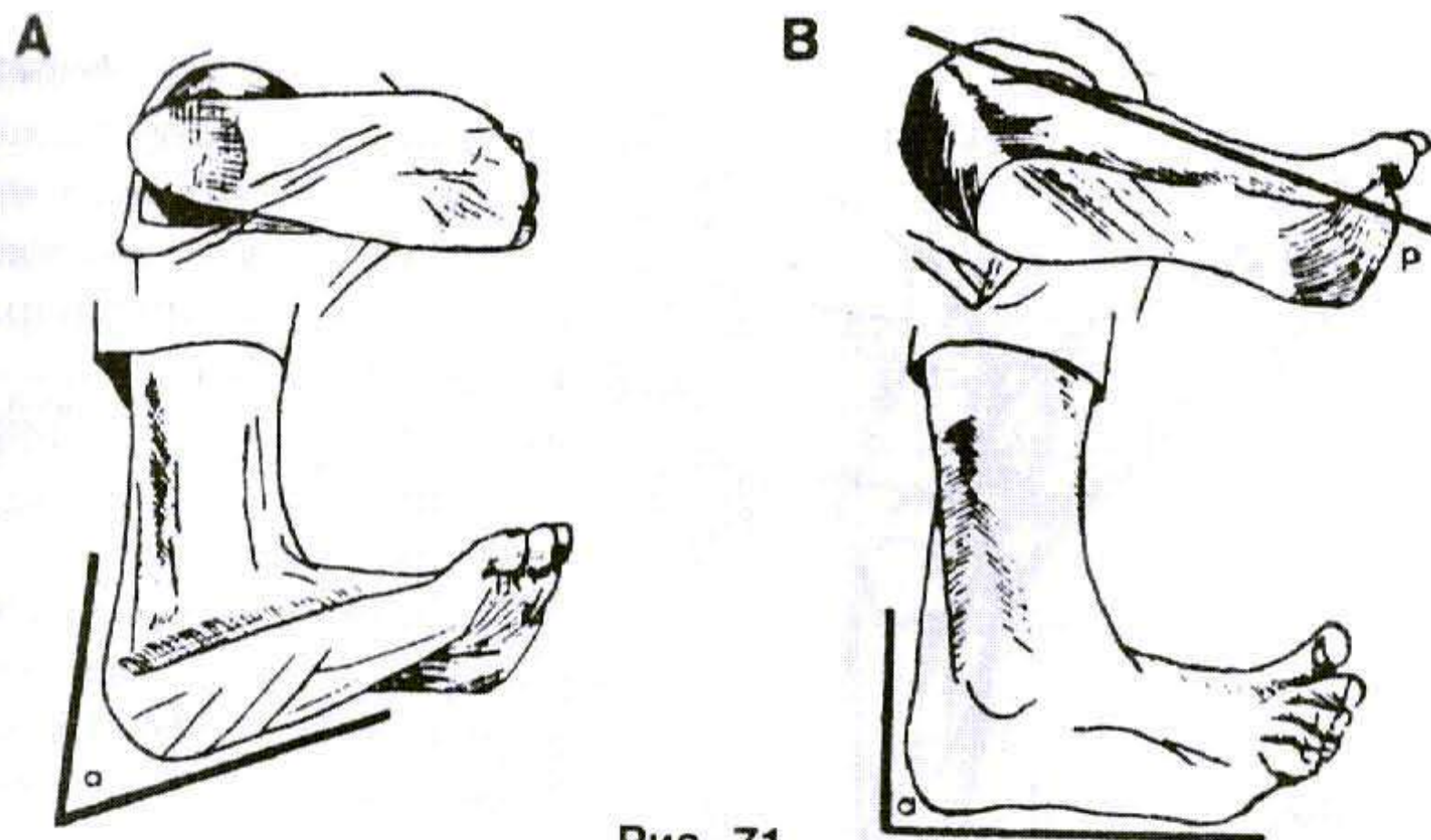


Рис. 71

- Перед выполнением удара необходимо поднять колено как можно выше; как и при выполнении всех ударов ногами, два этапа должны следовать друг за другом непрерывно, образуя единое целое. Ударная поверхность должна двигаться строго в вертикальной плоскости, которая проходит через грудную клетку (рис. 70). Даже при наклоне корпуса следует оставаться в этой плоскости, а не смещать корпус вперед, выпячивая ягодицы, мышцы живота должны быть напряжены для передачи энергии удару.

- В момент контакта ребро стопы остается параллельным полу; пальцы не должны быть направлены вверх.

- Реальное отличие между кзагэ и кэкоми проявляется в последний момент движения (просмотрите рисунки); в кэкоми траектория должна быть прямой (для этого необходимо вытолкнуть таз), тогда как в кзагэ она остается дуговой. После завершения кзагэ необходимо расслабить мышцы атакующей ноги, чтобы быстро вернуть стопу назад. После кэкоми следует вернуться в вертикальное положение, смещая таз и отводя стопу назад.

- Положение атакующей стопы в момент контакта. Выполняя кэкоми (фумикомы, канцэцу-гери), используют пятку (рис. 71 а); стопа сильно согнута, но верхняя ее часть находится в одной плоскости с боковой поверхностью голени (плоскость Р);

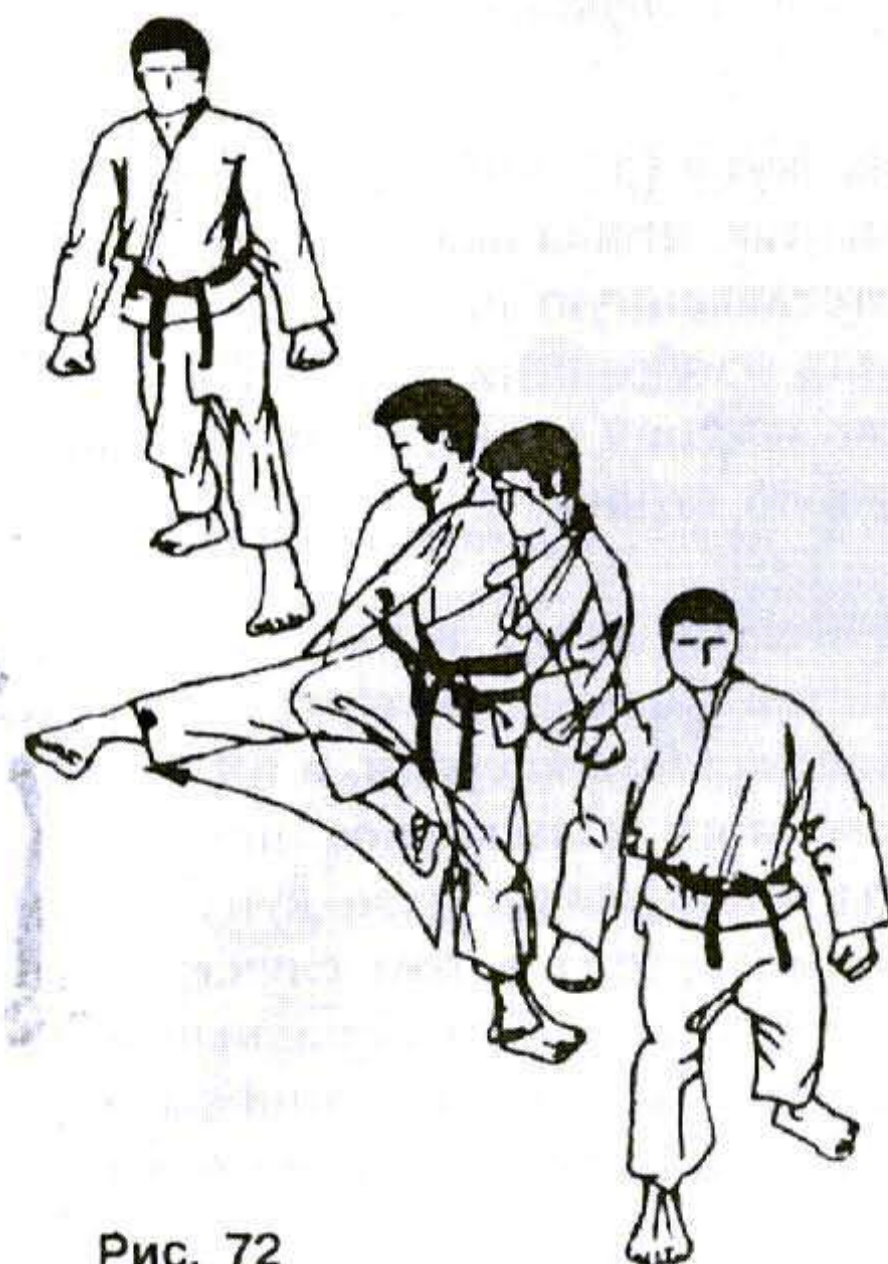


Рис. 72

стойки, проиллюстрированы на рис. 74.

### Удар выдвинутой вперед ногой

1) *На месте* (рис. 74 1-3). Удар выполняют сместив назад выдвинутую вперед стопу и развернув корпус в профиль; сверху вниз: в дзэи-куцу (1), в ко-куцу (2), или в кибачи (3). Промежуточная позиция всегда одна и та же (на рисунке она изображена в кругу). После выполнения удара колено отводят назад и ставят стопу в прежнее положение. Выполняя эти удары соблюдайте основные принципы, которые были приведены при описании маэ-гери.

**Примечание:** еко-кэкоми — это прекрасный и не предсказуемый останавливающий удар.

2) *В перемещении*. Приближаются к противнику скользящим (сурикэндэ-эко-гери) или двойным шагом (тобикондэ-эко-гери): на рис. 74 (3) показана промежуточная позиция. Перемещаются вперед, выполняя удары все время с одной и той же стороны (чаще всего применяется еко-гери с двойным шагом в кибачи).

используя ребро стопы, необходимо стараться нанести удар той его частью, которая расположена ближе к пятке (самой твердой), во избежание травмы стопы. В кзагэ используют ребро или (например чтобы отбить атаку кверху) всю плоскость Р (большая ударная поверхность). В обоих случаях поднятые пальцы позволяют лучше напрячь мышцы стопы.

### Ки-хон

Формы, для выполнения которых исходными являются три основные



Удар отставленной назад ногой в перемещении  
(рис. 74 (4-6))

1) Вперед из дзэн-куцу (4), ко-куцу (5), кибэ-дачи (6) повернуться на выдвинутой вперед стопе так, чтобы оказаться в профиль к противнику, смещая вперед отставленную назад ногу. Промежуточная позиция одинакова (она изображена в центре). После выполнения удара верните колено и стопу назад, а затем вышагните ею вперед, в противоположную стойку.

2) В стороны (рис. 72)

Перемещаясь вперед в дзэн-куцу-дачи, выполняйте удар еко-гери в момент скрещивания стоп (переместите отставленную назад стопу вперед, к стопе, расположенной впереди, и поднимите колено; выполните удар, верните ногу в исходное положение; вышагните вперед, приняв противоположную дзэн-куцу). Примечание: эта форма выполнения интересна в том случае, когда ведется бой с несколькими противниками. Эти основные варианты могут служить основой для других форм выполнения еко-гери: из другой стойки, с изменением защиты (см. маэ-гери) и т.д.

### Тренировочные методы

1) Для увеличения подвижности суставов.

Поднимите колено и прижмите его к груди, придерживая ногу за голень или под пяткой. Стойте прямо.

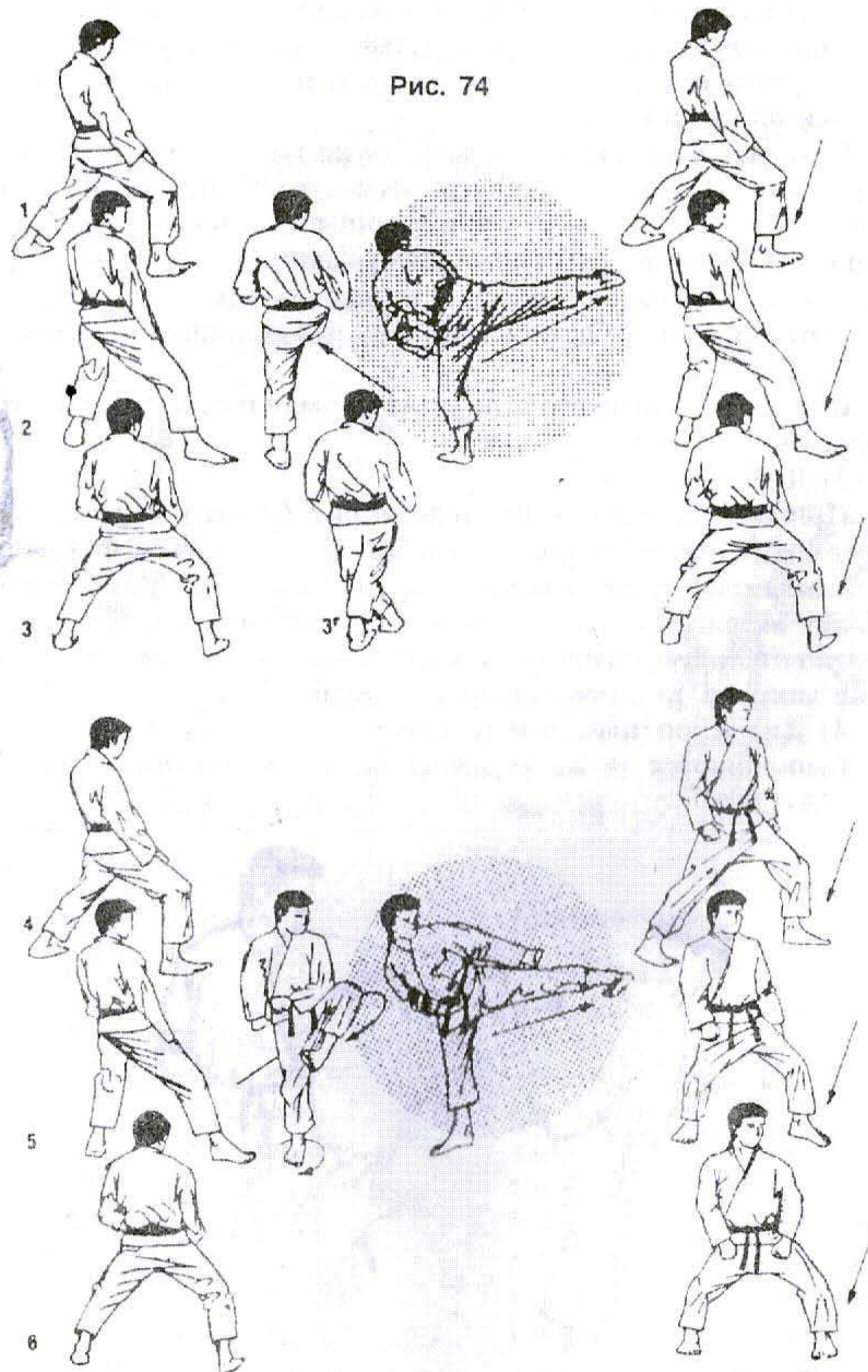


Рис. 73

Положите голень на плечо партнера, который начинает медленно поднимать присевшего. Внимание: стопа располагается параллельно полу. Наклоняйтесь к колену вашей поднятой ноги (рис. 73). Аналогичным образом можно выполнять упражнение положив ногу на стул или стол. Внутренняя поверхность поднятой стопы должна располагаться параллельно полу.

Выполните удар над препятствием, расположенным на уров-

Рис. 74





не колена (например веревкой, натянутой в 60 см. от пола): если вы не проходите через подготовительную позицию перед выполнением удара или перед тем, как опустить стопу, то она наталкивается на препятствие).

Находясь в хэйсоку-дэчи, как можно выше, мягко, без кимэ и на одном дыхании выполните десять кэагэ правой и десять левой ногой. Из этой же стойки поднимайте ногу в сторону до тех пор, пока она не расположится параллельно полу (нога прямая, стопа параллельна полу); следите за тем, чтобы корпус располагался прямо. Опустите ногу на пол и поднимите другую.

2) Для мышц ног.

Выполните чундан-эко-гери, нога прямая и оставайтесь в этом положении как можно дольше.

3) Для кимэ (рис. 75).

Примите хачиджи-дэчи располагаясь боком к партнеру; ухватите его за руку и выполните комбинацию из двух ударов одной и той же ногой: кэагэ в область подмышки (удар болезненный, поэтому не следует касаться партнера), затем, после возврата в подготовительную позицию, кэкоми в колено. Выполнив упражнение двадцать раз, поменяйтесь ролями.

4) Для устойчивости и точности.

Выполняются те же упражнения, что и для маэ-гери (см. стр. 123-124).

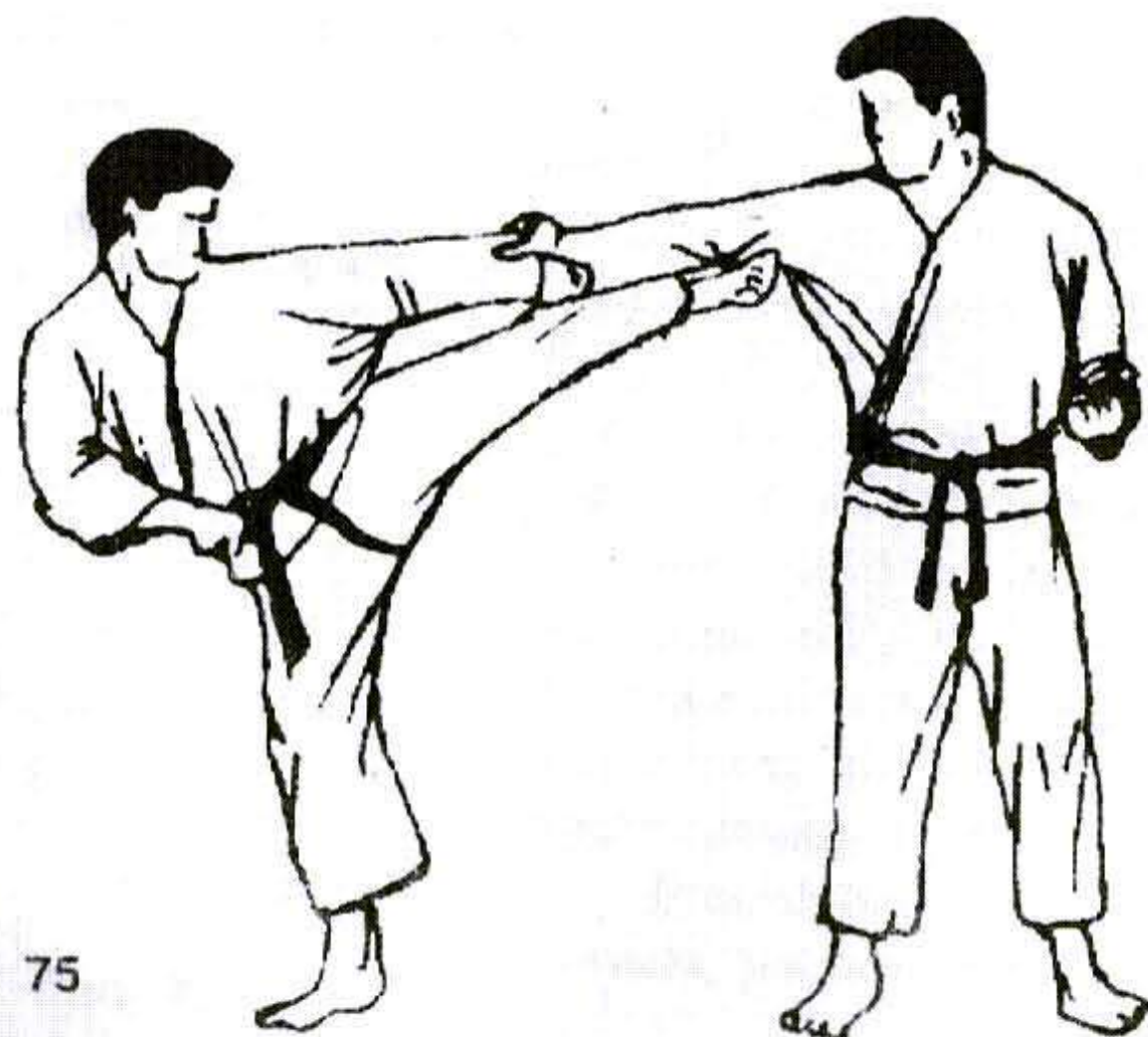


Рис. 75

## В) УДАР НОГОЙ НАЗАД: УШИРО-ГЕРИ

Удар выполняют прямо — назад, наклоняя корпус в противоположном направлении. Форма кэкоми очень сильно отличается от формы кэагэ.

1) Проникающий удар: уширо-гери-кэкоми

Ударная поверхность движется по возможно более прямой траектории в вертикальной центрально-секущей плоскости тела.

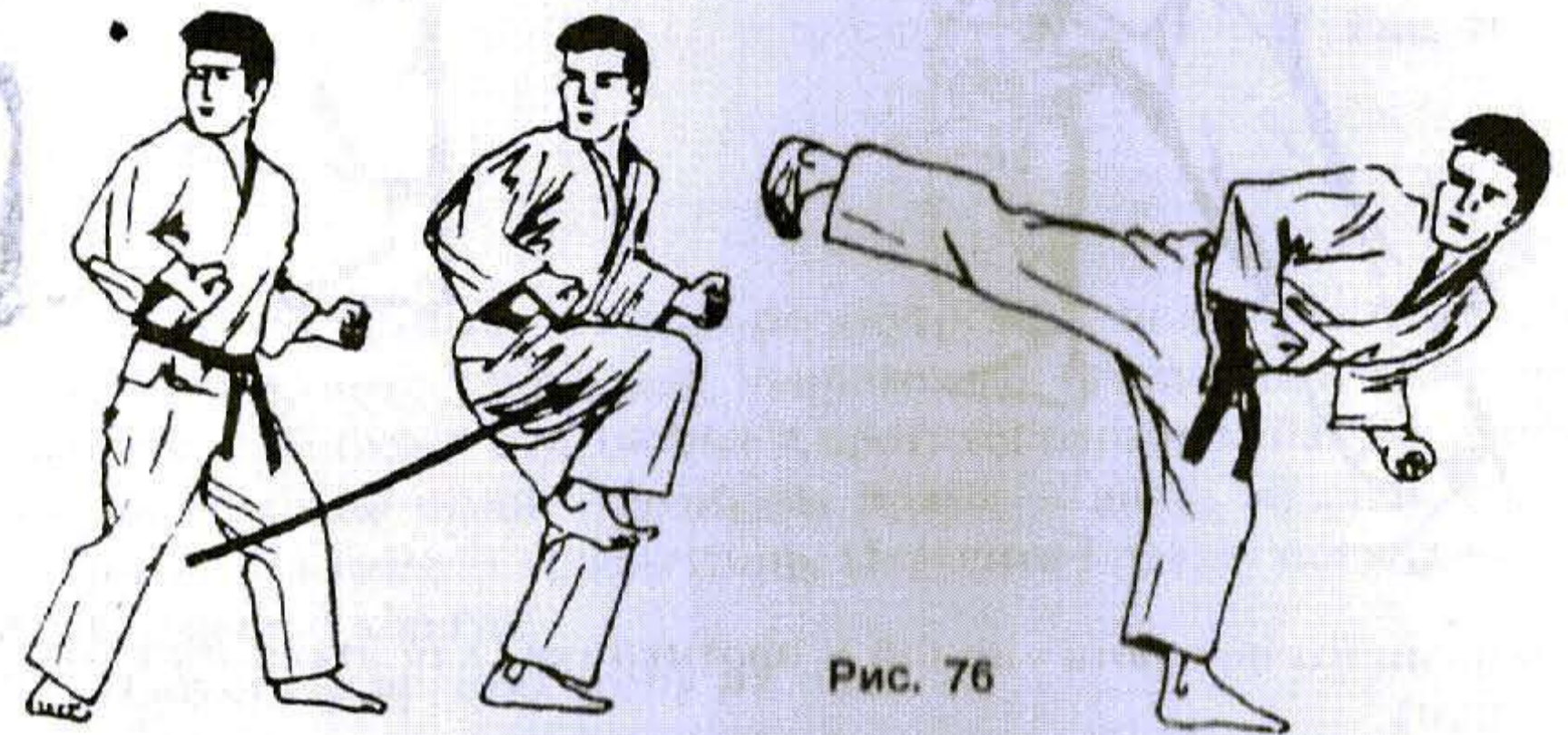


Рис. 76

### Применение

Уширо-гери — эффективный удар, позволяющий вырваться из окружения нескольких противников. Он очень полезен также в том случае, когда вы обращены спиной к противнику: как если это произошло случайно после выполнения техники с поворотом (например, если вас увлекла инерция после выполнения мавашигери, нанесите удар другой ногой), так и после на-

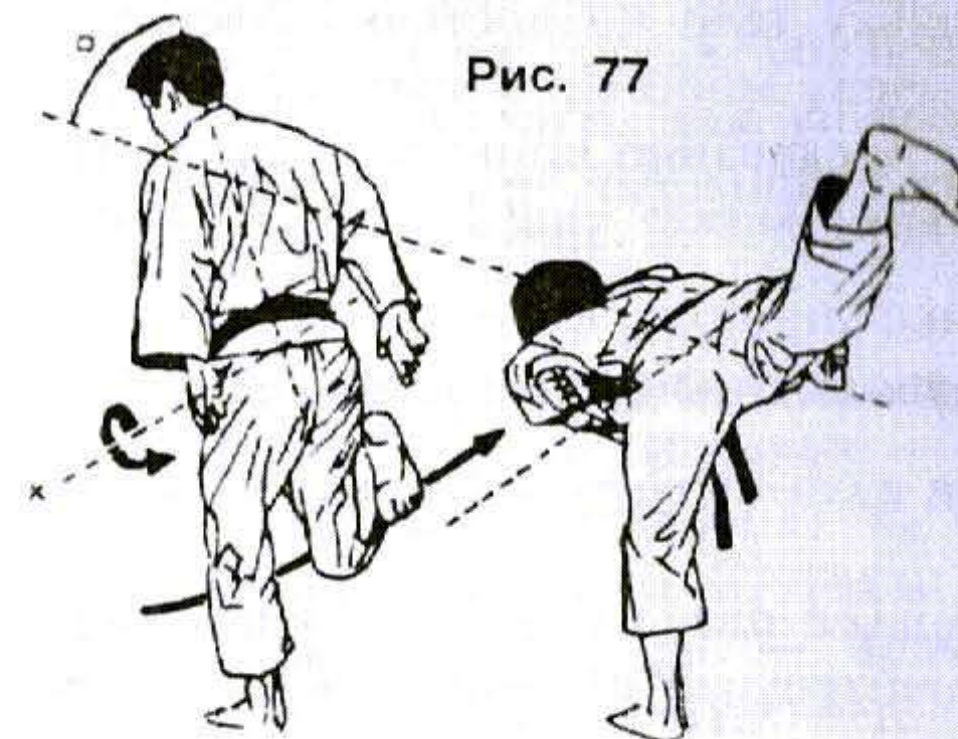


Рис. 77



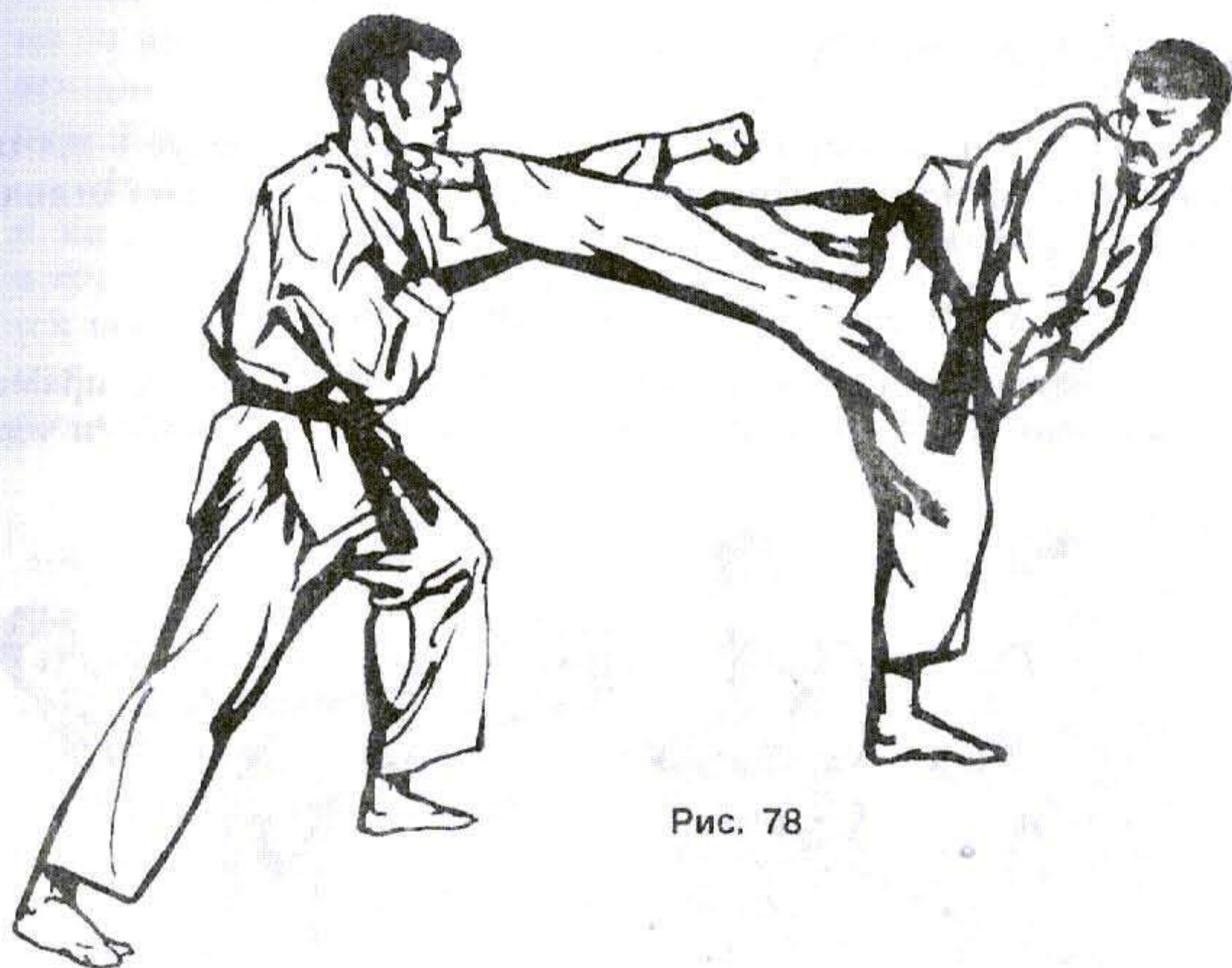


Рис. 78

меренного поворота спиной к противнику (для атаки или контратаки).

Наконец, в случае внезапной атаки уклоняются от удара, поворачиваясь спиной и тем самым полностью подготавливаясь к выполнению уширо-гери (рис. 78).

Уширо-гери — хороший встречный удар, но его сложно связать с ударом рукой, поскольку тело полностью развернуто. По этой причине уширо-гери, очень мощный и имеющий большой предел досягаемости удар, рискованно применять на соревнованиях (решительный противник может уклониться от него и контратаковать в спину).

*Выполнение чудан-уширо-гери-кэкоми правой ногой (рис. 76)*

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци, корпус расположен в фас.

Посмотрите назад через правое плечо и одновременно поднимите правое колено (подготовительная позиция такая же, как для маэ-гери).

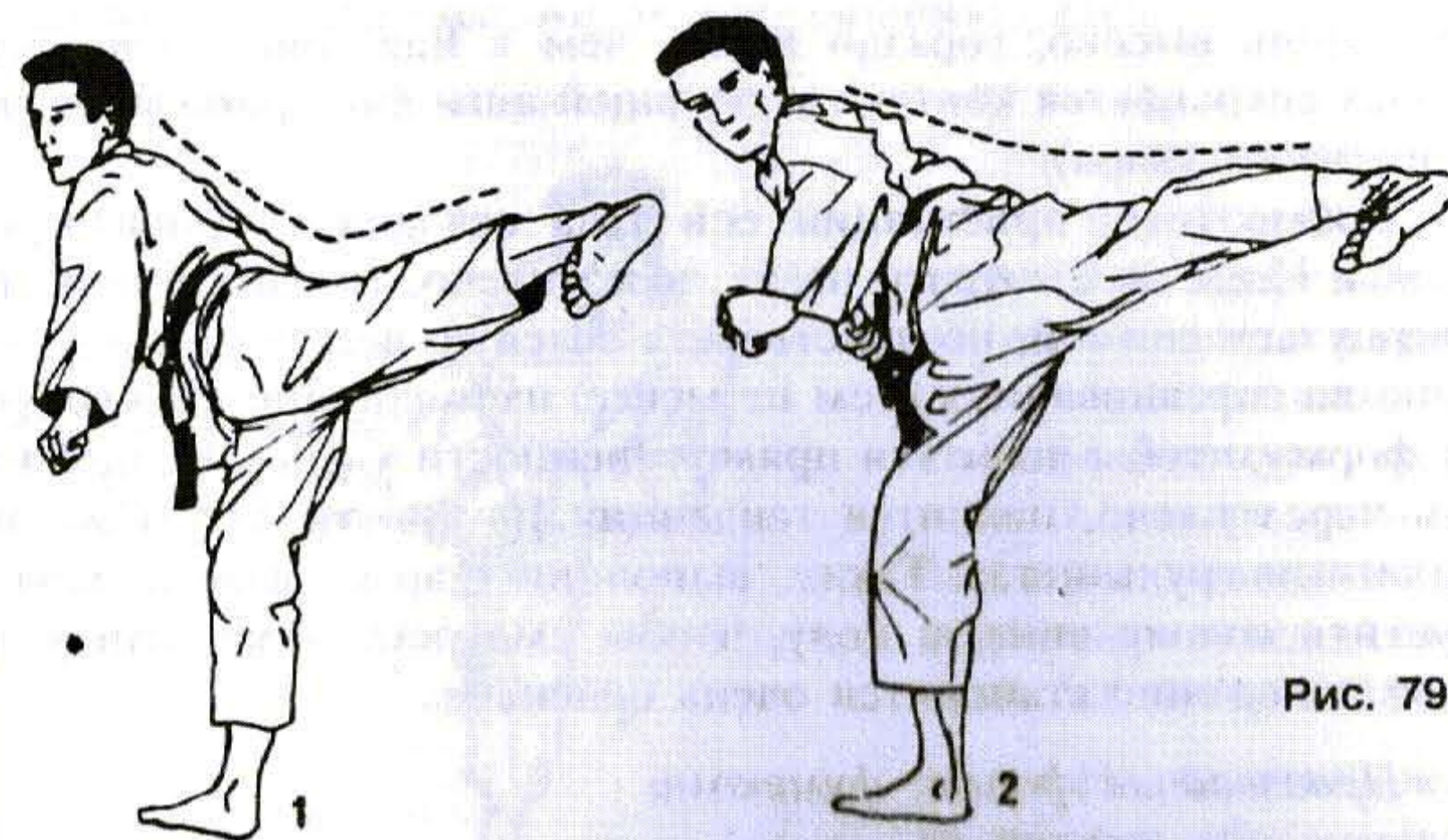


Рис. 79

Скользя правым коленом по внутренней поверхности левого бедра, выполните удар назад, сопровождая его динамичным выталкиванием таза и наклоняясь в противоположном направлении. Пальцы правой стопы обращены прямо к полу, опорная стопа сохраняет исходную ориентацию. Отведите правую ногу обратно и выпрямите корпус.

Опустите правую стопу на пол.

#### Варианты

Все удары ногой, направленные назад, называются уширо-гери. Однако, даже при сходном общем направлении, существуют различия в выполнении. Так, в школе Вадо при выполнении удара спина полностью обращена к противнику (рис. 79 (1) и рис. 81 (С)), тогда как уширо-гери школы Шотокан в своей конечной стадии напоминает сокуто школы Вадо (см. его описание, рис. 79 (2)).

Существенное различие заключается в ориентации оси таза (в Вадо-рю она горизонтальна и перпендикулярна траектории движения удара; в Шотокан — горизонтальна и образует с этой траекторией острый угол) и, вследствие этого, в ориентации атакующей стопы (в Шотокан она расположена под углом 45 градусов, а в Вадо-рю — практически вертикальна). Наконец, отличаются подготовительные позиции (в Шотокан колено под-



нято очень высоко, гораздо выше, чем в Вадо-рю; но в обеих школах сохраняется контакт атакующей ноги с опорной во время выполнения удара).

Кроме того, ориентация оси таза связана с ориентацией головы. Если не смотреть назад через плечо, можно полностью повернуться спиной, но действовать вслепую всегда опасно, особенно на соревнованиях (тем не менее, начинающие практикуют эту форму, чтобы добиться прямолинейности удара). Если смотреть через плечо, появится тенденция повернуть в том же направлении грудь и таз. Также, выполняя удар на дзедан, можно опустить голову вниз, к полу, чтобы смотреть назад снизу; но такое положение становится очень опасным.

#### *Производная форма: фумикоми*

«Раздавливающий» удар, направленный назад (см. в разделах маэ-гери и эко-гери).

#### *Основные принципы*

- Этот удар следует применять в бою только тогда, когда для этого имеются веские основания; он выполняется максимально энергично, иначе велика вероятность выполнения лишь слабого, неэффективного толчка. В самом деле, если в этот момент противник контратакует, то ваше положение (расположение спиной к нему и наклон корпуса) не позволит контролировать ситуацию.

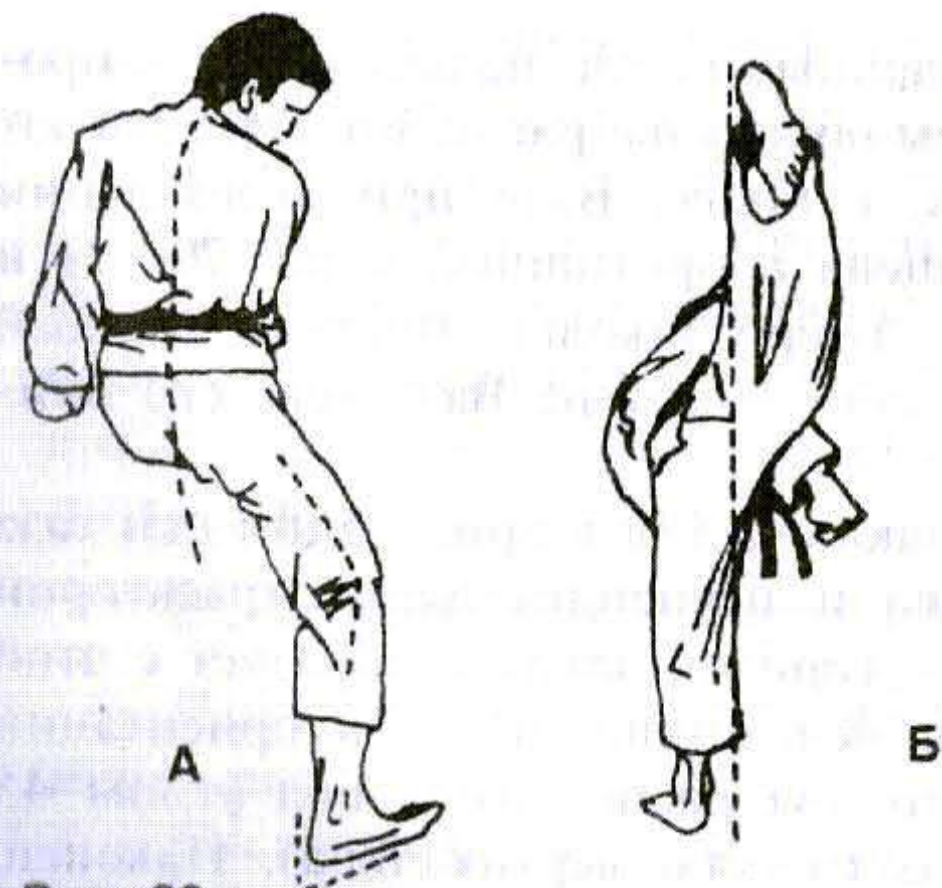


Рис. 80

- Чтобы выполнить мощный удар, необходимо сохранять равновесие. Опорная нога должна быть согнута в колене, и мышцы ее напряжены для того, чтобы поглотить реакцию удара в момент контакта (это можно увидеть, выполняя уширо-гери по мешку с песком); в противном случае последует потеря равновесия в на-

правлении, противоположном направлению удара.

- Необходимо найти золотую середину между:

- излишним прогибом корпуса, не позволяющим эффективно напрячь мышцы живота;

- излишним наклоном корпуса, ведущим к потере равновесия и не позволяющим выполнить вслед за этим цуки без потери темпа.

- Позвоночник всегда должен образовывать дугу, вогнутая часть которой обращена вверх, хотя бы и с большим радиусом кривизны (если он выгнут в обратном направлении, таз не сможет участвовать в ударе).

- В момент контакта пятка должна находиться в вертикальной центрально-секущей плоскости тела (рис. 80 (В), справа); для того, чтобы нанести удар прямо — назад, необходимо до последнего момента сохранять контакт между коленом атакующей ноги и бедром опорной (колени скользят вдоль бедра по тем же причинам, что и локоть вдоль туловища при выполнении ческу-

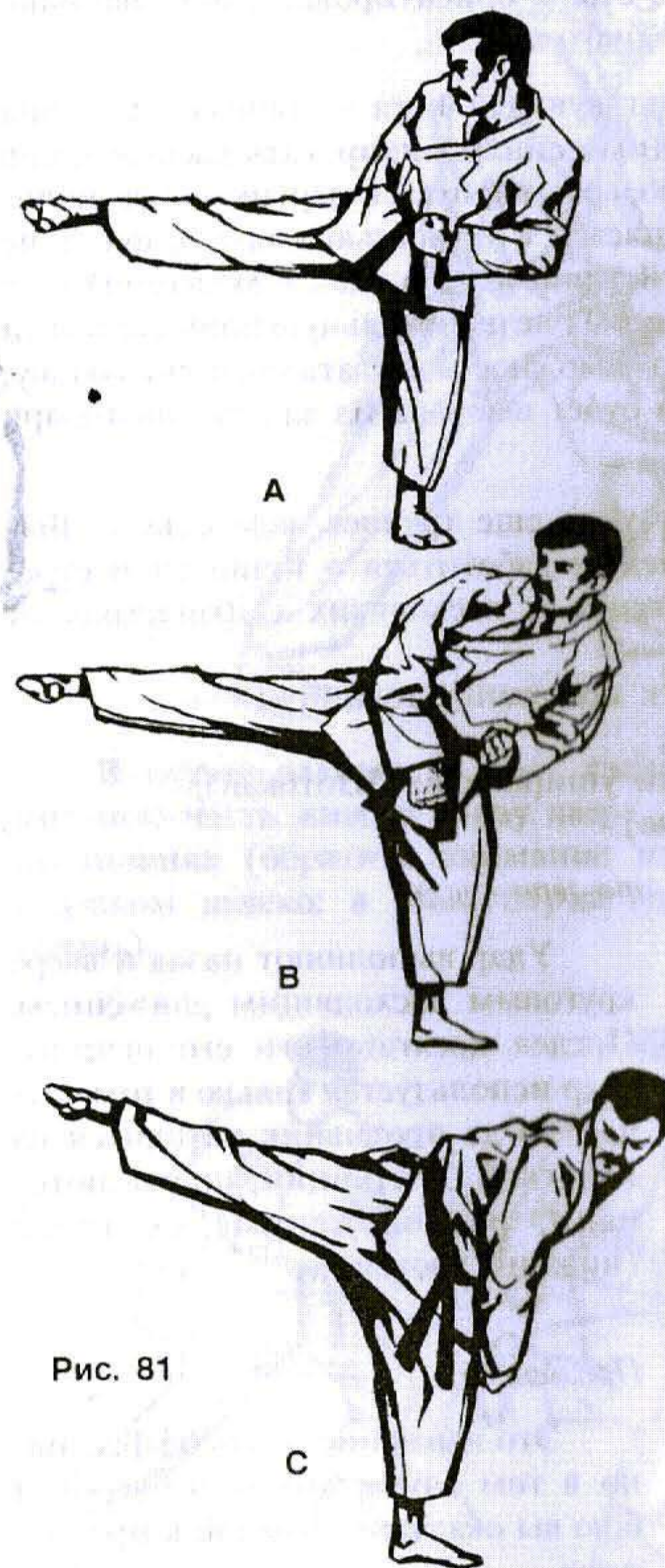


Рис. 81



цуки), причем пальцы стопы направлены вниз. Наиболее характерные ошибки: спина выгнута, ягодичные мышцы и мышцы ноги не напряжены, пальцы стопы ориентированы неправильно, контакт осуществляется по диагонали.

- В момент контакта атакующая нога — прямая, мышцы живота напряжены. Необходимо синхронизировать расслабление мышц атакующей ноги и возврат корпуса в вертикальное положение. Этот возврат выполняется с помощью силы бедра, а не благодаря пружинящему действию колена (как в маэ-гери) — в этом движении оно играет весьма незначительную роль. Действуя таким образом, уменьшают возможность захвата ноги, поскольку, если это произошло, то она будет вырвана из захвата благодаря динамичному возврату.

- Контролировать этот удар еще труднее, чем сокуто. Выполняя его с партнером, следует заботиться о точности и стремиться останавливать движение в нескольких сантиметрах от цели.

Рисунок 81 сверху вниз: положение тела при:

- ско-гери (Шотокан);
- сокуто (Вадо-рю) или уширо-гери (Шотокан);
- уширо-гери (Вадо-рю).

2) *Восходящий удар: уширо-гери-кэагэ*

Удар выполняют назад и вверх круговым восходящим движением. Предел досягаемости его невелик, удар используется только в том случае, когда противник находится на короткой дистанции; поражаются цели, расположенные на гэдан (нижний уровень).

*Применение*

Это движение очень эффективно в том случае, когда в ближнем бою вы оказались спиной к противнику.

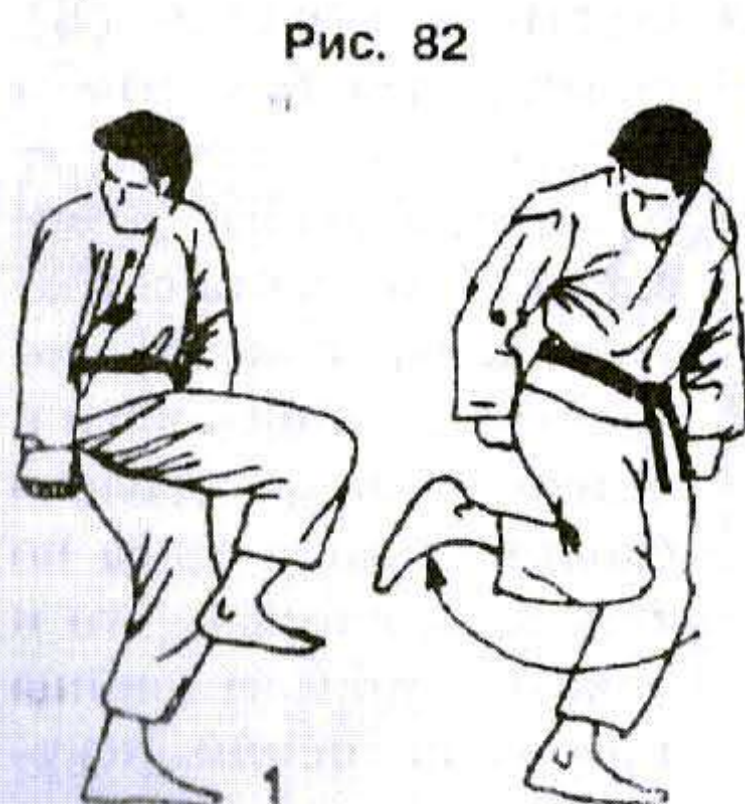


Рис. 82



Рис. 83

В случае захвата за пояс сзади (рис. 83) удар наносят в нижнюю часть живота снизу вверх, двигая пятку между ногами противника (обратите внимание на то, чтобы не вводить ее слишком далеко: в этом случае ударной поверхностью будет голень).

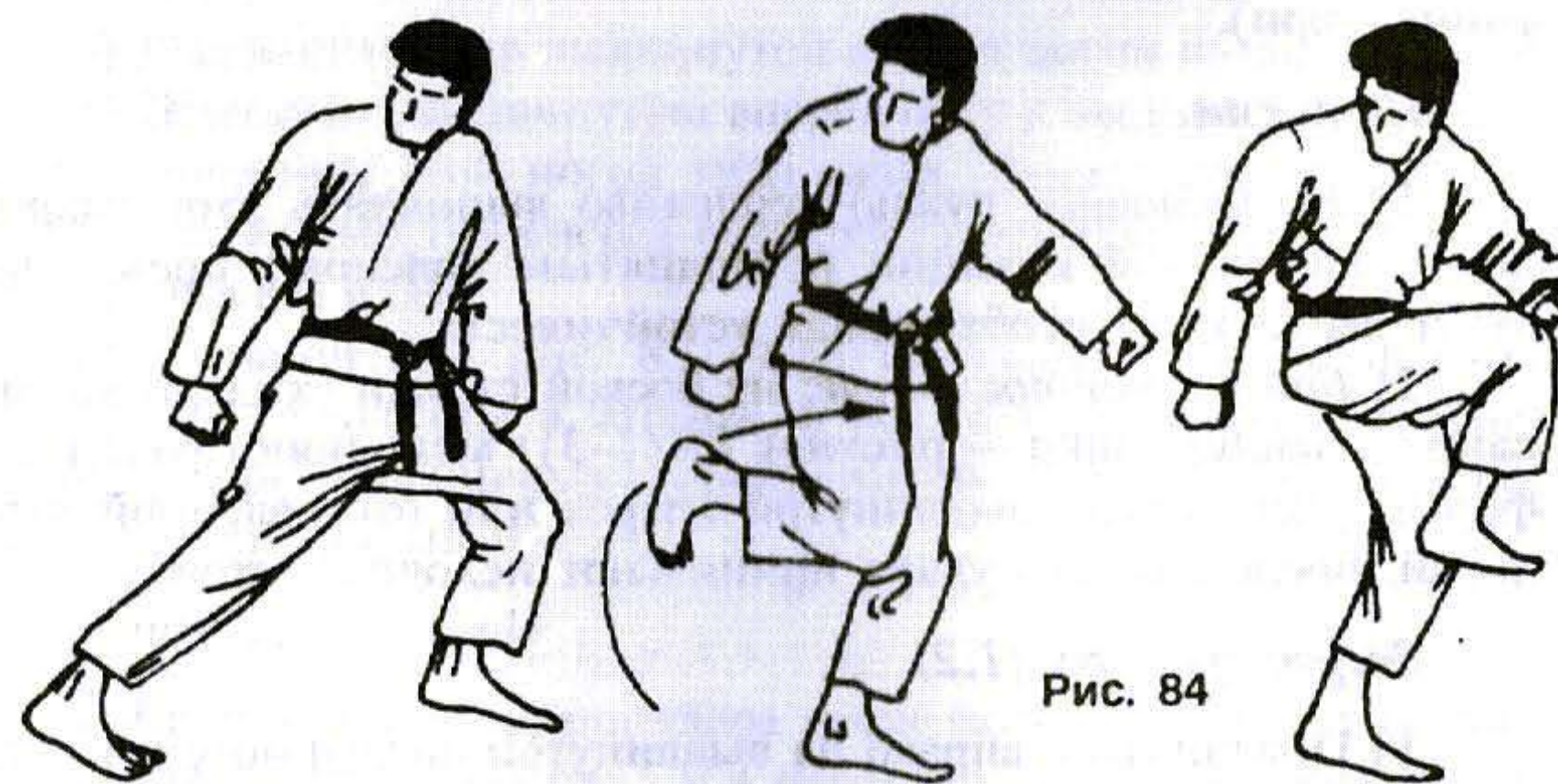


Рис. 84



После защиты, позволившей противнику войти внутрь вашей позиции (например, после учи-коми), поворачиваются спиной к противнику и наносят удар.

*Выполнение уширо-гери-кэагэ правой (рис. 82)*

Подготовительная позиция такая же, как и для кэкоми. Взгляд направлен назад.

Энергично захлестывайте правую ногу назад по дуге, не расслабляя колена; не наклоняйтесь вперед, наносите удар пяткой вверх.

Отведите колено вперед.

**Примечание:** как и при выполнении кэкоми, правое колено во время движения касается левого бедра, но корпус остается вертикальным.

*Производная форма: уширо-какэ-гери (рис. 84)*

Действие заключается в том, что после выполнения удара снизу вверх, в нижнюю часть живота, продолжают двигать атаковую ступню на себя.

Из дзэн-куцу-дачи (отставленная назад нога расположена между ногами противника) выполните удар вперед и вверх, энергично отводя колено обратно в подготовительную позицию. Старайтесь соблюдать основные принципы приведенные для кэагэ.

## Ки-хон

(Изучается кэкоми — наиболее часто применяемая форма уширо-гери).

*На месте*

1) *Начинающим* нужно терпеливо выполнять этот удар из подготовительной позиции (с поднятым коленом) прежде чем будет выработана необходимая устойчивость.

2) *Более подготовленные:* из боевой стойки (хидари-ханми-камаэ левосторонняя — рисунок 85 (1-3)) выполняют различные формы уширо-гери выдвинутой вперед или отставленной назад ногой; после каждого удара принимают исходную стойку.

*Вперед (рис. 85 (1,2))*

1) Повернитесь вправо на выдвинутой вперед ноге и выпол-

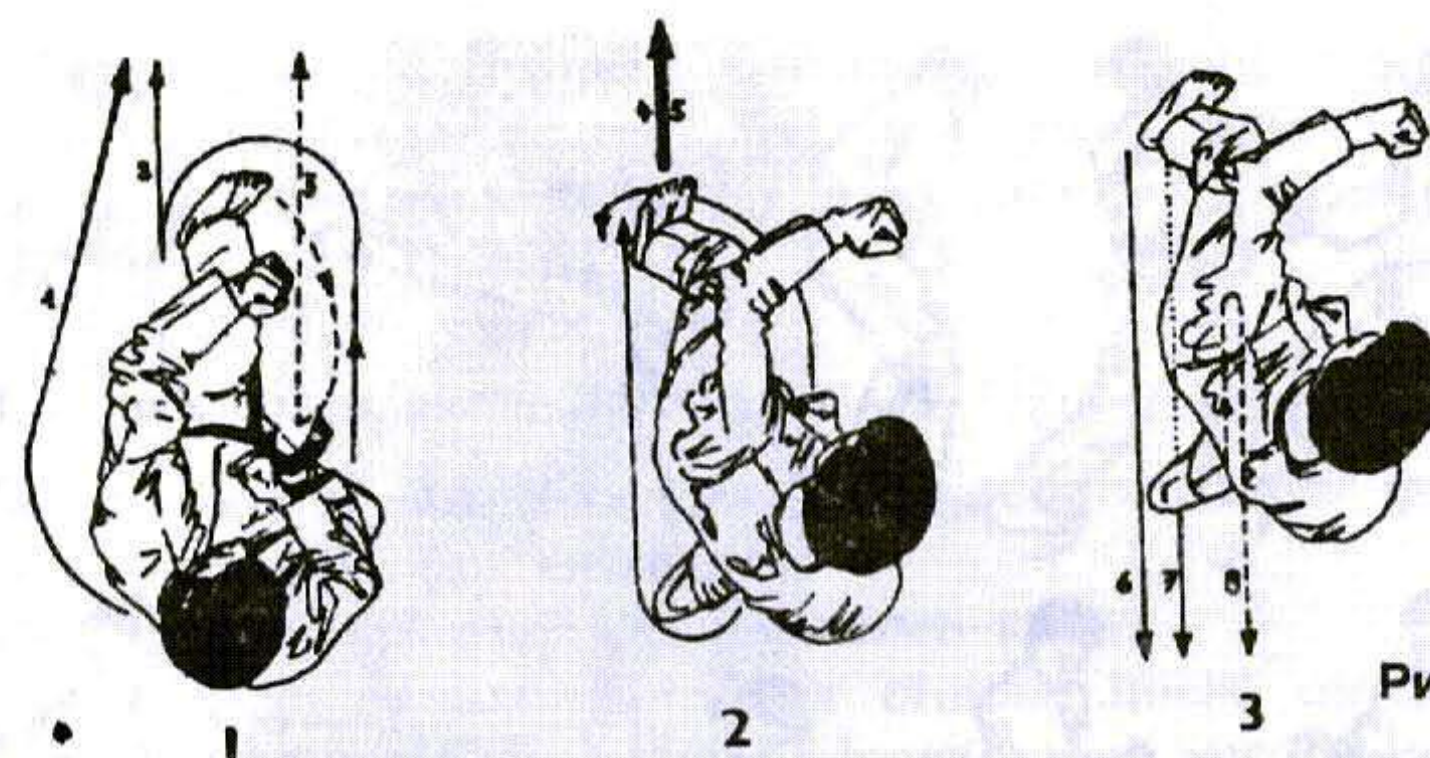


Рис. 85

ните удар ногой, отставленной назад (прямая форма).

2) Повернитесь влево на выдвинутой вперед ноге и выполните удар ногой, отставленной назад.

3) Повернитесь вправо на отставленной назад ноге, поднимите колено выдвинутой вперед ноги, затем выполните удар этой ногой (отличная форма встречного удара).

4) Повернитесь влево на выдвинутой вперед ноге, поднимите колено ноги, отставленной назад, и выполните ею удар.

5) Повернитесь вправо на выдвинутой вперед ноге, подтяните ногу, отведенную назад, к выдвинутой вперед и выполните удар левой ногой (в упражнении 1 удар выполняют правой ногой).

*Назад (рис. 85 (3))*

6) Выполните удар выдвинутой вперед ногой назад — прямо.

7) Подтяните выдвинутую вперед ногу к отставленной назад, затем выполните этой ногой удар назад (форма сурикондо).

8) Слегка сместив вперед ногу, отставленную назад, нанесите ею удар прямо назад.

**Примечание:** на рис. 85 (1,3) показаны прямые формы. Формы 6 и 8 полезны в защите, в бою с несколькими противниками. Для спортивных соревнований наибольший интерес представляют формы 1 и 3.

*Основные принципы*

• В случае выполнения удара после поворота следует соблюдать два условия: в формах 1 и 4 перед тем как снова посмотреть



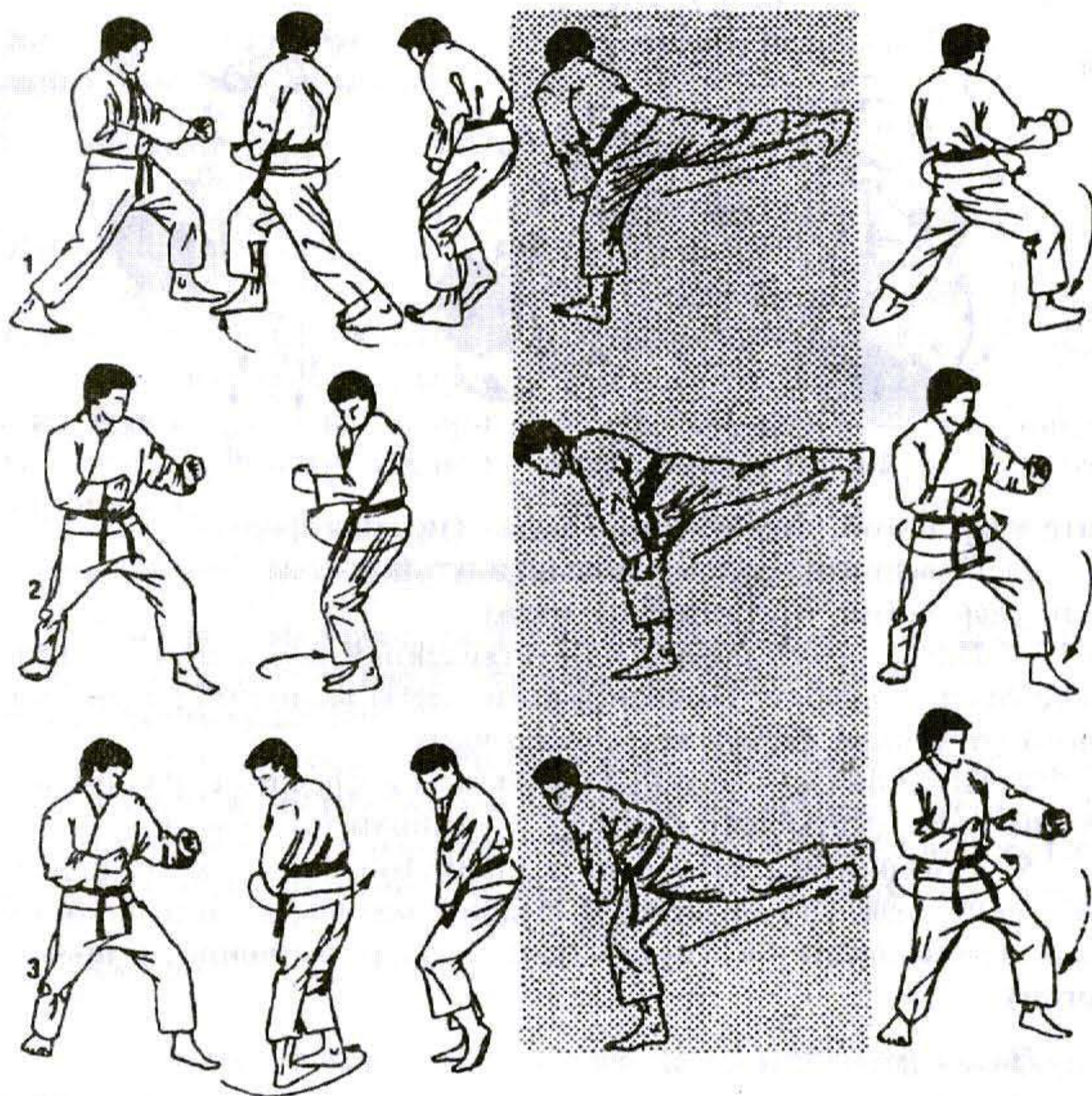


Рис. 86

вперед следует обязательно полностью повернуть голову; речь, следовательно, идет о том, что удар нужно выполнять без промедления, поскольку противник мгновенно выходит из вашего поля зрения, что делает его в этот момент особенно опасным.

- С другой стороны, поворачиваясь слишком быстро, вы рискуете потерять равновесие и возможность выполнить удар прямо назад (удар становится в той или иной степени круговым); этого можно избежать, остановившись на мгновение после поворота (погасив инерцию вращения) перед выполнением прямого удара.

- В тех формах, которые выполняются выдвинутой вперед ногой, особенно важно поднять колено в начале движения; если сразу выполнить удар, он будет не проникающим, а восходящим.

*Перемещаясь*

*Отставленной назад ногой (рис. 86 (1))*

Это наиболее употребляемая форма (соответствует форме 1 при выполнении ударов на месте).

Исходное положение: хидари-ханми-камаэ.

Повернитесь вправо на обеих стопах: после совершения полного оборота голова обращена вперед, левая нога не прямая, чтобы не блокировать тело сзади (мягкое движение вперед становится невозможным).

Выполните удар правой ногой, стараясь, чтобы колено атакующей ноги скользило по внутренней части левого бедра.

Правую ногу отведите назад, одновременно поворачиваясь на опорной ноге вправо, чтобы снова оказаться в фас. Вы приняли стойку миджи-ханми-камаэ.

Выполните тот же удар левой ногой.

*Выдвинутой вперед ногой (рис. 86 (2))*

Соответствует форме 5 при выполнении ударов на месте.

Исходное положение: хидари-ханми-камаэ.

Повернитесь на выдвинутой вперед ноге вправо, одновременно подтягивая к ней ногу, отведенную назад.

На втором этапе выполните удар левой ногой.

Верните левую ногу назад, одновременно поворачиваясь на опорной ноге влево, чтобы снова обернуться лицом. Вы приняли исходное положение (перемещаясь вперед, выполняйте удары всегда одной и той же ногой).

**Примечание:** в противоположность предыдущему упражнению при выполнении этого вы не теряете противника из виду.

*Выдвинутой вперед ногой (рис. 86 (3))*

Соответствует форме 4 при выполнении ударов на месте.

Исходное положение: хидари-ханми-камаэ.

Повернитесь влево на выдвинутой вперед ноге, одновременно подтягивая к ней ногу, отведенную назад.



На втором этапе выполните удар левой ногой.

Верните ногу назад, одновременно поворачиваясь на опорной ноге влево, чтобы снова оказаться лицом к противнику. Вы приняли исходное положение.

**Примечание:** в этом упражнении, как и в упражнении 1, голова поворачивается полностью.

Эти упражнения необходимо выполнять не торопясь, переменяясь вперед по прямой. Следите за тем, чтобы в момент вращения корпус был вертикален, и выполняйте удар прямо назад. После контакта начинающие полностью отводят ногу в исходную позицию и только потом поворачиваются лицом к противнику. Более подготовленные каратэ-ка могут возвращать ногу, одновременно поворачиваясь вперед (сокращение мышц ноги будет менее значительным, и возвращение в стойку, в которой можно защищаться, произойдет быстрее). Также следует изучать уширо-гери-кэагэ.

### Тренировочные методы

#### Упражнение 1

Находясь в хэйсоку-дзучи, мягко отводите прямую ногу назад и затем вперед; при движении ноги вперед конечное положение соответствует дзедан-маэ-гери, тогда как при движении назад крайним является уширо-гери; сохраняйте устойчивость и сопровождайте это движение ноги наклоном туловища в противоположную сторону. При выполнении махов нога постоянно касается опорной; старайтесь, чтобы маховая нога постоянно находилась в одной вертикальной плоскости. Центр тяжести остается неподвижен.

**Примечание:** упражнение может использоваться в качестве разминочного.

#### Упражнение 2

Оно напоминает предыдущие, но в начале движения колени поднимают высоко; выполните дзедан-маэ-гери; вернитесь в исходную позицию для удара и немедленно продолжите комбинацию уширо-гери той же ногой; вернитесь в исходную позицию и снова выполните дзедан-маэ-гери и т.д. Таким образом выполняются реальные удары ногой. Придерживайтесь тех же основных принципов, которые были приведены в предыдущем упражнении.

### Г) КРУГОВОЙ УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД: МАВАШИ-ГЕРИ

Мавашигери — это удар, энергия которого образуется за счет вращения таза и хлесткого движения ноги (см. маэ-гери). Ударная поверхность движется по дуге в горизонтальной или слегка наклонной плоскости и поражает противника сбоку; следовательно, если он обращен к вам строго в фас, можно поразить только боковые части тела, почки, колени или боковые участки головы. Но если он расположен в профиль или под углом 45

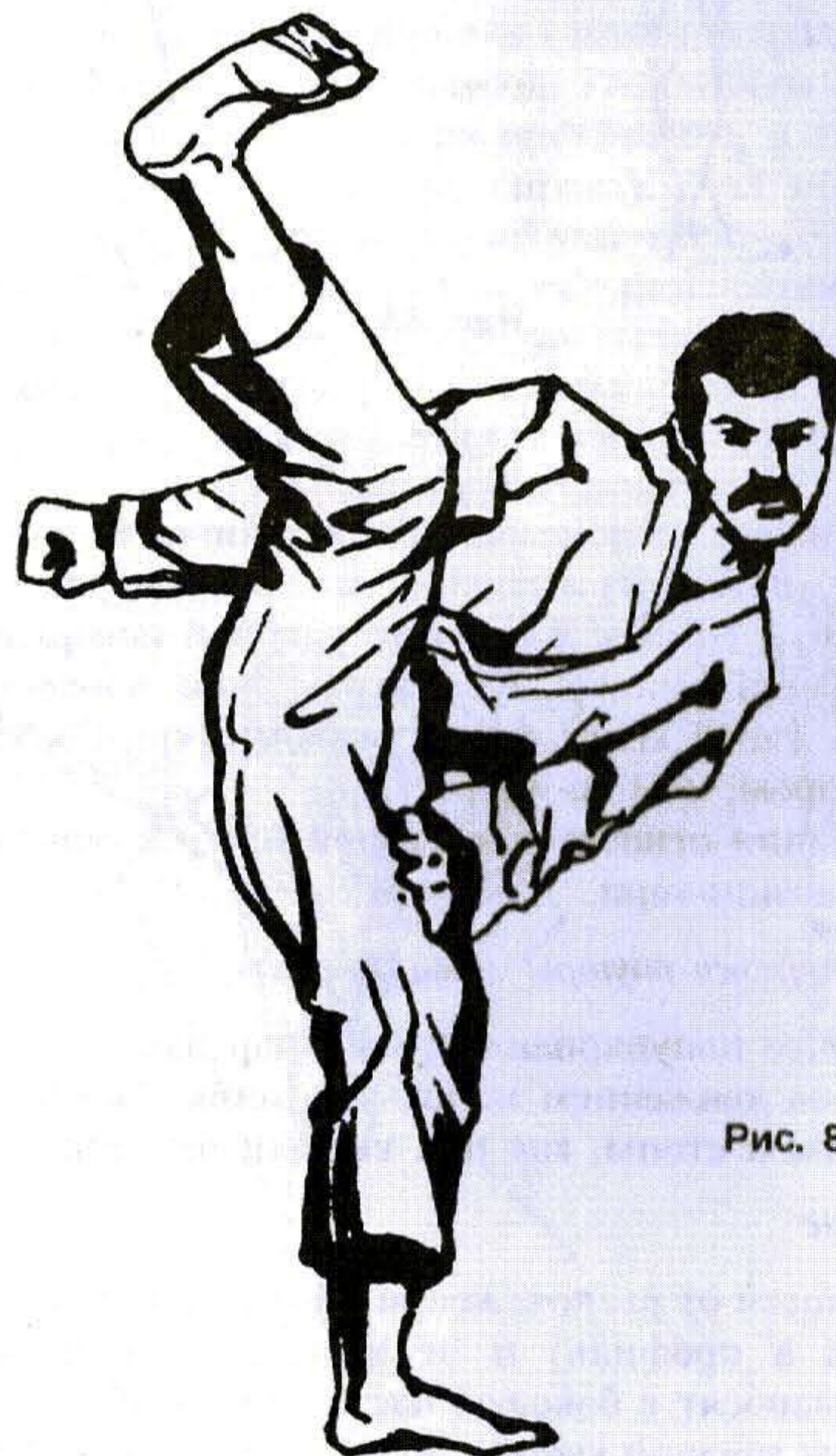


Рис. 87



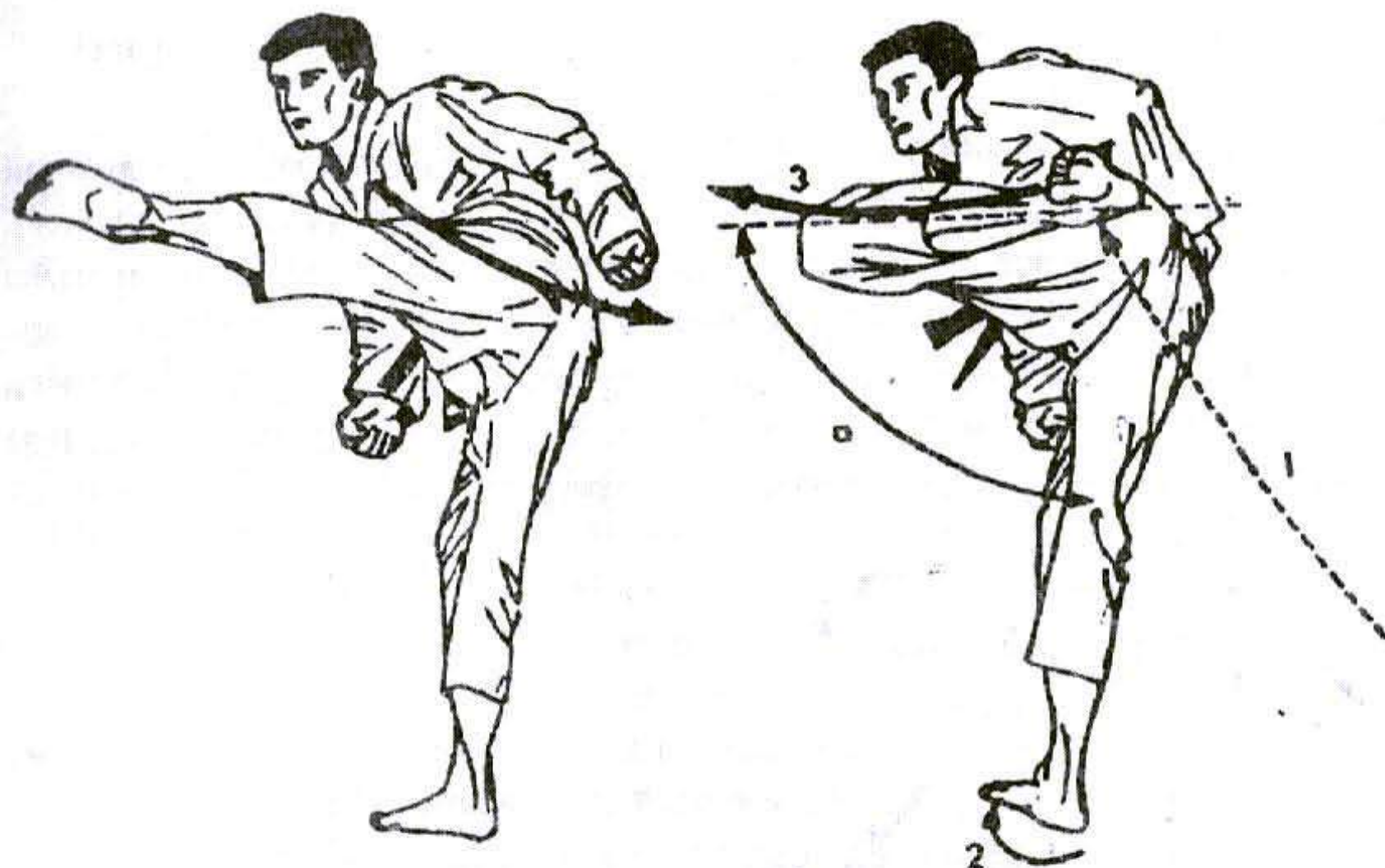


Рис. 88

градусов (например, после выполнения дзюи-цуки-но-цуккоми), можно поразить любой из жизненно важных центров (лицо, шея, грудь, низ живота, спина). В качестве ударной поверхности чаще всего используется коши («зуб тигра») или хэйсоку (подъем стопы). В силу своей конструкции маваши-гери является более медленным ударом, чем маэ-гери.

Эти замечания относятся к каждой из трех основных форм выполнения маваши-гери.

#### 1) Удар снаружи внутрь: маваши-гери

Это наиболее популярная форма. Удар наносят вперед широким круговым движением используя коши; можно также использовать подъем стопы, как при выполнении кин-гери.

#### Применение

В зависимости от расположения противника (расположен ли он в фас или в профиль) и от подвижности тазобедренных суставов удар наносят в боковую часть колена, в низ живота, по боковым частям грудной клетки, по почкам, в живот, грудь, лицо.

#### Выполнение чудан-маваши-гери левой ногой (рис. 88)

Исходное положение: правая дзэн-куцу-даци, корпус в ханми.

Первый этап: поднимите левую ногу в исходную позицию для выполнения маваши-гери (она напоминает исходную позицию для выполнения маэ-гери, но бедро и голень расположены практически в горизонтальной плоскости, левое колено обращено влево).

Второй этап: начните поворачивать левое бедро вправо (осью вращения служит левый тазобедренный сустав, нога остается согнутой в колене); одновременно правая стопа разворачивается вправо, максимум на 90 градусов. Таким образом, левое колено оказывается направленным на противника, а корпус обращен к нему под 45 градусов (рис. 89, справа). Угол, образуемый левым коленом с опорной ногой (а), не меняется.

Третий этап: голень выполняет разгибательное движение в горизонтальной плоскости, посылая стопу к цели (осью вращения служит коленный сустав, рис. 89, слева); эта часть движения очень похожа на маэ-гери-кэагэ. Корпус удерживайте как можно более вертикально (см. «Основные принципы»).

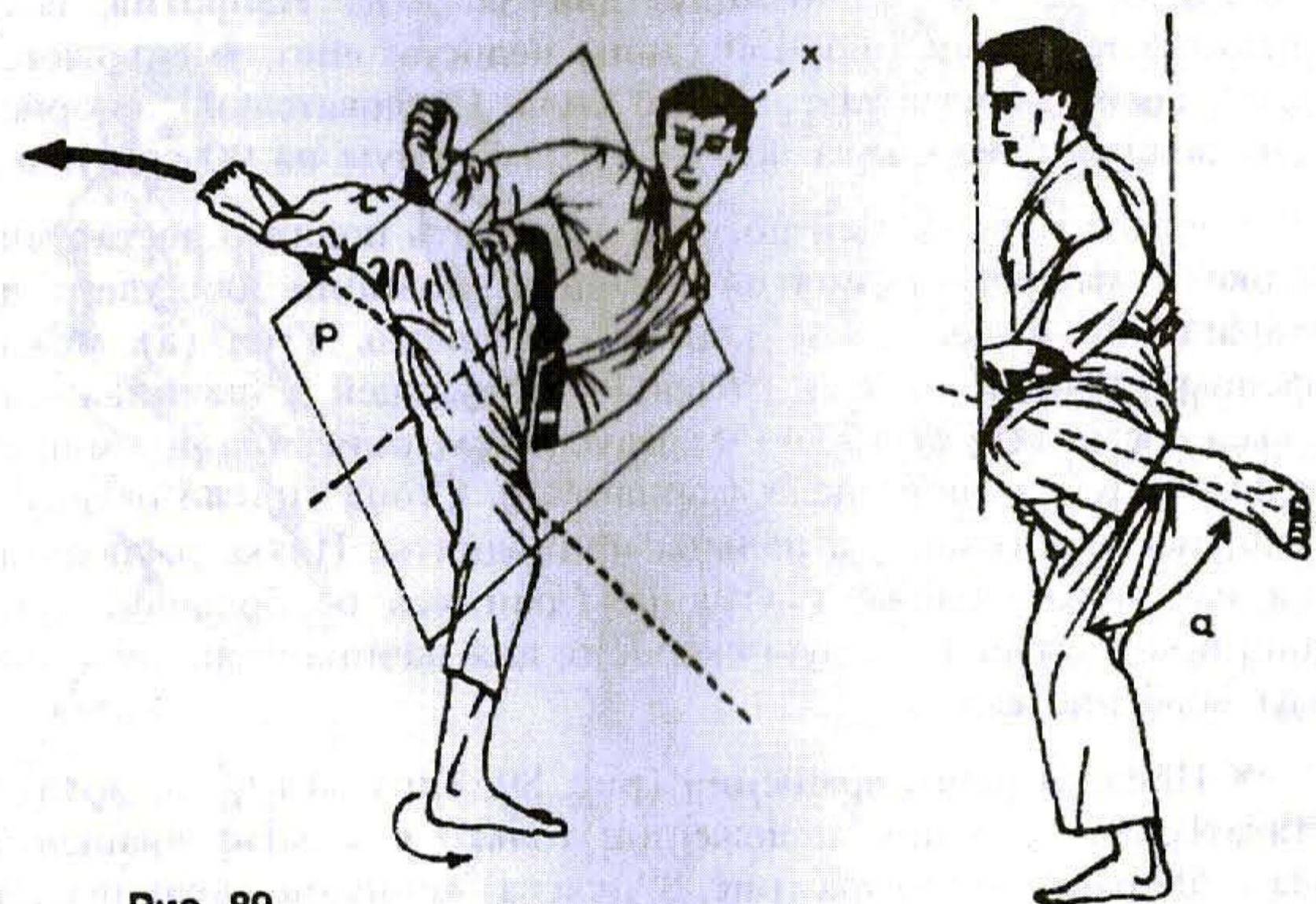


Рис. 89



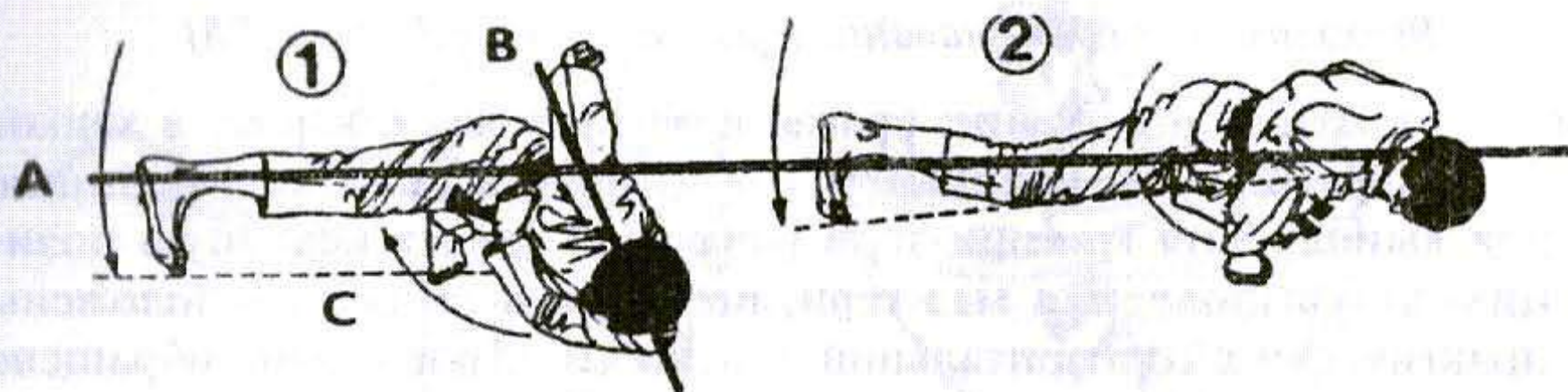


Рис. 90

Немедленно после контакта верните стопу в положение, соответствующее второму этапу, повернитесь на опорной ноге в противоположном направлении и примите исходную стойку.

*Основные принципы (рис. 89)*

- Опорная нога остается слегка согнутой в колене (рис. 91), даже если удар выполняется на дзедан. Ее стопа не должна слишком сильно поворачиваться наружу; действительно, чем больше колено направлено вперед, тем быстрее выполняется после контакта поворот в противоположном направлении и, следовательно, возврат в позицию для защиты. Напротив, если начальное вращение опорной стопы недостаточно, уменьшается предел досягаемости удара и его сила. Следовательно, опорная стопа должна поворачиваться на 45, максимум на 90 градусов.

- Колени атакующей ноги должно быть поднято достаточно высоко с момента принятия исходной позиции для удара до возвращения в нее после контакта с целью. Угол (а) между коленом опорной ноги и голенью атакующей у начинающих должен составлять от 45 до 90 градусов (см. описание различных возможностей в подразделе «варианты»). Стопа сильно оттянута в направлении голени, а пальцы приподняты. Пятка располагается как можно ближе к ягодице (двигаясь по большой дуге, стопа приобретает большую скорость; для начинающих этот момент особенно важен).

- После первого вращения (рис. 89, справа) корпус должен оставаться в исходном положении; только в момент вращения таза в направлении удара (рис. 89, слева) корпус поворачивается на 45 градусов (мышцы живота и ягодиц напряжены).



Рис. 91



Рис. 92

- В момент контакта с целью нога на короткое мгновение остается выпрямленной (не следует возвращать ее слишком рано), стопа параллельна полу; если пальцы ее направлены вверх, она входит в контакт с целью под острым углом (в идеале, этот угол должен быть прямой): снижается эффективность удара, и он может просто соскользнуть по телу противника. Таким образом увеличивается возможность повреждения пальцев стопы. Некоторые специалисты выполняют слегка нисходящее круговое движение (в момент контакта пятка расположена выше пальцев); выполнение такого удара на дзедан свидетельствует об очень большой подвижности суставов.

- Вращение таза очень важно: следуя принципу гяку-цуки, сначала должен повернуться он (с участием опорной ноги), и только затем должна разгибаться нога в колене; два этапа быстро сменяют друг друга, но не сливаются в один. Таким образом соединяются две



энергии, и вся сила мышц живота, самая значительная, полностью вкладывается в удар. Во время возвратного движения стопы (после контакта) следует выполнить энергичный поворот в противоположном направлении.

#### *Вращение таза и действие рук*

Сила вращения не должна уводить атаковую ногу слишком далеко. Удар нужно наносить с намерением «пройти сквозь противника», но не следует заходить слишком далеко, поскольку при этом возникает опасность нарушения равновесия (нельзя быстро вернуться в стойку оказавшись в неустойчивом положении боком или даже спиной к противнику). Это особенно важно если противник блокирует ваш удар, поскольку он может контратаковать или захватить вашу ногу. В такой ситуации лучше всего немедленно опустить атаковую стопу на пол и выполнить уширо-гери другой ногой. Если же вращение таза недостаточно, оно противостоит вращению корпуса (будучи выполнено не в том же направлении, оно блокирует тазобедренный сустав и заметно снижает эффективность удара), удар не проникает в тело противника.

Рис. 90 иллюстрирует два варианта; находящихся между этими крайностями, для случая, когда контакт осуществляется в вертикальной плоскости, проходящей через ось симметрии тела противника; удар при всей своей мощи не заходит слишком далеко.

#### *Первый вариант (рис. 90 (1))*

Точно в момент контакта четко прерывают вращение таза, поворачивая грудную клетку в противоположном направлении (обратите внимание на положение рук). Линия плеч (В) образует с продольной осью атакующей ноги (А) угол около 45 градусов; эта ось практически параллельна вертикальной плоскости (С).

Чтобы создать кимэ, вращение таза в начале должно выполняться свободно, и только в момент контакта следует остановить его противоположно направленным движением корпуса и рук; это контрвращение не должно быть слишком медленным или слишком быстрым. Оно не должно мешать стопе в ее движении к цели (а четко останавливать ее); не должно быть слишком энергичным, чтобы не заставить стопу вернуться немного назад.

Этот нюанс очень важен, поскольку он обуславливает реальную передачу энергии удара в тело противника. Упомянутое противодействие рук позволяет легче вернуться в исходную стойку и, возможно, выполнить в комбинации удар рукой (например, ои-цуки). Однако, поскольку корпус развернут максимум на 45 градусов, существует риск получить контрудар (рис. 90 (1)); правая сторона тела весьма открыта, поскольку рука отведена назад. Такое положение может эффективно использоваться в контратаке после выполнения блока разноименной рукой (рис. 91).

#### *Второй вариант (рис. 90 (2))*

Вращение таза и корпуса осуществляется в одном направлении. Линия плеч образует острый угол с продольной осью атакующей ноги (корпус развернут в профиль); эта ось образует очень малый угол с вертикальной плоскостью (С).

Предел досягаемости такого удара больше, но возврат в исходную стойку медленный; в этом случае наиболее оптимальным для последующего выполнения является гяку-цуки противоположной рукой. Эта форма удара, сопровождаемая отклонением грудной клетки, особенно полезна в случае угрозы контратаки (обращенный боком к противнику корпус предоставляет меньше возможностей для поражения) или в случае, когда отводят атаку противника рукой, одноименной с атакующей ногой; например, можно видеть, что положение 2 лучше, чем положение 1, подходит для защиты от проникающего удара. На рис. 92 показан куби-маваши-гери (см. «варианты»), выполненный в таком стиле.

**Примечание:** если, желая оказаться спиной к противнику, повернуться на опорной ноге, энергию тела нельзя будет передать атакующей ноге, и удар будет выполнен только за счет мышц ноги. Начинающие должны сначала изучать форму 1 с контрдвижением рук до момента обретения устойчивости, правильного представления о контакте и кимэ, а также выработки скорости выполнения, необходимой для немедленного выпрямления тела после удара.

Более подготовленные каратэ-ка могут выполнять другие формы: мавашигери с наклоном грудной клетки к полу, чтобы пройти под атакой противника; с опусканием на пол колена опорной ноги, из положения сидя (см. ниже) и т. д.



### Производная форма: куби-маваши-гери

Удар выполняют подъемом стопы поражая голову, бока или спину; эта форма используется преимущественно на соревнованиях (см. третью часть).

Описание мавашии-гери до сих пор касалось широкого движения («большого вращения»). Школа Вадо располагает тремя формами такого вращения.

#### 1) Большое вращение (о-маваши-гери рис. 93)

Угол (а) составляет около 90 градусов, а стопа движется по длинной дуге в горизонтальной плоскости (рис. 95 (2), позиция 1: плоскости А и В взаимно перпендикулярны. Если смотреть сверху, траектория движения стопы дугообразна от начала до конца. Это очень мощный удар, поскольку вращение таза используется полностью (причем как правило оно сочетается с контрдвижением рук), но он требует большой гибкости. На соревнованиях нельзя открывать низ живота на протяжении всего удара.

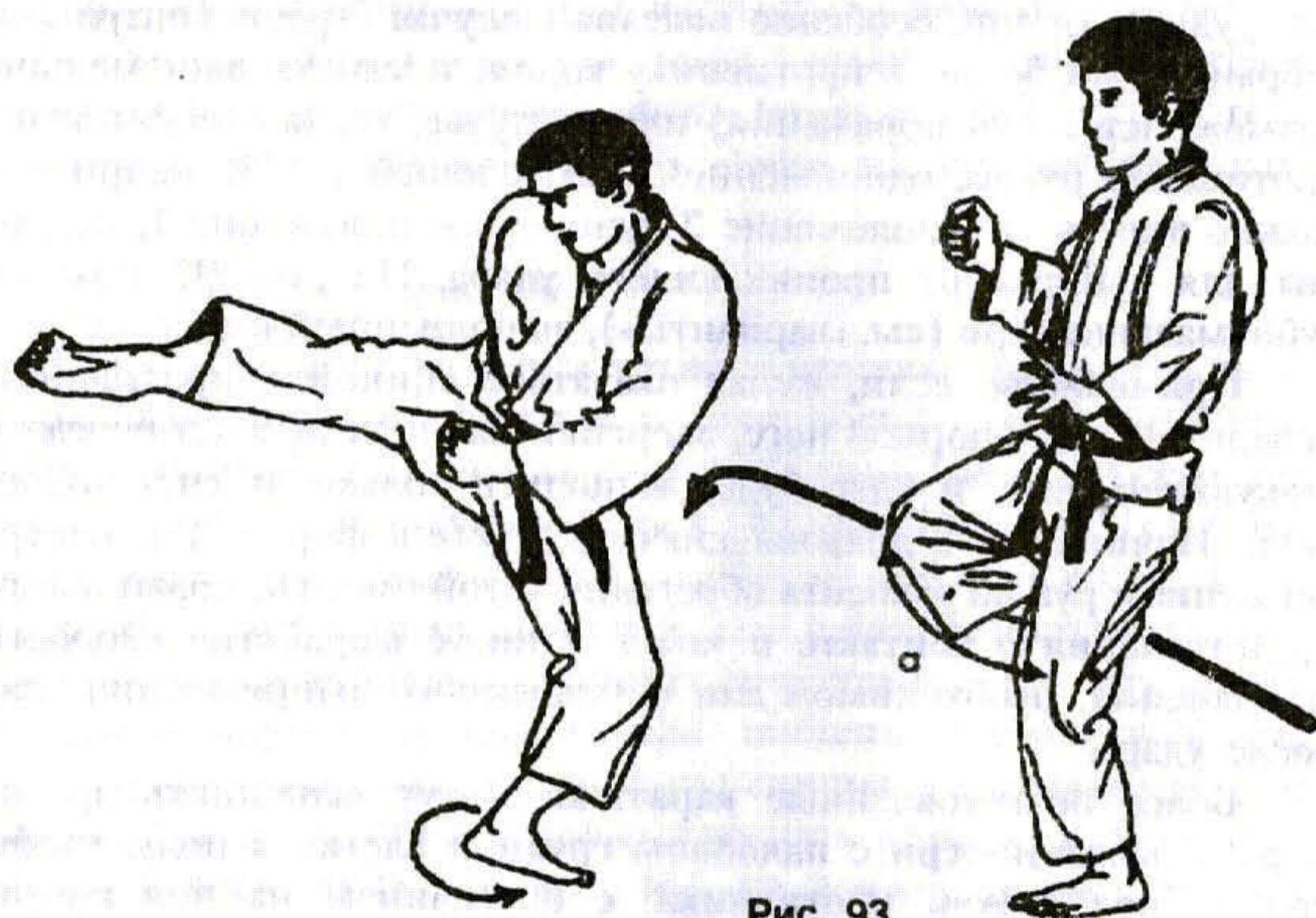


Рис. 93



Рис. 94

#### 2) Среднее вращение (маваши-гери)

Это обычная форма удара. Угол (а) составляет только 45 градусов (рис. 95 (2), позиция 2): плоскость С образует угол 45 градусов с плоскостью А. Если смотреть сверху, траектория движения стопы менее длинная и становится круговой только на последнем отрезке (рис. 95 (1), позиция 2). Поскольку стопа движется с меньшим размахом, корпус поворачивается меньше, и контрдвижение рук становится не столь необходимым.

#### 3) Малое вращение (ко-маваши-гери)

Угла (а) больше нет, и начало удара такое же, как у маэ-гери (рис. 95 (2), позиция 3): сначала траектория движения стопы расположена в вертикальной плоскости А, в то время как корпус остается расположенным в фас; только на втором этапе, когда атакующая стопа уже прошла мимо опорной ноги, таз вращается, и стопа переходит в плоскость С. На рис. 94 показан момент, когда траектория движения трансформируется из характерной для маэ-гери (В) в характерную для мавашии-гери (А); в момент вращения опорной ноги, преобразующего прямолинейную тра-

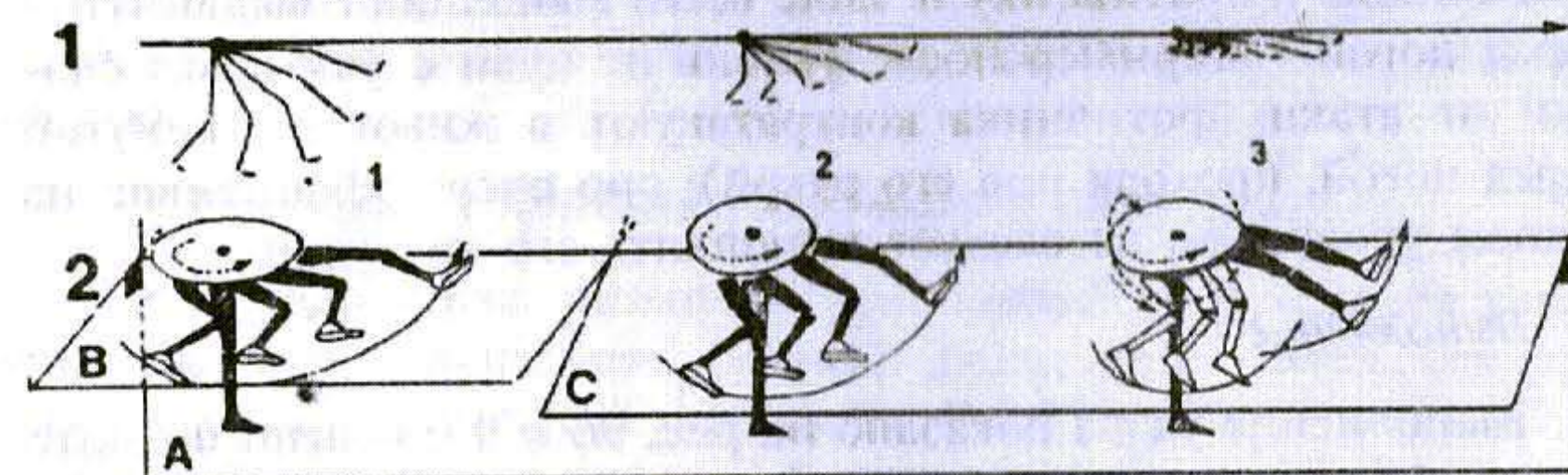


Рис. 95



екторию (В) в круговую (А) стопа находится очень близко к противнику.

Вид сверху (рис. 95, позиция 3) показывает, что траектория движения становится дугообразной непосредственно перед контактом с целью. Поскольку в этом случае вращение таза еще меньше, отпадает необходимость в каком либо контрдвижении рук.

Эта очень прямая форма удара, совмещающая маэ и мавашигери, очень интересна для использования на соревнованиях, поскольку при ее выполнении не открывается низ живота и начало движения таково, что противнику трудно угадать ваши намерения; а следовательно, трудно контролировать этот удар. Однако она по настоящему эффективна только тогда, когда выполняется на гэдан.

**Примечание:** ко-маваши-гери не изучается новичками, поскольку он не облегчает понимания принципа хлыста; впрочем, выполнить его действительно эффективно достаточно сложно. Изучая мавашигери, следует уделить особое внимание о-маваши (он увеличивает силу бедер и подвижность суставов). При использовании в качестве ударной поверхности подъема стопы, поражаются, как правило, только поверхностные участки тела противника. Для того, чтобы «проникнуть внутрь», необходимо использовать коши.

## 2) Удар изнутри наружу: гяку-маваши-гери

Эта форма удара требует большой подвижности суставов и применяется только подготовленными каратэ-ка.

### Применение

Это мало известное движение используют только находясь очень близко к противнику и чаще всего выполняют выдвинутой вперед ногой (например после уклона от цуки с учи-коми снаружи от атаки противника контратакуют в живот выдвинутой вперед ногой, проходя под его рукой); оно очень эффективно на нижнем уровне, но не следует выполнять его на чюдан.

### Выполнение

Выполнение удара показано на рис. 96 и 97: колено поднято вперед на уровень пояса, как при выполнении маэ-гери, но направленно немного наружу, что позволяет голени располагаться



Рис. 96



Рис. 97

по возможности горизонтально. Стопа направлена вперед (внутренняя поверхность голени обращена вверх), а пятка находится у низа живота (нога сильно согнута в колене). На втором этапе, используя колено как ось вращения, посылают стопу по дуге в горизонтальной плоскости изнутри наружу. Слегка вращают таз в направлении удара. Удар наносят прямо вперед и немного наружу.

## 3) Оборотный круговой удар: уширо-маваши-гери

Этот удар также называют ура-маваши-гери или мавашигучи. Ударная поверхность (пятка) движется по дуге снаружи внутрь в горизонтальной плоскости. В момент контакта вы обращены боком к противнику. Движение скорее напоминает мавашигери (более круговое), чем уширо-гери (более прямое); удар очень мощный и трудно блокируемый.



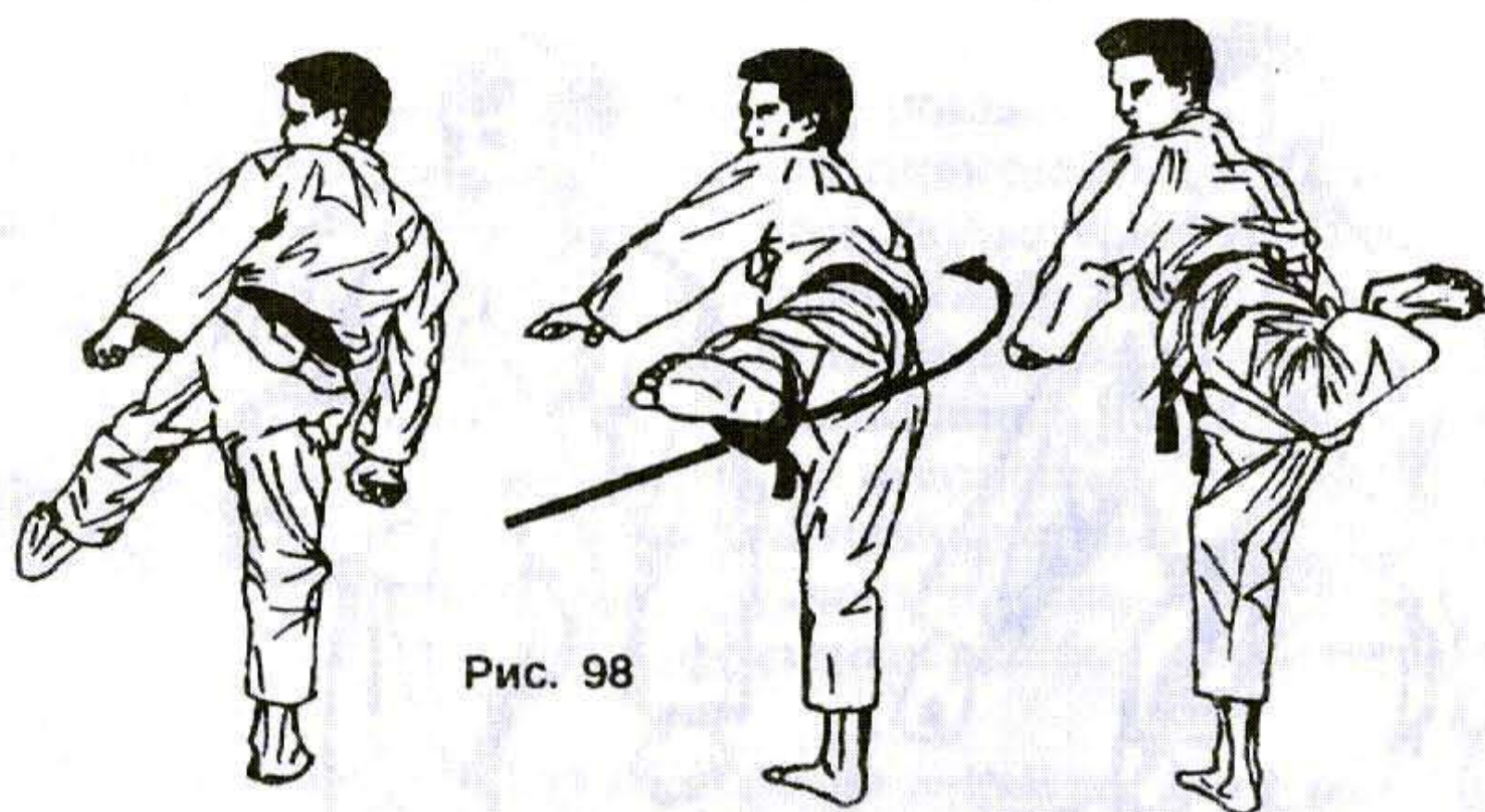


Рис. 98

### Применение

Уширо-маваши-гери применяется прежде всего в комбинации с другими ударами (как самостоятельный удар используется довольно редко, поскольку не обладает пужной скоростью и имеет слишком явное начало). Такие комбинации будут приведены в третьей части.

Когда при выполнении атаки с поворотом (например, маваши-гери) или после ухода оказываются снаружи от линии атаки противника, наносят ему удар в лицо или солнечное сплетение (рис. 99). Выполняя тоже движение на уровне голеностопа выдвинутой вперед ноги противника, сбивают его с ног или, как минимум, на мгновение нарушают равновесие, что дает возможность продолжить атаку рукой (например, уракен или гяку-цуки) прежде, чем он опомнится.

*Выполнение чудан-уширо-маваши-гери левой ногой (рис. 98)*

Исходное положение: левая дзэн-куцу-даци, смотрите назад через левое плечо (как при выполнении уширо-гери левой ногой).

Сместите вес тела на правую ногу и левой ногой выполните удар: левая стопа движется по дуге диагонально снизу вверх и назад. Вращайте таз в том же направлении.

Контакт с целью происходит в тот момент, когда пятка (при горизонтальном положении стопы) оказывается в вертикальной центрально-секущей плоскости тела.

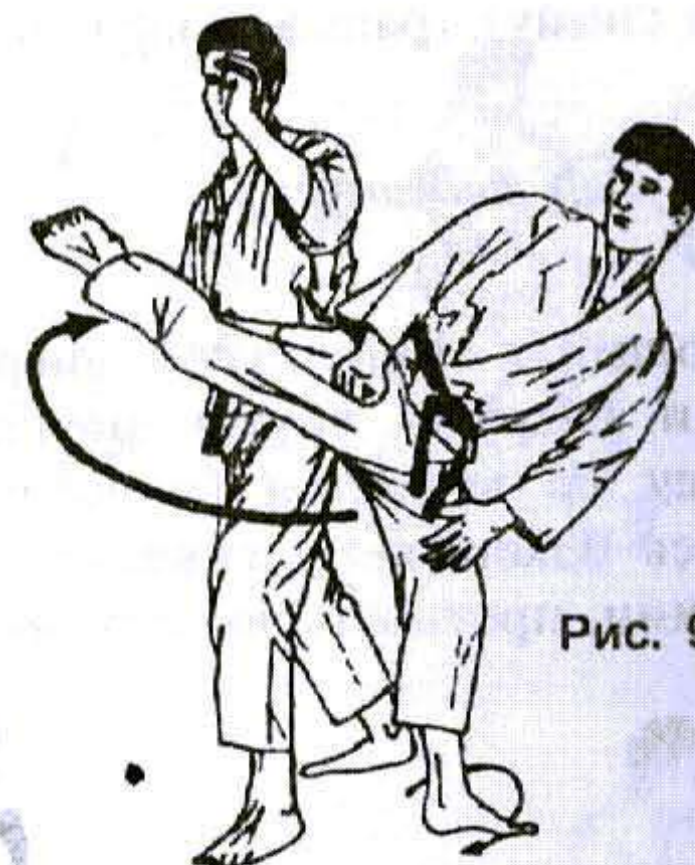


Рис. 99

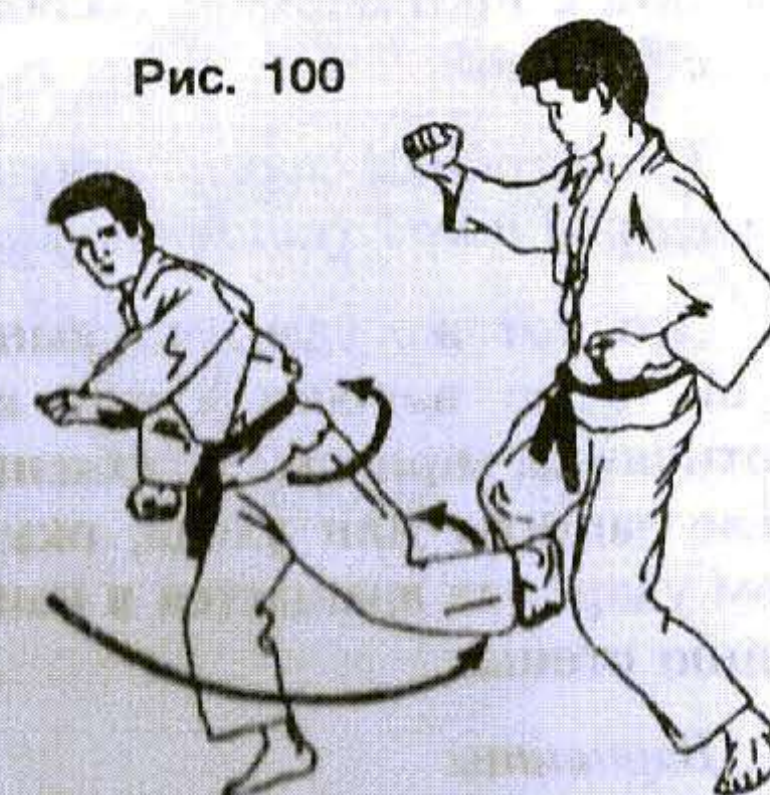


Рис. 100

Продолжите движение, сгибая ногу в колене, и быстро верните ее назад (рис. 98, справа); конечное положение аналогично исходному положению для выполнения маваши-гери.

Завершите вращение, опустив левую ногу на пол и приняв левую дзэн-куцу-даци, но в направлении, противоположном исходному.

**Примечание:** так же выполняют удар на дзедан и гэдан.

### Основные принципы

- Спина остается изогнутой.
- Нога прямая до самого контакта; сгибается она только после него (как бы для захвата противника), причем в это же время завершается вращение корпуса в направлении удара. Если атакующая нога перед контактом согнута, это значительно уменьшает предел досягаемости и силу удара.
- Чтобы выполнить удар по цели под прямым углом, необходимо, чтобы последний участок траектории движения ударной поверхности располагался в горизонтальной плоскости. Чем длиннее будет траектория движения, в этой плоскости, тем больше будет сила в момент контакта; следовательно, необходимо как можно быстрее переводить стопу в эту плоскость (см. «Варианты»).

**ВНИМАНИЕ:** хотя этот удар довольно сложно контролировать, но контроль должен быть полным; в случае реального



контакта с противником (особенно в спину) травма может быть очень тяжелой.

*Производная форма: оборотный удар выдвинутой вперед ногой (уширо-касуми-гери)*

Это тот же удар, но выполняющийся выдвинутой вперед ногой. Удар наносят снизу вверх и снаружи внутрь, цепляя противника, причем положение плеч не меняется (например после защиты или ухода, оказавшись боком к противнику). В этом ударе таз вращается в направлении, противоположном движению стопы.

#### *Варианты*

Как и в случае маваши-гери, движение можно выполнять с большим или меньшим размахом; следует принять во внимание те же принципы, касающиеся особенно величины вращения и момента контакта (см. маваши-гери). На рис. 98 показан оборотный удар со средним вращением (исходный угол составляет 45 градусов); возможна как более длинная форма (с теми же преимуществами и недостатками, что и у о-маваши), так и более короткая.

#### **Ки-хон**

##### *Маваши-гери*

*Отставленной назад ногой (вперед), (рис. 101 (1))*

Исходное положение: хидари-ханми-камаэ.

Разверните выдвинутую вперед стопу наружу, повернитесь влево и измените защиту (см. маэ-гери).

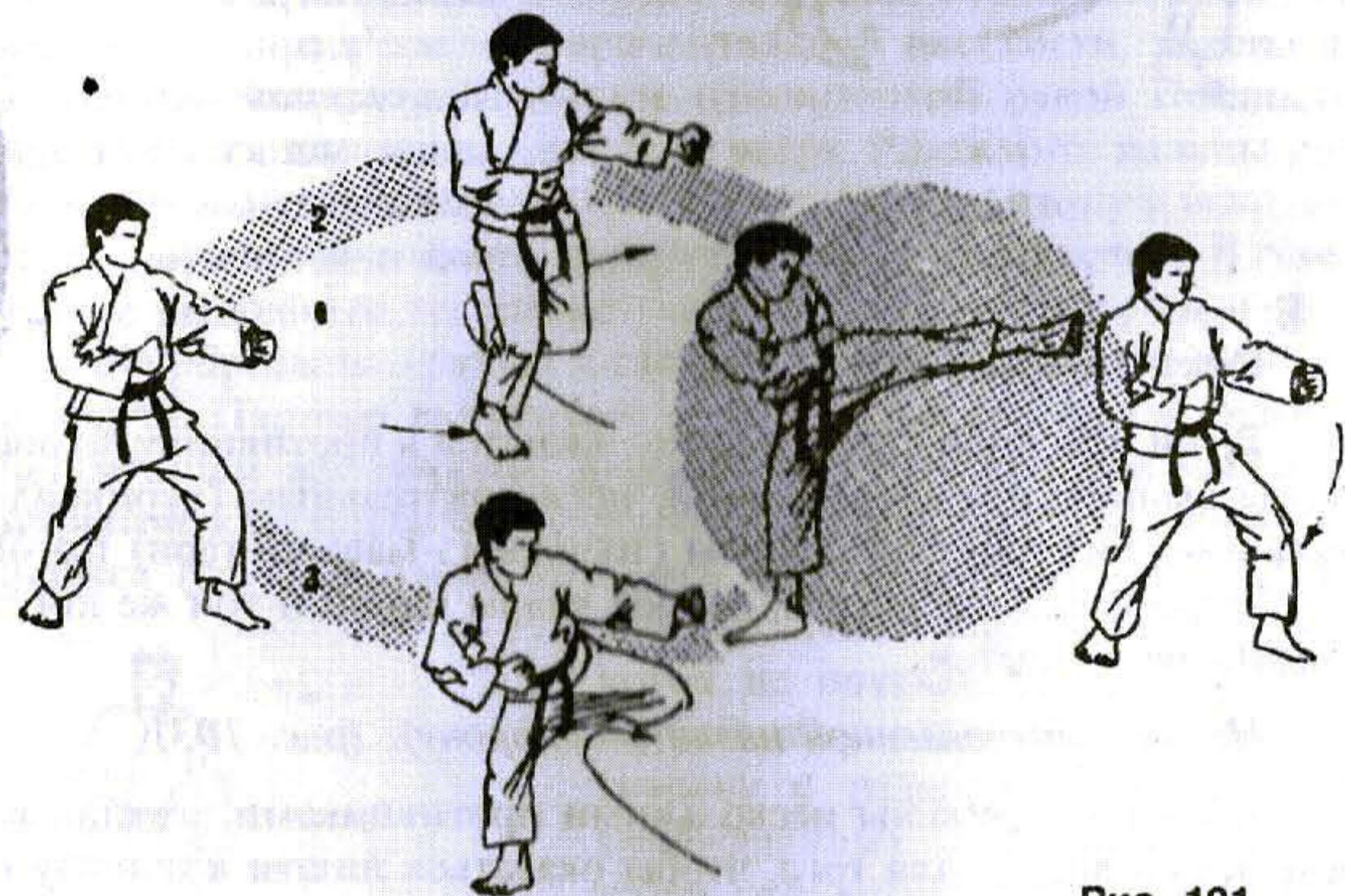
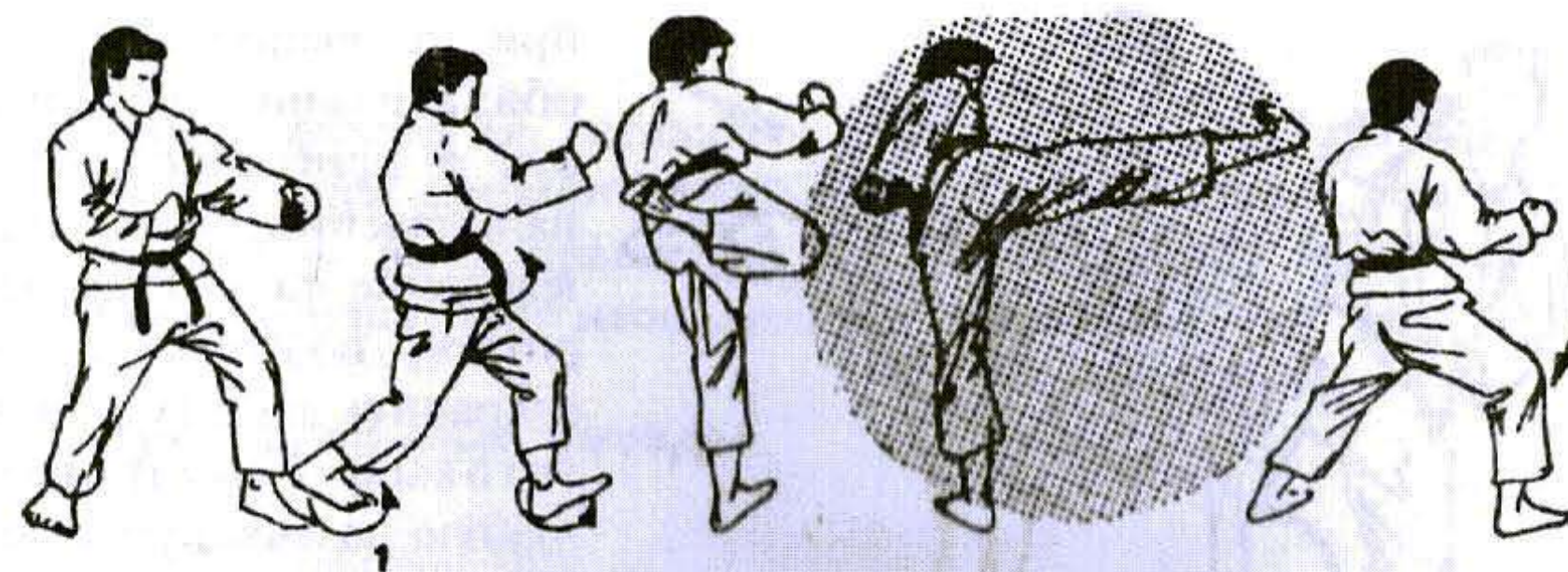
Поднимите правое колено для выполнения удара.

Выполните о-маваши-гери правой ногой, используя контрдвижение рук.

Сгибая ногу в колене, отведите ее назад, затем вышагните вперед, в миджи-ханми-камаэ.

Выполните удар другой ногой.

**Примечание:** из-за большого размаха движения, движение рук в противоположном направлении необходимо, поскольку оно поддерживает правильную ориентацию корпуса.



**Рис. 101**

*Выдвинутой вперед ногой (вперед)*

Удар можно выполнять с места или же сделав шаг к противнику.

*На месте (рис. 101 (3))*

Удар выполняют, предварительно сместив назад стопу, выдвинутую вперед. На рис. 102 показаны два этапа выполнения: находясь в боевой стойке, сместить стопу назад (1) и только затем выполнить удар, двигая таз в том же направлении (2). Кроме большой скорости эта форма удара имеет то преимущество, что





Рис. 102

при ее выполнении не обязательно движение рук в противоположном направлении, поскольку вращение таза более короткое: поэтому можно сохранить защиту и быть готовым блокировать любую возможную атаку (на рис. 102 заштрихованная стрелка). Но, как и все удары ногой, расположенной впереди, он менее мощен, чем удар, выполняемый отставленной назад ногой.

*В перемещении (рис. 101 (2))*

В той или иной степени приближаются к противнику, нанося удары выдвинутой вперед ногой, последовательным (сурикондэ-маваши-гери) или скрещенным (тобикондэ-маваши-гери) шагом.

Перемещаются вперед, нанося удары одной и той же ногой; защита не меняется.

*Ногой, отставленной назад (в сторону), (рис. 103)*

Если вы окружены несколькими противниками, можно, перемещаясь вперед для того, чтобы оказаться лицом к одному из нападающих, нанести удар другому, находящемуся сбоку (см. также еко-гери). Однако этот удар не такой мощный, как удар, выполняемый вперед, поскольку вращение таза незначительно; перед тем, как выпаднуть атакующей стопой вперед, следует отвести ее назад.

*Уширо-маваши-гери*

Перемещаются вперед, нанося удар стопой расположенной сзади, с полным вращением корпуса, как при выполнении уширо-гери (см. рис. 86 (1)); после начального поворота на обоих стопах выполняют удар, двигая отставленную назад ногу по дуге,

так чтобы колено ее оставалось в горизонтальной плоскости. После контакта сгибают ногу в колене, завершают вращение корпуса в том же направлении и опускают стопу перед собой, принимая стойку, противоположную исходной.

## Тренировочные методы

### 1) Для мавашии-гери

Примите исходную позицию для выполнения мавашии-гери (нога согнута в колене в горизонтальной плоскости, колено направлено в сторону). Захватите одноименной рукой голенистоу этой ноги и с силой поднимите ее вверх. Разожмите пальцы руки и выполните удар мавашии-гери вперед; верните стопу в исходную позицию и тотчас опять захватите рукой голенистоу. В такой манере выполните несколько ударов не опуская ногу на пол.

Вы обращены грудью к спине партнера; положите руки ему на плечи. Партнер вытягивает одну руку вперед; ногой, находящейся с той же стороны, нанесите удар по тыльной части его открытой кисти. Нанося удар, сохраняйте изогнутое положение корпуса (грудь и живот касаются спины партнера). Выполните

удар несколько раз одной и той же ногой не опуская ее на пол, затем выполните упражнение другой ногой (наряду с развитием подвижности тазобедренных суставов и точности удара это упражнение способствует изучению правильной формы выполнения этого движения).

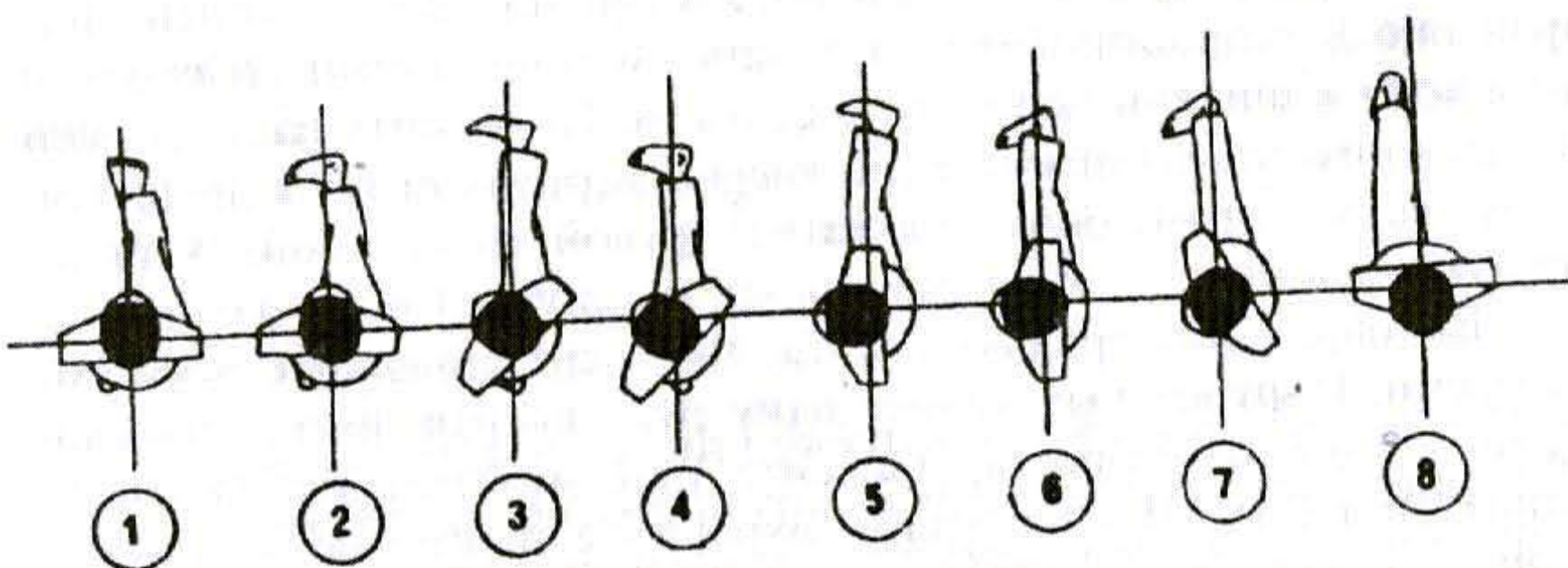
Вы стоите в боевой стойке, лицом к партнеру, который также находится в боевой стойке. Обменивайтесь с партнером ударом мавашии-гери, выполняемым ногой, отставленной назад (наносите удар ногой в тот момент, когда партнер принимает боевую стойку после выполнения своего удара). Цельтесь в бок партнера, но не касайтесь его.



Рис. 103



## ПОЛОЖЕНИЯ КОРПУСА ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ НОГАМИ



1. Маз-гери
2. Маз-сокуто-гери
3. Маваши-гери
4. Еко-гери-кзагэ
5. Еко-гери-кзагэ
6. Сокуто
7. Уширо-гери (Шотокан)
8. Уширо-гери (Вадо-рю)

### 2) Для уширо-маваши-гери

Его еще более, чем любой другой удар ногой, необходимо выполнять по мешку с песком, для того чтобы научиться синхронизировать контакт с правильным напряжением мышц спины и живота.

На стр. 168 показаны конечные положения тела при выполнении ударов.

Нюансы положений 5 и 8 изображены на рис. 81 (предполагается, что противник всегда расположен на одной и той же оси).

### Д) «СЕРПОВИДНЫЙ» УДАР НОГОЙ: МИКАЦУКИ-ГЕРИ

Этот удар называют также аори-гери. Ударная поверхность (внутреннее ребро стопы) движется по дуге, диагонально снизу вверх по направлению к противнику.

#### Применение

Удар чаще всего наносят на чудан. Эту же форму движения можно использовать в качестве блока (в этом случае она называется микацуки-гери-укэ; см. часть третья); блокируют атаку противника на среднем уровне (чудан), а затем контратакуют эко-гери той же ногой.

*Выполнение микацуки-гери правой ногой (рис. на стр. 170)*

Исходное положение: кибэ-даци; левая рука вытянута влево, кисть открыта, ребро ладони (шүто) обращено вниз; правая рука — хики-тэ.

Правая стопа движется непосредственно из кибэ-даци по широкой дуге вперед и вверх. Движение начинается с движения таза; атакующая нога остается слегка согнутой в колене, ее стопа обращена пальцами вверх. Удерживайте корпус вертикально.

Удар должен завершиться контактом стопы с левой кистью, играющей роль цели; нога остается согнутой, а верхняя часть тела неподвижна.

#### Основные принципы

- Траектория движения стопы более прямолинейна, чем у



маваши-гери. Скорость выполнения велика, поскольку не принимается подготовительная позиция.

- Импульс исходит от таза и вращения ноги в тазобедренном суставе.

- Вращение таза невелико (см. рисунок) — этим микацуки отличается от сокутэй-маваши-укэ.

- На протяжении всего удара грудь остается обращенной в фас.

### Ки-хон

Продолжая движение удара, выполните вращение таза в том же направлении, опустите ногу на пол, принимая кибэ-дэчи (теперь вы обращены лицом в противоположном направлении). Выполните удар правым локтем по левой кисти.

Выполните хики-тэ левой рукой и хайшу-укэ правой, а затем нанесите микацуки-гери левой ногой по правой кисти.



### Е) УДАРЫ НОГОЙ В ПРЫЖКЕ: ТОБИ-ГЕРИ

Эти удары выполняются расположенной впереди или сзади ногой, при этом выполняют длинный скачок в направлении противника или подпрыгивают вверх с места. В одном прыжке можно выполнить один или, если позволяет скорость, несколько ударов. Тоби-гери достаточно рискованная техника, если применяется в бою с одним противником, поскольку, если тот осмелится блокировать или сумеет уклониться, то легко получит преимущество за счет своего устойчивого положения. Напротив, в бою с несколькими противниками тоби-гери всегда внезапны, этим можно воспользоваться и вырваться из окружения.



Рис. 104

1) Удар в прыжке вперед: маз-тоби-гери

#### Применение

Удар в прыжке выполняют с целью ошеломить противника менее традиционными действиями. Эта техника позволяет также контратаковать противника, подпрыгнув над линией атаки (например при ударе палкой по ногам или попытке смещения).

#### Выполнение

а) Выдвинутой вперед ногой (рис. 104).

Вы приняли стойку, ориентированную вперед. Быстро поднимите колено отставленной назад ноги вперед и вверх (1). Подпрыгните, расслабляя мышцы опорной ноги и двигая вперед оказавшееся сзади колено (2).



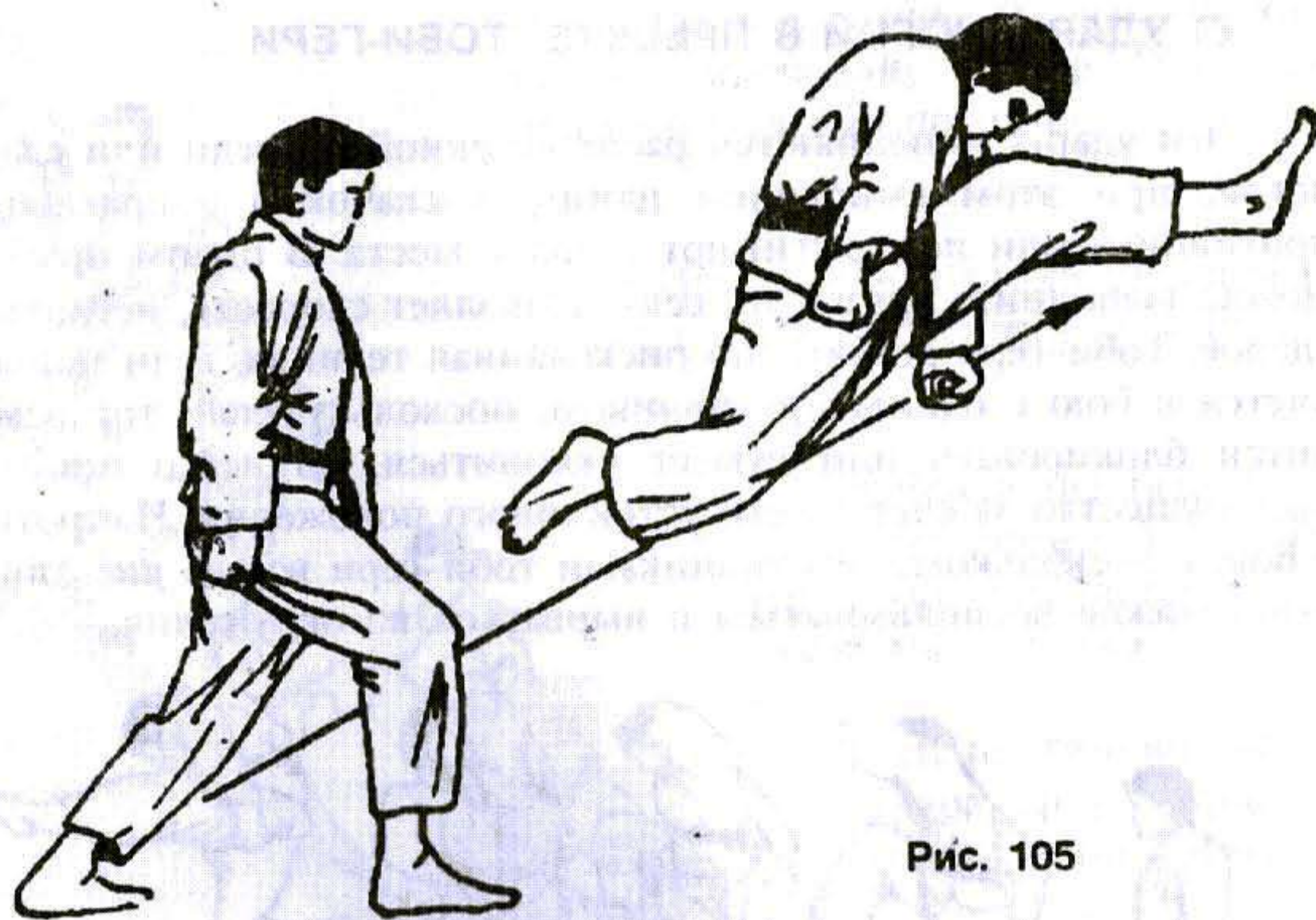


Рис. 105

В тот момент, когда колени скрещиваются, вы находитесь в высшей точке прыжка. Выполните маэ-гери используя направленную назад реакцию другой стопы. Как можно сильнее согните в колене свободную ногу и наклоните корпус вперед. Верните назад атакующую ногу и опуститесь на пол, приняв стабильную стойку с той же ориентацией.

б) Отставленной назад ногой (рис. 105).

Вы находитесь в стойке, ориентированной вперед. Нанесите удар прямо перед собой, одновременно высылая колено отставленной назад ноги вперед и вверх. Наскакивайте на противника, расслабляя мышцы опорной ноги. Как можно больше разведите ноги в продольном направлении (положение шпагата) и согните в колене свободную ногу. Наклоните корпус в направлении удара. Верните назад атакующую ногу и опуститесь на пол, приняв стабильную стойку с той же ориентацией.

**Примечание:** эта форма удара, выполняемая в один этап, больше походит на скачок вперед, тогда как предыдущая — на прыжок вверх (см. основные принципы).

### *Производная форма: нидан-гери (или ни-маэ-гери)*

В одном прыжке выполняют два маэ-гери. Форма выполнения напоминает «ножницеобразное» движение ног в маэ-тоби-гери выдвинутой вперед ногой; различие заключается в том, что отставленная назад нога высылается вперед не для прыжка, а для удара. Следовательно, на первом этапе — это маэ-тоби-гери отставленной назад ногой; удар наносят другой ногой, быстро возвращая назад первую. Второй этап движения напоминает маэ-тоби-гери выдвинутой вперед ногой. В этот момент тело должно достичь кульминационной точки прыжка.

Первый маэ-гери направлен на чюдан (для ошеломления противника), второй поражает дзедан, который противник открывает защищая средний уровень. Этот удар необходимо выполнять еще быстрее, чем простой маэ-тоби-гери, поскольку оба удара должны выполняться в воздухе и нужно успеть приземлиться в устойчивую стойку. Эффективность этой техники чрезвычайно велика.

### *2) Удар в прыжке в сторону: еко-тоби-гери*

#### *Применение*

Это внезапный удар, идеальный в случае окружения. Можно также, уклонившись от атаки наружу, нанести затем удар в прыжке в шею противника или уйти от удара ногой (палкой) на нижнем уровне, контратакуя при этом. Этот удар обычно наносят в голову.

#### *Выполнение*

а) в сторону (рис. 106).

Удар наносят отставленной назад ногой (можно также выполнить удар ногой, выдвинутой вперед, но эта форма сложнее и требует больше времени для выполнения).

Вы в высокой левой дзэн-куцу-даци.

Перенесите вес тела на выдвинутую вперед ногу; быстро поднимите колено отставленной назад ноги вперед и вверх (1); одновременно оттолкнитесь и выпрыгните вверх, расслабляя мышцы левой ноги (2). Это двойное движение вводит тело в кульминацию прыжка; центр тяжести (черная точка на рисунке) переместился вверх и вперед.



Непосредственно во время удара обе ноги движутся одновременно: немедленно расслабьте мышцы правой ноги для выполнения еко-гери-кэкоми; момент контакта с целью должен быть полностью синхронизирован с энергичным смещением левой стопы к внутренней поверхности правого бедра (левая нога сильно согнута в колене, ее голень находится почти в горизонтальной плоскости). Это двойное движение сопровождается легким отклонением корпуса в направлении, противоположном удару; центр тяжести (С) смещен.

Немедленно верните назад правую ногу и приземлитесь в устойчивой стойке.

**Примечание:** по причинам, которые уже анализировались при описании еко-гери-кэкоми, этот удар будет особенно эффективен в случае выполнения сверху вниз по диагонали. В случае реального контакта сила реакции удара, если он выполнялся в горизонтальной плоскости, отбрасывает тело в противоположном

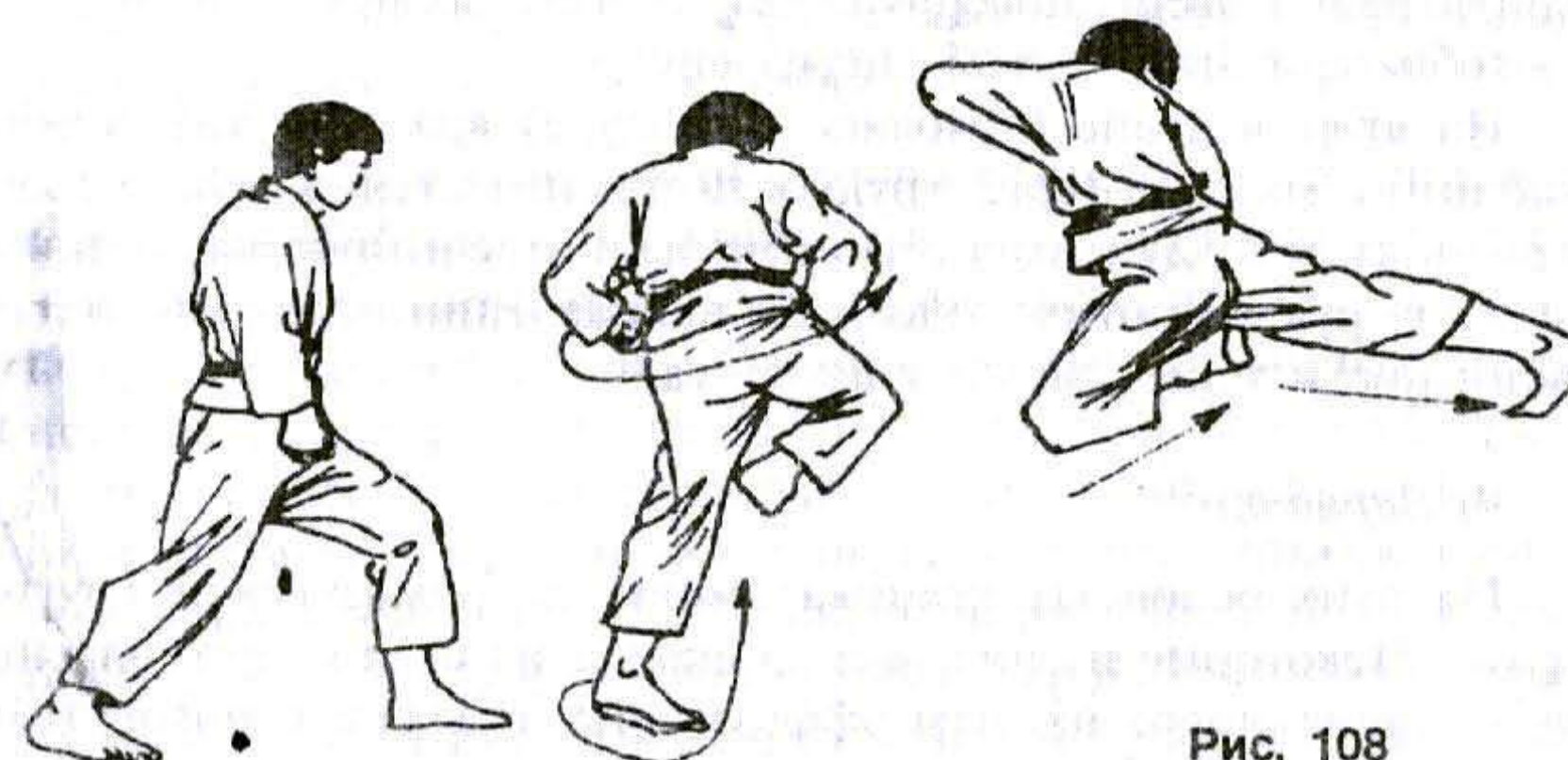


Рис. 108

направлении; следовательно, энергия реакции не может быть снова передана противнику через ударную стопу (идеал любого атэми). Напротив, в том случае, когда удар выполняется по диагонали, реакция не отбрасывает тело, поскольку оно «давит» на стопу и немедленно возвращает обратно ударную волну (кроме того так легче удержаться в воздухе).

Прекрасное упражнение для освоения техники заключается в выполнении прыжков на месте из положения стоя (рис. 107). Согните ноги в коленях, затем, разгибая их, как можно выше вытолкните тело вверх перед нанесением удара.

б) вперед (рис. 108).

Выпрыгнув вверх, как в предыдущем движении, выполняют удар отведенной назад ногой, одновременно разворачиваясь боком к противнику (на рисунке показано выполнение тоби-соку-то-гери, атакующая стопа направлена пальцами вниз). Примечание: можно подпрыгнуть располагаясь фронтально и выполнить поворот в воздухе только один раз для лучшего использования энергии вращения таза. Повернувшись еще больше, можно оказаться спиной к противнику и выполнить уширо-гери (техника, опасная для того, кто ее выполняет, поскольку, опускаясь вниз трудно вновь обрести равновесие).

3) *Круговой удар в прыжке: мавашии-тоби-гери*

Удар выдвинутой вперед ногой выполняется в два этапа:

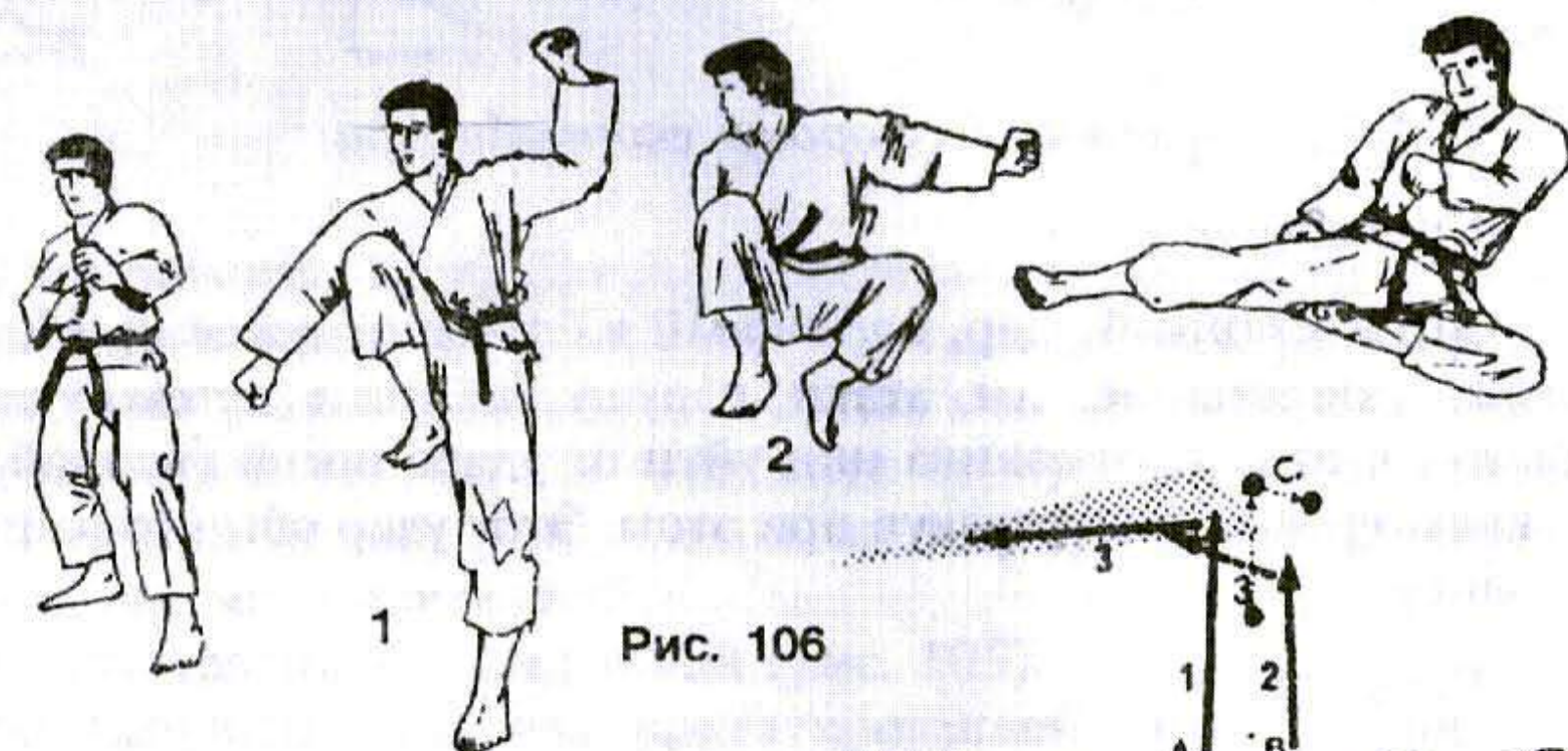


Рис. 106



Рис. 107



подпрыгивают вверх, повернувшись лицом, как при выполнении маэ-тоби-гери выдвинутой вперед ногой.

На втором этапе (находясь в воздухе) вращают таз, чтобы выполнить маваши-гери; трудность заключается в том, чтобы удерживать в воздухе согнутую в колене отведенную назад ногу; движение рук в противоположном направлении необходимо для стабильности тела в момент контакта.

#### 4) Варианты

На этих основных техниках могут основываться и другие формы. Некоторые из них весьма акробатичны и скорее опасны для выполняющего их, чем эффективны: прыжки с поворотом, прыжки с преднамеренной потерей равновесия в момент контакта с последующим «нырянием» вниз, основные удары ногой, выполняемые с потерей равновесия для прохода под ударом противника, удары, при выполнении которых опираются на руки, удары в прыжке, комбинированные с техникой рук (санкаку-тоби) и т.п.

Следует уделять особое внимание изучению приведенных выше основных форм, поскольку существует опасность утратить всякую реальную эффективность, используя прыжки, являющиеся скорее фотогеничными, чем опасными для противника.

#### Основные принципы ударов в прыжке

- Важными факторами является скорость, с которой выполняется прыжок, и угол, образованный вектором прыжка с плоскостью пола. Эта скорость является результатом двух составляющих: толчка вверх и линейной скорости, достигаемой при выполнении прыжка. Последняя же меньше вертикальной скорости восходящего толчка; в самом деле, если большего эффекта достигают выполняя предварительно шаг в направлении удара, то этот выигрыш сводится на нет тем, что противник получает предупреждающий сигнал и имеет время для того, чтобы среагировать. В некоторых школах изучают удары в прыжке, которые основаны на отталкивании за счет предварительного переноса веса тела с одной ноги на другую, когда двигаются медленно и гибко, подобно кошке.

- Прыжок из устойчивой позиции более внезапен, но и более труден в выполнении, поскольку при этом требуется большое усилие для отрыва тела от земли.

- Траектория движения центра тяжести определяется формой прыжка. Можно выполнить удар во время простого выпрыгивания вверх, при этом траектория движения центра тяжести почти вертикальна, или прыгая в определенном направлении, причем траектория движения образует угол около 45 градусов (например если хотят преодолеть препятствие или отделяющее от противника расстояние). В первом случае прыжок зависит в основном от силы выталкивающих вверх мышц, полностью мобилизуемых для этого действия. Во втором случае часть развиваемой энергии используется только для прыжка в направлении противника. Следовательно, нужно рационально, сообразуясь с целью прыжка распределять эти усилия, чтобы полностью избежать бесполезной потери энергии.

Рассмотрим три фазы удара ногой в прыжке (рис. 109).

1) *Начальный толчок*: от него зависит высота прыжка.

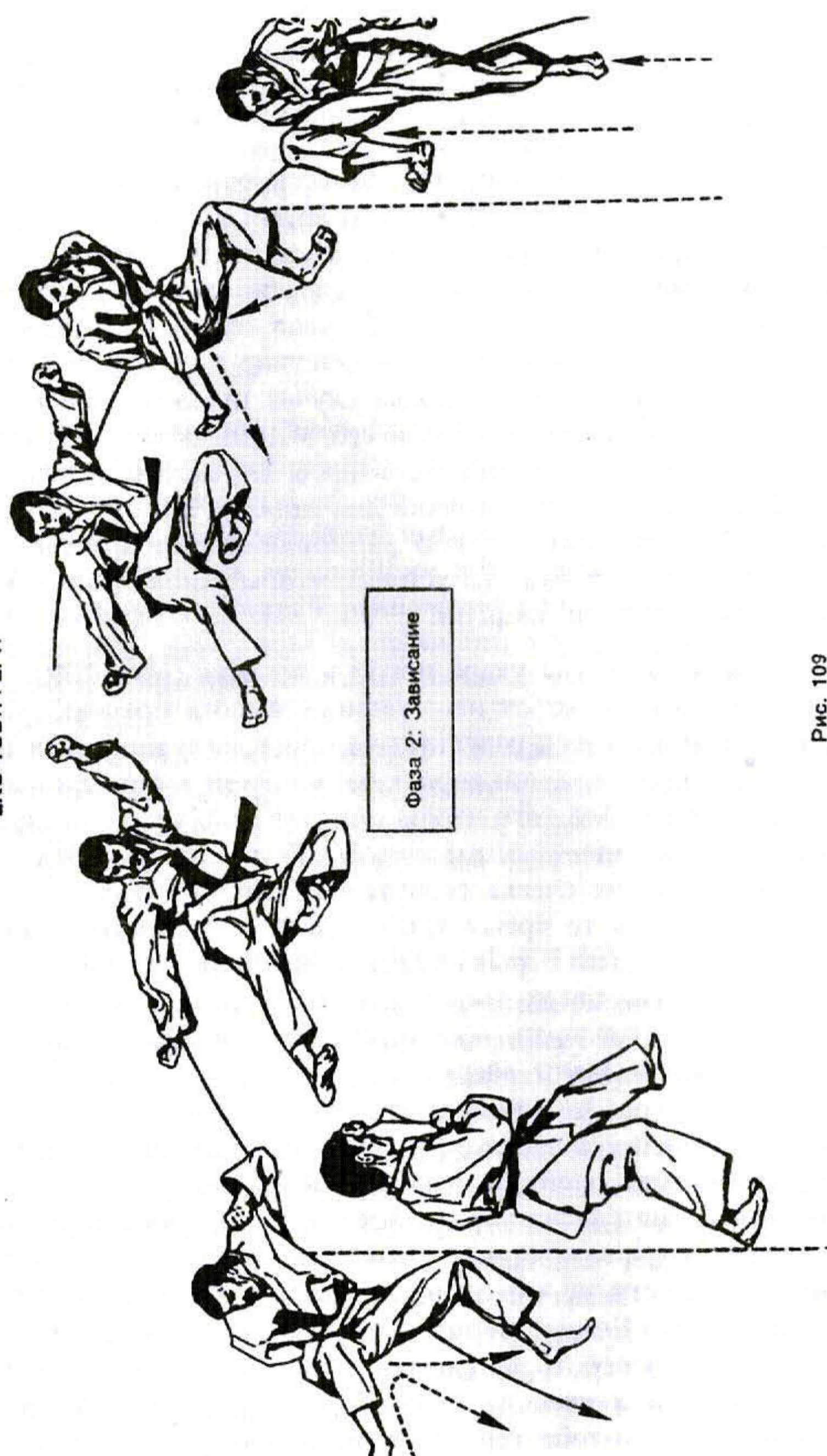
Толчок вверх является результатом «выстреливания» колена вверх, которое сопровождается коротким, но очень мощным движением другой ноги. Для того чтобы поднять тело вверх, следует максимально расслабить мышцы ног, освободив таким образом суставы. Ноги, сначала слегка согнутые в коленях, распрямляются одновременно, в то время как стопа сначала плотно прижимается к полу, а потом отрывается от него: сперва пятка, затем носок. В этом рывке вверх также должны участвовать руки и плечи; в противоположность обычному удару ногой, плечи не опускают вниз, а посылают вверх.

2) *Зависание в воздухе*: весьма кратковременное.

Эта фаза прыжка совпадает по времени с выполнением удара, который должен быть очень быстрым, «взрывным».

Высота подъема колена определяет высоту прыжка; в самом деле, с момента отрыва опорной ноги от пола траектория движения центра тяжести не может измениться в связи с отсутствием точки опоры. Единственная возможность сделать это — отбросить тело в нужном направлении используя в качестве противовеса руки или свободную ногу (см. описание действия свободной ноги в эско-тоби-гери или действия ног в описании





Фаза 1: Толчок

Фаза 2: Зависание

Фаза 3: Приземление

Рис. 109

нидан-гери). Удар необходимо выполнить находясь в наивысшей точке прыжка, смещая тело как можно ближе к цели (не отклоняться в противоположном направлении); кимэ должно быть коротким, интенсивным.

3) *Приземление*: эта фаза движения наиболее опасна, поскольку часто сопровождается потерей равновесия; устойчивость не обретается мгновенно, и решительный противник может контратаковать в момент приземления. Тотчас после завершения кимэ необходимо очень быстро подтянуть колени к телу, чтобы сохранить равновесие и опуститься вниз по траектории, максимально приближенной к вертикали. Удар во время приземления должен быть поглощен пружинящим действием голенистополю и коленей (во время приземления ноги согнуты). Следует привыкнуть в момент приземления держать руки в позиции прикрытия, для того чтобы отразить возможную атаку противника или продолжить свою.

### Тренировочные методы

Хорошо изучить удары в прыжке можно только после полного изучения обычных ударов ногами.

На первом этапе развивают прыгучесть. Прежде всего следует добиться успеха выполняя прыжки вверх, на месте, без нанесения удара. В частности, прыгают через веревку, поднимая колени как можно выше.

На втором этапе вырабатывают правильное нанесение удара (проблема, в основном, заключается в том, чтобы использовать свободную ногу и не позволить ей опуститься вниз) выполняя низкий прыжок; по мере улучшения синхронности движений прыгают все выше и выше, но всегда с места.

На третьем этапе выполняют удар в прыжке с разбега; этот разбег должен постепенно уменьшаться до одного шага (следовательно, выполняют выталкивание перед прыжком).

Наконец, прыгают без разбега.

Можно практиковать вторую форму удара: (скачок в пужном направлении, перепрыгивая при этом через препятствие (препятствием могут служить тонкие деревянные подставки с регулируемой высотой или партнер, сидящий перед вами на корточках или (позже) стоящий на коленях).



## Ж) УДАРЫ КОЛЕНОМ: ХИЗА-ГЕРИ или ХИЗАГАШИРА-ГЕРИ

Удар коленом (называемый также хицуи-гери) — это оружие очень эффективное в ближнем бою; эти удары выполняются легко и очень эффективны даже при небольшом усилии.



Рис. 110

### Применение

На очень короткой дистанции удар наносят на чудан или гэдан. Поражают низ живота, солнечное сплетение (прямой восходящий удар), бока (круговой удар); если противник потерял равновесие и наклонился вперед, можно ударить в лицо. Обычно выполняют удар коленом отставленной назад ноги.

Рис. 111



Прямой удар коленом — это очень эффективное средство для освобождения от захвата спереди (в момент выполнения удара отклоняются назад для того, чтобы противник потерял равновесие). На рис. 110 представлена двойная контратака: удар коленом и удар локтем в лицо.

Удар коленом также является очень мощным блоком против ударов ногами или внезапных атак, особенно в форме цуки (можно блокировать его выдвинутым вперед коленом).

### Выполнение

Существуют две формы удара, которые всегда выполняются из положения лицом к противнику.

#### 1) Прямой восходящий

Находясь в дзэн-куцу-даци, энергично поднимите колено отставленной назад ноги вперед и вверх (вы находитесь в подготовительной позиции для маэ-гери; если противник пытается избежать удара коленом уходя назад, вы можете настичь его трансформировав свое движение в маэ-гери). В конечном положении удара колено должно быть поднято вверх как можно выше голень расположена вертикально, стопа направлена пальцами вниз.

Во время удара опорная нога согнута в колене, мышцы живота напряжены.

#### 2) Круговой

Находясь в дзэн-куцу-даци примите подготовительную позицию для выполнения маваши-гери (см. рис. 88). Как можно более полно используйте энергию вращения таза. Как при вы-



полнении маваш-гери, создавайте кимэ в вертикальной центрально-секущей плоскости тела и блокируйте вращение таза движением рук в противоположном направлении.

**Примечание:** эти удары не требуют специального изучения, поскольку являются первой фазой маэ-гери или маваш-гери.

#### *Основные принципы*

- В ударе должен участвовать таз; в момент контакта атакующая нога максимально согнута в колене.
- Опорная нога согнута в колене, мышцы ее напряжены для компенсации реакции удара.
- Так как удар выполняется на очень короткой дистанции, практически нет никакой возможности связать его с другим ударом, тем более, что противник может очень быстро контратаковать; следовательно, нужно выполнять удар решительно и максимально быстро.
- Особенно важно научиться высоко поднимать колено выполняя толчок тазом. На рис. 111 показано упражнение, полезное как для прямого удара коленом, так и для маэ-гери:
- Вы в дзэн-куцу-даци, лицом к стене; пошлите колено отставленной назад ноги как можно выше, теряя равновесие вперед; обопритесь обеими руками о стену, не отрывая пятку опорной ноги; наклонитесь вперед, используя всю энергию таза, и поднимите колено к плечу. Спину слегка прогните.
- Примите устойчивую дзэн-куцу.
- Круговой удар следует отрабатывать на мешке с песком.

## Содержание

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ .....	5
ВВЕДЕНИЕ .....	7
УДАРЫ РУКАМИ .....	10
ПРОНИКАЮЩИЕ УДАРЫ .....	10
ОИ-ЦУКИ .....	14
ДЗЮН-ЦУКИ .....	18
ТОБИ-КОНДЭ-ДЗЮН-ЦУКИ .....	20
ДЗЮН-ЦУКИ-НО-ЦУККОМИ .....	24
ГЯКУ-ЦУКИ .....	30
ИППОН-ТОТЭ-ГЯКУ-ЦУКИ .....	35
ГЯКУ-ЦУКИ-НО-ЦУККОМИ .....	40
МАЭ-ТЭ .....	43
ТОБИКОМИ-ЦУКИ .....	44
КИЗАМИ-ЦУКИ .....	49
НАГАШИ-ЦУКИ .....	50
МОРОТЭ-ЦУКИ .....	56
ХЭЙКО-ЦУКИ .....	57
АВАСЭ-ЦУКИ, ЯМА-ЦУКИ .....	57
ХАСАМИ-ЦУКИ .....	60
РУБЯЩИЕ УДАРЫ .....	61
УРАКЭН-УЧИ .....	65
ТЭЦУИ-УЧИ .....	75
ШУТО-УЧИ .....	80
ХАЙТО-УЧИ .....	87
ХАЙШУ-УЧИ .....	88
ТЭЙШО-УЧИ .....	89
ЭНПИ-УЧИ .....	92
МАЭ-ЭНПИ-УЧИ .....	93
ЕКО-ЭНПИ-УЧИ .....	96
УШИРО-ЭНПИ-УЧИ .....	98
ТАТЭ-ЭНПИ-УЧИ .....	101
ОТОШИ-ЭНПИ-УЧИ .....	102
УДАРЫ НОГАМИ .....	106
МАЭ-ГЕРИ .....	108
МАЭ-ГЕРИ-КЭАГЭ .....	108
МАЭ-ГЕРИ-КЭКОМИ .....	113
ЕКО-ГЕРИ .....	124



ЕКО-ГЕРИ-КЭКОМИ .....	127
ФУМИКОМИ .....	129
ФУМИКИРИ .....	130
СОКУТО .....	131
УШИРО-ГЕРИ .....	139
УШИРО-ГЕРИ-КЭКОМИ .....	139
УШИРО-ГЕРИ-КЭАГЭ .....	144
МАВАШИ-ГЕРИ .....	151
ГЯКУ-МАВАШИ-ГЕРИ .....	160
УШИРО-МАВАШИ-ГЕРИ .....	169
МИКАЦУКИ-ГЕРИ .....	169
ТОБИ-ГЕРИ .....	171
МАЗ-ТОБИ-ГЕРИ .....	171
ЕКО-ТОБИ-ГЕРИ .....	173
МАВАШИ-ТОБИ-ГЕРИ .....	175
ХИЗАГАШИРА-ГЕРИ .....	180

Подписано в печать 25.09.96. Печать офсетная.

Бумага типографская. Формат 60x84 1/16 усл. печ. листов — 9,8.

Тираж 5.000 экз. Цена договорная.

ЧП «МОДУС»

Молдова, г. Тирасполь



# БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

## ВЫПУСК ВТОРОЙ

---

**Ролан Хаберзетцер. "Каратэ-до"**

- I. Основы
- II. Техника сокрушающих ударов
- III. Техника защиты
- IV. Занятия с партнером (ки-хон-кумитэ, дзю-кумитэ, кумитэ-шиай)
- V. Ката
- VI. Подготовка к черному поясу

Уникальный комплексный учебник  
для практического и глубокого изучения каратэ-до.

Более 700 рисунков.