

*Ролан Хаберзетцер*

# **КАРАТЭ-ДО**

*От азов  
до черного пояса*



**IV-VI**

**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 четвертая

**КУМИТЭ, САМОЗАЩИТА**



## 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, предостерегавших 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.

**Вторая 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 книги — «УКЭ-ВАЗА: ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ»,** посвящена защите — первопричине существования каратэ и дру-



гих боевых искусств. Она содержит технику блоков: жестких останавливающих, мягких сметающих, цепляющих и т.д. Технику уходов и останавливающих ударов, захватов и сваливаний.

В четвертый выпуск «Библиотеки боевых искусств» вошли три заключительные части работы. Они посвящены тренировкам с партнером, технике самозащиты, совершенствованию техники и подготовке к получению черного пояса. Кроме того освещается наиболее загадочная и малопонятная часть каратэ — ката. Заключительный раздел работы посвящен «внутреннему» аспекту каратэ.

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.

Эта часть, посвященная бою (кумитэ), более сжата по объему; в самом деле, мы приводим только принципы различных форм кумитэ, опираясь на ряд примеров, поскольку техника атаки и защиты нам уже известна.

Существует большое различие между изучением классической техники в форме ки-хон и применением этой техники в бою с противником. Переходным этапом от изучения техники в форме ки-хон к применению ее в свободном бою является система классических тренировок с партнером (кихон-кумитэ).

Бой — это пробный камень, позволяющий каждому каратэ-ка определить свой технический и ментальный уровень. Всякий страх, всякое колебание, всякая нерешительность при выполнении техники незамедлительно наказываются действиями противника; в учебном бою он проникает сквозь защиту, в соревновании он фиксирует возможность контакта. Бой позволяет сохранять связь с реальностью и придает истинную цену практическим тренировкам, которые являются целью основных занятий и без этого логического завершения оставались бы просто красивыми движениями. Каждое движение атаки или защиты, даже изученное отдельно (в форме ки-хон), обретает новое значение, будучи использовано по отношению к противнику: форма выполнения будет совершеннее, скорость — выше, кимэ — глубже, дух — решительнее. Только тогда техника становится действительно эффективной; причем, в применении к каждому другому партнеру она требует нового уточнения деталей и последовательности действий в зависимости от конституции и технического уровня этого партнера. Бой — это еще и увлекательнейшая форма тренировки, в которой одно действие не позволяет добиться победы, поскольку бой — это противостояние двух духов, каждый из которых заряжен волей противостояния; причем тот кто сильнее психологически, имеет больше шансов одержать победу.

Описание различных форм кумитэ («куми» — встреча, «тэ» — рука) образует раздел, относительно редко встречающийся в книгах по каратэ, поскольку различные формы кумитэ получили развитие только благодаря стараниям японских университетов после Второй Мировой войны; благодаря этому мы имеем спортивные соревнования, в то время как в традиционном каратэ практиковался бой условный.

Очевидно, что бой в каратэ возможен только в том случае, когда партнеры строго придерживаются правил, которые жестко регламентируют всякую атаку или контратаку (они выполняются мощно и быстро, но резко фиксируются в нескольких сантиметрах от точки контакта).



## *Основные формы кумитэ можно разделить на две большие группы:*

— условный или учебный бой (ки-хон-кумитэ), в котором определены все или некоторые условия (уровень атаки, ее форма, роли нападающего и защищающегося, количество движений и т.д.);

— свободный бой (дзю-кумитэ), в котором каратэ-ка действуют совершенно свободно, без всяких предварительных договоренностей.

Ки-хон-кумитэ представляет собой необходимую промежуточную ступень между изучением ки-хон и свободным боем.

Действительно, нужно научиться прекрасно владеть своим телом, а следовательно, отлично выполнять технику, изучая ее без партнеров, поскольку иначе было бы опасно переходить к изучению кумитэ, где естественные эмоции приводят начинающих к утрате части технических средств, находящихся в их распоряжении. Результатом этого является искаженное выполнение техники и столкновение тел, опасное для обоих участников схватки, поскольку степень контроля будет весьма относительной в зависимости от уровня возбуждения духа.

Следовательно, инструктор должен терпеливо и постепенно подготавливать ученика к свободному бою, заставляя его пройти через все стадии боя учебного, при этом ученик продолжает неустанно отрабатывать основную технику. Следовательно, бесполезно обмениваться с партнером множеством малоэффективных ударов; смысл боя совсем в ином: одержать победу уверенным ударом, который, по возможности, должен быть единственным.

Начинающие не должны систематически заниматься кумитэ; слишком большая свобода импровизации, отсутствие строгого контроля за выполнением техники и ментальное расслабление в этой области приведут к тому, что они зафиксируют множество ошибок, которые трудно будет исправить впоследствии. Однако нехорошо и систематически ограждать их от упражнений в кумитэ, поскольку это развивает у начинающих ложное чувство безопасности, притупляя бдительность. Следовательно, в обучении необходимо правильно совмещать эти направления: закалять тело и дух занимаясь ки-хон, развивать и поддерживать чувство боя в кратких условных и даже свободных поединках. Очевидно, что нужная пропорция этих двух форм тренировки изменяется в зависимости от уровня подготовленности каратэ-ка. Не следует пытаться достичь эффективности используя только один вид тренировки. Это правда, что два упомянутых аспекта прогрессируют вместе, но начинающие не осознают этот факт; следовательно, инструктор должен постоянно призывать их к тому, чтобы они уделяли должное внимание изучению ки-хон.

Противостояние двух партнеров заставляет их учитывать многочисленные новые факторы (зависящие от партнера), с которыми необходимо справиться за счет техники и ментальности.

Ментальные факторы (см. описание психологических принципов в первой части работы)

Новый фактор вступает тогда, когда вы оказываетесь лицом к лицу с противником: речь идет об инициативе в ведении боя (сэн). Отметим, что чаще всего побеждает тот, кому принадлежит инициатива; решительно атакуя первым, а следовательно, зная, как и где будет происходить атака, вы приобретаете неоспоримое преимущество над противником. Эту форму инициативы в бою мы чаще всего сегодня видим на спортивных соревнованиях, как результат этого — отсутствие защиты и многочисленные «одновременные удары» (см. главу о соревнованиях); она оправдана, когда технический уровень противника недостаточен для изменения направления боя как в защите, так и в контратаке (так и происходит в большинстве случаев в современных боях). Когда уровень каратэ-ка выше, он, даже будучи атакован первым, может использовать это положение в свою пользу, быстро отвечая за счет применения двух высших форм инициативы:

1 — это сопротивление инициативе (го-но-сэн): если противник захватил инициативу первым, то, перед тем как ответить, защищаются с помощью блока или ухода. Для развития этой формы инициативы предназначены условные формы боя, в которых любую атаку противника нейтрализуют прежде чем ответить на нее.

2 — это противопоставление инициативе противника собственной инициативы (сэн-но-сэн): не блокируют, а контратакуют еще до завершения атаки противника. В этом случае применяют такое действие, как останавливающий удар (см. часть третью), следовательно, необходимы большая способность предвидения и огромная скорость выполнения, чтобы начать удар позже противника, но завершить его раньше, чем завершится его атака. На высшей стадии совершенства в этой области, мастер перехватывает инициативу в тот самый момент, когда противнику кажется, что он может действовать первым, по своему желанию; для этого нужны хорошая техника, полное спокойствие духа и превосходная реакция.

Очевидно также, что существует несколько ментальных уровней в защите, а сэн-но-сэн является их высшей формой, исключаяющей всякое защитное движение, рассматриваемое как второстепенное, мешающее началу молниеносной контратаки.

## *Физические факторы*

Сила, дальность действия, скорость выполнения техники, рефлексы противника.

## *Технические факторы*

Технический уровень противника, от которого зависит тактика ведения боя. Своевременность.



Технику необходимо выполнять правильно и в строго определенный момент, от чего зависит действительная ее эффективность. Например, в зависимости от того, будет удар нанесен слишком рано или слишком поздно, он либо не будет иметь силы и скорости, достаточных для энергичного кимэ, либо будет завершен в тот момент, когда противник, имея достаточно времени для реагирования, либо уйдет, либо блокирует.

Дистанция (ма или ма-ан): «ма» называют идеальную дистанцию, отделяющую от противника, достаточно большую для того, чтобы защититься от непредвиденной атаки, и достаточно короткую, чтобы можно было молниеносно атаковать. Действительно, если вы находитесь слишком близко, противник может захватить вас врасплох, быстро атакуя рукой или ногой, выдвинутой вперед, а когда вы находитесь слишком далеко никакая атака невозможна без предварительного движения и «мертвого» интервала. Дистанция, которую надлежит поддерживать, зависит также от технического уровня противников (особенно от скорости выполнения движений), от дальности их действий и расположения духа (дух может быть настроен на атаку или на защиту, техническое состояние может быть активным или пассивным). Нервное напряжение и концентрация должны увеличиваться по мере того, как уменьшается дистанция, отделяющая вас от противника. Когда же противник достаточно удален и не может напасть не сделав предварительно шага вперед, концентрация и первое напряжение могут быть ослаблены.

#### *В японских боевых искусствах различают три дистанции:*

Учи-ма (или иссоку-итто-но-ма) — это средняя дистанция, позволяющая нанести удар, для чего достаточно одного шага к противнику.

То-ма — это более длинная дистанция. На дистанции слишком длинной для того, чтобы достичь противника, нужно сопровождать перемещение обманными движениями (ке), которые маскируют основные ваши действия.

Чика-ма — очень короткая дистанция. Противника можно коснуться не приближаясь к нему. Эту дистанцию нельзя сохранять долгое время не совершая никаких действий, поскольку слишком велик риск атаки противника.

Учтивость: упоминание о ней может показаться странным; однако утверждают, что боевое искусство начинается и заканчивается поклоном, который означает приветствие перед началом боя и после его окончания (см. часть первую), а также корректность и соблюдение правил по отношению к партнеру, без чего невозможна тренировка. Прогресс в истинном духе каратэ исключен без уважения к партнеру. Это значит, что следует считать для себя делом чести коснуться партнера только тогда, когда этого требует форма боя! (См. дзю-иппон-кумитэ). Действовать нужно всегда искренне и видеть в партнере (даже если это соперник на соревновании) личность,

достойную уважения, а не объект, позволяющий показать свою значимость; это был бы ложный путь — не видеть духа каратэ, проповедующего скромность и уважение к другим.

#### *Общее поведение в бою*

Следующие указания являются общими как для учебного, так и для свободного боя; прочие, относящиеся конкретно к определенной форме боя, будут приведены при описании этих форм.

Спокойствие духа (мицу-но-кокоро) и готовность воспользоваться первой представившейся возможностью.

Решительность духа: бой нужно начинать мужественно и решительно, стремясь поразить противника при первой же возможности. В атаку или защиту нужно вкладывать все тело, «наполненное кий», и направлять всю энергию в этом направлении. Как мы уже говорили в первой части, физическая и ментальная концентрация должна быть тотальной, но краткой (кимэ), за ней должно следовать немедленное полное расслабление, только оно позволяет перейти к следующему действию в нужном направлении. На протяжении всего боя необходимо психически доминировать над противником, «сжать» его в тисках несокрушимой воли. Техника без духа — ничто.

Мягкость и подвижность: всякое напряжение «замораживает» тело и замедляет движение. Поддерживайте легкое напряжение в мышцах живота (тайдэн), остальные мышцы в начальной фазе движения должны быть расслаблены.

Скользкий взгляд: говорят, что глаза отражают дух или что глаза — зеркало души. Как и дух, взгляд должен оставаться спокойным и не привязываться ни к чему определенному. Он не должен фиксироваться на отдельных частях тела противника, необходимо видеть противника в целом, а не смотреть в определенную точку. Таким образом, взгляд не привязывается, и поле зрения остается наиболее широким. Следовательно, взгляд блуждает на уровне лица противника, не фиксируясь на его глазах. В японском фехтовании (кэн-до) этот боевой взгляд называют «эйдзан-но-мэцу-кэ» (взгляд, которым смотрели бы на гору, расположенную далеко на горизонте). Когда взгляд направляют вдаль, за противника, как бы сквозь него, дух остается свободным и готовым ко всему. Малейшее движение противника (шевеление ноги или руки) в этом случае фиксируется с одинаковой скоростью и остротой.

Общая последовательность форм кумитэ в тренировочном процессе (по возрастанию степени сложности):

- условные формы боя (ки-хон-кумитэ или якусоку-кумитэ);
- гохон-кумитэ (пять шагов);
- санбон-кумитэ (три шага);
- ки-хон-иппон-кумитэ (полу-условный бой).



— дзю-кумитэ или ший-кумитэ (свободный или соревновательный бой).

Перескакивать через ступени на этой лестнице — значит вредить общему совершенствованию. Очевидно, что только инструктор может судить о том, сколько времени необходимо для изучения каждой из этих форм боя (это зависит от технического уровня, самоконтроля и боевых инстинктов ученика. Также можно, при условии, что этим не злоупотребляют, выполнять некоторые элементы свободного боя по истечении всего лишь нескольких недель занятий. В результате начинающий каратэ-ка может получить хорошие результаты, если он преисполнен боевого духа, желания углубить изучение основной техники для достижения большей эффективности.

## Условные и полуусловные формы кумитэ

Формы боя, ограниченные определенными заранее условиями, основная цель которых — подготавливать каратэ-ка к правильному и своевременному применению той или иной техники, изученной в форме ки-хон, называются ки-хон-кумитэ или якусоку-кумитэ. Практикуя их, каратэ-ка вырабатывает правильную форму выполнения, скорость и силу техники; кроме того, он осваивает управление дистанцией (ма-аи) и учится управлять своей техникой во времени и пространстве. Он обязан учитывать внешние факторы (которые теперь зависят больше от противника), поэтому не может больше выполнять свою технику в слепую, вследствие чего увеличивается степень концентрации. Кумитэ — это, прежде всего, прекрасная форма тренировки духа.

В учебных боях строго определяется целый ряд условий, которые непременно и скрупулезно должны выполняться партнерами.

Роли атакующего и защищающегося: того, кто атакует, называют Тори (когда речь идет о выполнении ката, называют также Сэмэтэ). Того, кто защищается, называют Укэ (когда речь идет о выполнении ката, называют также Укэтэ). Каждый партнер ограничивается отведенной для него ролью (поскольку это предполагает соответствующее состояние духа, Тори полностью концентрируется только на своей атаке, Укэ же целиком погружен в защиту). После выполнения кумитэ партнеры меняются ролями, Тори становится Укэ, а Укэ — Тори.

Направление и чувство атаки: Тори атакует из заданной боевой стойки, из дистанции, позволяющей коснуться Укэ, сделав в его направлении один шаг.

Техника: во время тренировки инструктор определяет технику атаки

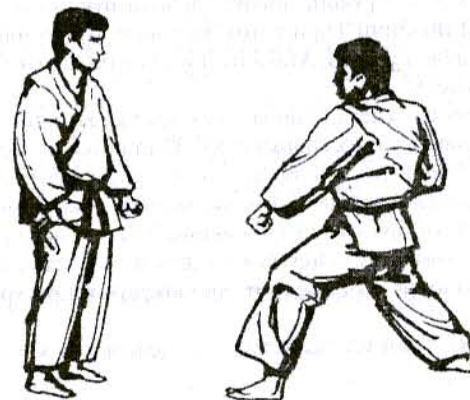
Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3





и защиты, в этом случае каратэ-ка ограничиваются только этими движениями, и выполняют их не останавливаясь на протяжении определенного времени. Занимаясь самостоятельно Тори и Укэ имеют возможность атаковать и защищаться по собственному усмотрению. Разумеется, что они предварительно договариваются о форме атаки, которая должна оставаться неизменной в ходе выполнения упражнения. В этом случае Укэ сможет варьировать свою защиту и ответные действия.

Иногда, когда речь идет о подготовленных каратэ-ка, можно заранее задать последовательность ударов (удар ногой — удар ногой — удар рукой или удар рукой — удар ногой, и т.д.), причем каждая из них выполняется на определенном заранее уровне (нижнем, среднем или верхнем. В этом случае Укэ выполняет свою защиту на месте, отступая, с поворотом, как в виде собственной импровизации, так и в формах, точно определенных инструктором.

## НАЧАЛО КИ-ХОН-КУМИТЭ

Приведенные ниже рисунки иллюстрируют начало ки-хон-кумитэ. Речь идет о приветствии (рицурэй) и о поведении перед началом гохон-кумитэ, санбон-кумитэ, иппон-кумитэ. Укэ находится слева, Тори — справа.

Ноги вместе, корпус прямой (хэйсоку-дачи), руки вдоль тела. Тори и Укэ стоят лицом к лицу, мышцы расслаблены, дух спокоен (рис. 1).

По команде инструктора: «Рэй!» («Приветствуйте») Укэ и Тори приветствуют друг друга, наклоняя грудную клетку на 30°, взгляд остается на уровне груди партнера (рис. 2).

Затем Тори и Укэ выпрямляются.

По команде инструктора «Камаэ!» каратэ-ка принимают позицию сэй, слегка расставляя ноги (хачидзи-дачи) и сжимают кисти рук в кулаки. Затем Тори отшагивает назад правой стопой (принимая дзэн-куцу-дачи, выполняя гэдан-укэ левой рукой, причем правой рукой выполняют хики-тэ (рис. 3). Из этой позиции Тори готов атаковать рукой или ногой, сделав один шаг в направлении Укэ. Атака начинается по команде учителя «Хадзимэ!» («Начинайте»).

После завершения атаки Тори позволяет Укэ выполнить его ответный удар, затем оба партнера несколько секунд остаются неподвижными. Они сильно сконцентрированы, как бы для того, чтобы ментально поддержать свои движения. Они возвращаются в положение, показанное на рис. 1, после команды инструктора «Ямэ!» (заканчивайте). Когда упражнение окончено, инструктор командует «Ясумэ!» (отдохните) и партнеры принимают положение, показанное на рис.; они приветствуют друг друга по команде «Рэй!».

**ВНИМАНИЕ:** Тори всегда атакует выполняя шаг к Укэ отставленной назад ногой.

*Степень контролирования ударов:* в общем случае Тори должен выполнять удары жестко и с большой скоростью, но останавливать их непосредственно перед контактом. Такая манера выполнения позволяет Укэ не съезжаться инстинктивно из боязни получить удар, а значит, предоставляя Тори возможность осваивать форму своего движения. Однако Укэ должен мощно блокировать атакующую конечность партнера, что помимо всего является методом укрепления рук и ног (эти удары действительно болезненны только сначала); руки очень быстро укрепляются. Такой стиль выполнения защиты необходим для того, чтобы каратэ-ка мог в случае необходимости решительно отразить реальное нападение, не боясь получить местный ушиб, что не имеет значения в случае спасения своей жизни. Ответный удар Укэ жестко контролируется и даже не касается Тори, который остается на месте после завершения своей атаки. Это элементарное правило корректности: нельзя злоупотреблять доброй волей партнера, который остается неподвижным, чтобы дать Укэ возможность правильно выполнить ответный удар, в то время как медленное выполнение его часто предоставляло бы Тори достаточно времени для того, чтобы защититься!

Однако подготовленные каратэ-ка, выполняя эти формы боя, могут сознательно вести его более жестко, чтобы развивать смелость и решительность. Например, можно договориться, что Тори атакует глубоко (но уровень атаки и ее форма всегда оговариваются заранее) и что Укэ, отвечая, входит в легкий контакт с Тори (исключая лицо и нижнюю часть живота). Цель заключается в том, чтобы Тори стремился нанести удар действительно освобождая всю свою энергию и хорошо напрягаясь в момент кимэ, что позволяет ему страховать от ответного удара. Таким образом он станет менее уязвимым для ударов средней силы и обретет уверенность. Что же касается Укэ, то он также сможет узнать, является ли его защита на самом деле эффективной или удар сломил бы ее, если бы Тори упорно добивался своего... Это проверка истинных возможностей для обоих партнеров, которую время от времени должен проводить настоящий мужчина, занимающийся каратэ с целью укрепления духа. Разумеется, что когда такое решение принято, Тори наносит удар с той же решимостью коснуться партнера, с какой раньше он контролировал удар, и это — к вящей пользе своего партнера, для которого это является единственным средством достижения прогресса (предполагается, что он всегда обладает достаточными средствами для того, чтобы нейтрализовать удар, например отступая в последний момент).

## Общие правила изучения различных форм кумитэ

*Тори:* атакует как можно быстрее и жестче, преисполненный решимости не отклоняться от траектории своего движения, поскольку для того,



чтобы упражнение было полезным для Укэ, необходимо атаковать мощно и искренне. Он атакует без предварительных физических (разворот наружу выдвинутой вперед стопы перед началом движения, изменение мимики, шумное дыхание, и т.д.) и ментальных (желание броситься в атаку, боязнь контратаки, и т.д.) действий. Атака должна быть прямой, чистой, центр тяжести не поднимается, тело не теряет равновесия. Впрочем, Тори меняет свое поведение завершив атаку, позволяя Укэ выполнить его действия. Тори должен действительно убедиться в том, что его роль также помогает добиться прогресса в мастерстве, как и роль Укэ, которая, возможно, кажется ему более привлекательной. Тори должен быть целиком поглощен своей атакой и ментально «видеть», как он мог бы защититься от ответа Укэ. Сначала и до конца боя взгляд его устремлен в лицо Укэ, но никогда не фиксируется, даже на мгновение, на том месте, которое будет атаковано. Чтобы придать атаке еще большую силу, он испускает кэнсэй.

Укэ: ведет себя спокойно, как если бы был прикован к месту, не сводит глаз с лица Тори, никогда не фиксируя взгляд на атакующей конечности. С момента начала атаки он выполняет «взрывное» защитное движение, помня о том, что чем проще, тем эффективней. Он решительно блокирует или уводит, мышцы живота (хара) жесткие, остальные мышцы перед контактом с Тори, по возможности всегда коротким, мягкие. Защита и ответ должны выполняться без «мертвого» временного интервала, прежде чем Тори сможет возобновить атаку. В идеале эти два движения должны слиться в одно, выполняться единым духом (даже если тело вовлечено в защиту, дух уже должен быть полностью направлен на ответ). Все выполняется быстро и с кимэ в момент контакта. Ответный удар поддерживается ментально (концентрация) в течение одной или двух секунд перед общим физическим и психическим расслаблением.

Укэ должен помнить, что защита не означает бегства. Не уходить далеко от конечности противника, но нейтрализовать удар, отклоняя его от своего тела (блок), или перемещать свое тело по отношению к нему (уход). Это действие должно быть минимальным, что требует хорошего глазомера, контроля дистанции, чувства времени, спокойствия духа. Во время блока или ответа Укэ испускает киаи.

Хороший бой — это короткий порыв жесткости (сила-скорость-воля-киаи), следующий за максимально спокойной подготовительной фазой и предшествующий новой фазе общего расслабления.

### *Гохон-кумитэ*

Из стойки, показанной на рис. 3, Тори последовательно атакует пять раз, каждый его шаг связан с ударом ногой или отведенной назад рукой («го» — пять, «хон» — основа). Укэ пять раз отступает блокируя одним и тем же способом, перед тем как на шестом этапе выполнить ответный удар (см. рис. на стр. 19). Удары и блоки выполняются жестко, с кимэ и кэнсэй, что

ограничивает скорость их выполнения, особенно когда речь идет о начинающих. Не следует спешить, каждое движение необходимо выполнять мощно, находясь в низкой и стабильной стойке, во время перемещения центр тяжести не должен подниматься. Гохон-кумитэ — это прекрасное упражнение, которое особенно часто выполняется начинающими (до шестого кю). Оно развивает чувство дистанции, времени, соприотвляемость. Каратэ-ка обязан последовательно играть обе роли.

Тори обычно атакует с кэнсэй. Укэ должен стараться не отступать, пока Тори не начнет перемещаться вперед! Он должен соизмерять свои движения с движениями партнера, плотно «приклеиваться» к нему, никогда не уходить слишком далеко. Хороший способ контроля партнера заключается в сохранении контакта блокировавшей руки с атаковавшей рукой Тори до того момента, когда он начнет выполнять хики-тэ, нанося удар другой рукой (например, ои-цуки). Укэ физически ощущает удар и блокирует с полным расчетом времени. Такая манера выполнения защитных действий является средством сохранения достаточного контакта с партнером.

Первый блок Укэ должен быть правильным и жестким, поскольку упущенное в течение четырех следующих атак наверстать будет невозможно. Быстро выведенный из игры Укэ увидит, что его первоначальные ошибки постепенно накапливаясь не дали ему возможности мощно и без «мертвого» промежутка времени нанести ответный удар, после того как Тори остановился.

Сначала кумитэ выполняется медленно, с паузой перед каждым движением. По мере прогресса скорость увеличивается до такой степени, что движения очень быстро сменяют друг друга, однако это не должно приводить к потере равновесия. Следовательно, все должно происходить быстро, чисто и точно, без колебаний. Такой стадии достичь достаточно трудно, но стремление к ней делает гошон-кумитэ учебным боем, всегда интересным для подготовленных каратэ-ка. Впрочем, они могут обыгрывать различные ситуации: так, можно атаковать выполняя рэн-цуки (два или три удара на одном и том же уровне) или дан-цуки (два или три удара на разных уровнях) во время каждого шага вперед. Можно также атаковать ногой. На стр. 26 представлено несколько примеров ответных действий после заключительного блока.

### *Санбон-кумитэ*

Общая схема выполнения та же, что и в гошон-кумитэ, но Тори перемещается вперед и атакует только три раза («сан» — три). Укэ три раза отступает и три раза блокирует одним и тем же способом, перед тем как нанести ответный удар на четвертом этапе (см. рис.). Поскольку эта форма боя короче, она выполняется быстрее и представляет собой более высокую ступень развития. В то время как начинающие атакуют используя в основном ои-цуки, для подготовленных каратэ-ка вводят несколько дополнительных усложнений:

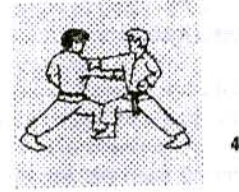
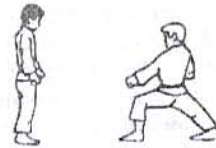
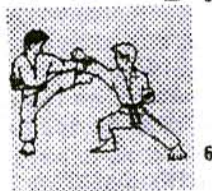


## ГОХОН-КУМИТЭ

## САНБОН-КУМИТЭ



Санбон-кумитэ  
Тори: 3 чюдан-ои-цуки  
Укэ: 3 сото-укэ в дзэн-куцу-даци и  
ответ в форме гяку-цуки.



Гохон-кумитэ  
Тори: 5 дзедан-ои-цуки  
Укэ: 5 агэ-укэ в ко-куцу-даци и ответ в  
виде маз-гери выдвинутой вперед ногой

— атакуют используя маз-гери или еко-гери;  
— связывают между собой три удара, например, три цуки следуют друг за другом так, что тело никогда полностью не останавливается, при этом стараются сбить Укэ с ног. Только третий удар мощно останавливается с выполнением кэнсэй. Укэ обязан защищаться столь же быстро, сохраняя устойчивое положение, его ответный удар должен быть молниеносным, предупреждающим следующую атаку Тори. Он варьирует последовательность ударов: например ои-цуки, маз-гери, ои-цуки.

Для того, чтобы эта форма боя оставалась санбон-кумитэ, важно, чтобы Тори атаковал делая три шага вперед.

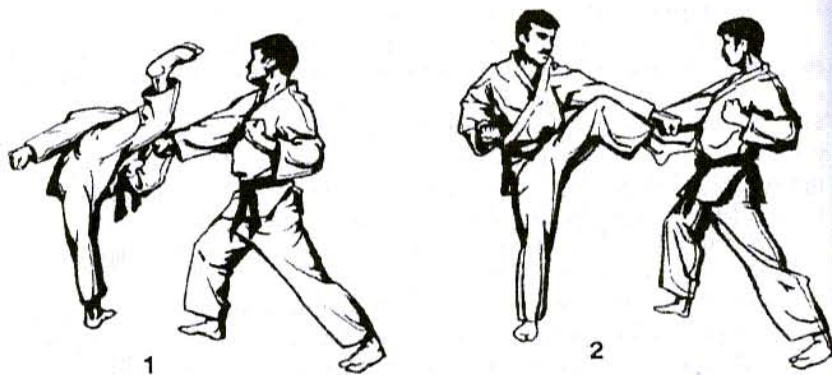
Две эти формы боя дают Тори возможность задействовать в атаке все тело, а Укэ — мобилизовать все возможности для защиты. От обоих требуется согласованность движений и ритма дыхания, а в ментальном плане — полная концентрация. На стр. 21 представлены несколько примеров ответных действий после финального блока.

## КИ-ХОН-ИППОН-КУМИТЭ

Ки-хон-иппон-кумитэ (иппон — один) является завершающей фазой ки-хон-кумитэ, представляя собой сокращенную форму гохон и санбон-кумитэ. Действительно, достигнув определенного технического уровня, Укэ начинает столь быстро переходить к ответному удару, что у Тори больше нет возможности снова атаковать. На уровне специалистов бой сводится к единственной атаке, на которую следует немедленный ответ. Однако изучать иппон-кумитэ должны и начинающие, во всяком случае после получения шестого кю. Это позволит им сконцентрировать все свое внимание на выполнении простых действий, тем более легких в исполнении, так как устойчивость при единственном перемещении сохраняется лучше. Иппон-кумитэ — отличная форма боя для отработки нового технического действия.

Тори атакует делая один шаг вперед и нанося удар, форма которого оговорена заранее, равно как и уровень атаки. Удар наносится как можно быстрее с кимэ и кэнсэй, затем Тори останавливается, чтобы позволить Укэ технически грамотно выполнить ответ. Укэ маневрирует привязываясь к движению Тори, контролируя устойчивость и дистанцию. Цель заключается в том, чтобы плотно «приклеиться» к Тори и ответить прежде, чем он сумеет ударить снова, даже на месте. Для этого нужны ментальная концентрация и хорошая скорость выполнения. Затем партнеры возвращаются в исходную позицию перед началом новой схватки, отделенной от предыдущей коротким периодом наблюдения и концентрации.



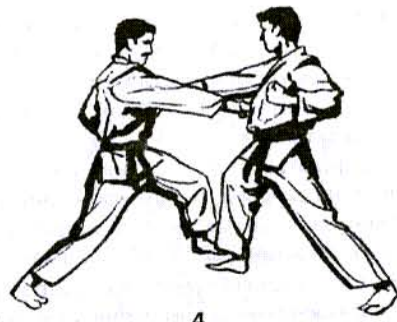


1

2



3



4

Иппон-кумитэ: примеры ответов после блока чудан-сото-укэ

- 1) Маваши-гери отставленной назад ногой
- 2) Маэ-гери-кэагэ выдвинутой вперед ногой
- 3) Маэ-энпи-учи
- 4) Гяку-цуки

Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6





## Действия Укэ

В третьей части этой работы мы уже дали достаточно советов относительно техники выполнения блоков, останавливающих ударов или уходов, поэтому возвращаться ко всем этим деталям нет нужды. Таким образом, мы рассмотрим только различные варианты комбинаций техники защиты и ответа, которыми Укэ может встретить Тори.

Выбор комбинации определяется различными факторами. Прежде всего, важно, чтобы Укэ никогда не оставил атаку Тори без ответа, даже если из-за некоторых ошибок ответить можно только тогда, когда в реальном бою делать это было бы слишком поздно. Эффективный или нет, быстрый и сильный или просто обозначенный, ответный удар должен быть нанесен, иначе вы рискуете никогда не добиться инстинктивного его выполнения.

На стр. 23 показаны положения ног Тори после атаки (зачерненные следы) и Укэ в исходной позиции (защиприванные следы), а также их положение при выполнении защиты (белые следы). Двойная стрелка показывает направление оси защитной стойки Укэ.

Выполнение подготовительных действий показано на рис. 4.

С того момента, когда атака Тори определилась (в этом примере он атакует правой рукой на уровне дзедан; на рис. 4 он находится в середине движения), Укэ отступает правой ногой и принимает стойку для выполнения блока. Он остается прикрытым скрещенными на груди руками.

Фаза защиты:

Укэ выполняет дзедан-шутто-баран левой рукой в стойке ко-куцу. Обратите внимание, что между моментами, запечатленными на рис., выполнен поворот таза, придавший всю силу движению руки (поворот в направлении, противоположном направлению блока).

Фаза ответа:

Укэ захватывает левой рукой запястье Тори и тянет его к себе и вниз, выполняя мощное вращение таза, которое переводит его из ко-куцу в дзэн-куцу-даци. Одновременно он наносит нукитэ-цуки (в форме гяку) в горло потерявшего равновесие Тори.

После короткой остановки в этом положении Укэ и Тори возвращаются в исходную позицию, а затем приветствуют друг друга.

*Защита и ответ могут выполняться двойко.*

### В два этапа

Защита и ответный удар — это два отдельных, хотя и быстро связываемых друг с другом движения. Всякое «мертвое» время между ними ставит под сомнение эффективность защиты Укэ, поскольку Тори в этом случае имеет время для того, чтобы беспрепятственно нанести следующий удар.

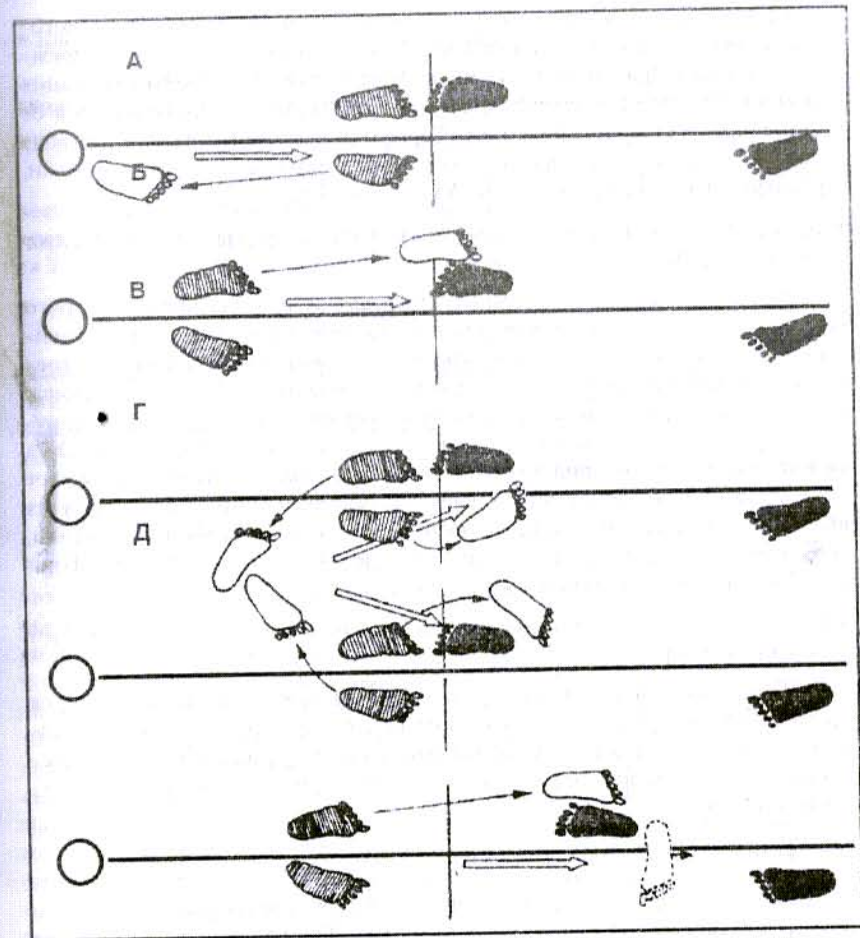


Рис. 7

- Блок с отходом, за которым следует ответный удар (рис. 7А). Нужно быстро отступить сохраняя устойчивое положение. Выполняя такое движение, Укэ легко уходит от удара, но при этом рискует слишком разорвать дистанцию, что не даст ему возможности эффективно выполнить ответ. С другой стороны, в этом случае Укэ наносит удар по противнику неподвижному, а значит, уже принявшему устойчивое положение. Этот стиль выполнения обычно используется начинающими.
- Блок с перемещением вперед, за которым следует ответный удар (рис. 7Б). Это высшая форма защиты, требующая хорошего чувства времени и



хладнокровия, но ее эффективность несомненна. Преимущества многочисленны: двигаясь на встречу Тори, Укэ останавливает его атаку прежде, чем она войдет в завершающую фазу (кимэ). Это требует меньших усилий, Укэ легко выводит из равновесия Тори, не оправившегося от встречного удара, тем более что Тори, остановленный на полном ходу своего движения, обескуражен этой инициативой; мгновения остановки, следующего за этим, достаточно Укэ для ответа.

- Блок с уходом внутрь по отношению к линии атаки, за которым следует ответ (рис. 7В).

Как и любой уход, этот вариант, при условии очень четкого и быстрого выполнения, предоставляет многочисленные преимущества. Если Укэ действует слишком медленно, Тори может продолжить свое движение и коснуться его прежде, чем тот примет жесткую позицию. С другой стороны, если Укэ отвечает с опозданием, Тори может нанести ему удар другой рукой (в примере, показанном на рисунке, — левой). Но, действуя быстро, Укэ может защититься не прилагая очень больших усилий, при этом он может оставаться рядом с Тори, чтобы эффективнее выполнить ответ в одну из его жизненно важных точек, которые в этом случае особенно уязвимы. Идеальным является ответный удар, проводимый в тот момент, когда Тори еще полностью не остановился.

- Блок с уходом наружу по отношению к линии атаки, за которым следует ответ (рис. 7Г).

Те же преимущества, что и в первом варианте, но к ним добавляется преимущество выхода из опасной зоны, поскольку Тори не может продолжить свою атаку не изменяя ее направления. Впрочем, нога Укэ, заведенная снаружи за выдвинутую вперед ногу Тори, дает возможность опрокинуть его.

### *В один этап*

Защита и ответ совмещены в едином действии, движения, следующие друг за другом без всякого интервала, лишают Тори возможности нанести удар в промежутке между ними. Однако, выполняя одновременно два движения, необходимо подбирать их так, чтобы они дополняли друг друга (то есть, чтобы энергии, действующие в одном направлении, суммировались). Не следует допускать того, чтобы одно из движений было ослаблено за счет мощного выполнения другого.

- Блок с отходом, сопровождаемый ответным ударом.

Например, сото-укэ снаружи по отношению к линии атаки, сопровождаемый ударом выдвинутой вперед ногой. Трудность заключается в том, чтобы не потерять устойчивости выполняя блок и одновременно посылая тело в ответный удар.

- Блок с продвижением вперед, сопровождаемый ответным ударом.

Например, агэ-укэ с гяку-цуки. Эту комбинацию выполнить легче, поскольку, бросаясь вперед, изначально пользуются устойчивой опорой.

- Уход, сопровождаемый контрударом.

Он может сопровождаться или не сопровождаться сметающим блоком и выполняться снаружи или изнутри по отношению к линии атаки. Во всех случаях контратака должна быть начата во время ухода, чтобы коснуться Тори прежде, чем он завершит свою атаку.

- Опережение атаки контратакой.

Укэ наносит удар, как только Тори начинает свое движение, не выполняя перед тем защиты, а доверяясь своей большой скорости выполнения. Осуществляя сэн-но-сэи, Укэ атакует прямо (останавливающий удар, за которым может следовать продолжение контратаки), прежде чем Тори войдет в устойчивое положение.

### **Примеры**

Приведенные ниже комбинации, составленные из всего многообразия техник защиты и нападения, выполняемых во всевозможных стойках, образуют бесчисленное множество вариантов кихон-иппон-кумитэ. Однако для реального прогресса в обучении важно начинать с очень простых комбинаций, достаточно коротких и быстрых для того, чтобы их можно было легко освоить; впрочем, они же чаще всего являются наиболее эффективными. С другой стороны, необходимо помнить, что единственный ответный удар должен оказаться решающим и что не следует зря распылять свою энергию. Впрочем, специалист сам приходит к очень простым формам, поскольку именно они в конце концов оказываются самыми быстрыми и эффективными. Наконец, нельзя систематически отдавать предпочтение ударам ногой, поскольку нет ничего точнее, быстрее, а значит и эффективнее, чем удар рукой, который выполняется из устойчивой стойки. Ниже (стр. 26) приведено несколько примеров ответных действий после выполнения основных блоков (очевидно, что эти ответные действия можно использовать также в гохон и санбон-кумитэ).

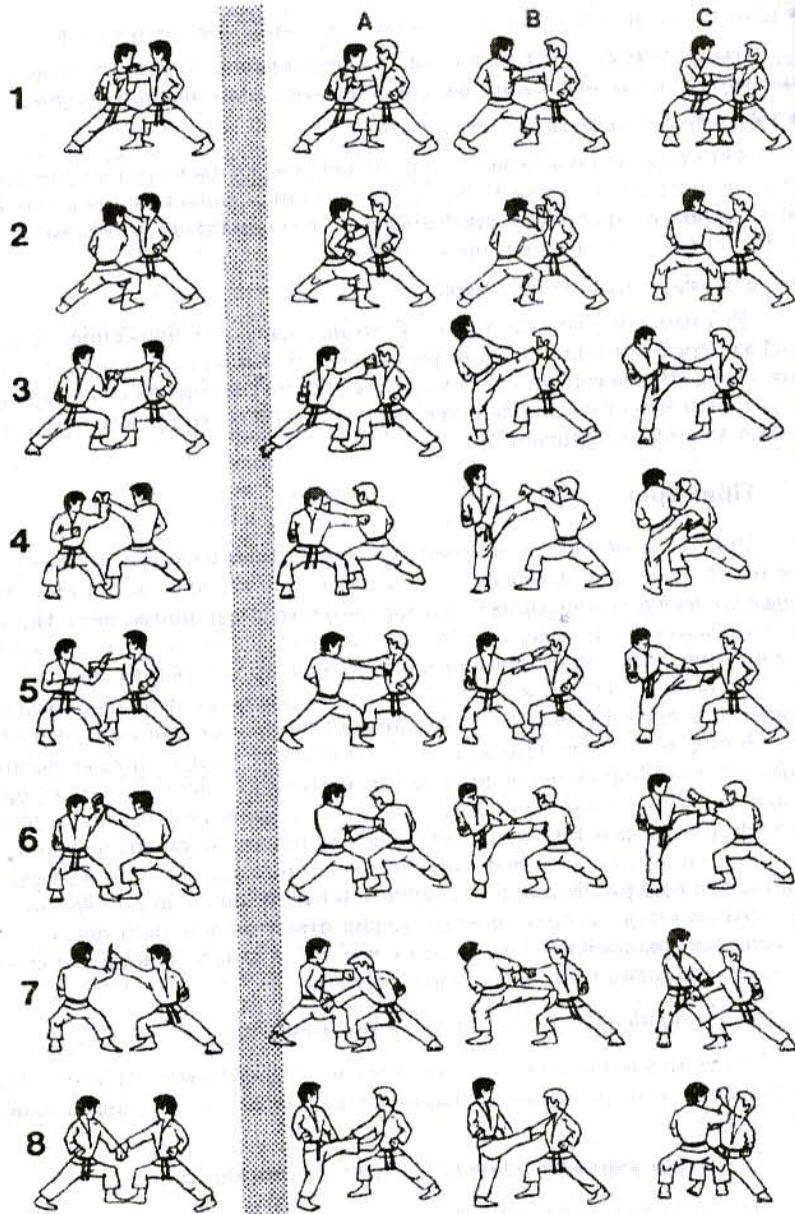
#### *1) Учикоми снаружи — от чудан-ои-цуки.*

Еко-энпи-учи выдвинутой вперед рукой (А), гяку-цуки (В), шуто-учи с переходом в кибя-даци, причем партнера тянут за запястье вывода из равновесия (С).

#### *2) Дзедан-учикоми изнутри — от дзедан-ои-цуки.*

Маэ-энпи-учи в гяку-аши (А), уракэн выдвинутой вперед рукой (В), тэцуи выдвинутой вперед рукой с переходом в кибя-даци (С).





3) Учи-укэ снаружи — от чудан-ои-цуки.

Кизами-цуки (А), мавашии-гери-уширо-аши после небольшого смещения назад выдвинутой вперед стопы (В), сурикондэ-мавашии-гери выдвинутой вперед ногой (С).

4) Дзедан-моротэ-укэ снаружи — от дзедан-ои-цуки.

Тэцуи выдвинутой вперед рукой с переходом из ко-куцу-даци в кибачи (А), мавашии-гери-маэ-аши, хиза-гери выдвинутой вперед ногой (С).

5) Шүто-укэ изнутри — от чудан-ои-цуки.

Нукитэ в гяку-аши с переходом из ко-куцу в дзэн-куцу-даци (А), нукитэ выдвинутой вперед рукой (В), сокуто-маэ-аши (С).

6) Агэ-укэ снаружи — от дзюн-цуки-но-цуккоми.

Гяку-цуки с переходом из ко-куцу в дзэн-куцу-даци (А), уширо-касуми-гери-маэ-аши (В), маэ-гери-кэагэ-маэ-аши (С).

7) Дзедан-шүто-бараи снаружи — от дзюн-цуки-но-цуккоми.

Гяку-цуки вывода Тори из равновесия, захватывая его запястье (А), уширо-гери-маэ-аши (В), моротэ-цуккоми-укэ сметаю выдвинутой вперед ногу Тори после поворота на 180° (С).

8) Гэдан-укэ снаружи — от гэдан-ои-цуки.

Сурикондэ-маэ-гери-маэ-аши (А), маэ-гери-уширо-аши после небольшого смещения назад выдвинутой вперед стопы (В), татэ-энпи-учи отведенной назад рукой после вращения и перехода в кибачи (С).

• Варианты кихон-иппон-кумитэ

Более подготовленные каратэ-ка могут вносить вариации в кихон-иппон-кумитэ, создавая новые условия.

Тори, наступая, атакует ногой, а затем рукой (комбинация маэ-гери/ои-цуки);

Тори очень быстро атакует, а затем немедленно возвращается в исходную позицию (разрывает дистанцию, отходя назад), в этом случае Укэ должен отвечать как можно быстрее, чтобы коснуться Тори;

Тори атакует глубоко, стараясь коснуться партнера, Тори блокирует ответный удар Укэ, а

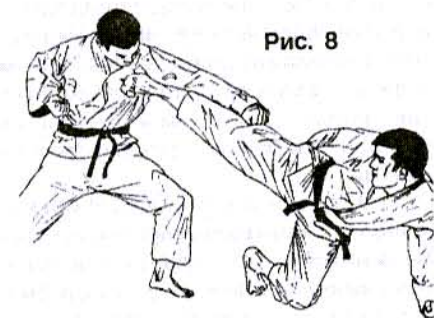
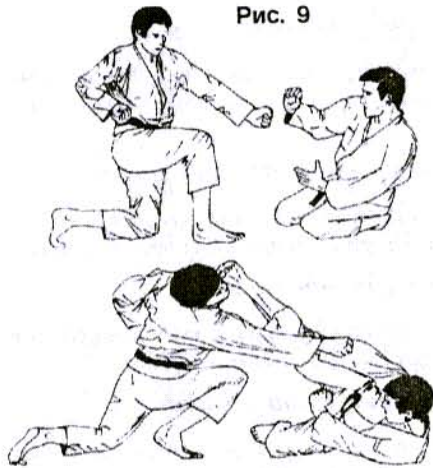


Рис. 8



Рис. 9



затем сам наносит ответный удар. В этом упражнении каждый из партнеров попеременно играет роль Тори и Укэ. К этой, высшей, форме тренировочного боя следует переходить только после освоения основной формы. Бой завершается, когда Тори, ставший теперь Укэ, нанесет ответный удар (таким образом, первый Укэ должен отсечь очень быстро, не выдавая своих намерений).

На рис. 8 показан встречный удар ско-гери, выполненный после намеренного падения на землю (обратите внимание, что положение все-таки устойчиво).

Кихон-иппон-кумитэ можно выполнять стоя на коленях.

На рис. 9 показан ответ: мавашигери с падением на бок для того, чтобы освободить правую ногу; одновременно Укэ захватывает запястье Тори.

Возможны и другие варианты, превращающие кихон-иппон-кумитэ в захватывающую форму тренировки, нессякаемый источник обогащения техники.

### Дзю-иппон-кумитэ

Дзю-иппон-кумитэ (свободный бой с одним атакующим действием) является более динамичным применением техники кихон-кумитэ. Эта форма кумитэ наиболее приближена к свободному бою. Форма и уровень атаки, роли Тори и Укэ определяются заранее. Учебный бой приближается к реальному, поскольку Тори должен атаковать глубоко, с твердым намерением коснуться Укэ. Партнеры принимают произвольные позиции и свободно перемещаются. В то время как Укэ ожидает атаки в наиболее удобной для себя позиции (на протяжении боя он может произвольно менять ее), Тори должен стараться создать щель (суки) в защите партнера, выйти на нужную дистанцию, прежде чем атаковать. Укэ блокирует или уходит, затем отвечает, обязательно стремясь коснуться Тори, затем партнеры меняются ролями.

Это очень живая форма кумитэ, но она всегда условна, поскольку основные моменты предопределены. Любая ошибка Укэ сурово наказывается, поэтому от него требуется большая ментальная концентрация как для того, чтобы его не коснулся удар Тори, так и для того, чтобы самому не травмировать партнера во время ответных действий. Таким образом, дзю-

иппон-кумитэ — это решающий этап на пути к господству над телом и духом, который должен оставаться совершенно спокойным, несмотря на опасность, которую представляет собой атака Тори, грозящая пробить защиту Укэ. Однако риск минимален, поскольку всегда можно уйти от удара, направление и форма которого строго определены (даже если блок выполняется технически слабо). Кроме того, эта форма кумитэ предназначена только для каратэ-ка достаточно подготовленных, для того, чтобы противостоять удару, зная, как он будет выполняться, что еще более снижает риск травмирования.

Можно определить и другие моменты боя, но, очевидно, что это всегда следует делать ДО его начала:

Тори связывает два или три реальных удара (рукой или ногой); Тори, перед тем как действительно атаковать, выполняет обманное движение (финт, разумеется не должен коснуться Укэ);

Тори наносит произвольный удар на оговоренном уровне;

Тори наносит оговоренный удар на произвольном уровне;

Уровень и форма атаки не определяются.

В основном варианте дзю-иппон-кумитэ, которым только и можно заниматься до получения второго кю, Тори атакует выполняя классический он-цуки (а не гяку-цуки на месте), из произвольной боевой позиции — камаэ (более подробно о камаэ смотрите ниже). Бой начинается с момента окончания приветствия и завершается ответным ударом Укэ (Тори после выполнения атаки остается неподвижен).

В разделе, посвященном свободному бою, вы найдете тренировочные формы, которые можно использовать и в дзю-иппон-кумитэ.

## Свободный бой

Свободный бой, как тренировочная форма, появился в каратэ недавно, но именно он представляет наибольший интерес для новых поколений бойцов. Это логическое завершение прилежного изучения основной техники в форме кихон, способ проверить теорию. Многие технические действия, выполнение которых кажется возможным при изучении в одиночку (кихон), не выдерживают противостояния преисполненной решимости противника. Или, скорее, так: каждую технику необходимо привести в соответствие со строением тела и уровнем подготовки противника, против которого эта техника используется, никакую технику нельзя считать универсальной, абсолютной. Впрочем, этот постоянный поиск эффективности в любой ситуации делает технику каратэ живой, способной постоянно совершенствоваться. В свободном бою разрешено все, кроме реального контакта с партнером (исключение составляет ситуация самозащиты, в случае реальной угрозы жизни или здоровью). Однако это не просто имитация схватки, что легко проверить при первом же столкновении! Действительно, удары должны наноситься мощно и жестко блокироваться; результатом



являются довольно болезненные столкновения конечностей, напротив, реальных контактов с корпусом и головой быть не должно, а значит, необходимо полностью контролировать удары. Разумеется, что участвующие в таком бою должны владеть, как минимум, техникой и контролем. Существуют две формы свободного боя (сейчас мы не говорим о реальном столкновении с противником — самозащите, она будет рассмотрена ниже):

- свободный бой — дзю-кумитэ;
- свободный бой по правилам (спортивное соревнование) — кумитэ-шнай.

## Дзю-кумитэ

В обзоре этой формы свободного боя мы решили проанализировать несколько основных принципов, а также привести несколько примеров, подразумевая, что все это справедливо и для соревновательного боя.

Схватка начинается после окончания приветствия. Действия Тори и Укэ не определены. Каждый из партнеров может атаковать куда хочет, когда и как хочет, рукой или ногой, на месте или перемещаясь, сразу или после обманного движения и так далее. Бой должен быть коротким, без длительного нахождения близко к партнеру: с одной стороны — чтобы не подвергаться риску случайностей, которые могут произойти при пересечении ударов (обоюдная атака), с другой стороны, потому что в реальном бою развязка должна наступать быстро. Если этого не произошло, партнеры расходятся и снова начинают бой после приветствия. После первого пропущенного удара бой считается окончанным, партнеры расходятся (в соревновании это первая засчитываемая победа). Каратэ-ка расходятся по команде инструктора (судьи), или, что является свидетельством прекрасного духовного уровня, по взаимному согласию, как только становится ясно, что бой продолжается, а на первых его секундах развязка не наступила.

### Камаэ и ее связь с техникой (рис. 10)

Термин «камаэ» в дословном переводе имеет несколько вариантов: структура, устройство, готовность, позиция. В каратэ и других боевых системах речь, прежде всего, идет о наиболее оптимальном положении всего тела, которое позволяет эффективно противостоять противнику (или группе противников). В отличие от понятия «дачи», камаэ имеет дело со всей физической структурой нижней части тела (ноги), камаэ имеет дело со всей физической структурой каратэ-ка. Более того, камаэ имеет внутренний аспект, так называемую муко-камаэ (см. ниже), которая является непременной составляющей (хотя многие каратэ-ка не осознают этого или осознают не в полной мере) понятия камаэ. Можно сказать, что камаэ является фундаментом технического совершенства и требует к себе более пристального внимания со стороны каратэ-ка.

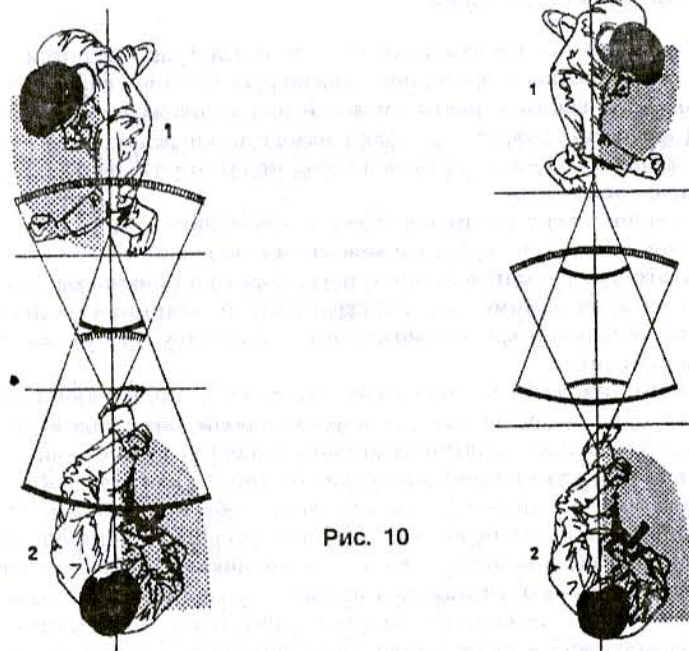


Рис. 10

Каратэ-ка, не понимающий сути камаэ, не знает, что лишь она выражает боевой дух, что лишь защитная позиция ми-камаэ может выразить экспрессивность на первый взгляд статической позиции и что просто внушительное выражение лица и вид тела могут быть угрожающими.

Сущность камаэ — более чем готовность к защите, она отражает состояние духа, что вовсе не означает того, что можно пренебрегать законами, управляющими техникой камаэ.

Суть всей техники каратэ распадается на два аспекта:

- внешний, в котором основную роль играет тело;
- внутренний, в котором основную роль играет сердце и дух.

Также существуют два аспекта камаэ:

- материальная, внешняя камаэ (юко-камаэ);
- нематериальная, внутренняя камаэ (муко-камаэ).

Иногда их еще называют «камаэ духа» (кокоро-камаэ) и «камаэ тела» (ми-камаэ). Готовность тела и духа должны сливаться в одно целое, а соотношение между муко-камаэ и юко-камаэ должно быть таким же, как между крепостью и ее хозяином.

В этом разделе мы уделим внимание юко-камаэ (предполагается, что каратэ-ка ведет бой с одним противником).



Совершенство защиты зависит от того, как будет расположен ваш корпус по отношению к противнику и ваши руки по отношению к корпусу. Напомним, что корпус каратэ-ка может быть расположен следующим образом (предполагается, что противник находится спереди):

— ханшин: таз и корпус расположены под углом  $45^{\circ}$  по отношению к продольной оси стойки;

— каншин: таз и корпус обращены к противнику в фас;

— хокушин: таз и корпус расположены в профиль.

Положение рук и положение корпуса образуют понятие ханми (охрана) и должны быть такими, чтобы превратить тело каратэ-ка в трудноуязвимую цель; оставляя открытой, может быть, лишь одну десятую часть всех точек поражения.

Корпус находится в ханшин (под углом  $45^{\circ}$ ), что, с одной стороны, позволяет лучше «охранять» его, а с другой стороны, такое положение тела несет в себе скрытый энергетический потенциал (возможно мощное вращение таза и корпуса в момент выполнения защиты или ответного удара). Одна рука вытянута вперед (но не слишком, чтобы противник не смог ее захватить) и выполняет основную защитную функцию и контроль движения противника (кроме того, из такого положения можно нанести внезапный цуки или уракен). Другая рука находится у корпуса, кулак на уровне солнечного сплетения большим пальцем вверх (из такого положения можно выполнить гяку-цуки, защищать грудь или низ живота, например, отоши-укэ или гэдан-укэ; из этого положения можно быстро блокировать, в то время как положение классического хики-тэ не позволяет действовать без задержки).

Уровень, на котором расположены руки, тесно соотнесен с дистанцией (ма-ай). Низкое расположение рук (на уровне пояса или даже немного ниже) возможно в том случае, когда дистанция достаточно велика, и противник вряд ли нанесет первый удар рукой (которые чаще всего наносятся на верхнем уровне).

Руки располагаются высоко (вытянутая вперед рука — на уровне плеча или даже на уровне головы) по мере сокращения дистанции, когда становятся реальными быстрые удары руками.

Положение ног (стойка). Обычно это фудо-даци или татэ-сэйшан. Вес тела распределен равномерно, что позволяет действовать быстро и в любом направлении.

Не принимайте слишком низкую стойку в начале боя (пока не принято решение, как действовать), поскольку так можно потерять всякую подвижность. Локоть выдвинутой вперед руки расположен в вертикальной плоскости, в которой находится выдвинутая вперед нога (если отвести его наружу, раскроются плавающие ребра), и удален от корпуса примерно на 10-15 см. Почти все мышцы расслаблены, для того чтобы можно было бы-

стро реагировать; мышцы живота напряжены, энергия — в тандэн и подмышечных впадинах.

### Изменение камаэ

Позицию меняют, когда по какой-либо причине нужно изменить ее ориентацию: наступаая, отступаая или на месте. Положение рук надо менять быстро, чтобы противник не смог найти брешь (суки) и атаковать. На рис. 11-13 показано изменение позиции:

• отступаая для выполнения блока (слева):

— сначала, не меняя положения рук, выполняют шаг назад, затем изменяют ханми на противоположно ориентированную с энергичным вращением таза (которое придает необходимую мощь блоку или уходу); высота центра тяжести не меняется;

• наступаая, для удара ногой (справа):

— прежде всего вращают таз (что придает импульс, необходимый для преодоления начальной инерции, одновременно изменяют ханми, таким образом вы уже защищены от возможного ответа; наконец, наносят удар.

Сравните это изменение ханми с тем, которое показано на рис.: поворачиваются, отступаая как можно дальше (выдвинутая вперед нога сильно согнута), при этом блокируют удар отведенной назад рукой на уровне желудка и поднимает выдвинутую вперед руку, чтобы прикрыться от возможного удара в лицо; тотчас же вращают таз и корпус в обратном направлении для ответа в виде гяку-цуки. Отличие заключается в состоянии духа: каратэ-ка, отступающий на рис., находится в защитном состоянии духа, в то время как каратэ-ка на рис., хотя и отступает, сохраняет при этом атакующий дух, который позволяет ему немедленно ответить.

Рис. 10. Серым показаны области, в которых сгруппированы точки поражения, служащие целью, тем более что с этой стороны защищаться труднее (удар в бок может быть легко блокирован выдвинутой вперед рукой). Черные дуги окружностей ограничивают область действия выдвинутых вперед конечностей каратэ-ка-1, причем подразумевается, что предварительное перемещение не выполняется; заштрихованные дуги окружностей ограничивают эти зоны для каратэ-ка-2.

*Аи-ханми* — оба противника находятся в левой (или правой) позиции (рис. 10а).

*Гяку-ханми* — один из противников находится в левой позиции, а другой — в правой (рис. 10 б).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** мы анализировали камаэ для боя с одним противником, классические камаэ (которые применяются для выполнения техники в бою с несколькими противниками) вы можете найти в многочисленных ката (см. часть 6).



Рис. 11



Рис. 14



Рис. 17

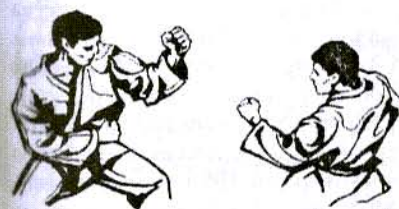


Рис. 18



Рис. 12



Рис. 15



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 13

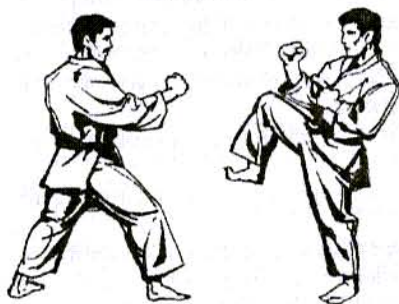


Рис. 16



Рис. 21





## Защита от ударов в голову

Эти удары, особенно удары рукой (рис. 17 и 18: маэ-тэ справа) всегда очень быстры и внезапны. Однако достаточно легкого блокирующего движения в стиле бараи-тэ или удэ-укэ, чтобы нейтрализовать их. Если речь идет об ударе рукой, кисти рук Укэ могут оставаться открытыми, что увеличивает скорость сметающих блоков. При отражении ударов ногами, все же относительно редко выполняемых на этом уровне, кисти должны быть сжаты в кулаки, это предотвращает травмирование пальцев. Нужно иметь в виду, что легкого отклонения головы часто достаточно для того, чтобы свести на нет простую атаку (о различных формах атаки см. ниже). Всегда необходимо так или иначе реагировать на такую атаку, поскольку удар приходит очень быстро и часто достигает цели прежде, чем Укэ успеет хотя бы поднять руку. Стойка должна быть высокой, но при этом подмышечные мышцы выдвинутой вперед руки должны быть напряжены, а ее локоть должен быть готов к блокированию возможного удара по ребрам, мышцы живота напряжены. На рис. 19 и показано выполнение защиты на месте с сильным вращением таза. Защита двойная: изнутри наружу на уровне чудан—гэдан (от возможного удара ногой, выполняемого в комбинации: рис. 21); двойной блок тоже выполняется при каждом повороте на месте.

## Защита от ударов ногами

Противник, атакуя первым, чаще всего наносит удар ногой, преследуя цель открыть камаэ противника, чтобы затем нанести следующий удар в открывшееся пространство. Предел досягаемости такого удара и его мощь очень велики, следовательно, нельзя просто отступить, поскольку противник легко может продолжить атаку другим ударом ноги и быстро вывести вас из строя. В такой ситуации лучше блокировать или выполнить уход, не отходя слишком далеко, чтобы иметь возможность быстро ответить, пользуясь неустойчивым положением противника. Если Укэ реагирует быстро и хладнокровно, он может изменить ситуацию в свою пользу. Не нужно стремиться любой ценой захватить атакующую ногу противника, лучше резко отбить ее.

### Блоки

Они представляют интерес только в тех случаях, когда Укэ явно сильнее Тори или же когда невозможно реагировать иначе (атака неожиданна).

Можно реагировать на атаку, выполняя:

- отоши-укэ;
- гэдан-дзюдзи-укэ;
- сукуи-укэ;
- гэдан-какэ-укэ.

Классический гэдан-укэ слишком опасен, поскольку, как мы уже отмечали при его описании, если противник в конце удара преобразует его в

Рис. 22

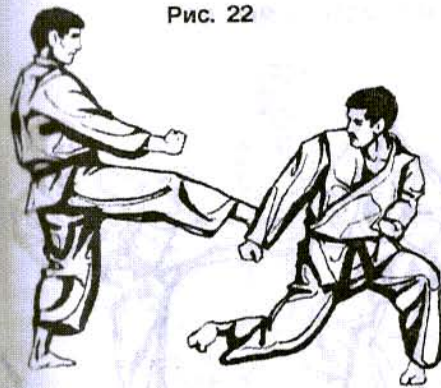


Рис. 23



Рис. 24

маваши-гери, то может поразить спину.

Блок, выполняемый жестко, всегда приводит к ушибам, тем более, что в свободном бою атакуют мощно. Блок с уходом гораздо предпочтительнее.

### Уходы

Их выполнение всегда должно сопровождаться контролирующим движением рук (сметающий блок), что дает дополнительные гарантии. Выполняя уход, Укэ должен готовить ответ или даже выполнять его, что лишает Тори всякой возможности атаковать снова.

Рисунок 22: уход с гэдан-укэ (заметьте, что левой рукой выполняется хики-тэ, а таз сильно вращается, причем колено, обращенное к противнику, смещается в сторону; корпус прямой, он готов вращаться в обратном направлении).

Рисунок 23 и 24: уход с шуто-гэдан-укэ в положении гяку-аши после шага в сторону. Ответ в форме шуто-учи после вращения на месте.

Рисунок на стр. 38 иллюстрируют способы защиты от мавашигери — удара, часто применяемого в свободном бою. Ни отступая, ни опускаясь, чтобы уйти, вы не добьетесь ничего. Любой уход опасен, если он не сопровождается контролирующим движением рук.

Рис. 25 и 26: мавашигери блокируется предплечьем (кулак вниз), причем корпус смещают в сторону, одновременно отвечают в стиле нагашигуки (Вадо-рю). Корпус слегка изогнут, уход выполняют приближаясь к Тори.



Рис. 27

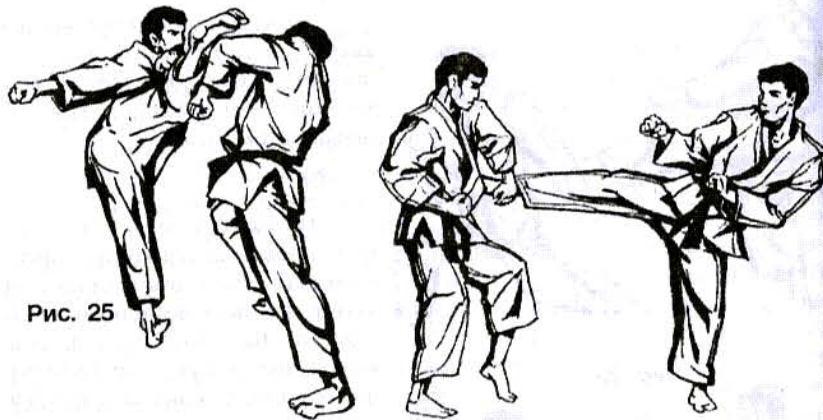


Рис. 25

Рис. 26

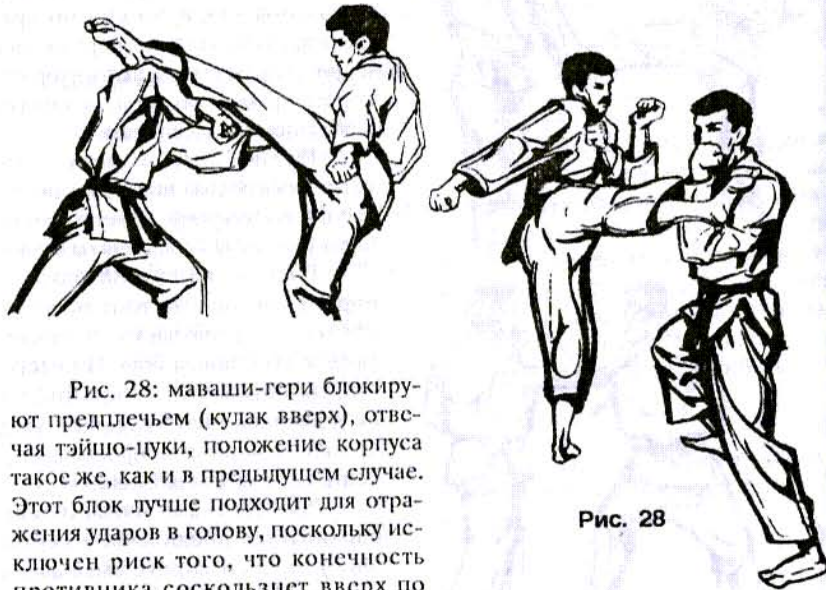


Рис. 28

Рис. 28: маваши-гери блокируют предплечьем (кулак вверх), отвечая тэйшо-цуки, положение корпуса такое же, как и в предыдущем случае. Этот блок лучше подходит для отражения ударов в голову, поскольку исключен риск того, что конечность противника соскользнет вверх по предплечью (как на рис).

Рис. 27: чудан-маваши-гери блокируют уходя за счет смещения в нэко-аши-дачи. Можно ответить без «мертвого» интервала ударом кип-гери выдвинутой вперед ноги.

ФОРМЫ ОТРАЖЕНИЯ МАВАШИ-ГЕРИ

Рис. 29

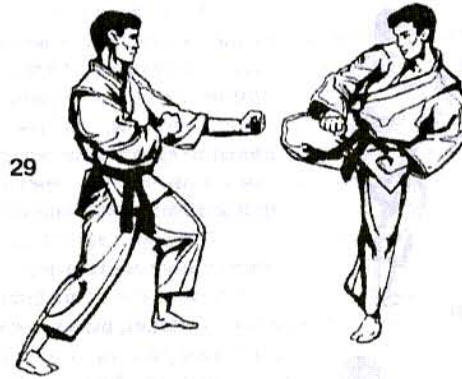


Рис. 30. Гэдан-укэ (атака на уровне чудан);

Рис. 32. Уракэн-учи;



Рис. 31. Учи-укэ (атака на уровне дзедан);



Рис. 33. Сокуто.





## Защита от попыток смести выдвинутую вперед ногу



Рис. 34



Рис. 35

Это классическое действие на соревнованиях, поскольку падение на татами, следующее за ударом, безусловно приносит очки. На рис. 34 показано правильное выполнение сметиания. Однако обладающий хладнокровием и имеющий чувство времени Укэ может найти выход из положения.

Переноса вес тела на выдвинутую вперед ногу и оказывая сопротивление, Тори, захваченный врасплох жесткостью контакта, рискует на долю секунды сам потерять равновесие; однако это опасно и для Укэ — в том случае, если удар наносится по колену.

Поднимая выдвинутую вперед ногу вверх, не отступая и не теряя равновесия, Укэ поднимает колено к груди и немедленно наносит дзедан-маэгэ выдвинутой вперед рукой или маэ-сокуто-кэагэ (рис. 35). Действительно, Укэ не должен поворачивать корпус в профиль, как при выполнении эко-гери, поскольку если Тори трансформирует свой сметающий удар в маваши-гери, то он поразит спину Укэ (рис. 36).

Укэ защищается, смещая выдвинутую вперед ногу в направлении сметиания (рис. 37) для того, чтобы ответить ударом маваши-гери после поворота на смещенной таким образом ноге (рис. 38). В этом случае Тори, встретив только пустоту, не сможет мгновенно обрести равновесие.

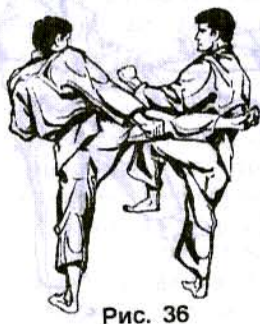


Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

## Атака

### 1) Простая атака

Как мы уже говорили, инициатива часто приносит успех. Не нужно ждать, пока противник задаст направление действий, надо сохранять боевой дух, готовность первым использовать удобный случай, а при необходимости — и создать его. Однако единственный удар, да еще и нанесенный из статического положения, редко бывает эффективным, поскольку противник всегда может отступить и тем свести на нет ваши усилия. И все же такая практика существует (например, маэ-гери-кэкоми отставленной назад ногой из положения, показанного на рис. 39) и доказывает тот факт, что тот, кто действует в таком стиле (и добивается успеха), отличается силой духа и большой скоростью выполнения.

На рис. 40-42 показан вариант простой атаки после нарушения внимания противника: выдвинутой вперед рукой Тори энергично отводит кулак Укэ, не для того, чтобы далеко отвести его руку, а для того, чтобы на долю секунды отвлечь его внимание. Мгновенно в комбинации выполняется гяку-цуки или маэ-гери, даже если первое движение только слегка приоткрывает бок Укэ. Широким движением приближаются к противнику, смещая вес тела вперед. Так можно войти в камаэ Укэ, проще всего это сделать в тот момент, когда он только что безуспешно завершил атаку.

Следуя тому же принципу, можно нанести удар в форме кэагэ выдвинутой вперед ногой в область прикрытия Укэ, затем нанести гяку-цуки или уширо-аши-гери.

Рис. 39



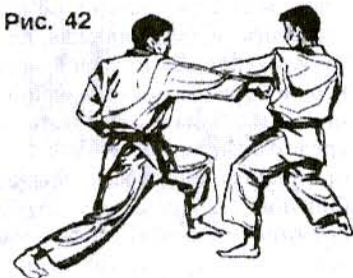
Рис. 41



Рис. 40



Рис. 42





## 2) Комбинированная атака

Комбинированная техника (рэпцоку-ваза) чаще всего оказывается необходимой для того, чтобы обеспечить победу, особенно если речь идет о встрече с опытным каратэ-ка. Цель комбинации заключается в том, чтобы создать щель (суки) в защите противника. Комбинацию выполняют единым порывом, без пауз, так, чтобы тело не останавливалось, с большой скоростью, в зависимости от созданной предыдущими действиями ситуации. Основную технику предваряют одним или двумя финтами (ке), которые, однако, должны быть убедительными для того, чтобы принести какой-нибудь эффект. Финтом называется движение, имитирующее удар: не старайтесь коснуться противника, финт должен быть очень точным, за ним немедленно должен следовать реальный удар (более подробный анализ финтов и тактики их использования читатель найдет в пятой части работы). В любом случае удар должен быть быстрым и начинаться тут же после окончания предыдущего (или даже во время его нанесения), чтобы не дать Укэ времени опомниться.

### Когда начинать атаку?

Идеальны два момента:

- 1) когда противник сам начинает атаку: вся его энергия уже мобилизована в одном направлении и он уже полностью втянулся в движение, в этот момент ему труднее защищаться. Это — сэн-но-сэн.
- 2) когда противник только закончил движение (в этот момент он ослаблен, что позволяет успешно атаковать его).

### Как начинать атаку?

Инициативу можно захватить двумя способами:

провоцируя противника: создавая у него впечатление, что вы плохо подготовлены для отражения атаки, или же намеренно открывая свою защиту (поднимаясь в стойке, изменяя ее без соответствующего изменения защиты, перемещаясь и т.д.), для того чтобы подстрекнуть противника начать действие, к которому вы готовы;

начинать действие самому: выполняя простую или комбинированную атаку; можно выполнить обманное движение на нижнем уровне, а затем атаковать верхний уровень, связать несколько различных (например маэ-тэ) или одинаковых ударов, выполняемых в одном направлении и на одном уровне, атаковать вдоль одной линии или использовать технику с вращениями (см. ниже), атаковать только ногами или только руками и т.д. Все средства хороши при условии, что будет достигнут успех в дезориентации противника и он, таким образом, окажется в вашей власти. Выполняя комбинации, Тори должен менять ритм: так, он может нанести несколько ударов относительно медленно и на одном и том же уровне, затем, когда Укэ достаточно сбит с толку, быстро и с кэнсэй выполнить тот же удар, остановиться, чтобы зафиксировать противника в определенном положении перед

выполнением последнего удара в комбинации и т.д. В ходе своих действий Тори не должен открываться, перемещаясь вперед, он должен соответственно изменять свою защиту, держать локти у корпуса, кроме тех случаев, когда победа predetermined и необходимо глубже «войти» в позицию противника. Комбинация должна быть быстрой, начинать ее надо решительно, не допуская колебаний в ходе выполнения, поскольку иначе можно свести на нет эффективность действия, первоначально имеющего шанс на успех.

На следующих страницах вы найдете некоторое количество более или менее сложных комбинаций; другие комбинации приводятся в следующей части. Очевидно, что дело не ограничивается этими примерами, каждый должен сам конструировать свою атаку в зависимости от своего телосложения, своих предпочтений, а также в зависимости от конкретного противника. Рассмотрим последовательно комбинации, состоящие из ударов руками, ногами, а также комбинации из тех и других.

## Комбинации, состоящие из ударов руками

Естественная тенденция, порожденная ложным чувством безопасности, заключается в том, чтобы отдавать предпочтение ударам ногами. Необходимо тренировать быстрое выполнение цуки из камаэ (маэ-тэ, гяку-цуки на трех уровнях). Удар рукой проще контролировать, чем удар ногой; с другой стороны, находясь в устойчивой стойке, можно нанести очень мощный удар рукой, наконец, внезапная атака рукой в лицо всегда застает врасплох и, выполненная технически правильно, приносит очки на соревнованиях (см. ниже).

Приведем два примера:

- 1) из камаэ (рис. 43-44): Тори (справа) и Укэ находятся в позиции гякуханми; стопа Тори скользит вперед и наружу по отношению к стопе Укэ, Тори наносит дзедан-кизами-цуки (или нагаши-цуки) над защитой Укэ, обходя ее вращением корпуса; удар немедленно связывают с чудан-гяку-цуки под защитой противника.
- 2) после блокирования удара рукой (рис. 45-49): первый цуки выполняется не слишком акцентированно. Это особенно быстрая, трудная для отражения комбинация.

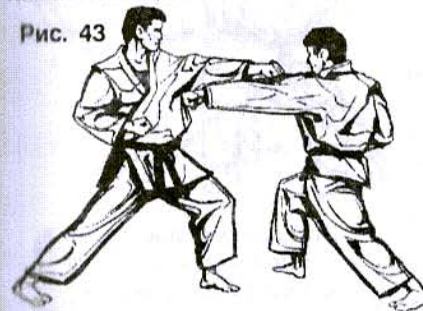


Рис. 43



Рис. 44



## КОМБИНАЦИИ ПРИ БЛОКИРОВАНИИ ЧУДАН-ОИ-ЦУКИ



Рис. 45



Рис. 46

Немедленно отвести кулак назад.



Рис. 48

Переместить вперед и наружу отставленную назад ногу

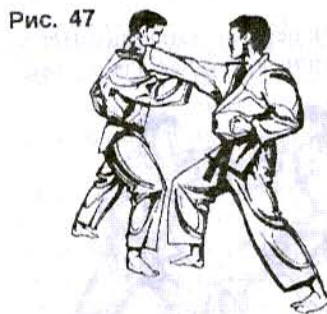


Рис. 47

Нанести дзедан-уракэн снаружи внутрь...



Рис. 49

Опрокинуть противника, блокируя его спину левой кистью, а шею — правым локтем.

## Комбинации, состоящие из ударов ногами

Ударам ногами часто по причине их большого предела досягаемости и силы отдают предпочтение: «входя в позицию противника с помощью удара ногой», можно разрушить прикрытие противника, связывая удар ногой с молниеносным цуки. Действительно, всегда необходимо находиться в состоянии готовности действовать кулаком или локтем, как только удар ногой завершен; для этого нужно постоянно сохранять равновесие. Впрочем, одного удара ногой, как правило, недостаточно, поскольку противник, конечно, отступит; следовательно, нужно продолжать комбинацию без «мертвых» интервалов.

*Возможны несколько форм:*

**Прямые формы:** связывают несколько прямых ударов ногами, выполняемых в одном и том же направлении, как обеими ногами поочередно, так и одной ногой последовательно; последний вариант показан на рис. 50-51 (дзедан-гери, или попытка сметания без изменения защиты) и рис. (маваши-гери с поворотом на опорной ноге и изменением защиты); это очень быстрая комбинация.



Рис. 50

**Косвенные формы:** они подходят в том случае, когда противник блокировал ваш первый удар оставаясь на месте (рис. 52). Чем бить опять, рискуя нарваться на жесткий блок, лучше сместить ногу наружу с линии атаки (на рис. 53 Укэ контратакует дзедан-кизами-цуки), а затем нанести маваши-гери другой ногой, уходя от контратаки Укэ (рис. 54); в том же духе можно было бы нанести сокуто или уширо-гери правой ногой после переноса веса тела на левую, т.е. после ухода.



Рис. 51

**Формы с вращениями:** рис. 55-59 иллюстрируют последовательность ударов ногой в одном и том же направлении с полным вращением корпуса: маэ-гери, сокуто, затем уширо-гери. Эта форма позволяет настичь отступающего противника, поскольку она имеет очень большой предел досягаемости. Тори должен выполнять комбинацию очень быстро (момент расположения спиной к противнику должен быть минимальным в виду опасности контратаки), сохранять равновесие во время вращения, и не выпускать Укэ из поля зрения.



## Удары ногами:

Левый столбец: косвенные формы  
Правый столбец: формы с вращениями



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

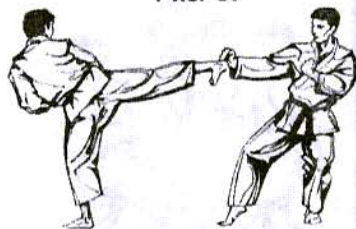


Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

## Сложные комбинации

Это способ использовать весь арсенал средств своего тела и наиболее верный путь, позволяющий воспользоваться малейшей брешью в защите Укэ. Только последовательно и упорно тренируясь можно достичь этого уровня. Рис. и далее дают представление только о незначительной части всех возможных комбинаций; во время своих многочисленных дзюкумигэ каратэ-ка выработает и другие варианты (большое количество комбинаций для дзюкумигэ с подробным тактическим анализом читатель найдет в книге автора «Каратэ для черных поясов»). Однако, чтобы оставаться эффективным, необходимо с самого начала не ориентироваться на жестко определенную комбинацию, а приспосабливать свои движения к требованиям текущего момента.



Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

Тори (слева, рис. 60) атакует ударом мавашигери, который Укэ блокирует и немедленно контратакует дзедан-гяку-цуки. Тори смещает свою ногу, оставляя центр тяжести опущенным, а колено согнутым, одновременно блокируя дзедан-шутто-укэ, чтобы затем ответить в открытый бок Укэ (отметим вращение таза и действие отставленной назад ноги, которая фиксирует корпус; в свободном бою, при выполнении гяку-цуки пятка отставленной назад ноги может быть поднята).

Тори (справа, рис. 63) атакует ударом маэ-гери, за которым следует очень сильный дзюн-цуки-но-пуккоми (для фиксации блокирующей руки Укэ), а затем — очень низкий гяку-цуки с поворотом на месте.



Рис. 63



Рис. 64



Рис. 65





Рис. 66

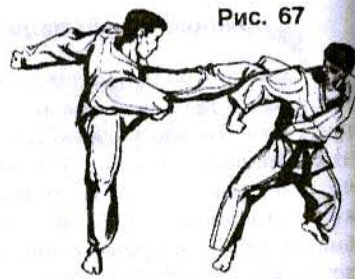


Рис. 67



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71

Тори (слева) атакует маэ-гери, затем мавашу-гери. Он завершает ура-маваши (рис. 69) в голову или по выдвинутой вперед ноге Укэ, которого он таким образом выводит из равновесия, чтобы затем выполнить дзедан-уракэн в момент окончания вращения. На рис. 68 показан момент подготовки к выполнению ура-маваши.

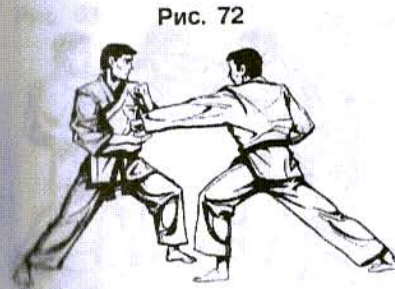


Рис. 72

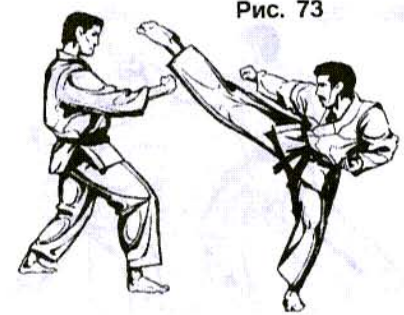


Рис. 73

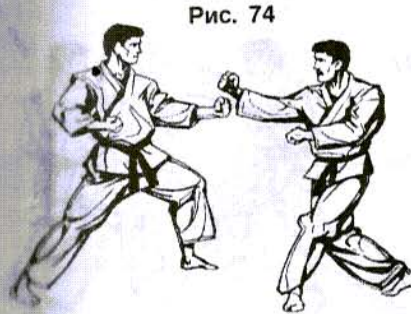


Рис. 74

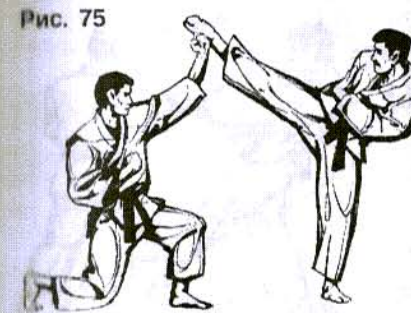


Рис. 75

Тори (справа, рис. 76-78) атакует ударом чудан-ои-цуки, который Укэ блокирует (рис.). В этом случае Тори может продолжить атаку двумя способами:

если Укэ отступает меня стойку на противоположную, Тори немедленно наносит ему мавашу-гери отставленной назад ногой (рис. 73).

Здесь можно видеть, насколько важна правильная дистанция; в самом деле, если первый удар рукой нанесен правильно, то Тори, если Укэ сам не увеличивает дистанцию, оказывается слишком близко возле него для нанесения удара отставленной назад ногой.

Тори (слева, рис. 76-78) атакует нанося дзедан-ои-цуки, затем сурикондэ-маваши-гери выдвинутой вперед ногой и, наконец, мавашу-гери отставленной назад ногой. Обратите внимание на блок Укэ в позиции гяку-аши.

Тори (слева, рис. 81-82) атакует ударом чудан-ои-цуки, за которым немедленно следует дзедан-гяку-цуки, а затем — гэдан-барай (во время сметания Тори тянет Укэ правой рукой вперед и влево).

Отметим, что пятка ноги, отставленной назад, приподнята уже при выполнении гяку-цуки (уже начата подготовка к выполнению гэдан-гери), и также обратите внимание на работу корпуса во время сметания.

Тори (слева, рис. 83-85) атакует дзедан-гяку-цуки, затем тобикондэ-маэ-гери и, наконец, дзедан-маэ-гэ.



Рис. 76

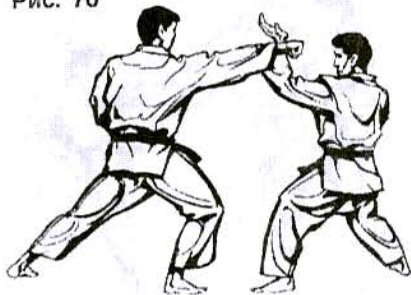


Рис. 80



Рис. 81

Рис. 77

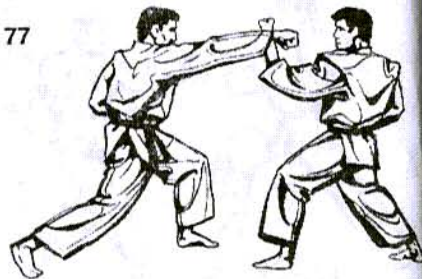


Рис. 78

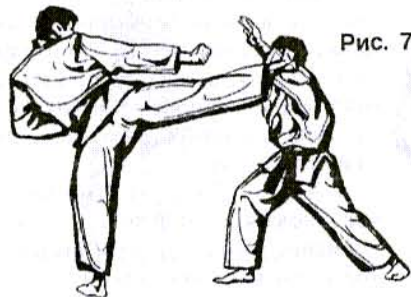
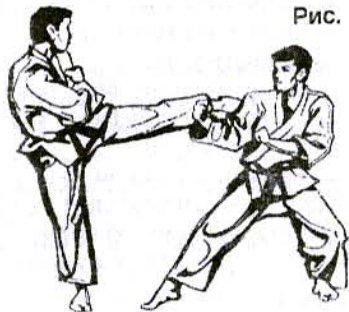


Рис. 82



Рис. 79



Тори (слева, рис. 86-88) атакует с длинной дистанции, выполняя дзедан-гяку-цуки для подготовки удара ногой, отставленной назад (молниеносный мавани-гери); Тори опускает атакующую ногу и завершает комбинацию дзедан-гяку-цуки.

Рис. 83



Рис. 84



Рис. 85



Рис. 86

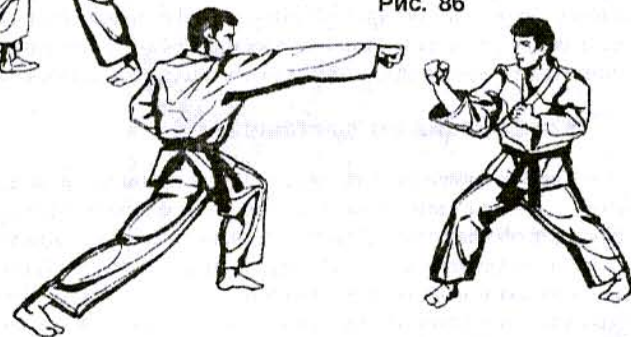


Рис. 87



Рис. 88





Рис. 89

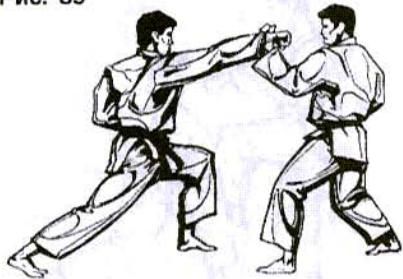


Рис. 90

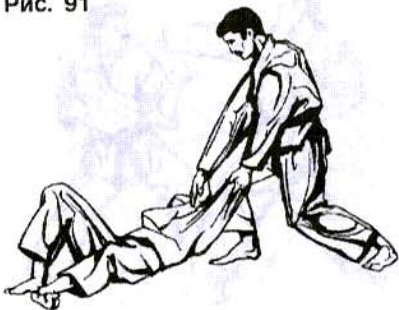


Тори (слева) атакует ударом дзедан-гяку-цуки, выполняя широкий шаг вперед (пятка другой ноги может быть приподнята), чтобы подобраться очень близко к голове Укэ и заставить его блокировать. Тори не отводит свою атакующую руку назад, а оказывает давление на блокирующую руку Укэ (фиксирует ее), одновременно решительно нанося мавашигери (рис. 90) или сокуто. Если комбинация выполняется достаточно быстро (удар ногой должен начаться прежде, чем завершится цуки), второй удар поражает корпус Укэ, который связан первым ударом. Однако для того, чтобы удар рукой выглядел убедительно, Тори должен выполнить широкое скользящее движение стопой к Укэ и избегать чрезмерного вращения таза и корпуса во время цуки, чтобы не потерять устойчивости.

### Комбинации со сметаниями

Как уже подчеркивалось, сметание выдвинутой вперед ноги противника — это действие, чаще всего используемое для того, чтобы сбить его. Речь идет об ударе ногой, который наносится на нижнем уровне мощным и широким движением, сметающим снаружи внутрь (аши-бараи). Обычно удар наносят ногой, отставленной назад, чтобы иметь выигрыш в силе, которая увеличивается за счет вращения таза и корпуса (рис. 92). Могут возникнуть три варианта:

Рис. 91



противник упал: нужно немедленно выполнить атэми, поражая его лежащего (рис. 93), обычно это гяку-цуки, который начинается в момент, когда Укэ потерял равновесие; противник контратакует (рис. 35); Тори, следовательно, всегда должен быть надежно прикрыт спереди, чтобы в случае необходимости блокировать; противник сопротивляется, не реагируя немедленно: Укэ колеблется

короткое мгновение, которое можно использовать для выполнения следующего действия; Тори может нанести цуки в лицо или вбок (все должно происходить мгновенно, времени на раздумья нет) или же ударить ногой.

Рис. 93



Рис. 94



Укэ уходит, поднимая стопу: Тори, не чувствуя сопротивления, вовлечен в сметающее движение с вращением корпуса; он ускоряет это вращение и опускает стопу на пол, завершает поворот в том же направлении с нанесением урамашигери другой ногой.



Рис. 92

Тори немедленно опускает сметающую стопу снаружи, смещая вес тела на эту ногу, затем наносит мавашигери другой ногой.



Рис. 95



Рис. 96





## Спортивный бой (кумитэ-шиай)

Спортивные соревнования представляют собой дзю-кумитэ с судейством. Одним из основных условий этого раздела является то, что результаты, полученные во время боя и фиксируемые третьими лицами, дают право на получение спортивного звания.

Здесь существует единственное отличие: в то время как в дзю-кумитэ число побед и поражений не имеет никакого значения, поскольку в нем участвуют для совершенствования (поэтому легче идут на риск с целью обогатить свой опыт даже в случае неудачи), в шиай пыл противников и происходящие в результате болезненные столкновения объясняются ставкой в игре.

Соревновательный бой, в основном, проходит так же, как дзю-кумитэ: во время фазы предварительного наблюдения ищут, как заставить противника раскрыться и как применить свою излюбленную технику (токуиваза), наиболее отработанную во время тренировок. Схватки длятся две-три минуты, если победа (иппон) не зафиксирована раньше. Нужно как можно больше атаковать, меняя тактику в ходе боя (смотрите дзю-кумитэ), для чего варьируют комбинации и ломают ритм. Например, можно время от времени перемещаться, заставляя противника двигаться, как только он остановился — отмечать начало действия мощным кэнсэй, чтобы нарушить его концентрацию или испустить кэнсэй только во время решающего удара, и т.д. Бесплезно атаковать со слишком длинной дистанции, поскольку это может завершиться только блокированием атакующей конечности, что очень болезненно, особенно если речь идет о пальцах ног.

На рис. 97 показано, как сократить дистанцию, перед тем как атаковать отставленной назад ногой, не пробуждая бдительности противника. Дистанцию «сгрызают», медленно скользя к противнику выдвинутой вперед стопой, сохраняя очень низкую стойку и отвлекая его внимание несколькими обманными движениями руками. Затем резко бросаются вперед, перенося вес тела на выдвинутую вперед ногу; полученная таким образом дальность действия позволяет «войти» в область защиты противника, а не только слегка задеть его.

Что же касается защиты (ее время от времени выполняют с кэнсэй), то не следует систематически отступать по прямой линии, поскольку это определяет направ-

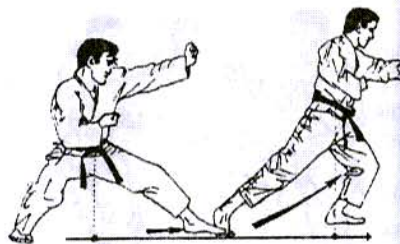


Рис.97

ление последующих атак противника, который будет выполнять свою технику только в этом направлении. Нужно уметь блокировать на месте (иногда просто смещая центр тяжести), одновременно нанося ответный удар, или во время защиты обойти противника сбоку (ирими-укэ), чтобы дезориентировать его и поразить бок, менее защищенный, чем передняя часть корпуса. Впрочем, такая техника защиты особенно эффективна, когда нужно противостоять противнику более тяжелому либо более высокому: поврачиваясь вокруг него, заставляют его следовать за этим движением и тратить больше сил, в то время как просто отступая, предоставляют ему возможность воспользоваться ногами. Те, кто обладает достаточным мужеством, могут войти в область защиты противника в то время, когда он атакует, чтобы таким образом лишить его главного козыря — дальности действий; затем немедленно нужно нанести удар по корпусу. Во всех трех случаях, когда имеет место слишком большое неравенство сил, меньший и более слабый из участников может спасти положение, только наскочив поверх удара противника (например, удары ногами в прыжке) или выполняя уходы прямо навстречу им. В данном случае необходимо иметь идеальное чувство времени, глазомер и... живот, наполненный киаи! Впрочем, некоторые руководители западных федераций намереваются ввести весовые категории, как в боксе или дзю-до, от чего в классическом каратэ отказались по той причине, что каратэ — это прежде всего боевое искусство, в котором бой должен быть полным; боец маленького роста тем более с самого начала находится в невыгодном положении, так как в спортивном каратэ ему запрещено наносить некоторые удары, очень эффективные, но очень опасные (см. правила соревнований), которые он мог бы применить в реальном бою. Не вдаваясь здесь в полемику, подчеркнем просто как факт: нынешнее увлечение молодых каратэ-ка чистыми соревнованиями приводит к тому, что они все больше забрасывают классическую технику, которую считают «невыгодной» для применения в соревнованиях, и развитие в спортивном каратэ основано всего лишь на нескольких техниках, эффективных в схватке с единственным противником (и то не всегда реальной!). Соперничество, которое возникает на соревнованиях, может быть плодотворным при условии, что не будут заброшены традиционные ценности, которым учили старые мастера. Соревнования — это не форма развенчания мифа о каратэ, а новая, отличная от других его ветвь. Однако, превращаясь в массовый спорт, каратэ утрачивает боевой дух — единственный источник подлинной эффективности (эта тема более подробно развита автором в его работе «Каратэ для черных поясов»).

Японцы, впрочем, первыми дали толчок такому развитию, организовав первые чемпионаты; после этого вопрос необходимости престижа для различных школ решился без колебаний. Через несколько лет во Франции появилась новая, показавшаяся революционной система — Шукокай, создателями которой стали господин Тани из Кобэ и пионер каратэ в Европе



господин Намбу. В труде г. Тани, изданном «Всемирным союзом каратэ» утверждается, что новое поколение чемпионов было сформировано в очень короткий срок благодаря новой методике. Впрочем, Шукокай не распространилась так широко, как можно было бы предположить, исходя из энтузиазма бойцов, наблюдавшего ее во время ее появления.

### Основные «новшества» (рис. 98)

**Состояние духа.** Основное внимание уделяется бою с единственным противником; эта ограниченная ориентация накладывает отпечаток на технику, применение техники изучается только в одном направлении (вперед), а некоторыми движениями, которые можно использовать во многих вариантах (в том случае если несколько противников нападают с разных сторон), пренебрегают.

**Ориентация стойки вперед.** Это дзэн-куцу с сильно смещенным вперед центром тяжести, в то время как классическая дзэн-куцу более устойчива; ее называют «стандартной стойкой», не давая ей японского названия. После приветствия противники принимают положение ей (в стойке сэй-даци, в этой школе называемой также най-ханчин-даци), руки вытянуты перед телом, кулаки расположены вертикально. Затем принимают стандартную стойку, выдвигая одну ногу вперед, она сильно согнута в колене; стопа обращена внутрь под углом  $30^{\circ}$ , корпус расположен в фас; рука, расположенная со стороны выдвинутой вперед ноги, вытянута в той же плоскости; кисть открыта (шутэ), другая кисть (или кулак) расположена у солнечного сплетения. Это положение позволяет быстро атаковать рукой или отставленной назад ногой.

**Понятие о кимэ.** Время кимэ очень коротко, оно наступает только в последний момент движения, что позволяет выполнять движения с меньшим размахом. Так, при выполнении ои-цуки (и гяку-цуки) свободная рука остается вытянутой вперед до того момента, когда атакующий кулак начинает вращение в нескольких сантиметрах от цели; в момент контакта вес тела еще больше смещается вперед. Отметим небольшое вращение таза при выполнении гяку-цуки, но акцентированное смещение центра тяжести вперед в очень низкой стойке. При выполнении маз-гери опорная нога остается согнутой в колене до момента кимэ, в этот момент опорная нога выпрямляется, чтобы создать условия для лучшего проникновения удара; грудная клетка никогда не отклоняется назад.

### Средства защиты

С недавнего времени существуют, но используются пока редко. В жестких боях, которые возможны в каратэ, удары могут плохо контролироваться или сталкиваться, особенно когда один из противников наступает или оба движутся навстречу друг другу. Одновременные удары (удары выполняе-

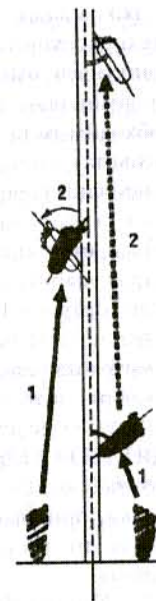
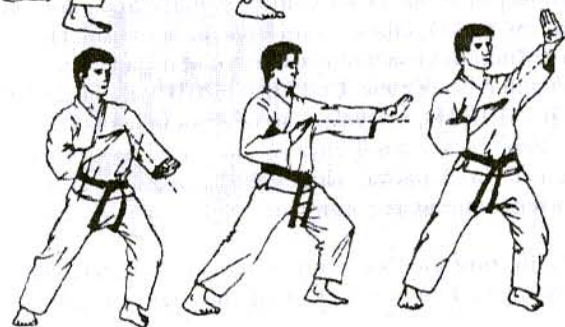
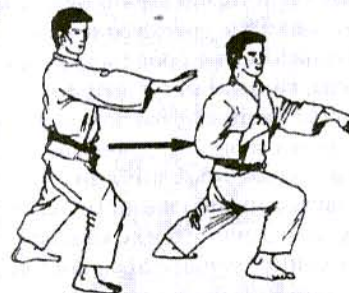
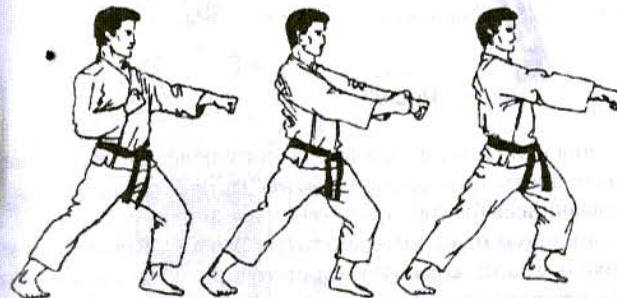
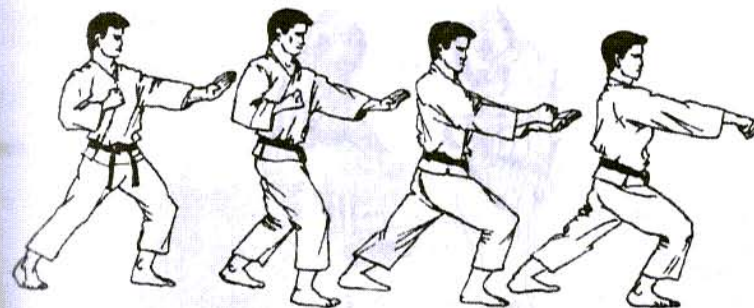


Рис.98





Рис.99

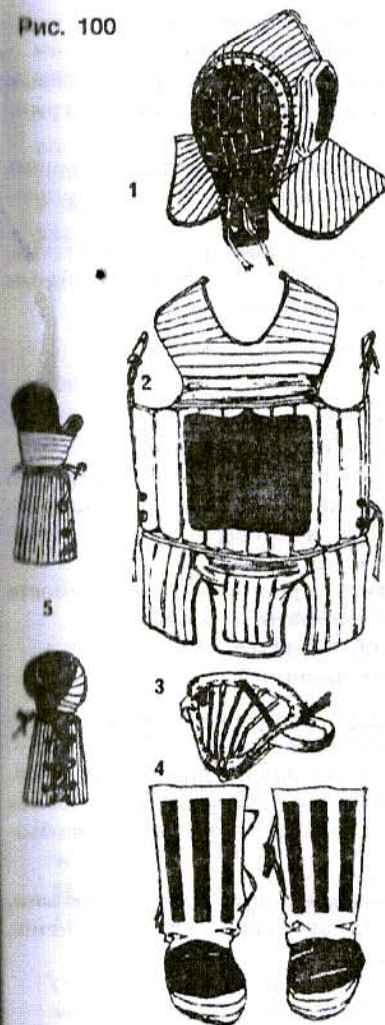
мые противниками в один и тот же момент) многочисленны, тем более что блоки и уходы выполняются довольно редко; несчастные случаи, правда чаще всего оканчивающиеся благополучно (сбой дыхания, легкие удары, вывихи пальцев и т.д.), происходят довольно часто. Это доказывает как то, что технический уровень участников еще не достаточно высок для того, чтобы они могли быть допущены к таким боям, так и то, что каратэ трудно трансформировать в спорт. Индивидуальное защитное снаряжение кажется необходимым не только для того, чтобы защитить от ударов (лицо, грудь, низ живота), но и для защиты тех частей тела, которые могут быть жестко блокированы (предплечья и голени). Средства защиты позволили бы сражаться без тормозящего страха, поскольку исчезла бы боязнь плохих ударов в атаке, смягчились бы блоки противника, а также ответные удары. Исчез бы страх ударить слишком сильно и быть дисквалифицированным за отсутствие контроля. Позволяя наносить удары, продленные после контакта, средства защиты четко очертили бы дозволенные границы атак, которые, несмотря на правила (см. ниже), еще остаются расплывчатыми. Однако, несмотря на то, что в Японии создано эффективное и мало влияющее на выполнение движений снаряжение, **СОРЕВНОВАНИЯ ВСЕГДА ПРОВОДЯТ БЕЗ СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ**, все удары должны останавливаться перед контактом. Единственной защитой служит раковина из жесткого пластика, прикрывающая низ живота, запрещены даже щитки на голени, разве что по рекомендации врача, которую дают отдельно для каждого случая.

Каратэктор (защитное снаряжение) описывается только для сведения (рис. 100); его можно периодически использовать только в дзю-кумитэ.

## КАРАТЭКТОР

Эти детали крепятся поверх каратэ-ги.

Рис. 100



### 1) Маска (мэн)

Прекрасно защищает лицо (прочная сетка), голову и шею (прокладка). Отметьте, что уши и горло защищены от прямых ударов. Эта часть, равно как и другие, мало отличается от соответствующих частей защитного снаряжения, применяемого в кэн-до (фехтование).

### 2) Нагрудник (до)

Защищает грудь, живот, бока, ключицы. Каркас сделан из бамбуковых полосок; ткань на толстой прокладке на груди покрыта куском кожи (обозначена черным).

### 3) Щиток

Часть, не только дозволенная, но и обязательная.

### 4) Щитки для голени (итэ)

Голень, столь уязвимая в бою, покрыта материалом, армированным полосками из гибкой стали; к этой основе прикреплен щиток, защищающий голень и верхнюю часть стопы, оставляя открытой подошву.

### 5) Перчатки (котэ)

Перчатки (большой палец отдельно) продуманы так, что позволяет выполнять захваты и наносить удары открытой кистью; перчатки продолжают щитками для предплечий.



# НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА ПО КАРАТЭ

## Место для соревнований (или маи-дзэ)

1) Местом для соревнований в общем случае должна служить квадратная поверхность со стороны минимум 8 и максимум 10 метров.

Если из-за нехватки пространства или по какой-либо другой причине площадку таких размеров получить нельзя, можно строго не придерживаться условий пункта 1.

Поверхность должна быть плоской, составленной из отшлифованных или окрашенных досок, татами-омотэ, по возможности, покрыта брезентом.

Демаркационная линия между местом соревнований и поверхностью, окружающей его по периметру, должна быть отчетливо обозначена белым или красным цветом, причем красный цвет предпочтительнее.

## Снаряжение участников

2) Участники должны быть одеты в каратэ-ги белого цвета и обязательно иметь в дополнение к поясу красную или белую ленту.

Пояс должен быть правильно завязан квадратным узлом, достаточно туго для того, чтобы плотно удерживать полы куртки, он должен быть достаточно длинным, чтоб его можно было дважды обернуть вокруг талии. Свободные концы пояса должны быть не менее 15 см.

Пояс должен быть белого, коричневого, черного цвета в зависимости от уровня участника, обязательно с заметной красной нитью вдоль.

На куртке может быть отчетливая эмблема клуба.

Каратэ-ги должны быть чистыми, отглаженными.

3) Участники должны носить защитную раковину из прочного материала, одобренную Технической комиссией Федерации.

Щитки для голеней, защитные средства для предплечий, коленей, локтей и ленты из ткани, прорезиненной или нет, запрещены, кроме тех случаев, когда имеет место травма и врач признает такую защиту необходимой.

4) Ногти на ногах и руках участников должны быть коротко обрезаны, участники не должны носить никаких металлических и других предметов, которые могут травмировать противника.

Кольца, которые нельзя снять, следует заклеить пластырем.

## Соревнования

5) Участники должны принять исходное положение в центре площадки для соревнований, стоя на расстоянии друг от друга около 3 метров, ли-

цом друг к другу, и выполнить приветствие. Бой следует начинать немедленно после команды «Хадзимэ!».

Во время командных соревнований команды приветствуют друг друга, располагаясь шеренгами.

6) В конце схватки участники должны принять исходное положение, как перед началом боя, лицом друг к другу, следуя жестам или указаниям арбитра.

7) Победа присуждается на основании определенной и решающей атаки одного из бойцов, нанесшего «чи-мэи» (смертельный удар). В международных правилах судейства, измененных 23 февраля 1969 года, термин «смертельный удар» отменен и заменен термином «эффективный удар».

8) Исход боя решает «иппон» (чистая победа).

9) Оба каратэ-ка должны начать бой из положения стоя.

10) Время поединка определяется предварительно, до начала соревнований. Однако в некоторых особых случаях это время может быть пропущено.

11) Когда отведенное для схватки время истекло, арбитр должен предупредить об этом подав звуковой сигнал или информировать каким-либо иным способом; после этого бой немедленно должен быть прекращен.

12) Техника, выполненная в момент подачи сигнала об окончании боя, засчитывается.

13) Техника, выполненная в момент, когда хотя бы один из участников находился вне отведенного для боя пространства, считается недействительной.

## Судейство соревнований

14) Решения арбитров не обсуждаются и выполняются беспрекословно.

15) В принципе, должен иметься один арбитр, один угловой судья и четверо судей. Однако, в зависимости от обстоятельств и уровня соревнований, судейство могут вести только арбитр, угловой судья и двое судей. Также допускается присутствие только арбитра и углового судьи.

16) За проведение боя отвечает только арбитр. Он, как и угловой судья, находится внутри периметра, ограничивающего пространство схватки, управляет боем и осуществляет судейство.

17) Судьи и угловой судья помогают арбитру. Четверо судей занимают удобное положение для наблюдения за боем в четырех противоположных углах виск пространства боя.



18) Арбитр подает команду с начала боя «Хадзимэ!» («Приступайте!»), после чего бойцы приветствуют друг друга. Они должны выполнять приветствие самостоятельно, без всяких напоминаний; в некоторых случаях арбитр им напоминает об этом.

19) Если один из участников выигрывает схватку, нанеся чи-мэй (смертельный удар), арбитр объявляет «иппон» (чистая победа), останавливает бой, возвращает участников в положение, которое они принимали перед боем, и указывает на победителя, вытягивая руку в его направлении.

20) Если один из участников добивается «ваза-ари» (80–90% чистой победы), арбитр объявляет «ваза-ари». Если тот же участник получает второй «ваза-ари», арбитр объявляет «ваза-ари авасэтэ иппон» (победа в результате двух технических действий); он останавливает бой, возвращает участников в положение, которое они принимали перед боем, и указывает на победителя, вытягивая руку в его направлении.

21) Если мнение одного из судей либо углового судьи отличается от мнения арбитра, судья или угловой судья должны подчиниться мнению арбитра. В этом случае арбитр может учесть их мнение. Решение, принятое арбитром, имеет решающее значение.

22) По истечении отведенного для боя времени, если никто не получил «Иппон», арбитр командует: «Ямэ», останавливает бой и возвращает участников в исходные позиции. Арбитр, возвратившись в положение, которое он занимал в начале боя, поднимает руку и объявляет: «Хантэй!» («Судейство!»), обращаясь к четверым судьям. По этому сигналу четверо судей решают вопрос о преимуществе одного из участников, показывая предварительно подготовленный белый или красный знак. В случае «хикивакэ» (ничьей) должны быть одновременно подняты два красных или два белых знака.

23) Арбитр, основываясь на своем мнении о преимуществе одного из участников и мнении четверых судей и следуя большинству из пяти голосов, принимает решение и объявляет: «Юсэй-гаши» («Победа в результате преимущества») — или: «Хикивакэ» («Ничья»).

В случае, если пятеро судей выражают различные мнения, решающее значение имеет мнение арбитра.

Арбитр может в качестве совещательного голоса запросить мнение углового судьи; угловой судья не имеет решающего голоса в случае объявления «хантэй».

При наличии только арбитра и углового судьи арбитр принимает во внимание мнение углового судьи и объявляет: «Юсэй-гаши» — или: «Хикивакэ».

24) В перечисленных ниже случаях арбитр может объявить: «Ямэ!» — и одновременно остановить бой:

- а) когда один из участников выходит за периметр поля боя;
- б) когда один из участников травмирован или ощутил недомогание, либо произошел какой-либо несчастный случай;
- в) когда один из участников допустил запрещенное действие;
- г) когда одному из участников необходимо поправить одежду;
- д) в других, не указанных выше случаях, когда арбитр считает это необходимым.

Чтобы возобновить бой, арбитр объявляет: «Хадзимэ!». Если в этом случае арбитр предупредил: «Тайм» («Время») — время, на которое бой был остановлен, вычитается из общего времени ведения боя.

25) Состав официальных лиц должен быть следующим:

а) руководитель соревнований, находящийся в таком месте, откуда хорошо видна вся площадка для боя. Его роль заключается в организации соревнований и осуществлении общего руководства. В случае явных споров он может выступать апелляционным судьей совместно с представителем Французской Национальной Федерации;

б) главный арбитр, который руководит боем и следит за соблюдением правил;

в) угловой судья, который во время боя помогает центральному арбитру;

г) двое или четверо судей, размещающихся по углам поля боя, они помогают арбитру;

д) один или несколько хронометристов и секретарь соревнований, ведущий запись результатов и полных отчетов о соревнованиях, а также событий, в это время происходящих.

### Запрещенные действия

26) Участника запрещается выполнять следующие технические действия и вести себя следующим образом:

а) наносить неконтролируемые удары по жизненно важным точкам, всякая атака должна контролироваться;

б) атаковать или имитировать удар в глаза кончиками пальцев;

в) кусаться, царапаться;

г) выполнять технику, намереваясь травмировать противника;

д) без причины кричать или позволять себе неуважительные жесты и замечания в отношении противника, преследующие цель заставить его потерять хладнокровие;



- е) обсуждать указания арбитра, не выполнять их;
  - ж) терять хладнокровие и подвергать противника опасности, не считаясь с запрещенными действиями;
  - з) терять спортивный дух, высказывая свое мнение или протест по поводу решений арбитра или судей;
  - и) своим поведением вносить предубежденность или наносить ущерб духу каратэ;
  - к) захватывать, удерживать противника, целиться за него, не выполняя немедленно последующих действий;
  - л) поворачиваться спиной к противнику; во время уходов или комбинаций, выполняемых с вращением, любой удар противника, выполненный в спину, может быть засчитан арбитром как чи-мэи (если, конечно, он нанесен достаточно мощно);
  - м) любым способом уклоняться от честного боя, например с целью затянуть время;
  - н) самовольно покидать поле боя;
  - о) принимать совершенно неудобное положение, стараясь избежать поражения и систематически препятствовать ведению боя;
  - п) завязывать и развязывать пояс и поправлять одежду без разрешения арбитра;
  - р) участникам запрещается разговаривать во время боя;
  - с) встречные удары можно наносить, **КОНТРОЛИРУЯ ИХ СИЛУ**, только по участкам тела, в которых отсутствуют точки поражения.
- Нарушения пунктов «а, б, в, г, д, е, ж, з, и» считаются серьезными нарушениями и влекут за собой прямое предупреждение или немедленную дисквалификацию (по согласованию с судьями).
- Нарушение пунктов «к, л, м, н, о, п, р, с» влечет за собой замечание арбитра.
- Три замечания приравниваются к одному предупреждению.  
Четыре замечания могут повлечь за собой дисквалификацию.
- 27) Арбитр может предупредить участника в том случае, если имел место негрубое нарушение правил. В случае, если один из участников пытался или совершил грубое нарушение правил, или допустил несколько негрубых нарушений, арбитр должен вынести ему официальное предупреждение. Если после этого предупреждения арбитр замечает новое нарушение правил, он может после консультации с судьями засчитать участника поражение за нарушение правил. В случае очень грубого нарушения он может непосредственно дисквалифицировать участника.

## Судейство боя

- 28) «Иппон» может быть присужден при следующих условиях:
- а) в результате удара «чи-мэи» в точку поражения (34) (смертельный удар).  
Этот удар должен быть:  
правильным по форме;  
правильным по положению;  
правильным по дистанции;  
достаточно сильным, быстрым и точным.  
В то же время, если действие не является удовлетворительным, арбитр может вернуть участников в первоначальное положение;
  - б) когда один из участников произносит «маитта» («побежден» или «я сдаюсь»). В крайнем случае — если он сбит с ног и теряет сознание — он может поднять руки в знак того, что признает поражение или травмирован.
- 29) «Ваза-ари» (80-90% от чистой победы) может быть присуждено при следующих условиях:
- а) в случае выполнения действия, влекущего за собой «чи-мэи» (смертельный удар), когда один из участников наносит удар, почти заслуживающий «иппон»;
  - б) в случае трех последовательных и произвольных выходов за пределы площадки.
- 30) «Юсэй-гаши» (победа по преимуществу) может быть присуждена при выполнении следующих условий:
- а) когда один из участников получил «ваза-ари». Участник в обязательном порядке не получает «юсэй-гаши», если его поведение в бою противоречит духу каратэ; полученное официальное предупреждение аннулирует «ваза-ари»;
  - б) присуждая победу по преимуществу, судьи могут сравнивать поведение участников во время боя, техническое мастерство, имевшие место нарушения правил и т.д.
- 31) «Хикивакэ» (ничья) объявляется в том случае, если за все время, отведенное для боя, не были получены результаты или когда невозможно определить, кто из противников сильнее.
- 32) Арбитр может объявить одному из участников «хансоку-макэ» (поражение за нарушение правил) в том случае, если:
- а) тот выполнил действие, опасное для противника, или произносил грубые слова в отношении противника;
  - б) если он снова нарушил правила, после предупреждения арбитра.



33) Если один из участников не явился на бой, его противник может быть объявлен «фусэн-шо» (победителем по неявке противника).

### Жизненно важные зоны

34) Жизненно важными зонами считаются: лицо, шея, низ живота, солнечное сплетение, спина противника (поясничная область), плавающие ребра.

35) Не принимается во внимание никакое различие между противниками в росте, дальности действий, силе или весе.

36) В случае если один из участников не может продолжать бой в результате какого-либо происшествия, травмы или болезни, арбитр после совещания с судьями решает, засчитать победу, поражение или ничью, принимая во внимание следующие условия:

а) в случае травмы: если травма произошла по вине травмированного, ему объявляется поражение;

б) если за причинение травмы ответствен противник, поражение объявляется ему;

в) если невозможно определить, кто виновен в травмировании, травмированному объявляется поражение ввиду отказа от боя.

Если бой не может быть продолжен ввиду болезни одного из участников, в принципе ему может быть объявлено поражение.

37) Если возникает ситуация, не предусмотренная правилами, арбитр и судьи должны принять решение совместно.

### ЖЕСТЫ АРБИТРА

Судейские команды должны сопровождаться жестами. Некоторые из них обязательны и строго регламентированы. Они должны способствовать пониманию команд.

Жестом «вытянутая правая рука» сопровождается:

**иппон:** правая рука вытянута вперед и вверх под углом  $30^{\circ}$  к вертикали;

**ваза-ари:** правая рука вытянута в горизонтальной плоскости в сторону;

**ваза-ари-авасэтэ-иппон:** ваза-ари — правая рука вытянута в горизонтальной плоскости в сторону; авасэтэ-иппон — правая рука вытянута вперед и вверх (как при иппон);

**хантэй:** правая рука поднята вертикально вверх;

**хакивакэ:** руки вытянуты (ладони обращены к полу под углом при-

мерно  $45^{\circ}$  к корпусу; затем арбитр разводит их в той же плоскости, поворачивая ладонями вверх и направляя руки к обоим участникам.

В случае выхода за периметр, ограничивающий поле боя, арбитр или судьи аннулируют действия, выполненные в этот момент, двигая вперед-назад рукой или флажком.

### СУДЕЙСКИЕ ТЕРМИНЫ

#### Ведение боя

Рэй —	Приветствуйте
Еи —	Приготовьтесь
Шобу-иппон-хадзимэ —	Приступайте (в начале боя)
Цудзукатэ-хадзимэ —	Приступайте (возобновление боя)
Ямэ	
(или соримадэ, или матэ) —	Остановитесь
Дзинкан —	Время
Чуо-ни-модору —	вернитесь в центр

#### Судейство боя

Чуй —	Официальное предупреждение
Хансоку-макэ (или сикаку) —	Поражения из-за нарушения правил
Иппон —	«Чистая победа»
Ваза-ари —	Преимущество
Ваза-ари-авасэтэ-иппон —	Победа по двум ваза-ари
Фусэн-шо —	Неявка
Хантэй —	Решение
Иппон-гаши —	Победа по иппон
Ваза-ари-юсэй-гаши —	Победа по преимуществу (по ваза-ари)
Хантэй-гаши —	Победа по дисквалификации противника
Кикэн-гаши —	Победа по отказу противника от боя
Хикивакэ —	Ничья
Итами-вакэ —	Ничья вследствие нечаянной травмы, из-за которой невозможно возобновить бой.

#### Уточнения к правилам судейства

В дополнение к приведенным выше общим правилам судейства появилась необходимость некоторых уточнений. Комиссия в составе г.г. Мотидзуки и Плэ — у обоих 5-й дан — и таких ведущих специалистов в области техники, как г. Совэн, тренер национальной команды Франции, и г. Ба-



ру, ответственный за судейство — оба бойцы международного класса — разработала следующие комментарии.

Эти комментарии сгруппированы по признаку цели:

### Верхний уровень (дзедан)

1) Основное правило: атаки в лицо разрешены, но должны полностью контролироваться.

Удар должен останавливаться в 5-10 см от цели. Контроль должен сохраняться, даже если противник продвигается вперед или защищается.

2) Когда контроль осуществляется плохо, арбитр должен вынести предупреждение, причем 2 предупреждения влекут за собой немедленную дисквалификацию.

3) В случае тяжелой травмы (сильное кровотечение и т.п.) — немедленная дисквалификация.

#### Как оценивать?

Ваза-ари — за любой ясно выраженный удар в лицо, даже без использования энергии таза и корпуса, в том случае если противник удар не блокировал и не отклонил голову.

Иппон — если удар выполнен быстро и противник не среагировал.

«Преимущество» — если удар был не достаточно быстрым.

Удары в лицо значительно влияют на окончательное решение.

Ваза-ари за шуто-учи и уракан, в том случае, когда они выполнялись быстро и мощно, с полным контролем и противник не успел отреагировать.

Ваза-ари за удар локтем без реакции противника.

Удар головой в лицо запрещен.

#### Прочие детали

Когда противники атакуют одновременно, причем один — в лицо, а другой — в корпус, даже если этот удар сильнее удара в лицо, он аннулируется (часто встречающийся случай — ответ в виде чюдан-гяку-цуки, во время которого нет реакции на удар в лицо).

#### Основные новшества:

расширение возможностей за счет разрешения ударов в лицо (при более строгом контроле);

обновилось понятие преимущества, которое теперь включает ваза-ари и влияет на окончательное решение;

различие между преимуществом и ваза-ари;

преимущество: около 50% от иппон;

ваза-ари всегда 75% от иппон.

### Средний уровень (чудан)

#### Грудь

Очень трудно согласовать удар с присуждением ваза-ари, потому что, нанесенный в реальном бою, он мог бы оказаться решающим или вообще ничем. Особенно не следует принимать во внимание шум.

Типичные примеры: маваши-гери, гяку-цуки.

#### Живот (солнечное сплетение, печень, брюшной пресс)

Желательно наносить сильные удары по корпусу так, чтобы противник явственно ощущал их, но не был травмирован, а значит необходим контроль. Если у участника сбито дыхание, удар все же засчитывается без дисквалификации и предупреждения, поскольку мышцы живота в этот момент должны быть напряжены.

Допускаются сильные удары по корпусу, кроме таких, которые приводят к травмам и нокаутам; следовательно, нужен четкий контроль, соотносящийся с физической силой противника.

#### Спина и почки

**ВНИМАНИЕ!** Удары по почкам не засчитываются; не засчитывается удар по лопатке.

На этом уровне разрешены маваши-гери. Контроль необходим, когда этот удар наносится коши или пальцами.

#### Как оценивать?

Ваза-ари, когда противник «подтверждает» удар в живот.

Иппон, когда это выражено еще яснее (прерванное дыхание).

Ничего, когда удар представляет собой лишь контакт, даже если он был шумным, но не произвел видимого физического эффекта (типичные примеры: маэ-гери в конце комбинации, гяку-цуки, маваши-гери и т.д.).

Нет необходимости касаться почек, чтобы получить иппон, достаточно того, чтобы противник потерял равновесие и его спина оказалась открытой для удара (например, гяку-цуки по почкам после сметания, приведшего к потере равновесия).

Ваза-ари, когда предыдущее движение выполняется менее четко (пример: несовершенный, незаконченный гяку-цуки).

Иппон или ваза-ари за прямой удар коленом в солнечное сплетение с той же реакцией противника, что и в случае гяку-цуки.

Ваза-ари за контролируемый удар коленом, маваши-гери по почкам. Любой удар по напряженным мышцам спины не засчитывается.

За любой удар по подвижным ребрам, подмышечным впадинам, по сердцу: присуждается ваза-ари, но в данном случае должен быть контроль. Оценка действий на этом уровне должна быть более жесткой. Отныне



следует считаться с физическим состоянием участника. Главным критерием является сопротивление противника.

Присуждение ваза-ари более не зависит от шума, производимого каратэ-ги, или от выкриков участников.

### Нижний уровень гэдан

Носить раковину, которая прикрывает нижнюю часть живота, обязательно (для всех) — стало быть участник, коснувшийся любого соперника, не имеющего раковины, не только не дисквалифицируется, но ему еще и присуждается ваза-ари или иппон.

Удары по коленям не засчитываются. Они не запрещены (кроме ударов спереди), например, они могут понадобиться для того, чтобы заставить противника упасть на колени.

Низкие удары ногами разрешены, но не засчитываются.

Удары по бедрам и голеним при блоке (например, фумикоми, колени, локти) разрешены, но не засчитываются.

Как оценивать? Раковина внизу живота является критерием.

Ваза-ари — когда любой удар, даже если он несовершенно, касается раковины.

Иппон — когда удар касается раковины и выполнен технически правильно, без защитной реакции противника (например, маэ-гери без блока); когда нога захвачена, и немедленно выполняется четкий и точный удар в нижнюю часть живота, причем необязательно касаться противника.

Если удар в нижнюю часть живота противника (защищенного раковиной) привел к нокауту, хотя бы на миг, наказание назначается по усмотрению арбитра. Следовательно, необходим контроль ударов, но следует внимательно следить за тем, чтобы не было симуляции нокаута. В этом случае необходимо проверить состояние раковины.

### Прочие правила

1) Три самовольных выхода за периметр (иными словами, явное бегство от противника) влекут за собой присуждение ваза-ари. Просто выход рассматривается только как тот факт, что противник вытолкнул вас за периметр.

Допускается выполнение бросков внутри пространства для боя, если они завершаются классическими атэми. Если одна нога участника оказывается за периметром, но его немедленно атакуют или он сам атакует без промедления, то такое действие засчитывается.

2) В случае падений (бросков):

когда упавший попадает в нокаут и выходит из боя, победа присуждается противнику;

однако, если участник продолжает бой (обязательно после разрешения врача), ничего не засчитывается;

явное стремление подвергнуть противника опасности при выполнении броска запрещено и влечет за собой дисквалификацию.

3) По общему мнению, необходимо, чтобы в Комиссии обязательно присутствовал угловой судья, играющий роль «зеркала» для арбитра.

## Самозащита

Сейчас никто не защищен от агрессии. Ни одно общество не в состоянии защитить вас, если, например, вы подвергаетесь нападению в тихом парке или на темной улице. В этом случае, речь уже не идет об условной ситуации, как это было в спортивном бою или в случае дзю-кумитэ в додзэ.

Не идя далее мечтаний о неуязвимости в защите без оружия, вы испытываете потребность изучить определенную технику, которая позволит вам не ударить в грязь лицом «в случае чего». Это правильно, но не всегда. Сколько конфликтных ситуаций разрешилось совсем небезобидным образом только потому, что жертва нападения имела представления только о каких-то начатках техники, зачастую достаточных только для того, чтобы разозлить нападающего. Тем более, что большинство нападений является скорее раздражающими, но не опасными. Конечно, гражданин не должен заменять собой полицию, но в случае, если, к несчастью, однажды ее не окажется рядом или, точнее, если это случится с вами?.. Почитайте рубрики происшествий в газетах. Это случается не только с другими. Вы не можете прогуливаться с оружием наготове в ожидании такой ситуации.

Самозащита обычно понимается как решение некоторой конфликтной ситуации, которая, возможно, угрожает вашему здоровью или жизни. Ситуация самозащиты не возникает только в тот момент, когда противник уже нападает, она имеет свои корни, которые вы должны вовремя распознать. Для успешного решения таких конфликтных ситуаций не достаточно иметь только отличную технику (которая должна быть максимально эффективной в реальном столкновении). Основной задачей является психический контроль ситуации, поскольку в условиях реального нападения, угрожающего жизни, психика каратэ-ка подвергается огромному давлению. Все это делает обязательной длительную ментальную практику (см. часть шестую).

Не существует универсального метода самозащиты или же такого, который по своей эффективности превосходит все остальные. Может существовать столько методик самозащиты, сколько существует людей, изучивших основы разных систем, прежде чем создать собственный стиль; и все это является в равной степени приемлемым.

В этом разделе мы будем придерживаться классического деления на Тори (нападающий) и Укэ (защищающийся).



## ВАРИТАТИВНОСТЬ САМОЗАЩИТЫ

Форма защиты и ответа зависит от нескольких факторов.

1) **Зависимость от противника.** Изначально вы должны правильно оценить его силу, дистанцию, с которой он начинает нападение. Вы должны достаточно четко определить для себя еще один момент: степень опасности нападения. Существует несколько достаточно простых форм самозащиты, когда нападающий атакует мощно и решительно, полностью вкладываясь в свою атаку, что не позволяет ему предпринять еще одну попытку. Это случается чаще всего по той причине, что противник ослеплен чувством превосходства и не предполагает встретить отпор, будучи полностью уверен во внезапности своих действий; кроме того, нападающий может находиться в состоянии психического возбуждения, что также не дает ему возможности контролировать собственные силы. В любом из этих случаев вы легко можете лишить его равновесия и, например, свалить. Это неверно, потому что нападающий остается в состоянии продолжать нападение, будучи еще более обозленным. В случае защиты от нескольких нападающих этот факт еще более важен, кроме того, любое промедление непозволительно, и в такой ситуации было бы, например, необходимо исключить предполагаемый бросок или контроль руки противника в пользу более быстрой техники, позволяющей быстрее повернуться лицом к следующему противнику. Необходимо больше перемещаться для дезориентации противника и для того, чтобы не фиксироваться на определенном месте, в противном случае комбинированные атаки не оставляют возможности эффективно защищаться.

Все гораздо сложнее, если Тори нападает, не вкладываясь полностью, а выполняя обманные движения; это дезориентирует Укэ. Это тот случай, когда Тори понял, что Укэ готов к отражению его действий и эффектом внезапности воспользоваться нельзя. В этом случае блокировать атаку довольно сложно, так как ей предшествует серия обманных движений. Ответ в форме броска в такой ситуации практически невозможен. Такая форма нападений очень распространена, и к ней нужно быть всегда готовым.

2) **Зависимость от вас.** В зависимости от вашего предпочтения к той или другой технике, ваших физических возможностей (силы, гибкости, выносливости, скорости реакции), ваших психических кондиций (состояния нервной системы, степени концентрации), вашего общего состояния в момент нападения, степени владения техникой и пр.

3) **Зависимость от внешних обстоятельств.** Ваша техника и тактика должны быть разнообразными, что позволит вам более свободно приспосабливаться к любым возникающим обстоятельствам. Например, нельзя одинаково вести бой на плоской и голой земле, на газоне или гравии, прижатым к стене либо зажатым в узком коридоре (вы не сможете свободно двигаться) и т.д. Невозможно предусмотреть всего, а поэтому не существует и безошибочных тактик; таковая может у вас появиться после тщательных и интенсивных тренировок.

4) **Зависимость от степени эффективности техники ответа.** Вы можете, например, избежать ближнего боя, выйдя из поединка с помощью поражающего удара.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

**БОЕВАЯ ПОЗИЦИЯ.** Мы называем «охраной», или «принятием позиции», совокупность действий, которые вы выполняете для быстрой нейтрализации атаки с момента начала нападения. Первое время, когда инстинктивное движение должно стать очень быстрым, она имеет двойную цель: сделать так, чтобы атака не причинила вам никакого вреда, и дать вам возможность наиболее быстро нейтрализовать противника, не теряя зря времени. Это подготовительное действие очень важно, т.к. оно обуславливает последующую технику, сразу же ограничивая поле ваших возможностей. Поскольку вы должны быть достаточно подготовлены, то позвольте вашему первому рефлексу решить порядок последующих движений, что придаст этой комбинации «защита—ответ» очень естественное течение.

Ничто в начальной позиции не должно позволить нападающему догадаться о вашей готовности. Оставайтесь спокойным, но начеку, руки опущены, взгляд — на уровне лица нападающего, чтобы лучше оценить намерения в их совокупности (но не фиксируйте взгляд на одной точке, что может дать эффект торможения), корпус обращен к нему в фас или три четверти, вес тела распределен равномерно.

**ЗАЩИТА.** Ваше первое движение, рефлекс, может быть блокированием (просто поднятая рука), уходом, простым перемещением стоп. Простой факт реагирования всем существом освободит от очень естественного чувства опасности, которое может «приклеить» вас к месту; эффект удивителен; поскольку вы чувствуете убыстрение сердечного ритма перед лицом большой опасности, — реагируйте быстро, единственным движением, глубоким дыханием, следующим за остановкой дыхания, или криком в момент начала действия.

Новички охотнее блокируют, более подготовленные каратэ-ка чаще пользуется уходами. Таким образом, уход позволяет полностью избежать травмирующего контакта и создает (поскольку является совершенной техникой) полный эффект неожиданности для нападающего, который, в свою очередь, теряет равновесие, что легко может быть использовано для ответных действий. Какой бы ни была ваша первая реакция, она должна стать предпосылкой к решению создавшейся ситуации.

**ОТВЕТ.** Он должен быть гармонично связан с защитой; это чистое исполнение избранной техники для того, чтобы перехватить инициативу.

Ответ может иметь несколько форм.

1) **Простое освобождение.** Поскольку вы «арестованы», но «тюрьма» еще не закрыта, простого движения для того, чтобы вырваться, скомбини-



рованного с перемещением корпуса для нарушения равновесия противника, может быть достаточно для освобождения. Вы можете на этом и остановиться. Недостаток, исключительно существенный, заключается в том, что нападающий еще недостаточно нейтрализован и проблема агрессии может опять возникнуть, когда пройдет первый момент неожиданности. Наиболее часто вы будете вынуждены прибегать к другим методам устрашения.

2) *Бросок*. Может быть выполнен после выведения противника из состояния равновесия во время ухода от его удара (принятие стойки) или после первого блокированного удара, который уменьшает возможности противника на долю секунды время, достаточное для того, чтобы войти с ним в тесный контакт. В некоторых случаях это сам удар, скомбинированный со сгибанием или вращением руки противника (кансэнцу-ваза), комбинация, которая неотвратно ведет к поражению. Никогда не старайтесь бросить стоящего противника, сокращение дистанции может обернуться для вас потерей преимущества; также никогда не старайтесь оттолкнуть более сильного и более тяжелого противника. Во время броска, когда вы остаетесь на месте или же сознательно нарушаете свое равновесие, чтобы тем самым нарушить равновесие противника, четко контролируйте конечное положение его тела, т.к. бросок не всегда является окончанием схватки; закончите контакт одной из следующих техник:

- поражающий удар: на высшем уровне самозащиты удар никогда не несет в себе смерть; это достаточно говорит о необходимости контроля при его нанесении. Удар должен спровоцировать ослабление противника или же усилить потерю равновесия, что достаточно для связывания его с броском или техникой контроля. Удар должен мгновенно (на короткое время) снизить мощь противника, но не разрушить его. Это искусство дозирования очень важно. Только в момент крайней опасности, когда речь идет о спасении жизни, — только тогда нужно прибегнуть к удару, вызывающему сильнейший шок. Такая форма реагирования используется в трех четвертях ситуаций, в которые может попасть человек, не имеющий привычки посещать места повышенной опасности. В некотором роде, это абсолютное оружие, которое следует применять только в безнадежных ситуациях.
- кансэнцу-ваза (воздействие на суставы): может достаточно уверенно образумить Тори, не заставляя прибегать к сильным ударам, демонстрируя ему опасность броска (неудачное приземление на спину, например), т.к. его атака нейтрализована. Повторяя усиленное сгибание или вращение его руки в одном из направлений, угрожайте переломом или разрывом связок. Боль в этих физиологически слабых точках достаточно сильна, поскольку даже у сильного человека запястье слабее локтя, а локоть слабее плеча, что в общем случае вынуждает Тори ослабить натиск. Вы сможете упростить действие легким атэми, который мгновенно заставит

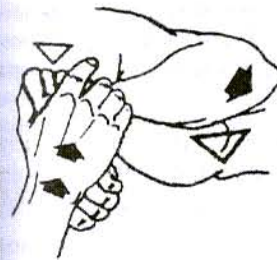


Рис. 101



Рис. 102



Рис. 104



Рис. 103



Рис. 105

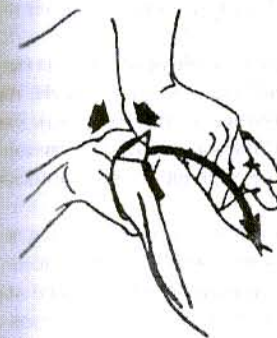


Рис. 107



Рис. 106



Рис. 108



противника защищаться локально, предоставляя вам время для усиления захвата. Противник закончит тем, что упадет в направлении, заданном вами, поскольку ему будет казаться, что движение именно в этом направлении устранил боль.

- Техника замка (в общем случае коленом и голеностопом) позволяет контролировать противника. Рисунки со 101 по 108 иллюстрируют несколько фундаментальных форм замков локтем (101, 103) и запястьем (102, 105–108).
- Техника удушения: мы напоминаем, что она заставит вас рискнуть, поскольку необходимо приблизиться к противнику, руки которого останутся свободными. Она может применяться в комбинациях с другой техникой.

Изберите среди всех этих элементов тот или те, которые будут, с вашей точки зрения, наилучшим образом соответствовать ситуации, вспомните о существовании трех уровней самозащиты:

1) контроль действий противника, обескураживание его, не прибегая к физическому контакту (т.к. нападение неопасно, например, в случае простейшего захвата).

2) защита от нападающего, ранение его, но без угрозы для жизни (жесткая атака, т.к. вы чувствуете, что плохо контролируете ситуацию).

3) защита от нападающего, тяжелое ранение его не беспокоя о последствиях (атака с оружием в руках, или противников несколько). Старайтесь никогда не выходить за рамки первых двух уровней...

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Когда необходимо реагировать перед лицом атаки? «Тайминг», мгновенная реакция в нужный момент, является необходимым; защита, начатая слишком рано или слишком поздно, может привести к катастрофе. Вы должны оставаться бдительным, не ожидая точной атаки, не предпринимая ничего, что могло бы спровоцировать ее.

С точки зрения своевременности могут возникнуть несколько вариантов начала взаимодействия с нападающим.

Вы видите начало атаки. В этом случае достаточно времени, чтобы начать защиту и ответить соответственно. В первую очередь реагируете на инициативу противника, это классический случай применения техники. Вы можете действовать приближаясь (идя навстречу) или же ждать приближения противника в финальной фазе его атаки (отдаляясь или выполняя уход). Ваши действия продуктивны.

Вы не увидели начала атаки. У вас совсем нет выбора, поскольку атака, окончательно вошедшая в финальную фазу, должна быть нейтрализована в крайней точке, не оставляя вам времени перестроиться; чаще всего вы блокируете на месте или же уклоняетесь, если обладаете достаточной подготовкой. Ваши действия непродуктивны.

Вы чувствуете, что атака уже приближается, но агрессор еще не движется. Вы можете уйти... Но, если по той или иной причине, вы вынуждены противостоять (например, вы окружены большим количеством нападающих, стоящих неподвижно и ждущих знака, чтобы броситься всем одновременно), вы можете их опередить, атакуя ногой или рукой в то же самое мгновение, когда почувствуете угрозу атаки. Это вызовет известные первые реакции и создаст эффект внезапности, которым вы можете воспользоваться, отключив одного из нападающих до того, как он станет реально опасным.

## Развитие рефлексов

Часто утверждают, что тренированный человек может контролировать свои рефлексы. Это термин, который требует правильного толкования. Существуют изначальные рефлексы, в какой-то степени животные, и, затем, в стадии, к которой следует стремиться, — управляемые рефлексы.

Рефлекс является произвольной реакцией на конкретный раздражитель, каким бы ни было его ментальное происхождение; первое впечатление (неважно, тактильное, визуальное или аудитивное) тут же передается двигательным нервам и вызывает движение мышц; отсюда и скорость реакции. Фактически, этот тип автоматизма может быть весьма опасен, поскольку легко завлекает в ловушку (так осторожный нападающий может завлечь вас в ловушку, чтобы вынудить открыться, инстинктивно реагируя).

Развитие некоторого навыка владения собой, необходимого для контроля реально опасных ситуаций, прямо исходит из изучения этих рефлексов; по-видимому, инстинктивная реакция должна быть пущена в ход волей; вполне понятно, что это уже не «рефлекс» в его чистом виде. Практически эта стадия понимается как защита, которая не начинается прежде наступления предела опасности (предела, начиная с которого, атака противника очень точна и весьма далеко зашла, чтобы не быть реальностью), но завершается вовремя. Движение защиты в таком случае прямое и чистое, такое же быстрое, как сама мысль. Разница между первым и вторым типом рефлекса состоит, стало быть, во времени реагирования, а не в скорости исполнения техники защиты, которая выполняется одинаково быстро и в первом, и во втором случае. Движение само по себе не является «мыслью» и, исходя из этого, его можно рассматривать как рефлекс; проявление разума, который не должен никогда терять контроля над телом, ставится ПЕРВЫМ началом движения. С точки зрения высшей формы самозащиты, процесс, называемый рефлексом, — это движение, приводимое в действие разумом в момент, заданный внешним раздражителем, но которое выполняется (с громадной скоростью) без его участия.

Этим измеряется пропасть, которая разделяет простую рудиментарную технику и опустошительный метод обучения инстинкту самосохранения, когда человек учится защищаться, не представляя (по мере возмож-



ности) опасности для жизни противника. Вот к такому гуманистическому идеалу и должны стремиться вы, практикуя каратэ, со временем этот парадокс перестанет быть для вас таковым.

## НЕСКОЛЬКО ЗАМЕЧАНИЙ И СОВЕТОВ

Защита всегда должна быть пропорциональна степени опасности нападения.

Никогда не планируйте варианты предстоящей защиты, это «замораживает» ваш разум и делает его уязвимым для разного рода ловушек; выполняйте простые движения, проистекающие из сиюминутной оценки ситуации перед лицом опасности.

Оставайтесь спокойным даже в случае атаки-сюрприза; не отвечайте до того момента, когда противник больше не ожидает никаких реакций с вашей стороны.

Предпочтите естественную позицию, не принимайте никакую особенную стойку, которая только даст преимущество противнику, или низкую стойку, из которой вам будет трудно развивать ваши действия.

Когда вы двигаетесь, бросайте все тело в действие, используя его как единое целое.

Когда схватка уже начата, ведите ее решительно до самого конца.

Даже после ответа сохраните сознание в боевой готовности, т.к. в любой момент вы должны быть готовы продолжать, в случае когда ваше первое ответное действие было ослаблено, умышленно (дозированный ответ с вашей стороны) или нет (противодействие со стороны противника).

Всегда помните о возможных ловушках.

Не противопоставляйте силу силе. Если противник атакует мощно, защищайтесь мягко, дабы дезориентировать его; если же наоборот, он «мягко», крушите его попытку жестким блоком или мощным контролем.

Никогда не будьте слишком доверчивы. Никогда не недооценивайте вашего противника: слишком поздно вы сможете убедиться в своей ошибке. Если он вам показался сильным, сохраняйте хладнокровие, но если он показался вам слабым, будьте осторожны: он может иметь неожиданные ресурсы.

Тщательно избегайте всех реальных столкновений. Даже если они имеют место без видимого ущерба для вас, возможно, что вы начнете сожалеть об этом впоследствии; или же в конечном счете возникнут осложнения. Пагубных последствий нельзя избежать, в случае опрометчивого применения на практике своих знаний... Техника, поверхностно изученная, потому что имелся комплекс неполноценности, который хотелось преодолеть, весьма часто является основанием для достойного осуждения комплекса превосходства!

Упражняйтесь усердно, с партнером, который сначала четко обозначает свои атаки, а затем выполняет все быстрее и быстрее; безусловно, он должен согласовывать свои действия. Основывайтесь на основных типах нападения; лишь спустя продолжительное время вы сможете импровизировать согласно форме нападения, определенной изначально, т.к. вы уже приобрели навыки. Тренируйтесь сначала в легкой одежде, оставляющей вам достаточную свободу для движений, потом — в обычной одежде, отрабатывайте сначала всю технику босиком, потом — в обуви. Тренируйтесь на гладкой поверхности (пол, газон, гравий), затем — все равно где, на откосах или с препятствиями, которые всегда могут встретиться в реальной ситуации (стол, стул, и т.п.).

## ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ САМОЗАЩИТЫ

### НАПАДЕНИЕ БЕЗ ОРУЖИЯ

#### ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТА

##### *Общие правила*

Противник, который старается захватить вас за руки или одежду, не очень опасен. Укэ находится в непосредственном контакте с ним, и поэтому нейтрализовать действия противника относительно просто. В данной ситуации, как, впрочем, и во всех остальных, важна своевременность («тайминг») применения техники. Укэ должен отреагировать до того, как захват Тори войдет в заключительную, как правило наиболее мощную, фазу. Если Укэ не успел своевременно выполнить технику и захват Тори уже обрел полную силу, он (Укэ) не должен использовать чрезмерные усилия для того, чтобы вырваться из захвата; вместо этого Укэ должен постараться ослабить действие Тори, нанеся ему один, или несколько быстрых и точных ударов. Например, если вас захватили спереди, можно ударить лбом в лицо, коленом в пах или ногой по голени или стопе противника. Эти действия (причинение резкой боли) позволят ослабить захват Тори, после чего Укэ может окончательно освободиться.

#### ЗАХВАТ ЗА ЗАПЯСТЬЕ

*Тори захватил правой рукой правую руку Укэ на уровне запястья.*

Для освобождения Укэ делает шаг вперед левой ногой одновременно поднимая левую руку, как для выполнения сото-укэ (рис. 109-111). Затем Укэ поворачивается вправо, принимая кибэ-дачи, одновременно с этим, он поворачивает свою правую кисть изнутри наружу (в направлении большого





Рис. 109



Рис. 112



Рис. 110



Рис. 113



Рис. 111



Рис. 114

пальца кисти Тори), сгибая руку в локте (локоть расположен у корпуса). Таким образом он вытягивает руку Тори и наносит тэцуи-учи по его локтевому суставу или трехглавой мышце (рис. 110).

Динамично выполненное вращение корпуса выводит Тори из равновесия по направлению вперед. Вращение кисти Укэ и тэцуи-учи позволяют полностью освободиться от захвата. После этого Укэ может выполнить ответ в форме тэйшу-гяку-цуки (рис. 111).

В том случае, если Укэ не удалось полностью освободиться, он может ударить Тори ногой по берцовой кости или в пах (гэдан-гери или кин-гери).

### ЗАХВАТ ЗА ГОРЛО

*Тори захватывает шею Укэ обеими руками спереди (попытка удушения)*

В первое мгновение захвата Укэ напрягает мышцы шеи и прижимает подбородок к шее. Одновременно он наносит шуго-учи обеими руками по корпусу Тори, что сбивает его дыхание и вынуждает ослабить захват (рис. 112).

После этого Укэ захватывает правое запястье Тори своей правой рукой, просовывая пальцы правой кисти между ладонью Тори и своей шеей (чтобы облегчить это действие, он поворачивается на месте вправо). Продолжая удерживать руку Тори, Укэ захватывает его кисть левой рукой (теперь он удерживает кисть Тори обеими руками), тянет ее к себе и динамично поворачивается вправо, перемещая левую ногу вперед. Это действие позволяет блокировать руку Тори в плечевом и локтевом суставах (это — техника контроля).

Из такой позиции можно, в случае сопротивления Тори, нанести ему удар правой ногой (рис. 113).

### ЗАХВАТ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ПОПЫТКОЙ УДАРА

Такая ситуация требует очень быстрого реагирования.

*Тори схватил Укэ левой рукой за ворот и хочет ударить в лицо правой рукой*

Укэ блокирует (сото-укэ) удар своей правой рукой, отступая левой ногой назад и разворачивая корпус влево, левая рука — хики-тэ (рис. 114).

Затем Укэ мгновенно отвечает, нанося эко-энпи-учи правой рукой (рис. 115). В этой ситуации захвату Тори не уделяется особого внимания, самое главное — вовремя нейтрализовать его удар.



Рис. 115



Только удар локтем заставит Тори ослабить хватку. Укэ может нейтрализовать хватку так же, как в двух предыдущих случаях.

## ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ

### Общие правила

Нападение более опасно в том случае, когда имеет форму удара. Если удар сильный и быстрый, то практически невозможно захватить атаковую руку противника. В этом случае необходимо заблокировать либо уклониться. Тори может выполнять обманные движения в начале своей атаки, поэтому нужно быть осторожным. Не подпускайте Тори слишком близко, лучше удерживать его на расстоянии с помощью низких ударов ногами (риск потерять равновесие в этом случае минимален). Четкий удар по ноге Тори, даже не очень сильный, вызовет секундный шок, этого времени достаточно для нанесения следующего удара, выполнения броска и т.д.

Необходимо всегда помнить о том, что в обычной уличной драке удары руками почти всегда имеют дуговую траекторию, а не прямолинейную, как в каратэ (они больше напоминают мавашии-цуки).

Всегда исходите из принципа, что удар рукой (в более серьезной ситуации — удар ногой, как более мощный) может навсегда разрушить все ваши шансы на эффективную защиту, т.к. его нейтрализация всегда будет зависеть, отчасти или же целиком, от ваших физических или психических возможностей. По меньшей мере, вы должны чувствовать себя достаточно физически сильным, чтобы ответить на вызов, в случае чего вы рискуете весьма глубоко ошибиться.

Не заблуждайтесь: удар кулаком отразить достаточно сложно, особенно, если вы являетесь новичком, а Тори привычен к дракам; не старайтесь сразу захватить атаковую руку противника или сойтись вплотную с намерением отбросить его. Всегда помните о двойных ударах («один—второй») и никогда полностью не открывайте вашу позицию, оставайтесь готовы парировать несколько неожиданно возобновляемых и приносящих удачу атак.

### *Несколько замечаний, которые могут помочь в выборе действий*

Старайтесь возможно раньше обнаружить любой признак приближающегося нападения; изменение тона собеседника, выражение глаз, нервный тик, движения тела — все они являются сигналом, могущим выдать намерения противника. Реально оценить их — это прямая обязанность вашего опыта и некоторой интуиции.

Всегда контролируйте дистанцию, на которой находится противник; в этом случае вы можете позволить себе некоторые фантазии при выполнении уклонов, т.к. удар наносится издалека, с явно выраженным началом; такой вариант все-таки является достаточно редким, поскольку нападаю-

щий ищет способ приблизиться по возможности перед нанесением удара. Вот в этом случае и следует быть начеку: чем более тот приближается, тем более необходима концентрация и напряженность, готовность реагировать с максимальной скоростью.

Даже если опасность велика и атака неизбежна, реагируйте только в последний момент, поскольку агрессор готов к схватке: вся его энергия направлена только к этой цели, и ему невозможно перестроиться, и только вам под силу отклонить в сторону его удар. Также не забывайте о том, что, если в силу каких-то причин ваша реакция будет преждевременной, вы дадите ему шанс «влезть с головой» и тогда зацпидаться будет гораздо сложнее.

В последний момент дайте «вспыхнуть» вашему первому рефлексу, а потом стройте ответ на основе этой первой защитной реакции. Избегайте придерживаться заранее составленного плана. Это момент, который требует длительных тренировок.

Всегда помните о всевозможных ловушках; не бросайтесь в бой не будучи абсолютно уверены в правильности удара.

Не оставляйте паузы между защитой и ответом; их единство не должно обсуждаться.

Реагируйте уклоняясь или блокируя удар, каждый раз, по мере возможности, координируйте первый атэми по Тори с целью снизить его мощь, но не доводя дело до тяжелых травм, которыми довольно часто заканчиваются уличные стычки.

Каждый раз, как только это возможно, заканчивайте свои действия контролем противника или броском и контролем на земле.

Не ослабляйте ваши действия до того момента, когда вы будете абсолютно уверены, что по той или иной причине нападающий окончательно неспособен к любой новой неожиданной атаке.

## ЗАЩИТА ОТ УДАРА В ЛИЦО

### *Тори наносит прямой удар кулаком в лицо с короткой дистанции*

В этом случае требуется максимальная скорость защиты и выполнение ее в самый последний момент, когда станет ясно, что это не обманный движение.

А. Рис. 116: На месте. Блокируйте удар Тори предплечьем или поднятым правым локтем (предплечье блокирующей руки опущено вниз), с энергичным поворотом верхней части тела влево, вес тела полностью переместите на правую ногу.

Рис. 117: отводя правой кистью правое предплечье Тори, одновременно давите (или нанесите короткий удар) левой кистью по его правому локтевому суставу; одновременно с вращением корпуса вправо выполните замок. Придвиньте левую ногу к Тори и левым плечом давите на его локоть, чтобы усилить этот замок.





Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 120

Б. После защиты, Укэ выполняет шаг вперед левой ногой и наносит цуки левой рукой в бок Тори (рис. 118).

И, наконец, динамично разворачивая все тело вправо, Укэ контролирует руку Тори и тянет его вперед и вниз, нанося удар правой ногой (рис. 119).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Необходимо сильно прогнуться, чтобы уйти с линии удара (рис. 116) и полностью использовать энергию корпуса во время вращения в обратном направлении (рис. 117).

В. Рис. 120 и 121: уклонитесь от удара и контролируйте его поднятой левой рукой, выполняя правой ногой короткий шаг вперед и наклонив корпус вправо; одновременно нанесите тэйшо-цуки правой рукой в лицо или низ живота. Захватите и тяните левую руку Тори и нанесите удар правой рукой в его подбородок, поворачиваясь влево (при этом ноги скрещиваются).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** в этом случае используется тот же принцип, что и во время защиты от удара с шагом вперед.

### ПРОНИКАЮЩИЙ УДАР С ШАГОМ ВПЕРЕД

*Тори наносит удар правой рукой в живот с шагом вперед*

Такой случай бывает редко; это основная форма удара кулаком (оццуки) с использованием силы всего тела; она весьма маловероятна в уличной драке, т.к. неизвестна агрессору «классического типа». Мы анализируем эту ситуацию не столь подробно, поскольку предполагаем, что вы достаточно изучали такой тип атаки занимаясь кумитэ.

А. Рис. 122: отступите левой ногой назад, принимая устойчивую стойку, ноги слегка согнуты в коленях, живот втянут, оба предплечья опущены, ладони открыты, локти направлены вниз. Отметьте для себя, что левая

Рис. 119



Рис. 122



Рис. 121

Рис. 123





предплечье блокирует удар, а правое располагается вертикально и дает возможность блокировать второй удар (который может последовать за первым) или резко нанести короткий удар в лицо Тори (удар правым кулаком для остановки атаки и создания паузы, которую вы можете использовать для дальнейших действий).

Рис. 123: энергично шагните левой ногой вперед и слегка наружу, одновременно захватите правую руку Тори своей правой рукой изнутри, тяните его руку к вашему правому бедру одновременно с шагом вперед. В это же время ваша левая рука движется к его лицу (возможно нанесение следующего удара в лицо или горло Тори). Исходя из этой позиции вы можете:

бросить противника назад, «заперев» движение его ног левой ногой; бросить его, зацепляя его правую ногу;

повернуться вправо, захватив запястье Тори двумя руками для того, чтобы выполнить замок руки (прижимая его руку к себе).

Рис. 124: опустите вашу правую кисть на запястье Тори и зацепите его; энергично вытягивая правую руку Тори, резко ударьте его левым предплечьем в шею. Между тем, пока вы отталкиваете Тори левой рукой, вращайте вправо его захваченную правую руку; это движение еще более усиливается, если вы опуститесь на левое колено, что заставит противника опрокинуться.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Изначальное действие блокирования сверху вниз (рис. 122) достаточно интересно, поскольку позволяет защитить средний уровень (грудь) и нижний уровень (желудок).

Б. Рис. 125 и 126: скрестите ноги, перемещая левую ногу назад, и парируйте удар Тори изнутри; одновременно поднимите правую руку. Захватите правое запястье Тори и, вращаясь вправо-назад, зацепите правой рукой его шею (или резко ударьте кулаком или ладонью). Вращаясь, дерните на себя и сместитесь влево (черные стрелки), чтобы Тори упал на колени.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В зависимости от дистанции, иногда необходимо сначала быстро приблизиться к Тори, шагнув вперед левой ногой, перед выполнением поворота. Это вращение всего вашего корпуса внутрь зоны атаки требует совершенного владения уклонами (см. кавашиваза).

Рис. 127-129: отклоните правую руку Тори, делая шаг левой ногой влево; затем шагните вперед правой ногой, контролируя правый локоть Тори левой рукой и нанося тэйшо-цуки правой рукой в лицо. Повернитесь на правой ноге вправо, чтобы переместиться за спину Тори, и обхватите правой рукой его шею. Удушая его, тяните назад.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Хорошо освоенные, эти комбинации можно эффективно использовать для отражения ударов рукой, а также колющего удара ножом.

Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129



## ПРЯМОЙ УДАР КУЛАКОМ В ЖЕЛУДОК

*Тори атакует прямым ударом в живот с короткой дистанции*

Рис. 130: на месте, или же после короткого шага влево, повернитесь вправо, уходя наружу и контролируя удар Тори левым предплечьем или локтем; из этой позиции вы можете:

применить замок, продолжая давление локтем и удерживая запястье Тори правой рукой;

использовать локоть как точку опоры; охватить предплечьем правой руки правую руку Тори (рис. 131) и стиснуть его запястье обеими руками (правая снизу); прижать руки к своему левому боку и потянуть вправо и вверх выполняя поворот (рис. 132);

после первоначального блокирования (рис. 122 и 123) повернуться влево и, удерживая его запястье обеими руками, выкрутить руку; посмотрите еще раз рис. 101-108, чтобы понять, как правильно выкрутить руку Тори.

Рис. 133 и 134: весьма быстрая и эффективная реакция на внезапную атаку состоит в том, чтобы захватить руку Тори обеими руками (правая на уровне запястья, левая на уровне локтя) и дернуть его на себя, ударив ногой или коленом, в зависимости от дистанции.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** тяните руку Тори по диагонали от вашего правого плеча, если это возможно, после небольшого шага влево левой ногой.

## АПЕРКОТ

*Тори наносит удар правым кулаком в подбородок, снизу вверх*

Рис. 135: уйдите от удара, отклоняясь на месте и убирая голову; скрещенными руками выполните блокирование (вариант дзедан-дзюдзи-укэ), поднимая их снизу вверх вдоль груди (левое предплечье расположено над правым).

Рис. 136: выполняя левой рукой хики-тэ, ударьте правым кулаком в лицо Тори (уракэн-учи) или отведите свою правую руку к правому плечу и выполните замок его руки.

## КОРОТКИЙ БОКОВОЙ УДАР В ЛИЦО

*Тори наносит боковой удар в лицо правой рукой, снаружи внутрь*

А. Рис. 137: наиболее простая и естественная защита состоит в том, чтобы парировать удар поднимая левую руку. Незамедлительно нанесите первый атэми правой рукой или ногой. Начиная с этого момента у вас имеется большой выбор средств, чтобы захватить руку Тори.

Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135



Рис. 136



Рис. 137



Б. Это новый вариант защиты, который может применяться для отражения ударов на верхнем уровне (дзедан). После практики применения вы легко приспособитесь к различным обстоятельствам и сможете заложить краеугольный камень собственной системы защиты, построенной на такой форме блокирования. Речь идет о боковом крестообразном блоке (эко-дзюдзи-укэ).

Рис. 138-141: На месте. Повернитесь влево, блокируя двумя скрещенными предплечьями, кисти рук открыты, правый локоть поднят довольно высоко (рис. 138 и 141).

Для ответа вы можете использовать два основных варианта:

либо отводя руку Тори влево круговым движением левой руки; вы можете правой рукой нанести уракан ему в лицо (рис. 139);

либо отводя руку Тори вправо после блокирования с одновременным поворотом корпуса (рис. 140); захватите заястье его правой руки и тяните ее вниз, уклоняясь от Тори с помощью большого шага влево и помещая левую кисть на его правом локте (рис. 142) — вы выполните замок руки Тори.

### ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ УДАРЫ РУКАМИ (защита от боксера)

*Тори стоит в стойке и наносит жесткие, легкие, повторяющиеся удары поочередно обеими руками*

Достаточно трудно распознать удар, который последует, следовательно каждый удар может стать разрушительным, трансформировавшись из простого обманного движения.

Рис. 143: удерживайте Тори на расстоянии низкими ударами ног по берцовой кости, отклоняясь назад;

Рис. 144: повернитесь к нему спиной и ударьте ногой (уширо-гери), наклоняясь вперед;

Рис. 145: бросьтесь на его выдвинутую вперед ногу, опустившись на правое колено, зацепите его пятку левой рукой и потяните на себя, обхватив его ногу вашей правой рукой на уровне колена. Давите всем корпусом, чтобы бросить Тори назад.

Рис. 146: действия такие же, но в то время, когда левой рукой вы тянете пятку Тори, отрывая ее, правой рукой отталкивайте ногу, мощно нажимая на колено. Это действие рычага заставит Тори опрокинуться на спину.

### ПРИМЕЧАНИЯ:

1) В этих двух примерах защита полностью основана на скорости реакции и введении в движение всего тела, которое должно подкатиться к ноге противника и выполнить сильное давление. Колебания влекут за собой неминуемое поражение.



Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140



Рис. 141



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145

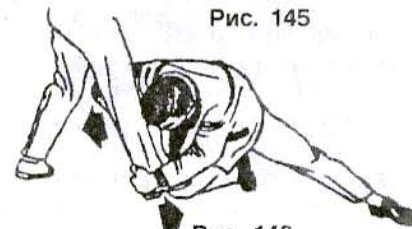


Рис. 146



2) Существует некоторое количество вариантов этих комбинаций, имеющих целью лишить противника равновесия используя «движение-самопожертвование» — сугэми, но они слишком зависят от случайности и очень медленны; очень большой риск получить удар ногой или коленом.

Вот несколько примеров защиты от последовательных ударов (так становится невозможным учитывать единственную атаку, к которой вынуждают последовательные действия противника):

рис 147: восходящий блок левым предплечьем в естественной позиции и правая рука с открытой кистью на уровне левого плеча для защиты солнечного сплетения (отоши-укэ);

рис 148: отражение правой рукой удара кулаком, направленного в желудок;

рис. 149: очередной удар кулаком вниз, блокируется сверху вниз левым предплечьем (отоши), и прикрытие правой рукой, которая поднимается на уровень лица.

#### ПРИМЕЧАНИЯ:

1) Все эти три действия могут прекрасно сочетаться между собой. Руки поднимаются и опускаются круговым движением на срединной линии вашего тела (рис. 150 и 151), локти все время у корпуса.

2) Будьте всегда готовы быстро войти в тесный контакт с Тори, в тот же миг, как только вы сможете извлечь пользу из малейшего открытия его стойки.

#### УДАРЫ НОГОЙ

Речь не идет о том, чтобы рисковать в фантастических поединках, где скорость и сила подобных атак являются значительно преувеличенными! Удар ногой, достигший цели разрушителен, даже если Тори недостаточно тренирован. Мы предполагаем, что Тори не является специалистом по таким ударам; он наносит их, по преимуществу, по ногам, в низ живота или по корпусу. Редко выше, по причине недостаточной тренированности.

Никогда не старайтесь остановить подобный удар блокируя его открытыми кистями рук: вы рискуете вывихнуть пальцы.

#### УДАР НОГОЙ ВПЕРЕД (ТИП МАЭ-ГЕРИ)

*Тори наносит вам удар правой ногой в пах или в живот*

**ПЕРВЫЙ СЛУЧАЙ.** Тори метит между ног и наносит удар снизу вверх (тип кин-гери).

Рис. 152: пользуясь тем, что нога еще не развила максимальной скорости, опустите центр тяжести и, втягивая живот, блокируйте скрещенными предплечьями (пальцы сжаты в кулаки) голень Тори. Контакт обычно достаточно болезнен для того, чтобы отбить у нападающего малейшее поползновения продолжить нападение. Если же нет, нанесите быстрый удар ногой или кулаком.



Рис. 147



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150



Рис. 151



Рис. 152



**ВТОРОЙ СЛУЧАЙ.** Тори метит в желудок или грудь.

Рис. 153 и 154: движение является более длинным, нога достигает на уровне предполагаемой цели максимальной скорости, в этот момент сила удара наиболее велика. Не рассчитывайте на силу ваших рук, чтобы остановить удар; уйдите из зоны поражения, отдаляясь от Тори: повернитесь на обоих ногах (сразу же после короткого шага вперед и влево) вправо и зацепите его ногу вашим левым предплечьем на уровне щиколотки (сукуи-укэ); переместите вес тела на правую ногу, чтобы усилить поворот, расположите правую руку у солнечного сплетения, чтобы иметь возможность контролировать более высокий удар, чем предполагалось.

Повернитесь налево (сразу же после небольшого скольжения левой ногой, чтобы приблизиться к Тори) и ударьте левым кулаком в бок или лицо Тори (уракэн или кэнцуи), располагаясь к нему в профиль.

### УДАР НОГОЙ СБОКУ (ТИП МАВАШИ-ГЕРИ)

*Тори атакует правой ногой круговым движением, направленным в бок*

Эта форма удара достаточно сложна в использовании, т.к. требует большой подвижности тазобедренного сустава и некоторого технического опыта — те факторы, которые должны ограничить возможность таких атак в уличной стычке. Отметим, что, будучи застигнуты врасплох, вы не располагаете возможностью уйти из зоны поражения (приблизившись к Тори в тот момент, когда он только готовится нанести удар).

Рис. 153



Рис. 154

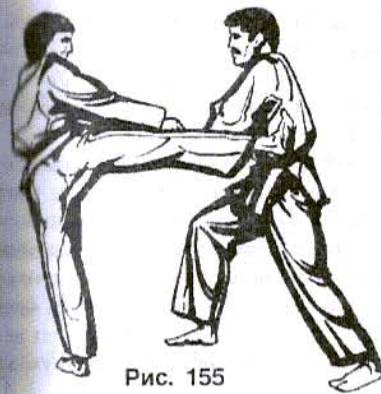


Рис. 155



Рис. 156

Рис. 155: примите устойчивую позицию, ноги согнуты в коленях (можно выдвинуть вперед правую ногу, можно сместиться влево для контроля дистанции), и блокируйте удар левым предплечьем, рука сильно согнута в локте.

**ВНИМАНИЕ!** Необходимо располагаться в фас, не утрачивая при этом возможности вращения корпуса влево, чтобы избежать контакта с почками, несмотря на блокирование удара; локоть поднят и предплечье вертикально вверх, параллельно телу; вы должны остановить удар.

Рис. 156: повернитесь влево на левой ноге и нанесите удар правой рукой в лицо Тори; в то же время обхватите левой рукой его голеностоп, и зажмите ногу Тори между своим телом и, левой рукой, одновременно блокируете его опорную ногу вашей правой ногой.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** сначала повернитесь внутрь атаки, сделайте быстрое обманное движение в направлении лица, чтобы вынудить Тори отклониться назад. Вы можете дойти до победного конца подбив его опорную ногу, но только необычайная агрессивность Тори должна вас подтолкнуть к этому в случае реальной опасности.

### УДАР НОГОЙ ВНИЗ

*Тори атакует правой ногой по диагонали в голень*

Это достаточно классическая форма атаки ногой, для выполнения которой необязательны ни технические знания, ни исключительная гибкость, и она достаточно эффективна вследствие сильной боли, причиняемой таким ударом.

Рис. 157: Уйдите от удара на месте, подняв колено как можно выше к груди и не меняя позиции по отношению к противнику, затем быстро ударьте той же ногой.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1) Никогда не старайтесь блокировать такой удар руками, наклонившись вперед.





Рис. 157

### УДАРЫ ГОЛОВОЙ

Удар головой предельно опасен. Существуют специалисты, которые оставят вам слишком мало шансов действительно эффективно защититься, поскольку такой удар тем быстрее и жестче, чем короче дистанция.

### УДАР ГОЛОВОЙ В ЖИВОТ

*Тори наносит вам прямой удар головой в солнечное сплетение*

Фактически, у вас совсем нет времени, вы вынуждены действовать инстинктивно, единственным возможным способом: втяните живот и блокируйте голову Тори ударом колена вперед, ту же обрушив свои руки ему на затылок.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

1) Эта форма защиты очень инстинктивна и быстро приводится в действие: надо синхронизировать движение «оседания» тела с противоположным движением колена и рук.

2) Если у вас мало времени, отступите, вращая корпус, чтобы уйти от удара.

### УДАР ГОЛОВОЙ В ЛИЦО

*Тори наносит вам прямой удар головой в лицо*

Те же предварительные замечания, что и для предыдущего случая. Только столкнувшись с такой атакой можно по-настоящему оценить уровень приобретенных рефлексов...

Только резкая остановка, мощно проведенная, является действительно единственным способом защиты; она может быть выполнена кулаком или локтем, выставленным перед лицом в самое последнее мгновение.

2) Оставьте ваши руки в положении перед корпусом; в этом случае вы останетесь хорошо прикрыты и можете мгновенно ответить ударом рукой.

3) Вам необходимо тренироваться одному на месте: одна нога впереди, в очень быстром темпе поднимайте ее вверх, сокращая мышцы живота. После некоторой тренировки вы сможете поднимать стопу на уровень колена: таким образом будет достаточно только одного вашего ухода.

Если вы действительно не имеете времени для того, чтобы что-то предпринять, опустите голову, чтобы встретить удар и преградить ему путь собственным лбом; шок будет сильным, но, по крайней мере, вы сможете прикрыть более хрупкие части, такие, как нос или зубы.

## ЗАЩИТА ОТ ВООРУЖЕННОГО ПРОТИВНИКА

Такое нападение представляет наибольшую опасность, поскольку малейшая ошибка Укэ может привести к непоправимым последствиям. Однако можно защититься и от такого нападения, хотя это очень сложно, даже если речь идет о подготовленных каратэ-ка.

### Общие правила

**Удар палкой.** В случае такого нападения предел досягаемости действия Тори увеличивается. Тори обычно начинает атаку, находясь на достаточно длинной дистанции; чаще всего это рубящий удар сверху вниз или справа налево и слева направо. Конец палки развивает очень большую скорость, в результате чего в момент контакта возникает огромная сила, поэтому блокировать непосредственно движение палки, без риска повредить блокирующую руку, нельзя. Укэ должен блокировать руку Тори, которая держит эту палку, для чего необходимо мгновенно приблизиться к Тори. Возможно выполнение ухода наружу от линии удара, если он направлен вертикально сверху вниз. Никогда нельзя отходить назад, поскольку невозможно заранее точно определить глубину атаки. В таких ситуациях Укэ может воспользоваться моментом, когда Тори замахнулся; в это мгновение Укэ должен максимально быстро приблизиться к Тори и выполнить технику.

**Нож.** Такой бой идет не на жизнь а на смерть. В этом случае для того, чтобы спасти свою жизнь, Укэ может использовать любые средства. Для отражения атаки специалиста необходимо обладать очень многими техническими и ментальными качествами и иметь большой опыт. К счастью, такие нападения чаще всего совершают непрофессионалы. В случае нападения с ножом, мобилизуйте все свои ресурсы, так как малейшая ваша ошибка может стать фатальной.

Уклон в этом случае должен иметь большую амплитуду, а блок выполняйте как можно дальше от корпуса, поскольку лезвие ножа увеличивает предел досягаемости удара. Наиболее просто отражаются рубящие удары (которые имеют дуговую траекторию), так как Тори, прежде чем нанести удар, должен хотя бы немного замахнуться. Этим моментом и может воспользоваться Укэ для выполнения своих действий. Труднее всего отражать колющие удары, они наиболее опасны, поскольку Тори может наносить их из любого положения рук. Основное внимание концентрируйте на отражении удара, форма ответа придет сама собой. Как и в случае удара палкой, не отходите от противника слишком далеко. Располагайтесь в профиль по



отношению к позиции Тори. Блокируйте жестко, стремясь травмировать атакующую руку противника. Применяйте формы блоков, которые могут позволить вам захватить атакующую руку Тори (контроль его движений). Для защиты от колющего удара ножом необходима не сила, а скорость и своевременность. Укэ может в момент блокирования максимально отвести таз назад, чтобы вывести живот из опасной зоны (нож с длинным лезвием может поразить Укэ даже при относительно правильно выполненном блоке). Укэ может применять обманные движения или бросить какой-либо предмет в Тори, чтобы на долю секунды отвлечь его внимание и в следующее мгновение выполнить нужное действие.

В такой ситуации важен конечный результат, а потому, все средства хороши.

**Пистолет.** В этом случае шансы Укэ минимальны, поскольку пуля всегда быстрее. В такой ситуации, естественно, никакой уклон не поможет. Цель защиты в подобных случаях заключается в том, чтобы помешать Тори нажать на спусковой крючок или, по крайней мере, успеть уйти с линии огня в момент выстрела, используя либо перемещение тела, либо удар по вооруженной руке Тори. Но все это возможно только в том случае, когда вы находитесь достаточно близко к Тори и молниеносно выполняете свои действия. В противном случае любая попытка защиты обречена на провал.

В такой ситуации лучше всего нанести удар ребром ладони (поскольку руки чаще всего подняты вверх) по руке Тори с одновременным уходом с линии огня (чтобы избежать поражения при возможном выстреле). Затем мгновенно нанесите мощный удар в глаза, горло, либо в пах; в таких случаях классические средства самозащиты малоэффективны.

### УДАР ПАЛКОЙ СВЕРХУ ВНИЗ

Как только Тори замахнулся, Укэ молниеносно приближается, блокируя его атакующую руку с помощью агэ-укэ (форма Вадо-рю). Блок должен выполняться в самый начальный момент удара (рис. 157).

Укэ должен как бы поднырнуть под атакующую руку Тори, чтобы вывести свою голову из опасной зоны. Затем можно легко ответить, либо в форме гяку-цуки, либо нанести удар коленом, локтем и т.д.

Если вместо палки в руке Тори нож, то в этом случае лучше выполнить блок дзедан-дзюдзи-укэ, чтобы нож не мог соскользнуть по руке.

Рис. 157



Как и в случае других нападений с оружием, прежде чем провести захват руки и бросок противника, нужно нанести ему достаточно сильный удар, иначе вы рискуете вступить с ним в силовое единоборство и быть нанесенным (если не убитым), особенно в случае нападения с ножом.

### РУБЯЩИЙ УДАР ПАЛКОЙ В ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

*Тори держит палку в правой руке и пытается ударить в горизонтальной плоскости слева направо.*

Пусть удар наберет скорость. В этот момент Укэ делает шаг правой ногой навстречу Тори и, падая направо (опора на руки), наносит Тори удар мавашигери левой ногой в пах (рис. 158).

Этот уход очень эффективен, если выполняется быстро. Он избавляет Укэ от необходимости блокировать удар Тори, прежде чем наступить.



Рис. 158

### УДАР НОЖОМ СНИЗУ ВВЕРХ

*Тори атакует ножом в живот снизу вверх*

Укэ делает шаг вперед и блокирует атакующую руку блоком гэдандзюдзи-укэ, руки напряжены, живот втянут. Необходимо блокировать руку Тори в начальной фазе удара, до того как она разовьет скорость (рис. 159).



Рис. 159



После блокирования можно, фиксируя руку Тори, нанести удар ногой в пах или, захватив одной рукой руку Тори, нанести другой рукой цуки, или, наконец, выполнить кансэцу-ваза.

### КОЛЮЩИЙ УДАР НОЖОМ

*Тори наносит колющий удар ножом в живот*

Укэ находится в исходной стойке (шизэнтай), руки опущены. В этот момент Укэ должен проявить спокойствие, хладнокровие, выдержку и позволить Тори полностью втянуться в атаку. В тот момент, когда нож должен поразить тело, Укэ уклоняется, не сходя с места, быстрым поворотом вправо, смещая вес тела на левую ногу. Удар Тори сметается движением левой руки вправо (рис. 160).

Одновременно с началом ухода Укэ поднимает правую руку ко лбу, в момент сметания атакующей руки Тори Укэ наносит по ней удар своей правой рукой. После отражения атаки Укэ наносит кин-гери в пах Тори и может закончить комбинацию каким-либо ударом рукой в глаза или горло Тори.



Рис. 160

### ЗАЩИТА ОТ НЕСКОЛЬКИХ НАПАДАЮЩИХ

В этом случае ситуация достаточно сложна, но не безнадежна, если только Укэ будет действовать хладнокровно и решительно. Если столкновения не избежать, Укэ не должен ждать атаки, а контратаковать первым того противника, который находится ближе всех (контроль дистанции). Укэ должен постоянно перемещаться, чтобы не стать легкой добычей нападающих. Однако, не смотря на это, Укэ должен удерживать в поле зрения как минимум одного противника. Если это возможно, лучше прислониться к чему-нибудь, чтобы избежать удара в спину. Желательно выполнять удары с опережением. Чем больше противников, тем меньше возможностей для броска или захвата, поскольку такая техника требует больше времени для выполнения. Необходимо внести в ряды противников сумятицу, постоянно нанося удары и перемещаясь. Укэ должен навязать нападающим свой ритм и свою тактику. Удары, которые наносит Укэ должны быть достаточно жесткими, чтобы гарантированно выводить противников из боя.

**Ролан ХАБЕРЗЕТЦЕР**

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

# КАРАТЭ-ДО

Часть пятая

ПОДГОТОВКА К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ



## Закрепление основ и поиск эффективности

Мы коснемся двух областей, в которых необходимо в равной степени добиваться совершенствования; предполагается, что с начальными понятиями, рассмотренными в первой и четвертой части книги «Каратэ-до», читатель неоднократно сталкивался в течение нескольких лет занятий каратэ. Впереди постоянное совершенствование физических и физиологических способностей.

Совершенно очевидно, что, осознавая в течение продолжительного времени свои возможности, каратэ-ка должен методически искать пути повышения физической подготовки; в этом плане каратэ аналогично любому виду спорта. Каратэ-ка развивает свои атлетические качества до максимального уровня, а затем в течение длительного времени поддерживает их на этом уровне, насколько ему позволяет возраст. Ибо, что бы там ни утверждали некоторые туманные и отличающиеся претенциозностью теории, сила не может проявлять себя отдельно от духа; несомненно, что сила мышц, выносливость, дыхание являются незаменимой опорой, даже если эти качества с течением времени ослабели и естественные факторы отодвигают их развитие на второй план. Никогда на следует забывать об этапах продвижения к тому моменту, когда каратэ-ка сможет масштабно продемонстрировать приоритет духовного над всем прочим.

Отдельно следует указать на такой момент, как совершенствование скорости. Мощная и эффективная техника невозможна без скорости; известно, что сила и скорость существенно варьируются в ходе схватки. Жители стран Запада при одинаковом общем уровне несколько медлительнее японцев; сила, которую они развивают, достаточна, как хороши и их технические замыслы, однако их действия часто несколько запаздывают. Это в особенности ощутимо в начале выполнения движения (преодоление инерции) и при связке двух движений (резкое изменение угла приложения скорости). Таким образом, большая часть тренировки должна быть посвящена развитию этого качества стартовой подвижности в трех аспектах, различных, но тесно связанных в схватке:

скорость восприятия и оценки зависит от живости духа (заншии), верности глаза, уровня развития интуиции, опыта; она позволяет обнаружить признаки, предшествующие действиям противника, и немедленно выбрать наилучший выход из положения;

рефлекторная скорость: напомним здесь, что скорость нейромоторной реакции не следует смешивать с бессвязной торопливостью и что подлинное мастерство приходит с определенной выработкой инстинктивных рефлексов;

динамика, или скорость исполнения: это демонстрация мощи, силы, духа, решимости при выполнении техники.

Скорость, очевидно, является функцией общего физического состояния, однако в равной степени, причем усиливающейся с возрастом, она зависит и от психических качеств. Таким образом, о состоянии здоровья необходимо заботиться, даже если природные данные, кажется, допускают большую свободу действий, и избегать любого рода излишеств. Умеренность — это качество, благотворное влияние которого ощущается только с течением времени; нельзя постоянно и чрезмерно требовать от тела выдачи энергии, если не предусмотрено время на восстановление. Каратэ и боевые искусства в целом предназначены для созидания личности, а не для ее разрушения; вот почему доведенных до крайности состязаний, таких, которые часто переходят практически в стычки, избегают; этих состязаний требуют слишком юные каратэ-ка, необдуманно сжигающие энергию, которую немного позднее они могли бы применить с большей пользой.

### *Укрепление психических качеств*

От общего состояния нервной системы, от хладнокровия, от воли, от навыков снятия ментальных напряжений зависит возможность достижения подлинного союза духа и тела — источника реальной и длительной эффективности. Каратэ-ка, который не хочет довольствоваться обычными достижениями психики, всегда ограниченными во времени, заботится о том, чтобы не пренебрегать ни одной из форм ментального поиска, предлагаемых ему традиционными учениями; пренебрежение и презрение быстро закрывают дорогу к истинному мастерству и никогда больше не открывают ее. Мы ограничиваемся здесь этим основным замечанием, более подробные рассуждения на эту тему читатель найдет в разделе «Техника и дух».

### *Ключевые моменты условной техники*

Настоящий каратэ-ка продолжает совершенствовать свое искусство танимае ки-хон-кумитэ по предварительной договоренности и изучая ката даже тогда, когда он больше стремится к участию в дзю-кумитэ. Ни один из советов, которыми полна эта часть, и тем более никакая критика, не покажется ему излишней или, для некоторых, придирчивой. Но ничто не заменит опыта, выкованного в горниле практики.

Поиск вырабатывает именно скорость реакции (древние говорили, что прежде всего нужен «слепой блок») и скорость выполнения, сдержанность и точность движения, краткость и интенсивность энергетического разряда (кимэ), так же, как и экономно энергии при любой возможности.

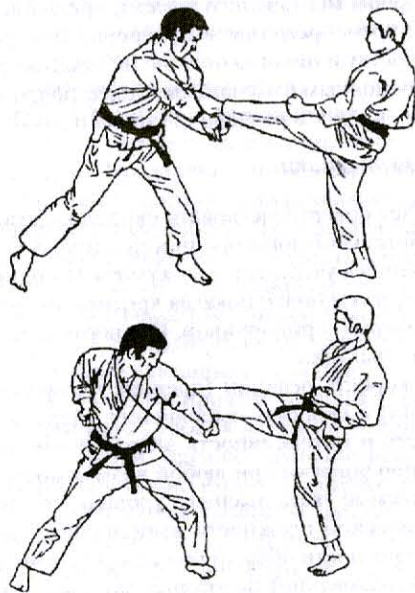
Если и существуют ката, называемые «ката высшего уровня», то это основано не на росте степени технической сложности выполнения, как склонны полагать начинающие, а на сложности объяснения того, что в этих ката нужно искать; изучая БУНКАЙ (толкование) некоторых ката, многие



замечают непонятность, заумность многочисленных пассажей; ключ, позволяющий разложить на составляющие отдельные загадочные жесты и перемещения, каратэ-ка получает со временем и с повышением уровня мастерства, на который он выходит в процессе изучения всего каратэ-до. Часто забывают о том, что на ката основана наука о реальной схватке с несколькими противниками (в спортивных соревнованиях такого никогда не может быть) и что, стало быть, последовательность действий в ката имеет глубокий смысл; поэтому к бункай обращаются все меньше и меньше, а ката для многих становятся бесполезными или приобретают то же значение, что и чистая гимнастика. Это недостойная и бесплодная позиция для всех каратэ-ка, стремящихся к дальнейшему продвижению. Ката, изучаемая в целом или поэлементно с партнером в форме ки-хон-кумитэ, остается удивительным учением, истинные богатства которого раскрываются тогда, когда приходит время настоящей заинтересованности. Овладение ката, которое состоит отнюдь не в простой, лишенной смысла имитации, должно оставаться первой задачей подготовленного каратэ-ка; по сравнению с ката спортивные бои и дзю-кумитэ в залах могут считаться лишь развлекательными играми, которые необходимы, но в определенные периоды времени недостаточны.

Приведенная ниже учебная комбинация снабжена примером бункай.

### Комбинация 1



Укэ блокирует маэ-гери блоком, который на первый взгляд кажется хорошо известным — гэдан-баран, однако здесь он стремится максимально использовать два компонента этого движения: подготовка (1) одновременно является как в защите локтем, так и в первом сметающем ударе противоположной руки или предплечья. Собственно гэдан-баран, который занимает лишь последующую долю секунды (2), может усилить первое сметающее движение или, что тоже очень хорошо, отбить второй удар, выполняемый последовательно. Укэ лучше защищен, в меньшей степени вовлечен в атаку и, максимально напрягая все тело, менее уязвим для финтов. Эта идея подготовительного движения уже вопло-

щена в действие противоположной руки перед собственно блоком и отчетливо видна во всех блоках (например, агэ-укэ, учи-укэ, шуто-укэ и т.д.). Она теряет свою очевидность, когда каратэ-ка противостоит одному противнику, наносящему один удар, но вновь обретает смысл, когда ему приходится встречать серию ударов. Очевидно, что действия в том же стиле представляют интерес в дзю-кумитэ, где нужно оставаться сдержанным и не вкладывать всего себя в первое защитное движение, дабы не раскрыться, если первый удар Тори окажется финтом.

Параллельно с бункай, которые следует изучать с партнером в условиях, предлагаемых ката, занятия ки-хон-кумитэ (кумитэ по предварительной договоренности, где большое значение будет придаваться дзю-инпон-кумитэ) позволяют отыскать настоящие ключи к эффективности. Эти формы кумитэ всегда будут связаны с предварительной договоренностью в том смысле, что партнеры будут предварительно распределять роли, действия и зоны поражения, однако они получают дополнительный выигрыш в возмужалости, зрелости и искренности в том смысле, что принимают, например, принцип нанесения настоящих ударов во время атаки (то же касается определения степени контроля ударов в контратаке); и более всего запомнится им то, что на действительно высоком уровне каратэ должно стать весьма и весьма чистым — как в смысле физическом, так и в ментальном, — искренним, подлинным и полным.

### Технический поиск: адаптация и экстраполяция

Бои без предварительной договоренности позволяют дать свободный выход духу изобретательности каратэ-ка; бесполезно искать уздечку для этой естественной потребности и заниматься только повторением одних и тех же атак. Те же мотивы побуждают к свободной схватке как к средству достижения расцвета личности.

Соревнование может быть весьма ценным стимулом. С точки зрения техники, соревнование для некоторых участников является фактором, благоприятствующим началу истинного поиска, поскольку, хотя о специальной технике для соревнований мы не говорим (не отрицая традиционное каратэ), но вся она должна быть приспособлена и экстраполирована к требованиям текущего момента. Итак, изначальное каратэ акцентировалось на коротких, но мощных действиях, менее зрелищных, но сокрушительных при выполнении на короткой дистанции: удары локтем и коленом, круговые удары руками, низкие удары ногами, короткие перемещения, но большая устойчивость. С появлением спортивного стиля в послевоенный период действия атакующих динамизировались: атаки с дальних дистанций, проникающие удары руками, удары ногами в лицо, сложные перемещения и куда менее статичная позиция. Ныне многие возвращаются к сдержанным движениям, имевшим место в прошлом, и к поиску коротких дистанций.





Рис. 1

Защитные действия скрещенными руками (Рис. 2) в дзю-кумитэ многофункциональны: вариант (а) — ско-дзюдзи-укэ (ши чо-укэ) против маваши; вариант (б) — хасами-укэ против сокуто (с упором в голеностоп); вариант (в) — классический сэйкэн-дзюдзи-укэ, который может привести к серьезным повреждениям голени противника, и поэтому его нельзя систематически использовать в дзю-кумитэ.

### Два способа нейтрализации маваши-гери:

#### Защита от маваши-гери

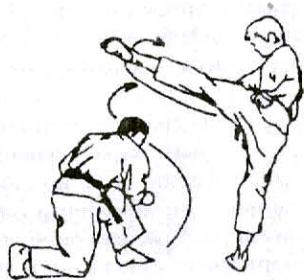


Рис. 3

Рис. 3: ныряющий уход для того, чтобы пройти под ногой Укэ, с последующим выпрямлением и ответным ударом. Действие опасное, требующее отличного глазомера и высокой скорости выполнения.

Стало быть, техника может эволюционировать без отрицания начал и без стремления некоторых произвести впечатление, что они заново изобрели каратэ!

Рис. 1. Защитные действия в положении гяку-аши (гэдан-барай с отводом назад левой ноги) облегчают уход с одновременной подготовкой к контратаке с противоположной стороны.

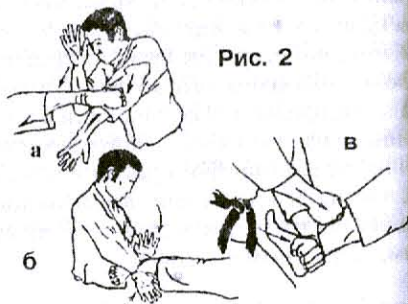


Рис. 2



Рис. 4

Рис. 4: защита отведенным назад локтем (А) с одновременным движением вперед в стиле цуккоми для того, чтобы ответить противоположной рукой (Б).

### ТЕХНИКА, ВЫПОЛНЯЕМАЯ ОДНОВРЕМЕННО

Вплоть до получения первого дан каратэ-ка учится правильно вкладывать всю свою энергию в один удар, который должен быть доведен до конца с кимэ, который, то ли в атаке, то ли в защите, должен решить исход боя. Это как раз и составляет сущность поиска в ки-хон-кумитэ и бесчисленных пассажах ката. Такой образ действий, разумеется, остается очень пугающим и требует регулярных упражнений на всем долгом пути совершенствования. Однако в свободном бою, где опасно до конца выкладываться при нанесении одного удара, который может привести к раскрытию защиты, а перед следующим будет лишь краткое мгновение, следует пытаться по мере возможности выполнять два, а то и три движения одновременно, например:

- 1) два блока;
- 2) блок и его усиление (моротэ);
- 3) блок и подготовка к ответу;
- 4) защитное действие (блок или уход), сопровождающееся ответом;
- 5) два удара.

Интерес к такому образу действий усиливается по следующим причинам:

1) Если одновременно выполняется несколько блоков, то прикрытие становится более полным, причем такой вариант защиты является единственным возможным при отражении быстрой атаки, проводимой противником одновременно в две разные точки, или же при противостоянии нескольким противникам (ситуация, вероятностью которой никогда нельзя полностью пренебрегать, даже если каратэ-ка в конце концов приучается в практике дзю-кумитэ противостоять только одному противнику). Укэ в таком случае избегает также всяких задержек.

2) Если речь идет об усилении блока (тип моротэ), Укэ может более легко добиться преимущества за счет руки, не задействованной непосредственно в защите, поскольку она будет немедленно использована для начала ответа; в выполнении моротэ может также быть заложена идея вероятной защиты, даже если Тори не проявляет признаков желания немедленно атаковать защищаемое таким образом место; причем, это выполняется так, как если бы речь шла о двух одновременно выполняемых блоках.

3) Если речь идет о блоке, сопровождающемся подготовкой к ответу (другой кулак, например, не уходит в классическое хики-тэ), Укэ выигрывает время и всегда имеет при этом возможность вывернуть и откоррек-



тировать свой ответ. К тому же, такая подготовка к ответу может быть легко трансформирована, если в последний момент возникла такая необходимость, в новое защитное движение.

4) Блок, сопровождающийся подготовкой к ответу, дает больше шансов положить немедленный конец обмену ударами посредством вывода противника из строя. Укэ не оставляет Тори никаких шансов на продолжение атаки.

5) Если речь идет, наконец, о двух атакующих техниках, Тори облегчает себе преодоление защиты противника и иногда заставляет Укэ, занятого защитой от одного удара, пропустить другой.

Сложность состоит в том, что нужно уметь, прежде всего в случаях 1, 4 и 5, выполнять оба действия с одинаковой интенсивностью, т.е. силой и скоростью: выполнение одного движения не должно ослаблять другое. Применение одновременно выполняемых техник предполагает, кроме того, отличную скорость восприятия и реакции, большую точность и полный контроль дистанции (ма), т.е. высокую степень владения техникой как таковой; речь идет не о том, чтобы очень быстро бросаться в контратаку, недооценив значение маневров, необходимых для эффективной защиты, — это значит прямо наткнуться на атаку. Таким образом, эти действия возможны только после длительных тренировок в выполнении основной техники (ки-хон).

Рисунки на последующих страницах являются иллюстрациями к нескольким примерам одновременно выполняемых техник, используемых в защите и в атаке.

1) Укэ отражает удар противника посредством шуто-агэ-укэ, отвечая ударом чудан-цуки.

2) Укэ отражает удар блоком осаэ-укэ; отвечая ударом чудан-цуки.

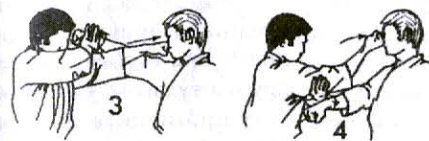
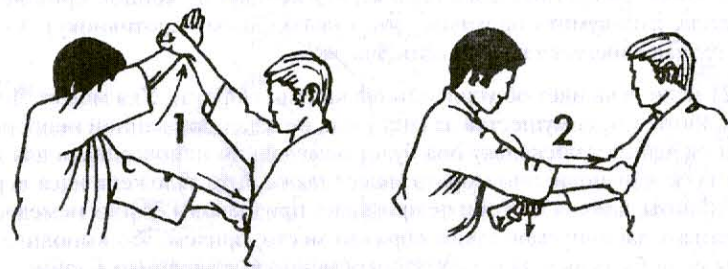


Рис. 5



3) Укэ уходит с нагаши-укэ, отвечая ударом дзедан-цуки.

4) Укэ отражает удар блоком шотэй-укэ, отвечая ударом дзедан-уракэн.

5) Укэ отражает удар блоком учи-укэ, отвечая ударом ура-цуки.

6) Укэ уходит с блоком гэдан-барай, сводя ноги вместе и контратакуя ударом дзедан-уракэн.

Рис. 6. Укэ уходит, выгибаясь назад (а) или, возможно, отклоняя атаку блоком учи-укэ или удэ-хинэри-укэ, контратакуя в любом случае ударом ура-цуки (б).

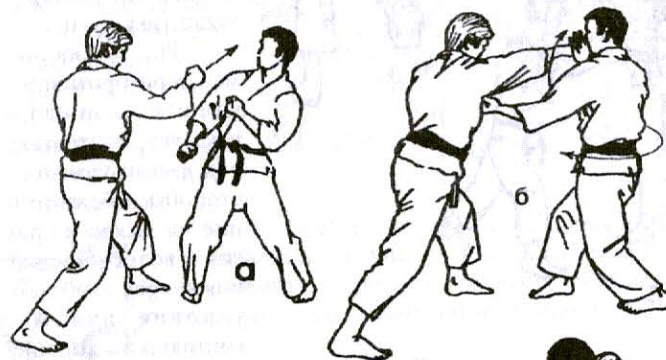


Рис. 6

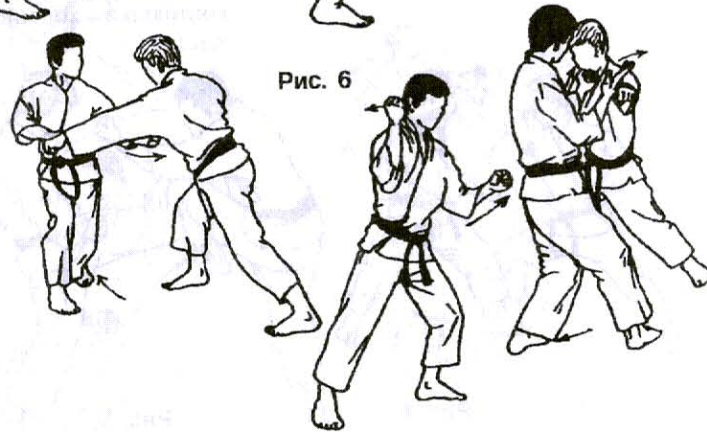
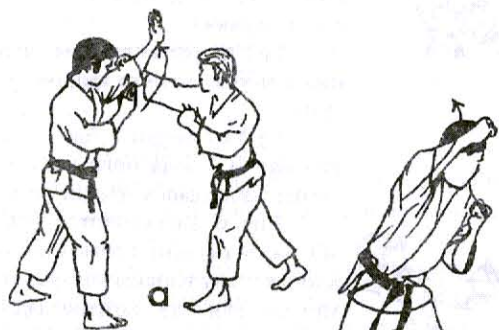




Рис. 7



Б

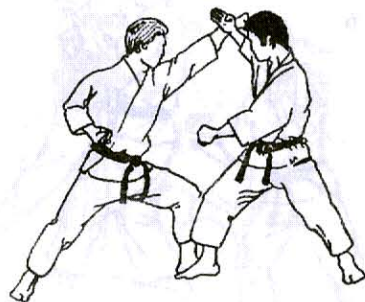


Рис. 8

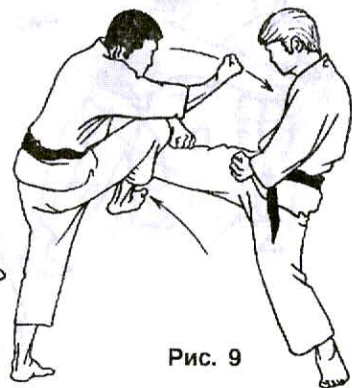
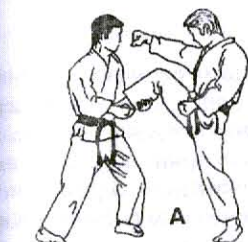


Рис. 9

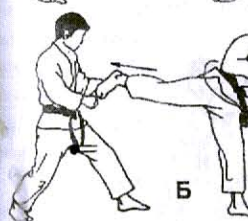
Рис. 7. Укэ уходит, поднимая предплечье по диагонали и готова ответить другим кулаком. Отклоняя руку противника изнутри (А), он поднимает другую руку для прикрытия; отклоняя руку противника снаружи (Б), Укэ может упрочить свою защиту второй рукой с переходом к моротэ-какэ-укэ на уровне локтя Тори.

Рис. 8. Укэ отражает удар в ко-куцу блоком хай-шу-укэ, контратакуя ударом чудан-гяку-цуки.

Рис. 9. Укэ отклоняет маэ-гери противника блоком нами-аши или ашибо-какэ-укэ, контратакуя ударом дзедан-уракэн с той же стороны. Обратите внимание на выход из равновесия с возможностью падения вперед — обязательное условие для мощной контратаки с хорошей дистанции.



А



Б

13) После чудан-моротэ-укэ Укэ может контратаковать прямым мандэ (Б). Связки (В) и (Г) иллюстрируют использование второй руки для второго блока или вместо первой.



Б



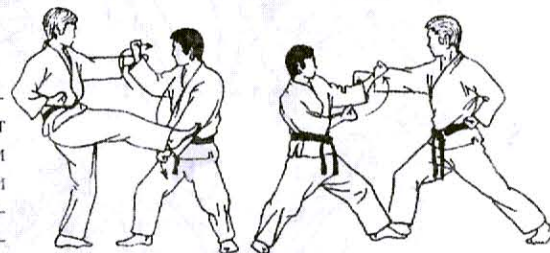
В



Г

11) Тори атакует ударом чудан-маэ-гери, сопровождающимся дзедан-цуки (А). Маэ-гери может быть без задержки преобразован в новую атаку с поворотом назад, чтобы оттолкнуть Укэ с сокуто, при этом нога напрягается (Б). Эта связка возможна только тогда, когда Тори находится достаточно близко к Укэ; это действие также является хорошим средством для того, чтобы освободиться от захвата голенистопа.

12) Укэ одновременно отражает маэ-гери блоком гэдан-барай и дзедан-цуки — блоком учи-укэ.



14) Укэ блокирует посредством гэдан-барай назад в дзэн-куцу, правый кулак поднят (а), после резкого поворота таза на месте он может контратаковать посредством учи-ваза или цуки-ваза (Б).



А



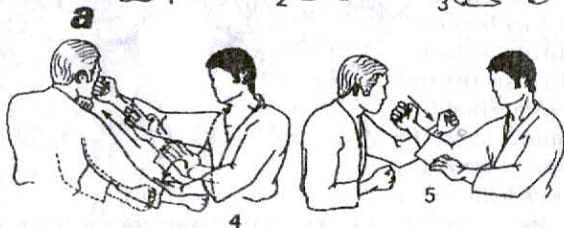
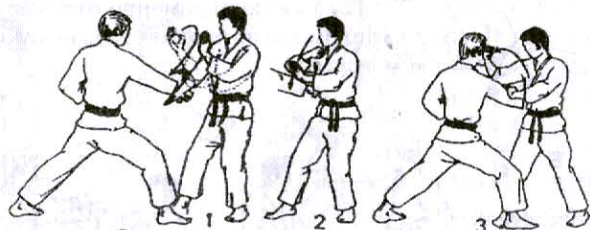
Б



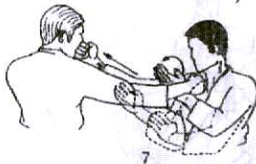
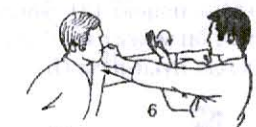
## Комбинация 2А

В этой комбинации представлены несколько способов блокирования ударов кулаком с сохранением тесного контакта с Тори; чаще всего Укэ может контратаковать Тори одновременно с блокированием или уходом.

1: Из правосторонней камаэ Укэ отражает чюдан-цуки, опуская правую руку (как при гэдан-бараи) и поднимая левую руку к лицу (прикрытие на тот случай, если атака окажется финтом, и одновременно подготовка к следующему действию).



2 и 3: Укэ опускает левую руку на цуки противника, чтобы сохранить контакт с ним и ответить уракэн правой. Обратите внимание на то, что эта связка применима, если Тори атакует гяку-цуки на месте.



4-8: Из правосторонней камаэ Укэ отбивает удар и немедленно контратакует Тори несколькими цуки, выполняемыми каждой рукой поочередно. Таким образом — тэ-осаэ-укэ левой с дзедан-маитэ правой (4), учи-укэ правой с дзедан-цуки левой (6), учи-укэ левой с дзедан-цуки правой (7), гэдан-бараи правой с дзедан-цуки левой (8).

Обратите внимание на то, что все эти выполняемые одновременно движения легко связываются с исходным положением в камаэ, руки развернуты ладонями вперед и расположены у средней линии тела (рисунок слева). Укэ должен при движениях рук играть (покачивать) бедрами.

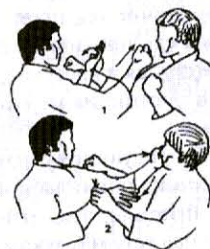
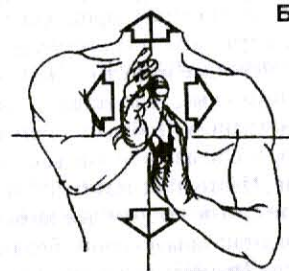
## Комбинация 2Б

Связки те же, что и в позициях 6 и 7 предыдущего варианта, но Укэ преобразует движение правого кулака в какэ-укэ с нанесением левой рукой сэйрюто (2).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** во время всех этих движений Укэ не делает классического хики-тэ, чтобы иметь возможность постоянно прикрывать руками корпус; это, помимо всего прочего, придает его связкам большую легкость при последовательных ударах или при ударах, перемежающихся финтами.

Здесь мы только упоминаем о существовании действий, состоящих из контратак при блокировании той же рукой (например, фумикоми-сото-укэ или фумикоми-уто-укэ). Они составляют часть классических действий, уже известных читателю и, к тому же, практически неприменимых в дзю-кумитэ, потому что при решительной атаке противника такая защита становится невозможной.

Различные одновременно выполняемые действия, как атакующие, так и защитные, представлены в виде схваток-комбинаций, рассматриваемых в работе автора «Каратэ для черных поясов». В этой главе изложены лишь общие положения.



## РАБОТА ПО ВОСПРИЯТИЮ

### Контроль энергии

Вероятно, это понятие труднее всего передать словами — контроль энергии нужно ощущать. Ведь что же есть «власть над телом и духом», эта нанаэца, которую ищут все боевые искусства, как, в первую очередь, не полная возможность направить свое тело с нужной силой в надлежащем образом выбранном направлении? Что же это, как не способность всегда — и в пылу боя, и в припадке отрицательных эмоций — измерять и дозировать поток своей энергии (КИ), высвободить ее полностью, сдерживать или постепенно усиливать до конечной разрядки (кимэ), в зависимости от обстоятельств? Это — высшая стадия физического и психического совершенства, на которой каратэ-ка не станет размениваться на лишние движения, оставаясь готовым в любой момент использовать первый же удобный случай для того, чтобы «взорваться» мощной защитой или решитель-



тельной атакой. На этой стадии каратэ-ка очень и очень далек от обмена толчками и бесполезными, резкими движениями, когда участники боя выполняют серию ударов практически вслепую и быстро расходуют силы. Часто случается, что в ситуации, когда через несколько минут после начала боя нервные импульсы, временами вызванные настоящей агрессивностью, «выпущены», тело устало, а результата нет, и судьба атаки решается случайным ударом. Победа в таких условиях не может удовлетворять (разве что в спортивном плане, где все годится), потому что дух не принимал в ней участия. Настоящее мастерство в том, чтобы заставить тело делать то, что вы хотите, и в выбранный момент, то есть быть способным взять борьбу на себя от начала до конца без ненужного распыления сил, но с максимальной решительностью и уверенностью. Для настоящего мастера победа не бывает неожиданной, он знает где, когда и как он ее добьется. Сразу же после начала боя его противник становится добычей, которую он постепенно загоняет, отступая и наступая, защищаясь и атакуя, неумолимо действуя до тех пор, пока противник не сдастся на его милость. Кумитэ — это увлекательные шахматы.

На последующих страницах сделана попытка перевести все это в плоскость техники при помощи нескольких простых комбинаций, более понятных для читателя, чем эти несколько туманные понятия о непрерывном контроле над телом и духом. Этот контроль проявляется, в частности, в двух направлениях.

### Сохранение запаса сил

Сохранять силы в атаке или в защите — это значит всегда иметь возможность без промедления преобразовать одно движение в другое, которое требуется, исходя из обстоятельств; это значит не концентрироваться на выполняемом движении, а видеть дальше, думать о том, что последует или может последовать; это значит не выкладываться полностью, пока не известны все возможности, и оставаться способным вновь овладеть собой в случае непредвиденной реакции со стороны противника. Это предполагает большую податливость как духа, так и тела, и вновь требует постоянной сбалансированности между общей затратой сил на выполнение действий и предусмотрительно оставленным запасом.

Каратэ-ка лучше поймет, начинать ли ему атаку очень мощно, оставаясь закрытым в камаэ (например, ои-цуки с кулаком у солнечного сплетения), или же он будет способен очень быстро увеличить дистанцию после действий, в результате которых окажется очень близко к противнику, без того, чтобы необратимо потерять контакт, необходимый для последующей связи (быстрый возврат в камаэ с блоком или без него).

Быть хозяином своего тела и своего духа — это значит быть способным в любой момент контролировать волну энергии (КИ) — как ту, которую вы-

свобождают в атаке, так и ту, которая приходит от противника; в идеале эта волна никогда не должна прерываться, но быть ритмичной с переменной интенсивностью. Существуют фазы ускорения и фазы торможения, но полной остановки не бывает.

Ниже приведены несколько простых учебных упражнений, которые можно будет проработать в этом духе.

### Комбинация 3

Тори атакует дзедан-ои-цуки правой (1) с последующим чудан-гяку-цуки (2). Укэ уходит наружу в ко-куцу и с хайшу-укэ левой рукой для прикрытия груди (хайшу-укэ также предназначен для отражения атаки на уровне чудан в том случае, если первая атака окажется только финтом, и только при второй атаке Укэ переходит в очень низкую ко-куцу или кибачи с чудан-барай и хики-тэ левой (новое и короткое смещение корпуса и хики-тэ предназначены для увеличения мощи блока, которой может не хватить, если блок будет состоять из одного движения руки). Укэ сразу же отвечает дзедан-гяку-цуки с переходом в дзэн-куцу (3).



### Комбинация 4

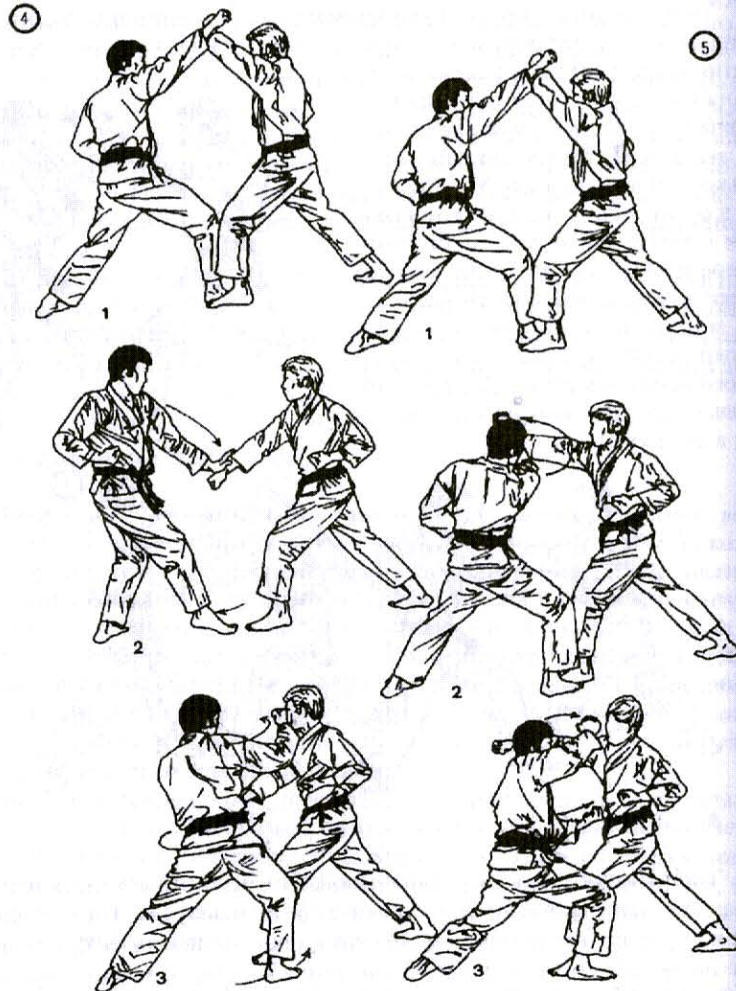
Тори атакует дзедан-ои-цуки правой, блокируемый агэ-укэ левой (1), и сразу же встречает ответ — чудан-гяку-цуки правой (2); Тори уходит от этой контратаки, отклоняя таз и переходя в нэко-аши с тэ-осаэ-укэ левой (2) с последующим возвратом в дзэн-куцу для того, чтобы ответить нагаиши-цуки (или кизами-цуки) правой (3). Работа таза здесь подчеркнута.



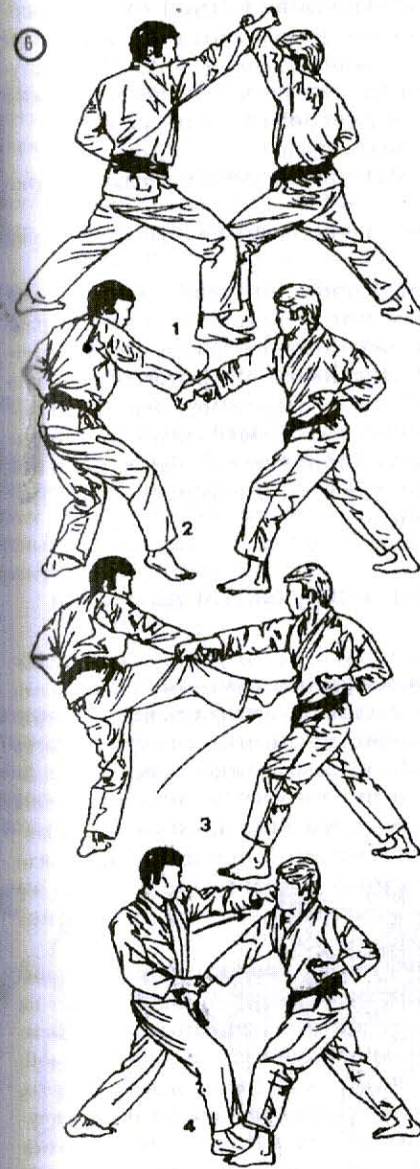
## Комбинация 5

Тори атакует дзедан-ои-цуки правой, блокируемый агэ-укэ левой (1), и сразу встречает ответ в виде дзедан-гяку-цуки правой (2); Тори отражает эту контратаку при помощи учикоми правой (2) с последующим завершением атаки посредством дзедан-уракэн правой и ура-цуки левой (3).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** комбинация включена в раздел об одновременно выполняемых действиях.



## Комбинация 6



Тори атакует при помощи дзедан-ои-цуки правой, блокируемого агэ-укэ левой (1), и сразу же встречает ответ в виде дзедан-гяку-цуки правой (2); Тори уходит от этой контратаки, отводя таз и переходя в нэко-аши с гэдан-бараи в ту же сторону (2) с последующим нанесением маэ-гери выдвинутой вперед ногой (3) и завершением комбинации дзедан-гяку-цуки левой с переходом в дзэн-куцу (4).

Позиция 3 иллюстрирует удар, называемый кизами-гери (удар ногой вперед, «режущий»).

Комбинации — это некоторые примеры связок, которые во многих вариантах встречаются в традиционных ката всех основных школ каратэ, потому что когда-то они были единственно возможной формой взаимодействия партнеров на полпути между иппон, самбон-кумитэ и дзю-кумитэ. Некоторые связки, впрочем, очень сложны и, собственно говоря, представляют собой настоящие ката, выполняемые вдвоем. Интерес к ним чрезвычайно велик: они позволяют приблизиться к восприятию понятий, вначале довольно туманных, о контроле над энергией и о «текучести» движений.



Другой отличный вариант работы над основами (не иллюстрируемый) состоит из обменов ударами по следующему плану:

Тори атакует глубоко в форме иппон-кумитэ и может сразу же вернуться назад, блокируя контратаку Укэ, осуществляемую с продвижением вперед; он может продвинуться вперед с новой атакой, которую Укэ, отступая, сразу же блокирует, или может наступать после отступления. Таким образом, оба партнера одновременно играют роли Тори и Укэ. Итак:

партнер А: дзедан-ои-цуки правой (наступаая);

партнер В: агэ-укэ левой (отступаая) с последующим дзедан-ои-цуки правой (наступаая);

партнер А: агэ-укэ левой (отступаая) с последующим дзедан-ои-цуки правой (наступаая) и т.д.

Работу надо начинать в медленном темпе, но мощно. Темп должен нарастать постепенно, при этом надо заботиться о том, чтобы не было «разрывов» в действиях, которые должны оставаться связанными возвратно-поступательным движением в ту и другую стороны. Эти формы обменов по предварительной договоренности (уровни и техника определяются заранее) дают превосходное чувство контакта и дистанции. Можно также отрабатывать их, не договариваясь заранее; при этом нужно ощущать движение противника посредством одной только руки которая осуществляет контакт то ли в форме блока, то ли в форме удара!

### Непрерывность и плавность («текучесть») движений

Начиная с некоторого определенного уровня в изучении каратэ, дзю-кумитэ не должно ограничиваться простым прямым обменом с переходами назад и вперед и «мертвым» временем (паузами), нежелательными со стратегической точки зрения, но оправданными единственно для случаев, когда они возникают по техническим причинам (невозможность немедленно выполнения следующего движения из-за неожиданного изменения положения противника). Мы разъясняли, что полезно намеренно менять линейную скорость движений при сохранении постоянной связи между этими изменениями; здесь мы хотим добавить, что до такой же степени необходимо уметь в любой момент менять угол приложения этой скорости.

Никогда нельзя заблуждаться относительно перемещения противника, происходящего в последний момент, потому что или атака придет на заблокированное место и короткое колебание будет означать разрыв в движении, ожидаемый противником, или же, будучи уже заблокированной, потраченной впустую, атака сможет продолжиться только после короткого, но неизбежного периода восстановления равновесия и пересмотра тактики и новая пауза — умственная и физическая — может привести к поражению. Участники схваток хорошо сознают это, но не соглашаются с тем, что

очень важен способ преодоления этого недостатка, полагаясь больше на случай, чем на решение, вытекающее из логически построенной комбинации.

Ниже показаны несколько простых учебных комбинаций (комбинации и представляют собой традиционные связки школы Годзю), иллюстрирующих способ ведения боя подготовленными каратэ-ка, имеющими представление о том, что:

требуется связывать движения без «мертвого» времени, начиная с любого движения, даже если положение противника существенно меняется. Это правило действительно и тогда, когда его, каратэ-ка, бросают;

следует плотно «приклеиваться» к противнику, охватывать его, господствовать над ним, даже если он вынуждает к мгновенному увеличению дистанции;

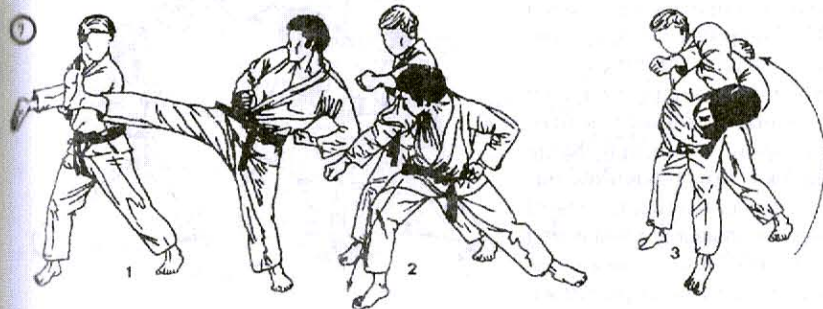
необходимо уметь обойти противника;

необходимо уметь трансформировать движение уже в ходе его выполнения, когда противник реагирует непредвиденным образом;

каждое движение должно служить гармоничной подготовкой к последующему и энергия, вложенная в каждое действие, не должна изливаться скачкообразно, но ее следует накапливать к финальному кимэ. Аналогичным образом каждое новое действие должно улучшать позицию относительно противника до тех пор, пока не сложится идеальная ситуация для завершающей атаки.

### Комбинация 7

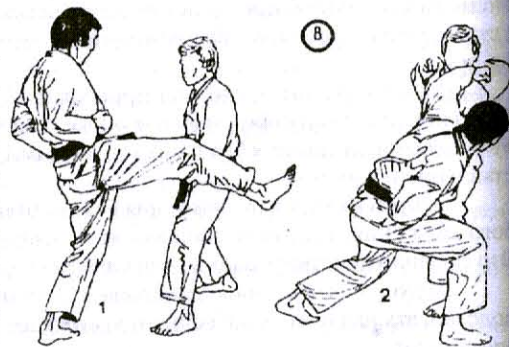
Тори атакует чудан-маэ-гери-кэкоми, отклоняемым Укэ (1), и, ныряя вперед без возврата ноги, чтобы уйти от ответа в форме уракэн (2), широко поворачивается на выдвинутой вперед ноге, чтобы достать противника другой ногой выполняя ура-маваши (3). Тори должен сильно наклониться вперед и нанести удар отставленной назад ногой прямо из положения, в котором он оказался после маэ-гери.





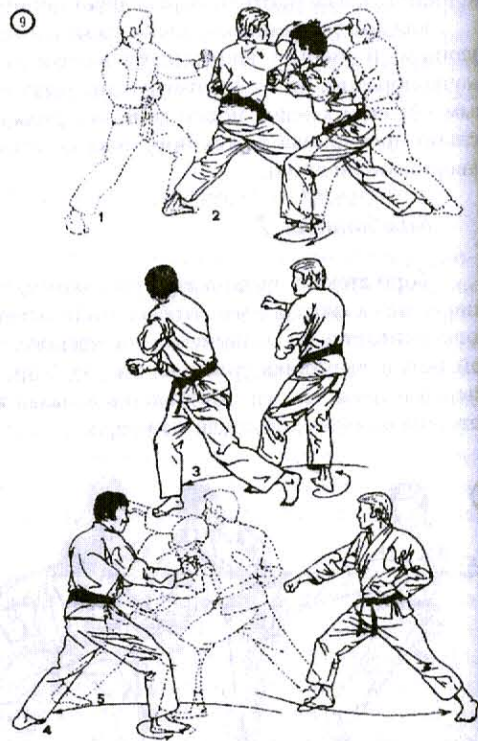
### Комбинация 8

Тори атакует посредством чудан-маэ-гери-кэкоми, отбиваемого Укэ (1), и, перенеся весь свой вес на выдвинутую вперед ногу, выполняет в связке дзедан-уракэн и гяку-аши (2) под углом  $90^{\circ}$  по отношению к первоначальному направлению атаки; это движение выполняется в форме дзедан-бараи, одновременно предназначенного для отражения контратаки Укэ (дзедан-гяку-цуки правой).



### Комбинация 9

Тори и Укэ становятся лицом к лицу в левосторонних стойках (1: пунктирная линия). Когда Тори атакует при помощи дзедан-ои-цуки правой, Укэ отбивает этот удар наружу посредством нагаши-укэ левой, одновременно нанося чудан-гяку-цуки правой в бок (2), Укэ заходит своей правой ногой за Тори, в то время как тот поворачивается на правой ноге налево назад (3). Завершая поворот, Тори оказывается под углом  $180^{\circ}$  по отношению к своей исходной позиции и в правосторонней стойке, тогда как Укэ, повернувшись налево назад на своей правой ноге, оказывается тоже под углом  $180^{\circ}$  и в правосторонней стойке (4). Тори тут же атакует дзедан-ои-цуки ле-



вой, отбиваемым Укэ при помощи нагаши-укэ правой и гяку-цуки левой (5: пунктирная линия), и так далее. При этом Тори и Укэ должны выполнять связки очень быстро; атака, уход, поворот с возвратом в стойку должны быть полностью синхронизированы.

### Комбинация 10

Тот же принцип, что и в комбинации 9, но Укэ уходит и отвечает, продвигая свою выдвинутую вперед ногу за Тори, что позволяет ему сделать более прямой и резкий поворот (3). Позиция 2 весьма трудна для разучивания.

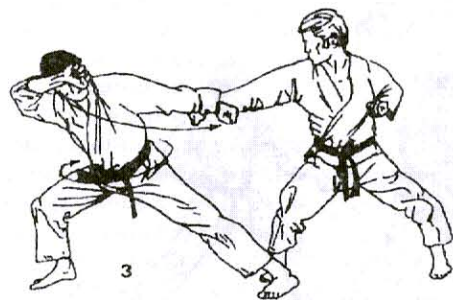




## Комбинация 11



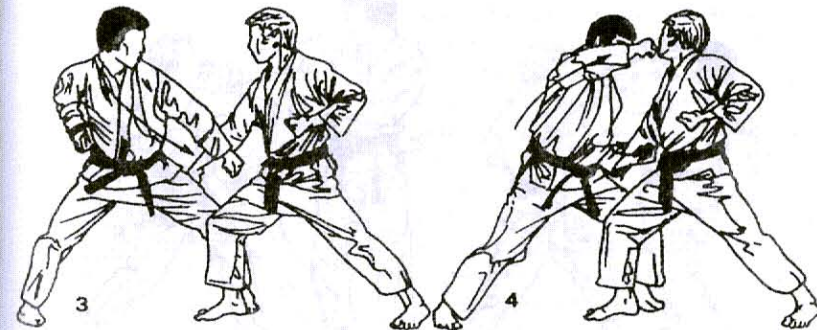
11



Тори проводит очень короткую атаку дзедан-ои-цуки правой, которую Укэ отражает на месте при помощи дзедан-учи-укэ (1); Тори выполняет в связке чудан-ои-цуки левой и переходит в низкую стойку дзэн-куцу, что вынуждает Укэ блокировать, располагаясь боком, при помощи тэйшо-укэ в шико-дачи (2). Тори, наконец, выполняет чудан-ои-цуки в сторону в кибадачи, подходя очень близко к Укэ, который должен отступить, переходя в дзэн-куцу назад с чудан-барай (3), перед тем как ответить шуто-учи с переходом в нормальную стойку дзэн-куцу (4).

Обратите внимание на то, что при каждой атаке Тори выигрывает в силе и удлиняет свои действия, продвигаясь вперед единым броском; Укэ приспосабливается к нему, каждым своим блоком опускаясь все ниже и ниже и используя преимущественно бедра; в своей контратаке он гармонически высвобождает накопленную энергию в ходе трех отступлений.

## Комбинация 12



Тори атакует чудан-ои-цуки правой, отбиваемым наружу при помощи эмпи-укэ в кибадачи (1); Тори выполняет в связке гэдан-гяку-цуки, блокируемый отоппи-укэ с одновременным ответом в форме дзедан-уракен (2). Тори пытается завершить комбинацию новым гэдан-цуки правой на месте, отбиваемым гэдан-барай с хики-тэ противоположным кулаком. Укэ контратакует яма-цуки с переходом в дзэн-куцу или фудо-дачи (4).





Тори атакует чудан-ои-цуки правой, отбиваемым по диагонали внутрь гэдан-бараи левой (1); в тот момент, когда Укэ отвечает гяку-цуки правой, Тори в связке сам наносит гяку-цуки левой (2). Укэ трансформирует свое движение (которое он довел до той стадии, до какой ему хватило времени) в гайван-нагаши-укэ (3) и может, поднимаясь с поворотом бедер вправо, нанести дзедан-цуки (4).



Тори атакует дзедан-ои-цуки правой; Укэ при этом наступает с дзедан-маитэ левой, уходя с оси атаки внутрь (1). Укэ должен немного опережать Тори; его ответ — «отскакивающий» (он должен тщательно изучаться); он немедленно возвращает руку для того, чтобы отразить атаку Укэ, дошедшую до конечной фазы (2), с поворотом бедер и с последующей контратакой при помощи гэдан-тэцуи тем же кулаком (3). Это упражнение должно особенным образом отточить чувство времени у Укэ, от которого требуется проводить атаки в течение долей секунды.

## РЕЛАКСАЦИЯ И КИМЭ

Кимэ. Его исключительная важность не вызывает сомнения. От кимэ зависит эффект атэми, который может быть поверхностным, проникающим либо скользящим. Кимэ может быть кратким или продолжительным по времени, в зависимости от вида атэми, но максимум энергии должен передаваться точно в момент контакта с целью, ни до, ни после. Взрыв энергии должен быть направлен точно вглубь цели, что приводит понятие эффективного кимэ к теснейшей связи с контролем дистанции. Каратэ, в общем смысле, базируется на «дробящем кимэ», в то время как внутренние системы китайского бокса (нэй-цзя) базируются на другом подходе (на охватывающей энергии, открытой, но осторожной и безостановочной). Наиболее известными являются следующие четыре типа кимэ.



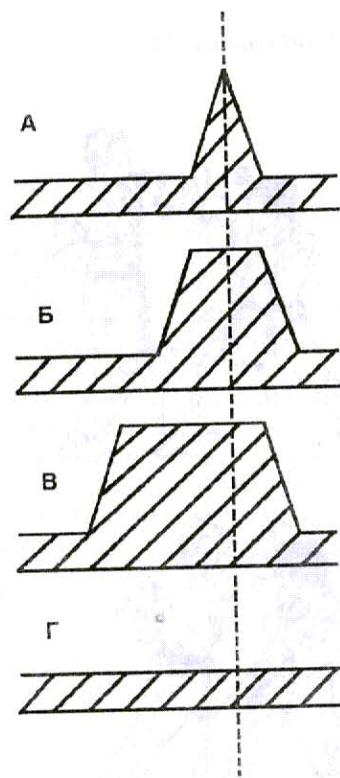
**Рисунок А:** кимэ в высшей степени кратко, мышечное напряжение минимально по времени, поверхность приложения энергии минимальна. Энергетическая зависимость присутствует только в момент контакта (пунктирная линия). Это кривая идеальной мощи, которая объясняет, как достигший такой стадии старший мастер способен оставаться весьма сильным бойцом, не расходуя при этом энергию впустую.

**Рисунок Б:** кимэ более продолжительно. Оно создает впечатление высшей мощи и весьма зрелищно; развивает у молодых каратэ-ка мышечную силу. На самом деле реализовать его гораздо проще, чем предыдущий тип кимэ.

**Рисунок В:** кимэ растянуто, мышечное напряжение продолжительно, что позволяет полностью подчинить себе концентрацию энергии. Этот тип кимэ сопровождается дыхательными эффектами, но он не является боевым, а выполняется лишь в рамках специальных ката, таких как, например, Саншин. Он очень утомителен, даже интурирующий для организма, если практикуется слишком часто.

**Рисунок Г:** в сущности, нельзя говорить о кимэ, так как больше нет энергетического взрыва, нет удара. Эта форма, проповедуется китайским Тай-Цзи: поток энергии продолжается, но он минимален. Известно также, что чисто физическое кимэ, не сопровождаемое мыслью, остается лишь демонстрацией ограниченной силы, которая теряется с возрастом.

Каратэ — это чередование кимэ и возвращения к ослаблению телесного и духовного напряжения. Способность каратэ-ка мгновенно расслабляться после удара также необходима, как и способность превращать тело в монолит в момент контакта с целью, (момент передачи энергии). Речь идет о подлинном владении физической и ментальной энергией, неспешная работа над чем (ки-хон или ката в манере Тай-Цзи-Цюань) приведет каратэ-ка к успеху.



Кимэ (проникновение волны Ки в тело противника) — это очень сильно и целенаправленно сконцентрированные энергия мышц и ментальная сила, высвобождающиеся одновременно в одном решительном ударе. Заблуждения сторонников спортивных соревнований, форма которых не совпадает с формой боевого каратэ, приводят к постепенной утрате этого специфического понятия; возникает каратэ без кимэ.

## КОНТРОЛЬ ДИСТАНЦИИ

### Понятие о мааи

Можно иметь превосходную технику и доказать наличие странной силы, но при этом не добиться никакого эффекта в схватке. Это происходит не только с теми, кто плохо знает, как действовать, или с теми, кто не может действовать, но и с теми, кто не умеет найти удобное место (дистанцию) для выполнения движения или момент для этого (тайминг). Успешное проведение удара в значительной степени обусловлено «моментом» его выполнения и атакуемым участком тела противника, который должен постоянно намечаться с учетом того, что реакция противника неизвестна; нужно иметь точное представление о том, что в реальных условиях схватки и в традиционном ки-хон в этом плане ничего нельзя достичь; «чувство дистанции», хорошо известное и в фехтовании, приходит с опытом участия в дзю-кумитэ.

Эффективной боевой техникой является:

- корректная техника...
- адекватная (ответ технически адаптирован);
- правильно выполненная (время, пространство);
- с концентрацией и передачей энергии (кимэ).

Это «незыблемые» элементы, зависящие только от каждого из противников. Все эти элементы будут приведены здесь в полном объеме.

—... примененная своевременно. То есть:

- по времени (тайминг);
- в пужный психологический момент, когда противник уязвим;
- на «идеальной» дистанции.

Этот «варьируемые» элементы, всегда меняющиеся, которые ни один из противников не может себе подчинить.

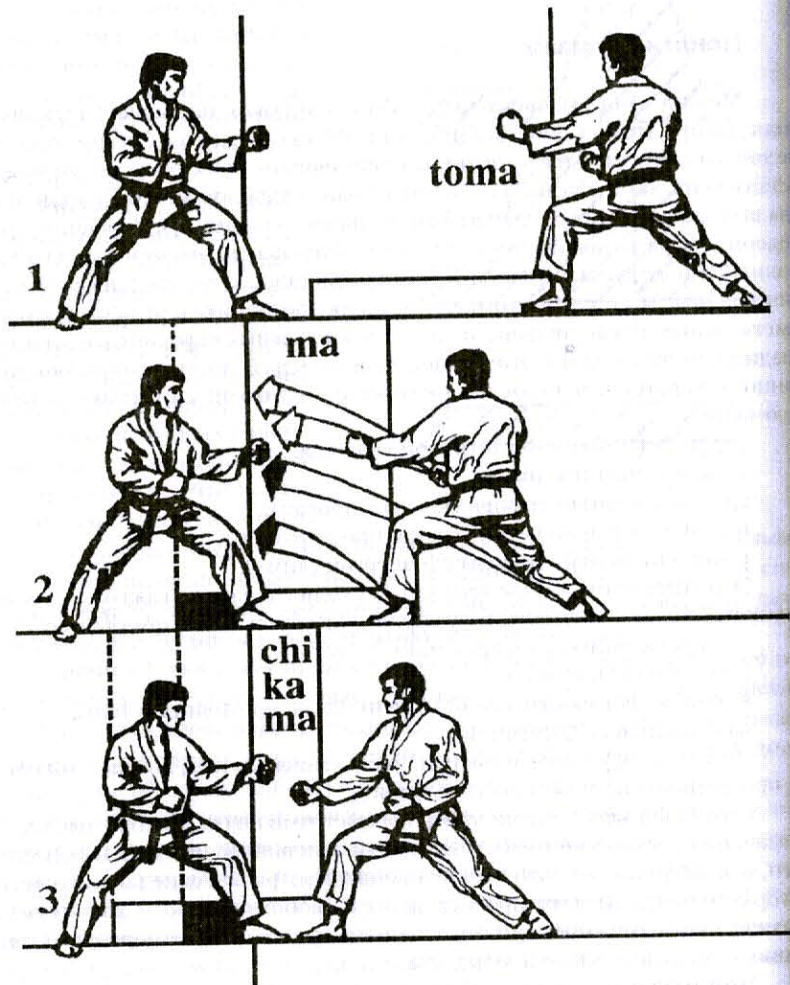
Сочетания между всеми этими параметрами почти бесконечны, тесно связаны, а результат противостояния воли соперников не будет зависеть от того, имеют ли они различные или одинаковые физические возможности, которые никогда не дают превосходства в свободном бою — дзю-кумитэ. Физические возможности должны использоваться в бою осторожно, утонченно, с рассудочностью шахматиста.

Этот раздел освещает проблему правильной дистанции в бою.



## Ма-аи и кимэ

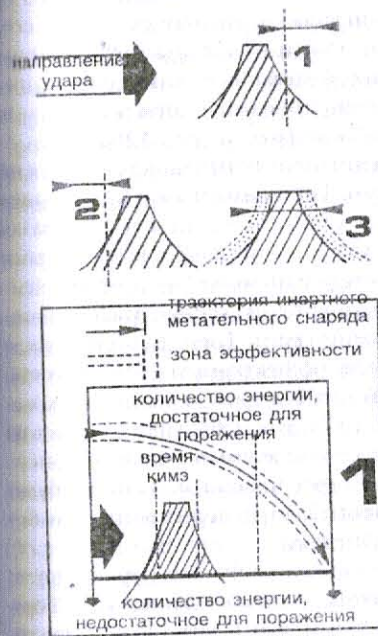
В боевых искусствах, таких как каратэ-до и кун-фу, которые решают поставленные поединком вопросы, в основном, с помощью ударов (атэми), тело (в идеале — полностью, но чаще всего — частично) используется в качестве снаряда для удара, блока, провоцирует потерю равновесия. Но, в отличие от инертного снаряда (пули, стрелы), поражающий эффект которого возникает сразу после выстрела и может еще сохраняться на боль-



шом расстоянии из-за значительной силы инерции, природное оружие каратэ-ка действует только на очень короткой дистанции (ограниченной длиной руки или ноги, наносящей удар). Только на этой короткой дистанции ударная поверхность должна достичь максимальной убойной силы. Поскольку контакт с телом противника происходит в определенный момент, когда сокращающаяся скорость ударной поверхности достигает своего максимального уровня, кимэ («проникновение энергии» удара) может быть реализовано, т.к. каратэ-ка находится на идеальной дистанции от противника (остальное является делом техники). Эта «некоторая дистанция» и есть МА или МА-АИ, и бой управляется ее контролем. Из практики боевых искусств (что одинаково верно для боевых искусств, базирующихся на «охватывающей» энергии, таких как дзю-до и айки-до, а не только для тех, которые акцентируются на использовании энергии удара, хотя проблема эффективности этой энергии все-таки различна и, выходит за рамки этой работы), ясно, что дистанция — МА-АИ — это средоточие поиска эффективности техники.

Напомним, что для общего технического уровня (здесь имеется в виду — идеального) эффективности удара является зависимость продолжительности контакта (предполагаются известными основные принципы атэми, точнее важность формулы  $E = 1/2 MV^2$ ) от площади зоны поражения.

## ТРИ МОМЕНТА ПЕРЕДАЧИ ЭНЕРГИИ



Если  $\rightarrow$  представляет собой зону поражения (цель), а  $\curvearrowright$  «кривую мощи» атэми (с максимальной энергией на вершине кривой), то очевидно, что:

- удар нанесен слишком рано (1. Кимэ создано перед целью: конечный энергетический эффект может быть еще преобразован);
- удар нанесен слишком поздно (2. Кимэ создано за целью: слишком близко к противнику, нельзя достаточно развить энергию удара, который в данном случае является всего лишь толчком);
- идеальный случай (3. Энергетическая разрядка атэми совпадает с моментом попадания в цель). Ни слишком рано, ни слишком поздно.

Кимэ (которое может, конечно, быть создано в случаях 1 и 2, но на-



правно) в данном случае является действенным, энергия каратэ-ка не расходуется бесполезно.

Понятно, что такой вариант передачи энергии приобретает все большее значение с возрастом. В конечном счете, с возрастом каратэ-ка (в случае если это совпадает с ростом опыта и постоянным поиском эффективности) зоны а) и б) схемы 3 могут сужаться, чтобы в идеале прийти к совершенной согласованности. Зона передачи энергии атэми будет сужена до предела. Это совершенное мастерство которое основывается на постулате Дзингоро Кано, основателя дзю-до, о «максимальной эффективности при минимально приложенной энергии». Перед достижением этой идеальной стадии зона приложения энергии может быть расширена (б), что еще допустимо, и атэми остается все-таки эффективным. Очевидно, что в случае 1, 2 или 3 эффективность кимэ находится, главным образом, в зависимости от расстояния до противника (дистанции).

Каратэ-ка, встречающийся с одним противником, в зависимости от фазы боя может находиться от него на трех основных дистанциях («ма» или «ма-аи»):

1. То-ма: противник находится практически вне пределов досягаемости. Одиночное действие недостаточно для выхода на хорошую дистанцию; удары, выполняемые ногой или кулаком, отведенными назад, будут иметь шанс достичь цели только под прикрытием прыжка, опасного с точки зрения последующего восстановления равновесия. Следует ожидать, что Укэ приближится сам, в противном случае Тори должен попытаться достичь его, при необходимости маскируя намерение выйти на оптимальную дистанцию при помощи отвлекающих действий (об обманных движениях см. ниже). Быстро и качественно выполненное действие может при этом заставить противника врасплох, хотя и связано с риском (рис. на стр. 128).

2. Ма (или учи-ма): это идеальная дистанция, противник находится не слишком близко, но и не слишком далеко. Тори находится в правильном положении для того, чтобы сразу добиться успеха атакуя отведенной назад рукой или ногой или таким же образом удачно действовать выдвинутыми вперед кулаком (майтэ, скользя ногой вперед) или ногой (зона, обозначенная черным цветом, указывает на нормальное продолжение атаки выполнением тобикондэ- или сурикондэ-маэ-аши-гери). Тори должен прежде всего осознавать, что его атаки могут быть эффективными только тогда, когда Укэ статичен, и что он рискует встретить быструю реакцию, выражающуюся в отступлении назад, которое, даже будучи небольшим, сводит на нет весь эффект удара, особенно если Укэ в конце ухода выполняет энергичный блок. Правда, Тори еще может добиться победы, если он не будет доводить свой первый удар до конца, чтобы быстро перестроиться и без ущерба перейти к более решительным действиям.

3. Чика-ма: Тори и Укэ находятся в опасной близости друг от друга; распространенный пример такого положения — это состояние, когда Тори останавливается после окончания атаки. Укэ может быстро использовать

ситуацию, чтобы молниеносно атаковать Тори, который на мгновение становится уязвимым в момент остановки. Противники соприкасаются, и имеется возможность нанести удар прямо и решительно. Тори при этом должен больше, чем когда-либо, держаться настороже, потому что при умелых действиях Укэ можно натолкнуться на сокрушительную контратаку. Работа на этой дистанции не позволяет допускать ошибки и проявлять медлительность в оценке атаки или идентификации обманных движений. Если по каким-либо причинам существует неопределенность, то следует быстро увеличить дистанцию до ма или то-ма, чтобы восстановить выгодную ситуацию.

## ТАКТИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО

### Знакомство с обманными движениями

#### ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Речь идет о совокупности действий симуляции, имеющих целью посеять сомнение или вызвать реакцию противника; дзю-кумитэ становится умным и увлекательным действием именно благодаря использованию финтов. Существует два способа отвлечения внимания противника:

#### *а. выполнение финтов надлежащим образом*

Финты — это движения или иногда, просто вольные положения корпуса или конечностей, намекающие на то, что следует ожидать атаки или контратаки. Тори выполняет движение, которое должно заставить Укэ совершить ошибку, которую Тори мог бы использовать. Это движение может быть только обозначено (обманный удар для включения рефлекса Укэ) или выполнено до конца (чтобы зафиксировать защиту Укэ и замаскировать решающий удар, который последует затем по неожиданной траектории).

#### *б. ловушки*

Это движения или положения, визуально предоставляющие Укэ возможности для атаки; Тори проявляет все признаки явного раскрытия системы своей обороны, чтобы заставить Укэ начать действия; это тонкая хитрость, которая предусматривает немедленный ответ, хитрая ловушка позволяет Тори выявить резервы Укэ или отодвинуть его контрдействия на более длительный период.

Финты и ловушки — это обманные движения, выполнять их надо всегда правдоподобно. Таким образом, в финте (атакующем движении) заложена идея решения, обязательного к выполнению, благодаря которой Укэ принимает это движение всерьез. Отвлекающая атака должна осуществляться мощно и быстро, очень точно, в такую точку, поражение которой может принести победу, если Укэ не примет мер по ее защите; только в



этом случае такая атака может вызвать желаемое раскрытие. Иначе отвлекающие атаки лучше не предпринимать, так как они станут лишь дополнительным источником ненужной усталости.

Аналогичным образом, ловушка (защитная позиция) должна быть непреодолимо привлекательной; она должна непременно ввести Укэ в заблуждение относительно истинных намерений Тори. Финты и ловушки — это элементы тонкой игры, которые сохраняют все свои шансы на успех, будучи применены в небольших дозах, ими нельзя злоупотреблять. Поспешно и неточно исполненные, обманные движения становятся совершенно ясными для противника. Тори должен также разнообразить свои обманные движения, чтобы не попасться в собственные сети, когда, слишком часто повторяя одни и те же действия, он позволяет Укэ разгадать свои излюбленные связки.

## Б. Тактика выполнения финтов

Комбинации с финтами и ловушками неисчислимы, ими должен владеть каждый опытный каратэ-ка, и любая из них может быть «токуиваза» — излюбленной техникой; впрочем, они могут быть использованы вместе с собственными комбинациями читателя и подтвердят вам, что не имеет значения, какое движение используется как финт, а какое — для последующих действий. Поле для поиска здесь безгранично. Ниже приведем несколько общих принципов, которыми можно руководствоваться:

показывать одно направление атаки для привлечения внимания и провоцирования защитного движения, на мгновение дезорганизуя оборону Укэ, и проводить реальную атаку в другом направлении (комбинация: после финта проводится круговой удар в горизонтальной плоскости в корпус с уходом от оси начальной атаки; комбинация: атака того же типа, здесь посредством хайто-учи, после финта путем обращения стойки на месте);

имитировать раскрытие и воспользоваться спровоцированной атакой для принятия контрмер;

начать «атаку-жертву» для того, чтобы заставить Укэ начать свою излюбленную контратаку;

менять стойки для того, чтобы помешать Укэ понять, откуда последует действие;

имитировать изменение угла атаки, перед тем как атаковать в исходном направлении;

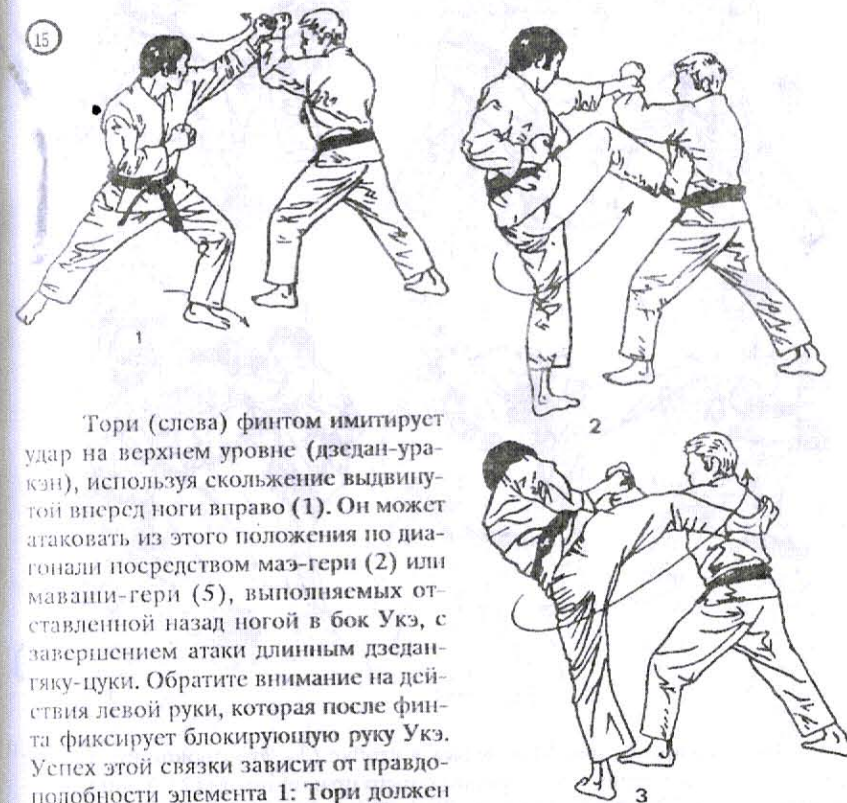
подавать видимые признаки усталости или технической неподготовленности для того, чтобы спровоцировать Укэ на неосторожный маневр;

осуществлять характерные подготовительные действия (например, высоко поднимать колени для маэ- или мавашии-гери) и останавливать их на разных стадиях (например, имея в виду цель на более низком уровне);

имитировать неожиданное повторение одного и того же движения (комбинации и);

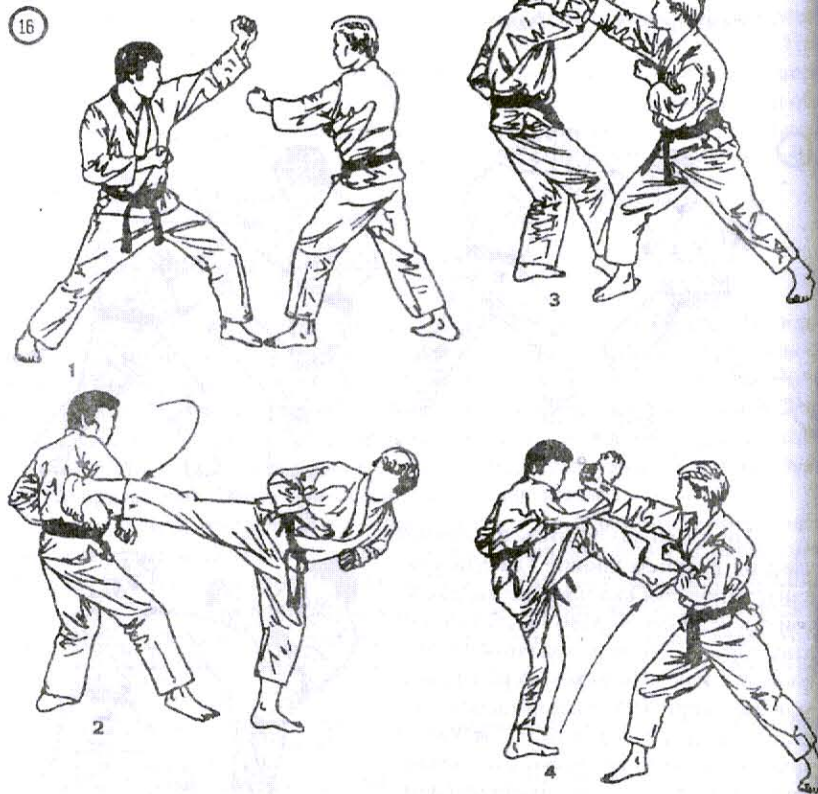
обманывать изменяя ритм (например, внезапно ускорять выполнение комбинации, которую можно проводить в желаемом замедленном темпе до тех пор, пока Укэ контролирует свою защиту).

## Комбинация 15. Финт



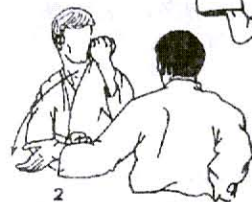
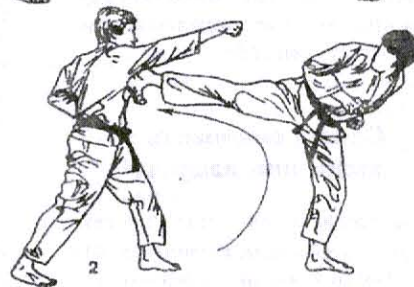
Тори (слева) финтом имитирует удар на верхнем уровне (дзедан-ура-кэн), используя скольжение выдвинутой вперед ноги вправо (1). Он может атаковать из этого положения по диагонали посредством маэ-гери (2) или мавашии-гери (5), выполняемых отставленной назад ногой в бок Укэ, с завершением атаки длинным дзедан-гяку-цуки. Обратите внимание на действия левой руки, которая после финта фиксирует блокирующую руку Укэ. Успех этой связки зависит от правдоподобности элемента 1: Тори должен атаковать мощно, направляя свой выпад вперед, и не должен забывать, что его положение на мгновение становится уязвимым, если Укэ ответит сметающим движением левой ноги.





Тори раскрывается, поднимаясь в стойке (1), что провоцирует атаку Укэ, которую тот выполняет в форме сокуто правой ногой (2). Тори уходит выполняя гэдан-баран, со значительным отступлением перед выполнением блока, направленного против тут же наносимого Укэ удара дзедан-уракэн (5), и может ответить в форме маэ-гери справа (4). Это отличное упражнение для освоения Тори техники быстрого отхода из положения, в котором он находился слишком близко к Укэ.

Здесь ловушка более тонкая; Тори (справа) атакует в форме дзедан-ои-цуки, выполняемого до конца, чтобы заставить Укэ блокировать (1) перед выполнением его любимого удара — гяку-цуки. Тори переходит тут же в контратаку, выполняя выдвинутой вперед ногой удар уширо-гери.



Тори (стоит спиной) атакует маигэ-дзедан левой рукой (1), который Укэ отражает блоком сото-укэ. Тори продолжает атаку ударом тэйшо-учи, который проходит по круговой траектории за защитой Укэ (2 и 3). Он может, заведя левую ногу за выдвинутую вперед ногу Укэ, оттолкнуть его и провести подсечку (4).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Тори наносит тэйшо-учи с новым перемещением (скольжением) своей выдвинутой вперед ноги к Укэ.



## Комбинация 19

Противники в положении гяку-ханми. Тори, слева, выполняет финт — мантэ-дзедан справа (1), — который Укэ легко блокирует.

Тори немедленно в связке с финтом проводит чудан-гяку-цуки слева, выдвигая при этом правую ногу еще ближе к Укэ (2); тут возможна новая атака правым кулаком при помощи дзедан-маваши-цуки или уракэн (3).

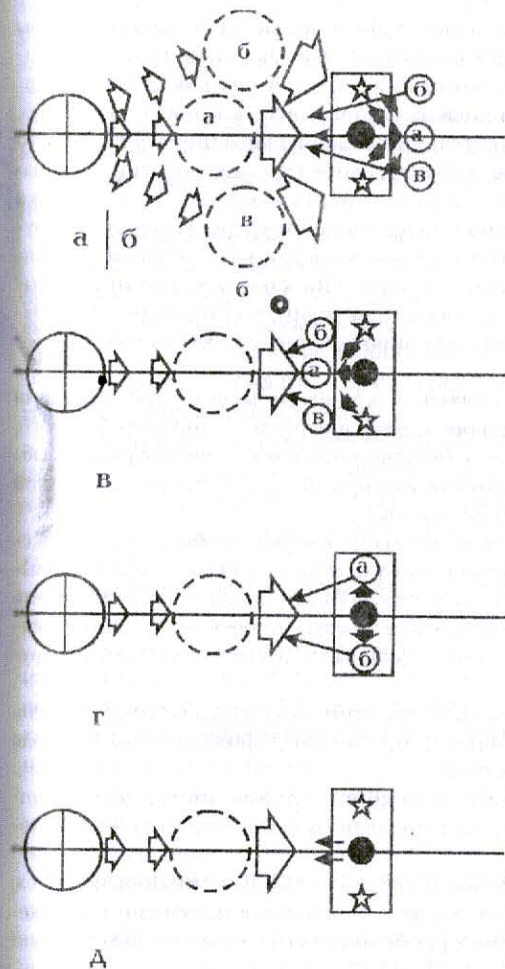
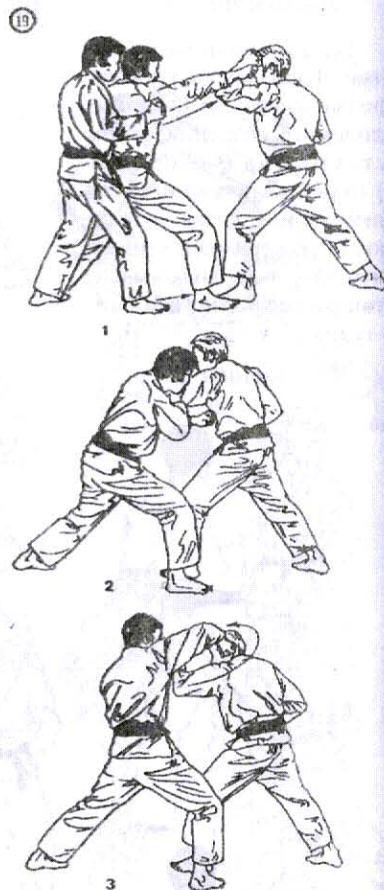
### Своевременность атаки или защиты

В ходе любого боя существует ряд идеальных моментов как для атаки, так и для защиты или ответных действий. Тактическое искусство состоит в том, чтобы почувствовать их раньше противника, чтобы тот не мог разрушить их каким-либо маневром, и уметь при необходимости ловко вызвать их. Это, прежде всего, результат разумного построения, полностью сознательного выбора целей и выработки, возможно, со временем, интуиции и профессионализма. Целью такой эволюции является высокое мастерство кумитэ.

#### 1) Атака

Мы в данном случае не обсуждаем сравнительные достоинства атаки и защиты и не претендуем на утверждение о том, что «атака есть лучший способ защиты», как и на то, что систематический поиск от противного является наилучшим путем к победе.

Существуют моменты, когда надо брать инициативу на себя, атаковать статичного противника, ожидающего в закрытой позиции, которого можно захватить врасплох со всеми его средствами; существует риск, которому надо хорошо знать меру.



Большие светлые круги со светлыми стрелками перед ними обозначают направление атак Тори; пунктирные круги показывают конечное положение после атаки.

Маленькими черными кругами обозначено положение Укэ, маленькими светлыми кругами обозначено его местонахождение при защите; толстые черные короткие стрелки показывают направления защитных движений, тонкие черные длинные стрелки показывают направления движений при контратаках.

Квадратами со звездочками показаны области, в которых Тори считается способным создать максимальное кимэ во время атаки.

Начинать действия нужно только с правильной выбранной дистанции, чтобы не выкладываться без пользы до прихода в зону поражения.

Эффективный удар возможен только в весьма точно очерченной зоне, меняющейся в зависимости от его формы и положения, которое может принять противник; следовательно, нужно пра-

вильно и быстро оценивать все изменения, происходящие во время выполнения того или иного действия (схема а/б).

В каждый выполненный удар должны закладываться основы для последующих, которые должны выполняться в связке без рывков; это относится к случаю, когда продолжение начатых действий становится неизбежным; если каждое новое движение начинается из фиксированного положения, оно всегда запаздывает и противник всякий раз имеет достаточно времени для того, чтобы приспособиться к нему.



Проблема состоит в том, чтобы зафиксировать противника, чтобы поймать его в момент, удобный для ведения схватки с правильной дистанции; одного связывания техник, даже без пауз, недостаточно, нужно выдерживать темп. Каждая новая атака должна ускорять весь комплекс движений, накачивать его энергией, вложенной в начальное движение, усиливать его до тех пор, пока он не достигнет уровня, равного уровню энергии, выдаваемой противником, но в обратном направлении, согласовать эти потоки и, наконец, выплеснуть энергию в завершающем ударе. Итак, существует постепенное ускорение вплоть до последней и неотразимой разрядки. Следовательно, нельзя атаковать «неважно как», наудачу; нужно выбирать удары, которые могут дополнять друг друга естественным образом и которые не препятствуют созданию комплекса. Это далеко не очевидно.

Разумеется, замедление связки может иметь место даже на стадии прихода: речь идет о другом способе изменения ритма (например, для того, чтобы прервать явно выраженное бегство противника или разрушить обций темп в том случае, когда успех может прийти за счет перехода в другой темп и начала действий на другой основе).

Следует использовать изменение направлений, чтобы по своему желанию приближаться к противнику или удаляться от него, чтобы выигрывать время для выполнения какого-либо движения (например, наносить махи-гери из положения под углом, а значит, по очень короткой траектории), чтобы применять удары более цельные и лучше увязываемые с другими движениями.

Даже очень мощно наступаая, необходимо оставаться готовым к очень быстрому увеличению дистанции или отражению ударов противника в ходе выполнения собственных действий.

Надо искать пути к разрушению концентрации противника, усиливая его бдительность финтами или предварительно расставленными ловушками.

Раскованная и быстрая атака всегда имеет больше шансов на успех, если она проводится в момент, когда у противника нарушено равновесие (то ли он проявил свое намерение атаковать, то ли он заканчивает атаку).

## 2) Перехват атаки

Атака, проводимая до конца, всегда связана с коротким моментом расслабления. Цель состоит в том, чтобы точно уловить мгновение, когда атакующий не может ни вернуться назад, ни изменить направление (угол) своей атаки, с тем чтобы самому оказаться в положении, оптимальном для нанесения удара.

Мы полностью исключаем возможность преднамеренного нанесения удара с единственной целью причинить противнику острую боль. Этот так-

тический элемент годится лишь в отношении к некоторым великанам, верящим в свою физическую силу и готовым выставить грудь и живот; такое каратэ всегда заканчивается нанесением травмы, и иногда за это долго расплачиваются. Подобный подход, помимо неестественности приносимой им победы, является весьма и весьма ненадежным козырем. Для Укэ остаются четыре принципиальные возможности:

**отступать (схема б)** — назад, прямо или под углом, с уходом или без него;

*преимущества:* быстрая реализация, легкость, естественность;

*недостатки:* этот вариант ничего не решает и, наоборот, может легко превратиться в бегство, если Тори выполняет связку беспрепятственно. Если Укэ после отхода пытается отвечать, он более устойчиво встречает Тори в момент завершения своего движения;

**наступать (схема в)** — прямо вперед (останавливая удар) или по диагонали, с уходом или без него;

*преимущества:* это прямой перехват, осуществляемый в момент, когда Тори весь в движении, а значит расслаблен. Укэ может издать кэнсэй для того, чтобы ошеломить Тори и замедлить его движения;

*недостатки:* нужно много кiai и чувство времени. Ошибки в оценках не прощаются;

**отойти в сторону (схема г)** — боком или с поворотом, но по восприятию на месте (уход);

*преимущества:* те же, что и у наступления, но вдобавок это выводит из равновесия Тори, который, не имея возможности следовать за Укэ, продолжает свою атаку до конца и его легко отклонить в сторону или подтолкнуть в конечной фазе его атаки. Укэ может обойти Тори и вынудить его изменить угол своей атаки;

*недостатки:* нужен отличный глазомер, высокая скорость выполнения, чувство равновесия, доведенное до совершенства. Как и в предыдущем случае, ошибки не прощаются;

**организовать встречу на месте (схема д)** — это мощный блок или останавливающий удар;

*преимущества:* можно развить большую силу, нанести жестокий ответный удар Тори, который может мгновенно замедлить или остановить движение последнего;

*недостатки:* нужно быть уверенным в своих силах и иметь большое преимущество в весе, обрабатывать жесткие блоки трудно, они не всегда позволяют экономить энергию.

Во всех случаях защита и быстрые ответы должны быть связаны, по возможности их следует выполнять одновременно, за исключением случаев, когда каратэ-ка хочет начать ответ в последующие моменты. Не надо переоценивать свои возможности, строя схватку на провокациях в отношении противника и считая его попавшим в ловушку!



## Несколько тактических элементов

Никогда не играйте с противником в игру, допускающую знакомые для него действия. Запутывайте его, начиная собственный маневр, предназначенный для отвлечения его внимания.

Не оставайтесь неподвижными в течение слишком долгого времени, потому что противник отыщет уязвимую зону.

В целом, не сохраняйте в течение длительного времени одно и то же положение или один и тот же ритм схватки, чтобы противник не привык и не нашел ответа.

Не забывайте, что самая лучшая связка может встретить ответные действия, если вы выполняете ее слишком медленно или применяете слишком часто. Меняйте ваши действия и остерегайтесь иметь токуи-ваза (излюбленную технику), которая в конце концов станет известной.

Скрывайте ваши намерения; они всякий раз должны быть иными.

Наоборот, приучайте к ним противника частыми повторами, намекая ему на возможность последующих действий, и в последний момент неожиданно изменяйте их.

Если противник опытен, опуститесь на месте в прочную позицию и защищайтесь, показывая намерение не заходить очень далеко в атакующих действиях.

Если он отступает, следуйте за ним, не попадаясь на финты: не раскрывайте вашу камаэ.

Часто поворачивайтесь, прыгайте в стороны, вынуждайте противника почаще менять свои намерения относительно атаки.

Если противник в левосторонней стойке имеет обыкновение атаковать, даже с финтами, с левой стороны, обходите его слева и наоборот, чтобы оказаться под «мертвым» углом.

Если он стоит или если он выше вас, беспокойте его, опускаясь в полу согнутое положение.

Если он ниже вас, держите его на расстоянии короткими сериями ударов ног или выдвиганием кулака вперед.

Если он растянут хуже вас, господствуйте над ним (подавите его).

Если он растянут лучше вас, ищите пути проникнуть внутрь его стойки, чтобы помешать ему проводить дальнейшие движения.

Часто меняйте ритм, обманывайте противника неожиданными остановками, ускоряйтесь в момент, когда он считает, что вы запыхались, замедляйтесь, когда вы чувствуете, что он способен пресечь развиваемую вами атаку.

Чередуйте удары реверсивные и удары с проникновением (кэкоми) или толчки, чтобы на длительное время занять защиту противника.

Сохраняйте точность своих действий; проводите их быстро, но создавайте кимэ только для верного удара или тогда, когда существует реальный шанс для того, чтобы его провести, или же тогда, когда вы хотите придать удару видимость подлинности и тем вернее ввести противника в заблуждение своим финтом.

Привыкайте дублировать удар, если он не проходит, а смотря по обстоятельствам — и проводить его трижды.

Шевелитесь и поворачивайтесь, но и позволяйте противнику ходить вокруг вас; оставайтесь зрительно на одном и том же месте и вынуждайте противника терять дыхание и покрывать всю зону схватки.

Никогда не гонитесь за противником, который кажется вам изуродованным и усталым, действуйте всегда методично и сознательно.

Если противник нервничает и если он с ходу ищет способ выплеснуть на вас лавину ударов, немедленно противопоставьте ему останавливающий удар или жесткий блок, чтобы заставить его пересмотреть свою тактику.

Если у вас нет другого выхода, отступите, прикрываясь, но выжидайте, подстерегайте и при малейшей возможности дождитесь «мертвого» периода в его системе атаки, чтобы мощно ответить (и это окажется тем более легко, потому что противник забудет о своей защите).

Если противник бежит, не спешите, а подберитесь к нему поближе и наступайте осторожно.

Если он много перемещается, перемещайтесь меньше, лишь по необходимости, чтобы всякий раз противодействовать осуществлению его намерений.

Если вы намерены заманить его, делайте это правдоподобно: финты и ловушки должны быть похожи на настоящие действия, чтобы противник мобилизовал свои резервы и изменил свое положение.

Если противник вкрадчив, быстр и гибок, ищите пути разрушения его действий энергичным движением, мощным блоком; если он, напротив, подобен монолиту, а его движениям присуща мощь и сила, избегайте организации сопротивления в лоб.

Никогда не рассчитывайте на то, что вам удастся провести всю комбинацию с начала до конца, а допускайте возможность ее интуитивного развития в зависимости от обстоятельств; избегайте любых отвлеченных стереотипов.

Следите за внешними проявлениями вашей усталости и контролируйте свое дыхание; они могут вас выдать. Вы можете равным образом сле-



лать эти проявления приманкой, но такой ловушкой можно воспользоваться в ходе схватки не более одного раза.

Не атакуйте в лоб и наверняка противника с хорошо организованной защитой, сначала выясните, чем он вам может ответить. Ваш первый удар может быть предназначен в крайнем случае для того, чтобы заставить его реагировать и в конце концов раскрыться.

Финтите в одном направлении, а атакуйте — в другом (или дублируйте финт!); варьируйте уровни и атакующие действия. Включайте в комбинации удары руками и ногами, чтобы иметь возможность маневра на коротких и длинных дистанциях.

Не настаивайте на своем, если ваша тактика встречается атакой противника; дайте возможность противнику провести удар — это даст вам фору при продолжении схватки.

Этот перечень можно продолжать бесконечно. Каратэ представляет собой подлинное искусство, которое на определенном уровне дает возможность творить в соответствии с индивидуальным темпераментом (характером).

### **В заключение — несколько важных замечаний**

Мы преднамеренно не обсуждали здесь вопрос о КОНТРОЛЕ, УПРАВЛЕНИИ атаками и контратаками. Это само собой разумеющийся момент, даже если в многочисленных спортивных демонстрациях весьма среднего уровня есть то, что может посеять сомнение в его реальности. Хороший каратэ-ка контролирует их по собственному усмотрению, и точка зрения одного каратэ-ка может оказаться фактором, тормозящим прогресс другого. Мы не желаем слушать аргументы сторонников соревнований, в которых приходится рассчитывать на решение судей. Ведь в боевом каратэ не думают ни о судьях, ни о противнике, но только о себе.

Уметь контролировать удары в дзю-кумитэ — это значит наносить удар, который определенно может уничтожить и не причинить при этом даже временного повреждения, то есть уметь остановить его как раз перед контактом. Есть понятие резерва мощности, игнорируемое основной массой участников схваток, которые вкладываются в удары до конца, оставляя противнику заботу об их ослаблении, если тот окажется в состоянии справиться с этой задачей. Присмотревшись поближе, можно заметить, что часть каратэ-ка весьма низкого уровня находит в этом ложный предлог для того, чтобы узаконить свои агрессивные устремления. Контроль на спортивных соревнованиях, будучи, к сожалению, представлен на усмотрение каждого, мы не хотим обсуждать, чтобы не способствовать тому, что теперь бывает на соревнованиях. Каждый выбирает себе степень риска в зависимости от того, в каком направлении он хочет вести схватку.

## **ЭТАПЫ ПРОГРЕССА ОТ БЕЛОГО ПОЯСА ДО ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОГО ДАН**

### **Программы для соискания кю**

Эти программы не являются строго обязательными, т.к. для получения ученической степени от 9 до 1 кю включительно не требуются занятия с преподавателем, каждый из начинающих свободен обучаться по индивидуальному плану, который позволяет обучить соискателя, чтобы впоследствии тот мог предстать на экзамене для получения черного пояса.

Инструкции, приведенные ниже, дают общие направления для преподавателей и позволяют ученикам наилучшим образом идти по пути развития. Тем не менее, продолжительность занятий в каждом случае определена лишь приблизительно, поскольку некоторые каратэ-ка могут быть более одаренными или лучше подготовленными физически.

Средний режим занятий — дважды в неделю по два часа.

Эти программы приняты большинством спортивных федераций, таких как ФФКАМА (Французская Федерация Каратэ-Таэквон-До и Боевых Искусств). Ими изменена только та часть, что принята в Центре Исследований Будо, в которой исключены все формы спортивных соревнований. Напротив, присвоение степени «дан» больше основано на широком знании техники, ката и поединков, также как и на мастерстве кумитэ-ката, созданных в 1974г. Сенсэй Хаберзетцером (кумитэ-ката вы можете найти в книге автора «Каратэ для черных поясов»).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Обладатель первого кю (коричневый пояс) не может претендовать на получение первого дан ранее, чем через шесть месяцев тренировок в своей новой квалификации.

### **ШЕСТОЙ КЮ (року-кю) — белый пояс**

Между девятым кю и получением шестого, должно пройти не менее четырех месяцев занятий.

*КИ-ХОН (повторять пять раз)*

гэдан-укэ, агэ-укэ, чудан-удэ-укэ (сото и учи), ои-цуки, гяку-цуки, маэ-гери

*КАТА*

Три Таикэку, Хэян-шодан (Хэян 1).

*КУМИТЭ*

Ки-хон-иппон-кумитэ (атаку повторять всегда два раза с каждой стороны; Укэ во время каждой второй атаки изменяет форму блока и контрудара):



1. Дзедан-ои-цуки.
  2. Чудан-ои-цуки.
  3. Чудан-маэ-гери.
- Гохон-кумитэ.

### ПЯТЫЙ КЮ (го-кю) — желтый пояс

*КИ-ХОН* (повторять пять раз)

шүто-укэ, тэцуи-учи, уракэн-учи, хайшу (учи и укэ), маваши-гери, ма-этэ-цуки.

*КАТА*

Три Танкеку, Хеян-шндан (Хеян 2).

*КУМИТЭ*

Ки-хон-иппон-кумитэ (в камаэ): каждая атака повторяется дважды; первое защитное действие Укэ выполняет с шагом назад, второе — со смещением на месте; блок и контрудар с кияй.

1. Чудан-ои-цуки.
  2. Дзедан-ои-цуки.
  3. Чудан-маэ-гери.
  4. Чудан-эко-гери.
- Гохон-кумитэ, санбон-кумитэ.

### ЧЕТВЕРТЫЙ КЮ (ен-кю) — оранжевый пояс

*КИ-ХОН* (повторять пять раз)

Отоши-укэ, эмпи-учи, моротэ-укэ, фумикоми, эко-гери, нукитэ.

*КАТА*

Хеян-сандан (Хеян 3).

*КУМИТЭ*

Иппон-кумитэ (все действия выполняются из камаэ; каждая атака повторяется два раза; во время первого повторения Укэ выполняет шаг назад, во время второго — смещение):

1. Дзедан-ои-цуки.
  2. Чудан-ои-цуки.
  3. Чудан-маэ-гери.
  4. Чудан-эко-гери.
- Санбон-кумитэ.

### ТРЕТИЙ КЮ (сан-кю) — зеленый пояс

*КИ-ХОН* (повторять пять раз)

Дзюдзи-укэ, какивакэ-укэ, каги-цуки, маваши-цуки, микацуки-гери, уширо-гери, кизами-цуки.

*КАТА*

Хеян-сандан (Хеян 4).

*КУМИТЭ*

Ки-хон-иппон-кумитэ.

Дзю-иппон-кумитэ (каждая атака повторяется дважды; Тори при первом повторении выполняет шаг назад, при втором — только смещение):

1. Дзедан-ои-цуки.
  2. Чудан-ои-цуки.
  3. Чудан-маэ-гери.
  4. Чудан-эко-гери.
  5. Аши-барай/гяку-цуки или аши-барай/маваши-гери.
- Дзю-кумитэ.

### ВТОРОЙ КЮ (ни-кю) — синий пояс

*КИ-ХОН* (повторять пять раз)

Ура-маваши-гери, аши-барай, яма-цуки, хиза-гери, нами-аши, тэйшо (укэ и учи), каваши-ваза.

Комбинированная техника (рэнцоку-ваза).

*КАТА*

Хеян-годан (Хеян 5).

*КУМИТЭ*

Ки-хон-иппон-кумитэ, дзю-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ.

### ПЕРВЫЙ КЮ (ичи-кю) — коричневый пояс

*КИ-ХОН* (повторять пять раз)

Моротэ-цуки, какато-гери, гяку-микацуки-гери, сукуи-укэ. Комбинированная техника (рэнцоку-ваза).

*КАТА*

Пять Хеян, Тэки-шодан, Вассаи-даи, Канку-даи.



## КУМИТЭ

Дзю-инпон-кумитэ (каждая атака повторяется дважды; Укэ во время первой атаки выполняет шаг назад, во время второй смещение):

1. Дзедан-ои-цуки.
  2. Чудан-ои-цуки.
  3. Чудан-маэ-гери.
  4. Чудан-эко-гери.
  5. Чудан-уширо-гери.
  6. Дзедан-маваши-гери.
- Дзю-кумитэ.

## СОИСКАНИЕ ПЕРВОГО И ВТОРОГО ДАН (экзамен, организуемый Лигами)

### ОБЩИЕ ПРАВИЛА

«Классический путь» — тестируется техника.

«Спортивный путь» — тестируется техника и спортивный бой.

Технический тест экзаменуемых на соискание первого и второго дан «классического пути» и «спортивного пути» включает в себя следующие три раздела: ки-хон, кумитэ, ката.

Чтобы пройти технический с первой попыткой, необходимо освоить все три раздела. Каждый раздел должен быть усвоен в полной мере.

Будучи независимы, эти три раздела образуют единый экзамен, который выглядит следующим образом:

при первичном прохождении технического теста кандидат должен продемонстрировать владение техникой всех трех разделов;

в случае полной или частичной неудачи на экзамене, он должен будет совершить вторую попытку, но в этом случае его оценка будет снижена;

если по каким-либо двум разделам кандидат получил высшие оценки, а оценка третьего недостаточно высока, судьи могут, посоветовавшись, считать технический тест.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Условия сдачи экзамена для мужчин и для женщин одинаковы, за исключением возрастных условий в экзаменационной программе на соискание первого дан «классического пути».

Жюри учитывает стаж занятий и возраст кандидата.

Минимальный стаж занятий:

«спортивный путь» (для мужчин и женщин) — после 1 года тренировок;

«классический путь»: для женщин — после 1 года тренировок, возраст мужчин — минимум 25 лет на день сдачи экзамена.

## ПЕРВЫЙ ДАН (ШО-ДАН) — ЧЕРНЫЙ ПОЯС «СПОРТИВНОГО ПУТИ» (технический тест)

КИ-ХОН (см. приложение 1)

Максимальная оценка 50 очков, минимальная, для достижения положительного результата — 30 очков.

КУМИТЭ: ки-хон-инпон-кумитэ (см. приложение 2, п. А)

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Состоит из десяти атакующих действий (пять раз правой и пять раз левой рукой):

дзедан-ои-цуки, чудан-ои-цуки, чудан-маэ-гери, дзедан-маваши-гери, чудан-эко-гери.

Затем оба кандидата меняются ролями.

КАТА (см. приложение 3)

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Одна свободная ката, максимальная оценка — 25 очков.

Обязательная ката, максимальная оценка — 25 очков.

Список программных ката:

5 хеян или пинан;

тэки шодан или наифанчи шодан;

бассаи даи или пассаи кану даи или кушанку (или соответствующие им ката других стилей).

Свободная ката должна быть выбрана кандидатом из этих восьми ката.

Обязательная ката должна быть выбрана кандидатом из трех высших ката. Если кандидат выбрал в качестве обязательной ката ту же, что и свободная, выбор происходит среди оставшихся ката путем жеребьевки самим кандидатом.

## ПЕРВЫЙ ДАН «КЛАССИЧЕСКОГО ПУТИ»

КИ-ХОН (см. приложение 1)

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.



Ки-хон идентичен первому дан «спортивного пути».

### КУМИТЭ

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

1) Синбон или гохон-кумитэ (максимальная оценка — 30 очков, см. приложение 2, п. Б).

2) Ки-хон-иппон-кумитэ (максимальная оценка — 15 очков, см. приложение 2, п. А).

3) Дзю-кумитэ (максимальная оценка — 20 очков, см. приложение 2, п. В).

Кандидат должен выполнить все три формы кумитэ.

### КАТА (см. приложение 3)

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Одна свободная ката, максимальная оценка — 20 очков.

Две обязательные ката, каждая оценивается максимально в 15 очков.

#### Список программных ката:

5 хеян или пинан;

тэки шодан или наифанчи шодан;

бассаи даи или пассаи;

канку даи или кушанку;

эмпи или ваншу;

дзион (или соответствующие им ката других стилей).

Свободная ката выбирается кандидатом среди этих десяти.

Две обязательные ката выбираются кандидатом из оставшихся девяти (минимум одна высшая ката должна входить в состав обязательных).

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Если по уважительной причине, при получении достаточного количества удовлетворительных оценок и успешного прохождения технических тестов «спортивного пути», кандидат захочет экзаменоваться по «классическому пути», он должен выдержать полный экзамен, в который войдут:

санбон или гохон-кумитэ (максимальная оценка — 10 очков);

дзю-кумитэ (максимальная оценка — 10 очков);

ката эмпи (или ваншу) и дзион (максимальная оценка — 15 очков для каждой ката);

Кандидату необходимо набрать минимум 30 баллов для получения первого дан.

## ВТОРОЙ ДАН (НИ-ДАН) — ЧЕРНЫЙ ПОЯС «СПОРТИВНОГО ПУТИ» (технический тест)

### КИ-ХОН (приложение 1)

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Между ки-хон для первого и второго дан нет принципиальной разницы. Различия в достигаемых результатах наблюдаются лишь в следующих аспектах: законченность и уверенность выполнения техники; последовательно усложняемая техника; общая тактика поведения претендента.

### КУМИТЭ

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Кумитэ состоит из двух следующих форм:

1) санбон или гохон-кумитэ (максимальная оценка — 25 очков, см. приложение 2, п. Б);

санбон или гохон-кумитэ, по выбору жюри.

Может включать следующие три формы атак:

дзедан-ои-цуки, чудан-ои-цуки, гэдан-маэ-гери.

2) ки-хон-иппон-кумитэ (максимальная оценка — 25 очков, см. приложение 2, п. А).

Оценивается более строго, чем при получении первого дан. Жюри может попросить провести несколько дополнительных атак. Дух рениюэсти должен быть выше, чем в случае получения первого дан, что приводит к более своевременной контратаке (го-но-сэн, сэн-но-сэн).

### КАТА (см. приложение 3)

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Одна свободная ката, максимальная оценка — 25 очков.

Одна обязательная ката, максимальная оценка — 25 очков.

#### Список программных ката:

5 хеян или пинан;

тэки шодан или наифанчи шодан;

бассаи даи или пассаи;

канку даи или кушанку;

эмпи или ваншу;

дзион

(или соответствующие им ката других стилей).



Свободная ката выбирается кандидатом из этих десяти. Обязательная ката выбирается из пяти высших ката. Если кандидат выбрал высшую ката в качестве свободной, выбор обязательной ката осуществляется в процессе жеребьевки среди оставшихся высших ката.

## ВТОРОЙ ДАН «КЛАССИЧЕСКОГО ПУТИ»

*КИ-ХОН (см. приложение 1)*

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Количество и комплексность техники должны быть более значительными, чем в техническом тесте для второго дан «спортивного пути» (однако без впадения в крайности).

*КУМИТЭ*

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Кумитэ состоит из следующих четырех форм.

1) Ки-хон-иппон-кумитэ (максимальная оценка — 10 очков, см. приложение 2, п. А).

Включает в себя пять форм атаки (которые выполняются пять раз правой конечностью и пять раз — левой):

дзедан-ои-цуки, чудан-ои-цуки;

чудан-маэ-гери, чудан-маваши-гери.

Затем оба кандидата меняются ролями.

2) Санбон или гохон-кумитэ (максимальная оценка — 10 очков, см. приложение 2, п. Б).

Включает в себя пять форм атаки:

дзедан-ои-цуки, чудан-ои-цуки, гэдан-маэ-гери.

3) Дзю-кумитэ (максимальная оценка — 10 очков, см. приложение 2, п. Г).

4) Дзю-иппон-кумитэ (максимальная оценка — 20 очков, см. приложение 2, п. В).

Состоит из трех свободных атак.

*КАТА (см. приложение 3)*

Максимальная оценка — 50 очков, минимальная для достижения положительного результата — 30 очков.

Одна свободная ката, максимальная оценка — 20 очков.

Две обязательные ката, максимальная оценка — 15 очков за каждую.

*Список программных ката:*

5 хеян или пинан;

тэки шодан или наифанчи шодан;

бассаи даи или пассаи;

канку даи или кушанку;

эмпи или ванпу;

дзион;

хангецу или сэишан, или сэисан

(или соответствующие им ката других стилей).

Свободная ката выбирается кандидатом из этих одиннадцати ката.

Две обязательные ката выбираются кандидатом из десяти оставшихся с непременным использованием как минимум одной высшей ката в качестве обязательной.

### ПРИМЕЧАНИЕ:

Если по уважительной причине и при условии получения достаточного количества удовлетворительных оценок кандидат, успешно прошедший технические зачеты «спортивного пути», захочет экзаменоваться по «классическому пути», он должен выдержать полный экзамен, в который войдет:

дзю-иппон-кумитэ (максимальная оценка — 20 очков);

дзю-кумитэ (максимальная оценка — 15 очков);

ката хангецу или сэишан, или сэисан (максимальная оценка — 15 очков за каждую), кандидату необходимо набрать минимум 30 баллов для получения первого дан.

## ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ДАН ДЛЯ ЖЕНЩИН

### СОИСКАНИЕ ДАН ПО «СПОРТИВНОМУ ПУТИ»

Природа и критерии оценки являются такими же, как на экзамене для мужчин.

Кандидаты сражаются на отборочных соревнованиях по пять человек. Чтобы быть допущенными к зачету на высшую степень, кандидаты должны получить зачет (максимум 80 очков), результаты которого являются суммой оценок по успешным попыткам во время испытания, или же 34 очка за одну попытку.

### СОИСКАНИЕ ДАН ПО «КЛАССИЧЕСКОМУ ПУТИ»

Природа и критерии оценки идентичны экзамену для мужчин.



*КИ-ХОН: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ*

Необходимая техника выбрана из официально изучаемой.

Жюри использует официальную терминологию (независимую от различных специфических терминов других стилей).

Ки-хон включает в себя:

проникающие удары, рубящие удары, удары ногой и различные техники удара по верхним и нижним конечностям;

основные стойки: дзэн-куцу-дачи, кибачи-дачи, ко-куцу-дачи и т.д.;

различные способы перемещений;

технику блоков;

некоторые комбинации.

*Примеры комбинаций, которые могут демонстрироваться в ки-хон*

*А) Из фудо-дачи*

1. Вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-ои-цуки/дзедан-маэ-гери, атакующую ногу вернуть в начальную стойку/чудан-гяку-цуки.

2. Назад в дзэн-куцу-дачи с агэ-укэ/гэдан-укэ/чудан-гяку-цуки.

3. Вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-ои-цуки + вперед с чудан-маэ-гери/дзедан-гяку-цуки.

4. Вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-маваши-гери, атакующую ногу вернуть в исходную стойку + вперед в кибачи-дачи с сото-укэ/дзэн-куцу-дачи с чудан-гяку-цуки.

5. Назад в ко-куцу-дачи с шуто-укэ/чудан-эко-аши-гери, атакующей ногой вышагнуть вперед, в дзэн-куцу-дачи/дзедан-гяку-эппи-учи.

6. Вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-маваши-гери/дзедан-уракэн-учи/гяку-цуки.

7. Вперед в кибачи-дачи с дзедан-эко-гери-кэагэ + чудан-эко-гери-кэкоми/эко-эппи; поворот с гэдан-бараи/камаэ.

8. Вперед в дзэн-куцу-дачи с санбон-цуки; поворот с гэдан-укэ/фудо-дачи.

9. Вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-ои-цуки + назад с агэ-укэ + вперед с чудан-ои-цуки; поворот с гэдан-укэ.

10. Вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-гяку-цуки + вперед с чудан-гяку-цуки + назад в ко-куцу-дачи с шуто-укэ + вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-ои-цуки.

11. Назад в ко-куцу-дачи с шуто-укэ/агэ-укэ + чудан-маваши-гери/чудан-гяку-цуки.

12. Вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-ои-цуки + назад с гэдан-укэ + вперед с дзедан-маэ-гери; поворот с гэдан-укэ.

13. Вперед в ко-куцу-дачи с шуто-укэ + назад в ко-куцу-дачи с учи-укэ + вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-маваши-гери/чудан-гяку-цуки; поворот с гэдан-укэ.

14. Вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-ои-цуки + назад с сото-укэ/кибачи-дачи с эко-эппи; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

*Б) Из камэ*

1. Выпад в дзэн-куцу-дачи с чудан-гяку-цуки/низкая дзэн-куцу-дачи с кизами-цуки/камаэ + вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-ои-цуки; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

2. Сури-аши с дзедан-гяку-цуки (в дзэн-куцу-дачи) /камаэ + вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-маэ-гери-кэагэ/чудан-гяку-цуки; поворот с гэдан-бараи/камаэ.

3. Дзедан-маэ-аши-гери/дзэн-куцу-дачи с чудан-ои-цуки.

4. Дзэн-куцу-дачи с аши-бараи/чудан-гяку-цуки.

5. Дзедан-маэ-гери, атакующую ногу вернуть в исходную стойку + вперед в дзэн-куцу-дачи с уширо-гери/гэдан-укэ; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

6. Вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-ои-цуки + назад в кибачи-дачи с сото-укэ + вперед в дзэн-куцу-дачи с дзедан-маваши-гери.

7. Дзэн-куцу-дачи с чудан-гяку-цуки/смещение в низкую дзэн-куцу-дачи с дзедан-кизами-цуки + вперед с чудан-ои-цуки; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

8. Сури-аши с дзедан-кизами-цуки + вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-гяку-цуки; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

9. Эко-аши-гери-кэкоми, вышагнуть в низкую дзэн-куцу-дачи + вперед с чудан-ои-цуки.

10. Смещение назад в дзэн-куцу-дачи с сото-укэ/смещение вперед в низкую дзэн-куцу-дачи + вперед с дзедан-маэ-гери/чудан-гяку-цуки + маэ-гери-чудан; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

11. Сместить центр тяжести назад + вперед в дзэн-куцу-дачи с аши-бараи + дзедан-маваши-гери/чудан-гяку-цуки; поворот с гэдан-укэ/камаэ.

12. Сместить центр тяжести назад + вперед в дзэн-куцу-дачи с чудан-уширо-гери/чудан-гяку-цуки.

*В) На месте:*

дзедан-маэ-гери/дзедан-эко-гери/чудан-уширо-гери.

**ПРИМЕЧАНИЕ**

Косая между двумя техниками в комбинации (знак «/») означает, что правая стойка не меняется на левую.

Это осуществляется:

выполнением техники без изменения стойки, в которой выполнялась предыдущая техника;

скольжением (сури-аши) вперед или назад; переходом на месте в другую стойку.



#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Комбинации никогда не содержат более четырех технических действий.

#### Критерии оценки:

сила и скорость техники;  
легкость перемещений;  
сохранение равновесия и устойчивость;  
хорошее владение телом;  
боевой дух.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### КЛАССИЧЕСКОЕ КУМИТЭ

Существует множество форм классического кумитэ, которые отличаются определенными специфическими чертами различных стилей; каждая из них имеет определенное воспитательное значение.

Наиболее старой формой является ки-хон-иппон-кумитэ. Она наиболее полно отражает специфику и философию Каратэ-до: позиции как для защиты, так и для атаки должны быть естественными; другие формы, пришедшие из спортивной тренировочной практики, являются лишь дополнением к ней.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Атакующий называется Тори, обороняющийся — Укэ.

#### А) Ки-хон-иппон-кумитэ

Мы придерживаемся формы ки-хон-иппон-кумитэ, которая выполняется практически одинаково во всех стилях. Она проходит в следующей последовательности.

Два кандидата находятся на расстоянии 1-1,5 метра; после приветствия Тори принимает дзэн-куцу-даци, отступая правой ногой, а Укэ принимает хачи-дзи-даци (си). Укэ уже готов к защите. Тори называет форму и уровень своей атаки и, после момента концентрации, атакует Укэ максимально быстро и решительно. Защита и ответ Укэ выполняются в произвольной форме.

После каждой атаки оба кандидата возвращаются в хачи-дзи-даци, затем Тори принимает противоположную стойку для повторения атаки с противоположной стороны. Атака осуществляется всегда ногой или рукой, отведенной назад.

#### ПРИМЕЧАНИЕ:

Эта форма кумитэ выбрана именно потому, что в ней каратэ-ка попеременно находится в камаэ, что наиболее приближено к дзю-кумитэ или к соревнованиям.

По философии каратэ, необходимо уметь защищаться находясь в естественной позиции, что моделируется поведением Укэ.

#### Критерии оценки

Устоявшиеся критерии оценки таковы:

правильная дистанция между Тори и Укэ; ее необходимо удерживать, и не приближаться очень близко, удар должен фиксироваться на расстоянии 10-15 см. от точки контакта; контроль предписывает осторожность и сдержанность в технике;  
сила и решительность в атаке и защите;  
мастерство и четкость ответных действий и контратак;  
правильное кимэ;  
защиты (освобождение разума и концентрация);  
концентрация должна поддерживаться на протяжении всего упражнения;  
различие форм защиты и ответа, которые основаны на блокировании и ответе (го-но-сэн), уклоне и ответе и пр.;  
устойчивость и сохранение равновесия как в атаке, так и в контратаке;  
манера поведения (тактика) каратэ-ка во время исполнения упражнения; эта тактика должна отражать идею, которую исповедует каратэ в целом и кумитэ в частности.

#### Б) Санбон или гохон-кумитэ

С точки зрения обучения, гохон-кумитэ (5 атак) и санбон-кумитэ (3 атаки) являются продолжением ки-хон (работа в одиночку). В ки-хон наступают, многократно повторяя одну и ту же технику, либо отступают с одним и тем же блоком. Тот же самый автоматизм движений можно вырабатывать взаимодействуя с партнером.

Одной из трудностей выполнения этой формы кумитэ является необходимость отступления при выполнении защиты с сохранением равновесия и устойчивости на всем протяжении перемещения назад; это способ, помогающий Тори правильно выполнять свои удары.

Форма кумитэ, необходимая для получения дан следующая:  
в санбон или гохон-кумитэ — один и тот же удар повторяется 3 или 5 раз; ритм ударов является произвольным, но каждый из них должен быть выполнен и закончен правильно;  
скорость соединения ударов не должна наносить ущерб качеству и эффективности каждого движения;



между отдельными группами движений должны быть небольшие паузы. Эта форма кумитэ выполняется в следующей манере.

Два кандидата располагаются на расстоянии 1 м один от другого, в профиль к жюри.

После обоюдного приветствия, Тори принимает стойку отступив правой ногой, а Укэ принимает хачи-дзи-даци (еи). Тори наносит 3 или 5 ударов, установленных жюри.

Укэ отвечает только после блокирования последней атаки Тори. После этого оба партнера вновь принимают хачи-дзи-даци и меняются ролями не меняя своего расположения: Тори становится Укэ, и наоборот. Форма атаки остается прежней.

### Критерии оценки

Критерии оценки идентичны критериям оценки ки-хон-иншон-кумитэ, но обязательно оценивают перемещения, темп, непосредственность атак и специфику санбон или гохон-кумитэ.

#### В) Дзю-иншон-кумитэ

Дзю-иншон-кумитэ, владение которой оценивается на экзаменах, не является крайней формой, предусмотренной Каратэ-До, где атакующий и защищающийся не обозначены.

Тот, кто занимается в контексте этих квалификационных требований, будет обязательно акцентироваться на свободной, не объявленной атаке в дзю-иншон-кумитэ, поскольку изначально определено, кто будет Тори, а кто — Укэ.

Упражнение разворачивается в следующей последовательности.

Тори и Укэ становятся на расстоянии трех метров друг от друга, после приветствия они принимают стойки хачи-дзи-даци. По команде «хадзимэ», которую подает один из членов жюри, они принимают камаэ и начинают схватку. Тори ловит удобный момент, чтобы атаковать, а Укэ старается адекватно отреагировать.

Количество атак может колебаться от трех до пяти и определяется жюри.

После каждой атаки Тори и Укэ вновь возвращаются в хачи-дзи-даци. Закончив упражнение, они приветствуют друг друга и меняются ролями.

### Критерии оценки

Они практически идентичны критериям оценки ки-хон-кумитэ, но несколько отличаются.

Легкость передвижений. Нельзя перемещаться подпрыгивая, как это практикуется в спортивных боях. Перемещения позволяют жюри судить о мастерстве ма-аи каждого из соперников (в основном, это должны быть классические формы перемещений: ери-аши, аюми-аши, цуги-аши, сурин-аши).

Мощь и решительность ударов и блоков.

Мастерство и отточенность техники.

Кимэ (мышление победителя).

Заншин (освобождение разума и концентрация).

Концентрация должна поддерживаться на всем протяжении упражнения, с одной и той же интенсивностью как до, так и после атаки (или защиты).

Защита и контратаки должны доказывать мастерство кандидатов в двух фундаментальных формах инициативы: го-но-сэн и сэн-но-сэн.

Устойчивость и равновесие в атаке, защите и контратаке.

Улавливание надлежащего момента для выполнения техники.

Тори не должен приближаться слишком близко к Укэ, начиная свою атаку; слишком короткая дистанция позволит Укэ контратаковать прежде, чем Тори начнет свои действия.

Укэ не должен избегать взаимодействия, постоянно отступая или принимая боевую стойку тогда, когда атака становится трудноисполнимой.

#### Г) Дзю-кумитэ

Дзю-кумитэ является свободной и нерегламентированной формой боя. По сути, это способ подготовки к реальному столкновению с противником (го-син-кумитэ). На экзамене оценивается техническое мастерство претендентов, выбравших «классический путь». Следует в обязательном порядке разделить этот экзамен на два: свободный бой и бой с судейством.

Продолжительность боя — до 2 минут.

### Критерии оценки:

работа в «мягкой» манере с абсолютным контролем движений на всех уровнях;

легкость перемещений;  
техническая вариативность;  
устойчивость и равновесие;  
своевременность выполнения техники;  
заншин.



КАТА

Достаточно часто бывает необходимо напоминать, что ката является не просто упражнением стиля. Она представляет собой схватку в самом чистом и экстремальном виде. Ката не является упражнением для повышения скорости движений или их отработки. Она, как форма боя, имеет четкий ритм. Это можно понять по выражению «жить своей ката», т.е. контролировать все параметры таким образом, чтобы у жюри возникло полное ощущение реальности происходящего. Не надо искать красоты движений, жертвуя их эффективностью.

Оцениваются следующие элементы.

1) Представление ката и церемониал.

Внешний вид кандидата и его поведение должны быть неразделимы: кимоно чистое, пояс правильно повязан, уважение к судьям. Ката должна быть объявлена громким голосом, она начинается и заканчивается приветствием.

2) Концентрация.

Впечатление единства тела и духа, созданное во время исполнения.

3) Устойчивость и равновесие.

Позиции должны быть хорошо сбалансированы, места соединений таз, позвоночный столб, затылок, плечи — хорошо контролируемы. Перемещения должны быть технически грамотными, не ведущими к потере равновесия.

4) Ритм и темп.

Комбинации, движения медленные (если такие существуют в представляемой ката), паузы и кэнсэй должны точно соответствовать структуре ката.

5) Мощь.

Технические действия должны производить впечатление эффективности.

6) Взгляд.

Направление взгляда должно соответствовать направлению выполнения техники.

7) Дыхание и киаи.

Дыхание является проводником энергии, которая обуславливает момент силы и слабости организма. Оно должно быть правильно синхронизировано с техникой. Дыхание в большинстве случаев должно быть неслышным, кроме некоторых элементов ката, называемых «дыхательными». В большинстве ката выполняется два-три громких выдоха (кэнсэй), которые выражают высвобождение максимальной энергии — киаи.

8) Соблюдение техники и маршрута перемещений (эмбусэн) ката.

Ката должна быть исполнена в ее классическом, первоначальном ва-

рианте с соблюдением позиций, техники и направлений движения. Если существуют отклонения, то они должны быть минимальны и могут быть допущены в случае необходимости. Жюри может позже уточнить у кандидата его первоисточники. Все остальные интерпретации будут расценены как ошибочные.

9) Ошибки.

Никакая погрешность недопустима при исполнении свободной ката, она наказывается нулевой оценкой. Не нужно считать ошибкой облегченный вариант ката, техническим источником которого является интерпретация начальной техники. Но упущение, прибавление и все другие варианты, которые искажают изначальную природу ката, будут расценены как ошибки. Необходимо соблюдать умеренность в определении ошибок, т.к. такое их понимание вызывает преувеличенный фанатизм у некоторых судей.

Если кандидат допустил ошибку в обязательной ката, судьи дают ему возможность начать все сначала, но оценка будет снижена вдвое. Повторная ошибка повлечет за собой нулевую оценку.

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

Знание ката предполагает их совершенное техническое исполнение и знание бункаи (объяснение применения различных технических форм, содержащихся в ката). Знание бункай может быть проверено в зависимости от избранного «пути».

Однако в «классическом пути» кандидаты должны убедительно показать на партнере различные варианты применения техники, содержащейся в ката, в ситуации самозащиты: броски, воздействия на суставы, освобождение от захвата и пр.

Знание или незнание бункай могут вызвать небольшие изменения в оценке кандидата. Жюри принимает во внимание все возможные варианты применения одного и того же эпизода ката, все варианты применения, которые соответствуют стилю ката, будут оценены.

Критерии оценки будут одинаковы для всех прочих тестов на соискание дан.



**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ТЕСТА**

Необходимо пройти технический тест для того, чтобы быть допущенным к соревновательному тесту.

Кандидаты проходят отборочные соревнования группами по шесть человек. Они объединяются в группы с учетом их весовой категории, но, тем не менее, следуя официальной категории соревнований.

Система судейства — Иппон Шобу, за исключением следующих моментов:

если организация и количество судей это позволяет, арбитражная команда должна быть составлена из одного арбитра (сушин) и двух судей (фукушин). Судьи должны сидеть в углу, лицом к арбитру, чтобы знать его мнение;

если организация соревнований этого не позволяет, команда судей должна состоять из одного главного судьи, одного арбитра и одного судьи (зеркальная система);

продолжительность схватки — до 2 минут.

Оценка идет по следующим нормативам:

иппон — 10 очков;

ваза-ари — 7 очков;

хикивакэ — 0 очков.

Напульсники обязательны, а ношение раковины произвольно.

Дисквалификация противника не приносит баллов раненому кандидату.

Кандидат, который ранил соперника, исключается из команды и должен выступать в следующей попытке.

В случае, если команда распалась, недостающие поединки для кандидатов этой команды будут по возможности проведены в

течение этого же прохождения или во время спортивного сезона.

Т.е. если кандидат не может провести более 3 боев за одно прохождение, его очки подсчитываются, и он имеет право на два поединка дополнительно при прохождении следующей ступени. Если за эти два поединка он получит количество очков, достаточное для допуска к одному прохождению (44 балла) — он прошел, если нет — он вновь проходит отбор из шести человек и продолжает прохождение.

**Ролан ХАБЕРЗЕТЦЕР**

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

**КАРАТЭ-ДО**

**Часть шестая**

**КАТА, ТЕХНИКА И ДУХ**



## ВВЕДЕНИЕ

Говорят, что ки-хон — это алфавит каратэ, ката — грамматика, а дзю-кумитэ — правописание. Ката — это также альфа и омега каратэ. К изучению ката читатель подготовлен многочисленными упоминаниями в предыдущих разделах; ему уже ясно, что эти упражнения тоже, по сути своей, искусство и что их значение трудно переоценить. Не обладая, как и все новички, таким расположением духа с самого начала, он увидит в ката всего лишь любопытный, но малоинтересный танец.

Ката выглядит как последовательность движений каратэ, тщательно закодированных, выполняемых всегда одинаково и в одних и тех же направлениях. От начала и до конца упражнения каратэ-ка выполняет серию более или менее важных движений — от двадцати до шестидесяти, в зависимости от сложности ката. Это ки-хон, ориентируемый в нескольких направлениях с различным уровнем сложности движений. Ката в каратэ включают все технические действия, оставленные нам старыми мастерами; глубоко изучая эти живые «заветы» недавнего прошлого, каратэ-ка открывает для себя неиссякаемый источник прогресса — как физического, так и умственного. Такая форма тренировки известна и в других боевых искусствах, но, в противоположность, например, ката в дзю-до, ката в каратэ выполняются в одиночку и без каких-либо предметов.

Повторением ката обычно завершается каждое коллективное занятие в додзэ. Именно по исполнению ката судят об уровне подготовленности каратэ-ка; кроме того, это испытание, которое нужно пройти для перехода от степени к степени и, в частности, для получения черного пояса. На этом уровне ката уже не кажутся, как это имеет место у новичков, развлекательным боем с тенью, а четко воспринимаются как отчаянная схватка с несколькими противниками.

### Ката — реальная схватка

Ката, по сути, прежде всего — схватка, в которую каратэ-ка должен вложить максимум энергии и воли, поскольку предполагается, что всегда имеется несколько противников (в основном, 8-10) с разным уровнем в силе и технике, готовых сражаться не на жизнь, а на смерть, но атакующих по заранее установленной схеме. Тезис, возможно, выглядит варварским и неприятным, однако только он позволяет каратэ-ка приобрести общее чувство боя, единственно позволяющее ему овладеть телом и духом. До последней войны формы тренировки состояли из одних только условных боев и ката, что было достаточным для продвижения к желанному мастерству; только они и были абсолютным источником эффективности. Следует напомнить, что новая форма свободного боя возникла на основе соперничества японских университетов, которое и привело к формированию совре-

менной системы соревнований. Интересно, впрочем, отметить, что план боя, предлагаемый в ката, не устарел несмотря на свой почтенный возраст; в нем предлагаются все современные технические действия каратэ, и, в противоположность дзю-кумитэ, в котором развивается навык противостояния одному противнику, ката способствует раскрытию множества неожиданных возможностей. Вынуждая каратэ-ка парировать, уклоняться, блокировать, изменяя направления, прыгать выше линий атаки, выполнять удары в комбинациях, проводить захваты и броски, ката искусственно воссоздает условия реального боя, в котором противники нападают со всех сторон. У человека XX столетия мало шансов попасть в такую ситуацию. Следует заметить, что некоторые элементы ката в глазах начинающего выглядят сомнительными: среди них блоки, после которых ответный удар кажется невозможным, или выглядящие слишком медленными. Следует успокоить сомневающихся: ката неисчерпаемы, и быть мастером — это значит (и это очень увлекательно) отодвигать границы непонятого по мере роста мастерства; тогда становится ясно, что некоторые ответы даже не обозначаются — их видят «духовным зрением», что некоторые любопытные передвижения имеют весьма точное значение, что бой иногда требует большого ментального напряжения при весьма незначительных движениях тела, и т.д. По мере познания ката начинает представляться вам в новом свете.

Ката всегда начинается с защиты (как напоминание о том, что каратэ следует использовать только тогда, когда жизнь находится в опасности) и насчитывает одно или два движения, сопровождаемых кэнсэй («выброс киаи» в виде короткого и звонкого вскрика) с целью психического воздействия на противника. Постепенно, за счет непрерывных тренировок, каратэ-ка приближается к реальному бою — а в реальном бою он должен вести себя не как артист, исполняющий непонятную пантомиму. Его движения, выполняемые с полной отдачей, сильно, быстро, ритмично, духовно искренне, настолько естественны, что выглядят красивыми и впечатляют даже профана, который «видит» только нападение.

### Ката — изучение стиля

Целью ката, впрочем, является достижение общей эффективности на базе совершенствования техники, или, точнее, она состоит в том, чтобы дать каратэ-ка возможность «прочувствовать», что первое органически вытекает из второго. Сражаясь «реально», с участием тела и духа, он должен приближаться к совершенной внешней форме движений, определенной старыми мастерами каратэ. И тогда в пылу схватки он может внезапно обрести абсолютную эффективность, овладевая телом и духом, а это и является высшей целью всякого боевого искусства.

Ката, таким образом, есть форма (таков и буквальный перевод этого слова), в которую надлежит отлить тело и дух для достижения совершенст-



ва. Только подготовленные «черные пояса» (выше 4-го дан) имеют право на собственные идеи и внесение различных небольших изменений в ката; данные упражнения должны выполняться с максимальным стремлением приблизиться к основному стилю, установленному исключительно каратэ-ка прошлого. Тот, кто приступает к изучению ката с иными намерениями, рискует никогда не оценить то, что можно считать основной идеей. Каратэ-ка никогда не должен забывать о смирении и увлекаться поисками нового; были и остаются другие каратэ-ка — более квалифицированные, чем он, — поэтому позволять себе высказывать критическое мнение не следует. Так, начинающий, для которого высшая цель каратэ еще очень далека, начинает с точного выполнения указаний инструктора, а тот только транслирует традиционные аспекты каратэ, как можно меньше их искажая. Прежде всего, ката представляет собой замечательное физическое упражнение, в котором гармонически задействованы все мышцы, оно развивает силу, скорость, чувство равновесия; в ката дыхание синхронизировано с движениями, а комбинации выполняются естественно. Понимание приходит по мере прогрессирования и заполнения пробелов. Только тогда ката становится живым, «настоящим» действием, в котором смена движений логически обусловлена.

Стоит ли концентрировать внимание на правильности форм движений или, напротив, выполнять ката с боевой скоростью и сильным внутренним ощущением? Идеал, к которому следует стремиться, заключается в сочетании обоих подходов. Однако в начале изучения следует выполнять ката с максимальным сохранением формы движений, даже в ущерб скорости. В этом случае упражнение выполняется по командам инструктора, как в случае выполнения ки-хон. Однако после нескольких повторений инструктор, несомненно, потребует выполнить ката с боевой скоростью, не заботясь о деталях, как можно быстрее связывая движения, — словом, с боевой скоростью. Затем он снова вернет вас к изучению стиля. Ломая таким образом ритм тренировки, инструктор напоминает вам о том, что ката — это прежде всего бой, и не стоит упускать из виду этот факт, полностью концентрируясь на правильности формы: польза от таких занятий ограничена. Ученик время от времени будет участвовать и в боях, вкладывая всю свою энергию в той форме, которую допускает достигнутый им на данный момент технический уровень. В результате ученик не забудет, что представляет собой ката в целом, лучше «прочувствует» смысл ката в условиях боя и исключит возможность забыть какие-либо комбинации в ходе ее выполнения. Поскольку дух должен быть свободен от того, что делает тело, изучать ката следует и телом, а не только духом: ведь во время боя дух должен контролировать противников. Однако, излишне концентрируясь на выполнении ката с боевой скоростью в ущерб освоению правильной формы движений, каратэ-ка рискует необратимо закрепить ошибки (высоко поднятый центр

тяжести, неправильные стойки, ошибочное кимэ и т. д.) и остановиться в развитии.

Конечно, ожесточенно тренируясь, одаренный каратэ-ка может самостоятельно обрести правильный стиль через ощущение боя, но примеры такого рода редки. Настоячивое изучение правильного стиля все-таки остается самым верным путем. Пропорцию, в которой следует уделять внимание каждому из этих двух направлений, инструктор определяет индивидуально для каждого из своих учеников (например, один каратэ-ка от природы больше наделен качествами бойца, а другой проявляет себя вяло, и т.д.). В Японии, впрочем, мнения разделились: одни придают первостепенное значение внешней форме движений, другие — внутреннему ощущению: так, главные инструкторы Японской ассоциации Каратэ (гг. Накаяма, Ничияма, Такаги) считают, что следует выполнять основные ката (хеян, пинь-ли) разделяя их для начинающих на отдельные составляющие, в то время как другие известные мастера (Окуяма, Ошима, Эгами) предлагают работать с боевой скоростью, даже если речь идет о новичках.

## История и вариации ката

Существует около шестидесяти ката, из которых только четверть — абсолютно оригинальны, а остальные представляют собой варианты либо производные формы. Откуда взялось это чрезмерное разнообразие (в то время как дзюдо насчитывает всего 9 ката)? Этот вопрос смущает умы европейцев и самих японцев. Ведь различия в нюансах между некоторыми ката иногда настолько тонки, что возникает вопрос об их точном смысле, — в чем причины их существования, если различия между двумя стилями практически неуловимы, а утверждения приверженцев каждого из них об истинности, верности стиля не доказаны и все зависит от нашего весьма субъективного мнения о том, что здесь ближе к совершенству. Это важная проблема, поскольку от ее разрешения зависят наши убеждения — двигатель наших усилий — либо наши сомнения — тормоз нашего прогресса.

Прибыв в Японию, Фунакоши привез с Окинавы ката китайского происхождения. Почти все ныне выполняемые ката восходят к китайскому источнику, даже если они подверглись различного рода изменениям; ряд ката, например тэн-но-ката, созданы в Японии выдающимися мастерами на базе традиционных элементов ката. Гичин Фунакоши ввел древние ката, принадлежащие двум основным окинавским стилям: стилю ШОРИН и стилю ШОРЭЙ. Первый содержит ката с длинными, легкими и быстрыми движениями, эффективными в бою на расстоянии (это такие ката, как хеян, бассай, канку, эмпи и др.); второй проповедует ката с медленными, напряженными движениями, целью которых является развитие мускулатуры, движениями, сопровождающиеся звучным дыханием, особенно эффективными в ближнем бою. Разные школы выбирают ката, принадлежające к



первому или второму из этих основных стилей, с несколько отличающимися формами, введенными окинавскими мастерами, покорившими Японию вслед за успехами Фунакоши. Впрочем, во всех школах есть ката, где сочетаются оба основных стиля (хангецу, рохай, саипа и др.).

Пример более или менее значительного видоизменения традиционных ката подал сам Гичин Фунакоши. Действительно, поскольку он обучал, в основном, университетских каратэ-ка, ему пришлось считаться с новым национальным духом, жаждущим быстрых результатов, ищущим осязательного и немедленного эффекта. В старину одну ката изучали три года, Фунакоши же нарушил традиции, сократив и упростив древние ката, создав укороченные, более легкие для усвоения варианты. Пересмотр фактора времени (в то время как древние имели достаточно и времени, и терпения) послужил толчком для возникновения первой серии производных форм. Так, древние ката, кушанку и бассай, длинные и сложные, породили сжатую серию из наиболее характерных и полезных для тела и духа технических действий: это пять ката, которым Фунакоши дал название пинган («мир и спокойствие»), поскольку тот, кто в совершенстве владеет этими пятью ката, способен легко ориентироваться в любой непредвиденной ситуации. Эти ката просты, коротки (по двадцать движений в каждой), они содержат основные связки и полностью передают дух древних ката; овладение ими является одним из критериев для получения черного пояса 1-го дан. Впрочем, описанные выше обстоятельства привели также к тому, что Гичин Фунакоши создал тренировочные упражнения ки-хон, в которых снова и снова сериями повторяется определенное движение, извлеченное из ката, с целью формирования тела путем выполнения относительно простого движения. Подготовленные каратэ-ка, вне всякого сомнения, продолжают изучение традиционных ката, но тогда, когда их учитель решит, что для этого настало время.

По мере развития японцами своей техники происходило и другое развитие: речь идет о модернизации некоторых движений ката, к которой неизбежно должны были привести настойчивые всеобщие поиски, а также чисто личный прогресс Фунакоши как мастера. Были изменения незначительные, но были и существенные, в частности, это привело к тому, что стиль стал ниже и мощнее. Пока Фунакоши жил в Японии, детали изменялись несколько раз, он же счел нужным и изменить названия ката. Названия с менее выраженным китайским звучанием были быстро приняты националистически настроенными жителями предвоенной Японии. Так, пинган он переименовал в хейн, переделал кушанку в канку, найханчи в тэки, и т.д.

Развитие продолжил замечательный сын мастера, Ешитака Фунакоши. Он внес новшества во множество аспектов. В частности, он создал таикеку-но-ката: ката для формирования тела (таи), предельно простые (всего два-три движения), выполняемые по плану хейн. Признано, что это новое упрощение позволило лучше прогрессировать, облегчая переход от ки-

хон к традиционным ката. Сам он подал пример полного овладения таикеку, но в то же время блестяще выполнял и сложные ката. С другой стороны, он создал тэн-но-ката — ката, которую можно выполнять в одиночку или вдвоём, на месте. Позже мы изучим детали этого удивительно чистого, бесподобного формирующего упражнения.

До сих пор мы рассмотрели только истоки развития (от отца к сыну) стиля Шотокан. То же самое можно было бы сделать в отношении любого другого стиля. Некоторые школы, такие, как Вадо-рю мастера Оцука, сохраняют приверженность старинным формам ката (пинган, кушанку, ваншу, чинго, и т.д.), иногда видоизменяя отдельные движения. Нужно также учитывать неизбежные искажения первоначальной формы, вызванные чисто описательной передачей материала (кино- и фототехнику тогда систематически не применяли), различиями в телесной конституции и восприятии каратэ. Иногда, благодаря личным качествам и мастерству, эти изменения могут быть оправданными, но чаще, нужно отметить, варианты не имеют никакого права на существование, ибо основаны лишь на желании отличаться от других стилей.

Забывая об упрощении, необходимом для того, чтобы обеспечить широкое распространение каратэ, в 1967 году японские руководители приняли решение произвести унификацию ката в рамках каждой школы, устраняя производные стили. Тем самым был наведен некоторый порядок — но очень неполный, поскольку каратэ-ка, свыкшиеся с определенной манерой исполнения ката, не очень-то охотно возвращались к изучению более ортодоксальной формы; очевидно, что в каждой школе имеется официальная форма, сосуществующая с вариациями, практикуемыми специалистами. Поэтому проблему нельзя считать решенной, и наряду с японскими ката выполняются ката окинавского или китайского происхождения. На Окинаве, в колыбели каратэ, продолжают работать со старинными ката, в которых каратэ-ка вооружен палкой или двумя саи (саи — это длинный кинжал с загнутой гардой, с помощью которого местные жители успешно защищались от сабельных атак японских самураев. Действие заключается в том, чтобы зажать клинок противника между гардой и клинком саи, а затем сломать его, резко повернув запястье; далее следует ответ с использованием всех частей саи, включая сюда рукоять, заканчивающуюся твердой вставкой, а также удар ногой. Во время оккупации острова японцами саи был одним из запрещенных видов оружия); впрочем, эти ката известны все меньше и меньше. Изучение их и некоторых других старинных видов оружия острова Окинава (таких, как нунчаку, тонфа, бо, кама, кай) составляет ко-будо («старинные» будо). Европейцы все лучше и лучше знакомятся с ними с тех пор, как эти искусства были продемонстрированы специалистами, совершавшими турне с показательными выступлениями (например, Матаэши и Хаяши).

Такой эклектизм не всегда по душе людям Запада, привыкшим к большей строгости и пунктуальности. Человек, проникшийся духом рационализ-



ма, полностью соглашается с необходимостью традиционной тренировки, но с трудом мирится с кажущимися необоснованными различиями между школами или, сверх того, различиями в исполнении разными представителями одной и той же школы, потому что вещь либо действительно важна — и в этом случае не подлежит обсуждению даже в деталях, — либо, в противном случае, не стоит на ней и останавливаться; об этом следует договориться в самом начале. Поскольку в мире каратэ, особенно в Японии, в настоящее время устои ощутимо колеблются, и поскольку в этот водоворот вовлечены мелкие элементы ката, то иногда год спустя невозможно сказать, известна ли тебе «современная форма» данной ката... Но все это представляется нам не столь уж важным. Во всяком случае, различия между школами продолжают существовать, как их оригинальные черты. Все ката хороши при условии, что они выполняются с пониманием и полной отдачей и каратэ-ка стремится приспособить свое тело к основной форме. Какова бы ни была эта форма, она должна стать жестким руководством к действию и соответствовать тому требованию, что школа является средством овладения своим телом и духом. Когда стиль, по тем или иным соображениям, уже избран, каратэ-ка должен оставить все сомнения и строго придерживаться мельчайших деталей ката, предлагаемых школой, поскольку он считает, что оригинальный путь, предлагаемый ею, есть ПУТЬ к высшей цели. Ни в коем случае не следует смешивать стили, рассеивать свои усилия в попытке создать свою собственную школу! Подлинные секреты мастерства раскрываются тому, кто искренне старается выполнять ката так, как определено мастерами древности; поскольку считается, что эти ката были составлены людьми исключительными, достойными восхищения, могущими служить нам тем идеалом, к достижению которого следует стремиться, нужно строжайшим образом следовать указаниям этих людей, каковы бы ни были советы, предлагаемые другими. В этом смысле, всякая ката является истинной. Каждая из них может указать путь к единению тела и духа, каждая по-своему интересна. Бесплезны притязания одной формы на превосходство над другой, поскольку обе они соответствуют различным начальным установкам. Впрочем, такое состояние духа свидетельствует только о незнании критикуемой формы или о том, что идеал понимания и широкого взгляда на мир, идеал, проповедуемый Будо еще очень, очень далек... И это верно вне зависимости от степеней, присвоенных каратэ-ка, поскольку степень — это, увы, не всегда полная аттестация.

### Панорама ката

В свете изложенного читатель объяснит себе сосуществование ката древних и новых, простых и сложных, развивающих преимущественно скорость, силу, контроль над дыханием. Названия некоторых из них совпадают с именами их создателей — старых мастеров (например, кушанку —

имя китайского учителя); названия других посвящены историческим периодам (например, хеян — период в японской феодальной эпохе) или даны по аналогии с позой или состоянием (тэки — железный всадник; хангецу — половина луны), движениями животных (ванпу — ласточка; чинто — журавль на скале), по темам (канку — привет солнцу; нисэиши — 24 шага; бассаи — штурм крепости; дзиттэ — десять рук; рохай — ясное зеркало), и т.д.

Перемещения всегда определены строжайшим образом. Боевую ката выполняют двигаясь в строго определенных направлениях. Направляющая линия ката называется ЭМБУСЭН и может быть просто прямой линией или иметь весьма сложную конфигурацию (в форме букв Т, Н и т.д.). Ниже читатель познакомится с перечнем ката, практикуемых в наиболее значительных японских школах.

### Шотокан и Вадо-рю

(Названия ката Вадорю, соответствующих ката Шотокан, указаны в скобках: первые представляют собой старинные формы вторых, иногда слегка измененные согласно концепциям мастера Оцука).

Тэн-но-ката, таикеу-но-ката, хеян (пингян), тэки (наихачи), канку (кушанку), бассаи (пассаи), гангаку (чинто), эмпи (ванпу), нидзю-шихо (нисэиши), хангецу (сэишия), тэике (рахай), дзиттэ, дзион, чинтэ, сочин, унсу.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Насчитывается пять видов хеян, тэки — три, канку — два, бассаи — два.

### Шито-рю и Годзю-рю

Пингян, шинхоцуки, сагчин, тэншо, саипа (или сэинчин), сайфа, сэсан, сансэру, супарингэи, косоку.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Насчитывается пять видов пингян и шесть — шихоцуки.

Внимание в этой книге будет уделено ката стиля Шотокан, поэтому укажем последовательность, в которой их обычно изучают и которой хорошо бы придерживаться тем, кто хочет строить свою технику на прочном фундаменте...

### Последовательность изучения ката (Шотокан)

#### Основные ката

таикеку (шодан, нидан, сагдан, ендан, годан, рокудан)

тэн-но-ката

хеян (шодан, нидан, сандан, ендан, годан)

#### Ката для подготовленных

тэки (шодан, нидан, сандан)

бассаи (дан, шо)

канку (дан, шо)



## Высшие формы ката

хангэнцу

гангаку

эмпи

дзиттэ

дзион

чинтэ

сочин

нидзю-шихо

унсу

## Практические рекомендации

Ката — суть каратэ. Это тренировка, которая может показаться неуживчивой, бесполезной, но ее смысл — в борьбе с самим собой. Невозможно добиться прогресса в искусстве каратэ без глубокого изучения ката, поскольку иначе успехи на соревнованиях будут возможны только до тех пор, пока сохраняется юношеская мощь, а потом растают как дым. Следовательно, ката нужно выполнять как можно чаще: в одиночку, в группе в додзэ, во время ката-шиан (соревнования по ката) и т.д.

Тренироваться в ката недостаточно, параллельно следует добиваться прогресса в кумитэ, дабы никогда не терять контакта с реальностью. Форсируя исключительно изучение ката, вы никогда не научитесь учитывать реакцию противника, его силу, скорость и т.д. Только большой специалист, в высшей степени освоивший ката, может вызвать в своем воображении все условия реального боя, правильно учесть все его составляющие.

Для начинающих, до 1-го кю, вполне достаточно основных ката. Черный пояс 1-го дан может также добавить сюда тэкии шодан, бассаи-дан и канку-дан. Другие ката представляют интерес только для более высоких данов. Бесполезно учиться поверхностно исполнять большое количество ката. Нужно оставаться скромным, стараться достичь прогресса в нескольких основных ката; другие не покажутся вам совершенно новыми, поскольку в них вы найдете те же технические действия, скомбинированные по-иному. Впрочем, для черных поясов должно быть интересно знать как можно больше ката одной и той же школы (бесполезно отягощать свою память изучением вариантов), поскольку они взаимно разъясняют и дополняют друг друга, но не следует отрабатывать их в равной степени; достаточно знать план выполнения каждой ката и входящие в нее технические действия. Углубленно же изучать следует — лишь некоторые из них — те, которые вам особенно нравятся и которые вы хорошо «чувствуете» (каждый специалист в течение всей жизни шлифует свою токуи-ката — любимую ката). Это единственный способ действительно «почувствовать» ката; прогресс в других ката придет параллельно.

Запоминание порядка выполнения технических действий в ката — это только начало, а не стадия «познания». Речь идет не о том, чтобы накапливать движения и ката; ваш технический багаж таким образом не увеличится, и вы останетесь всего лишь профан. Отдайтесь душой и телом изучению одной ката; добивайтесь выполнения ее в правильном стиле, со все большей и большей отдачей; выполняйте движения как можно быстрее и энергичнее, с кимэ при каждом «контакте».

Ката не выполняется вне времени; каждая ката имеет свой собственный ритм и темп, которых вам в начале следует придерживаться. Только гораздо позже, повторив ката сотни раз, вы сможете позволить себе иметь какую-то свою точку зрения и несколько изменить этот ритм, впрочем не отклоняясь принципиально от основной темы. В частности, прежде чем продолжить действие после каждого киаи, останавливайтесь на короткое время. Если вы занимаетесь ката в группе, в додзэ, то из того, что вы закончили первым, еще не следует, что вы обязательно лучше всех выполнили ее. Подумайте об этом. Впрочем, если каждое ваше движение сопровождалось правильным кимэ, вам и не удастся особенно сократить общее время выполнения.

Постоянно живите своим боем; старайтесь «видеть» окружающих вас противников, «чувствовать» их, атакуйте их, блокируйте, уклоняйтесь, контратакуйте, спасая свою жизнь. В этом назначении ката. Вам нужно поместить себя в эту среду, это единственный ключ, способный открыть их секрет. Очевидно, что для этого необходимо лучше понимать каждое движение ката; существует постоянное взаимодействие между внутренним пониманием ката и освоением внешней формы. Единственный способ достичь этого — не сидеть в раздумьях, а сражаться... и так без конца!

Ката можно считать освоенной тогда, когда она «протекает» гармонично и без усилий, когда исполнитель действует настолько естественно, что зритель тоже представляет себе бой. Ката представляет собой не просто более или менее быструю смену движений, даже хорошо отработанную, — в ней должна быть жизнь, убедительность, каждый жест, как и каждая остановка, должен быть обусловлен общей связью и выполняться в нужный момент.

Никогда полностью не расслабляйтесь во время выполнения ката. Даже в течение «мертвого интервала времени» дух должен оставаться в состоянии зашнуровки. Действуйте искренне, в твердой уверенности, что одна-единственная ошибка с вашей стороны равносильна смерти. Держите бедра опущенными, хара — под большим или меньшим, в зависимости от момента, напряжением.

Линия вашего взгляда должна лежать в горизонтальной плоскости, никогда не опускайте глаза, даже во время поворота; старайтесь, чтобы поле вашего зрения было как можно шире, не фиксируйте взгляд на какой-то определенной точке. Сражайтесь с закрытым ртом, исключая момент киаи; избегайте гримас, напряжения мышц лица. Скрывайте свое дыхание, не выпячивайте подбородок, не встряхивайте плечами, сохраняйте равновесие и перемещайте тело, как единое целое, как монолит, и без всяких пред-



варительных движений. Всегда думайте только о том, что вы делаете; чтобы видеть только своих противников, не отвлекайтесь ни на что постороннее.

Здесь приводятся только некоторые основные советы; ваш инструктор дополнит их другими и будет все время донимать вас ими, так что следует запастись терпением. Если вы работаете в одиночку, у вас гораздо больше шансов отдалиться от основного стиля не отдавая себе в этом отчета и впоследствии вам будет трудно исправиться; поэтому нужно работать перед зеркалом и безжалостно критиковать себя. Если это возможно, попросите более опытного каратэ-ка поправить вас и примите его критику со всем смирением. Достигнув определенного уровня мастерства, то есть овладев необходимой технической и психической базой, вы должны честно сознаться себе в том, что не сможете освоить ката, продолжая работать в одиночку; вы излишне сосредоточитесь на наиболее сложных моментах и оставите без внимания те, которые покажутся вам неинтересными; между тем, именно они могли бы пролить свет на весьма важные вещи.

Для начала, старайтесь понять объяснения инструктора и развивайте ваше тело в точности так, как он этого требует. Только когда движения станут совершенными, когда для их выполнения не придется больше задействовать память, вы сможете при необходимости подыскивать собственные интерпретации, не уходясь при этом от традиционного выполнения.

Каждая ката имеет в своем составе два действия, исполнение которых обязательно сопровождается кэнсэй. Вы должны быть «полны киаи» в течение всего ката, но «испустить» кэнсэй, то есть громко крикнуть, следует дважды в заданные моменты. Крик должен быть коротким и сильным, он должен звучать истово. В этот момент не опускайте глаза (что происходит рефлекторно).

За исключением некоторых строго определенных связей, после киаи не следует немедленно продолжать действие, а нужно секунду оставаться на месте, «продолжая» удар ментально. Специалисту позволяет подбросить кэнсэй в огонь действия; от дебианта же большие усилия требуются для того, чтобы не забыть издать два предписанных кэнсэй.

Существует несколько способов исполнения ката:

медленно и расслабленно (для изучения ката или для разминки перед тренировкой);

быстро и расслабленно: чтобы научиться передвигаться быстро и в правильных стойках следует сконцентрировать внимание на перемещении ступней и таза; эта также высшая стадия разминки (ускорение ритма работы сердечно-сосудистой системы).

(Отметим, что два этих способа действия требуют незначительных физических усилий и могут служить ежедневной зарядкой; это единственный способ приучить ваше тело к правильному выполнению ката, а дух тогда сможет сконцентрироваться на противниках.)

быстро, с кимэ «один на один»: к этому этапу следует перейти, когда вы размялись или когда усвоили, хотя бы в основных чертах, план ката.

Каждое движение выполняется отдельно; атаки резкие, блоки живые, с мощным кимэ при каждом контакте, каждое техническое действие должно требовать от вас максимальной концентрации физической и психической энергии. Так чаще всего действуют в додзэ. Инструктор сопровождает командами каждый «период» ката, что позволяет ему поправлять вас и избавить от неизбежного конфуза перед строем каратэ-ка разного уровня подготовки;

быстро, с кимэ, с боевой скоростью: к предыдущей форме исполнения добавляется обязательное ощущение боя. Для начала связывайте технику одной и той же группы (например, защиту и контратаку), затем выполните ката от начала до конца. Это самая кропотливая и долгая работа, поскольку вы должны стремиться к совершенству формы. Не следует спешить, нужно вести бой в правдоподобном ритме; так, одна ката хеян длится тридцать секунд;

медленно и с мышечным напряжением: в этой манере, с шумным и открытым дыханием, выполняются ката Годзю-рю (такие, как санчип и тэншо). В той же манере можно выполнять и любые другие ката, чтобы развить мышечные группы и укрепить сердечную мышцу;

медленно, с максимальной концентрацией на технике и использованием только силы живота;

с предметами или отягощениями: чтобы развить мышцы и выработать выносливость, можно выполнять ката с боевой скоростью, держа в руках тэси или маленькие гантели весом 2,5 кг. Каждое движение сопровождайте кимэ. Можно также нагрузить ступни чугунными стельками, выполнять перемещения с сидящим на плечах партнером или с удерживаемой обеими руками палкой (колущий удар в атаке, рубящий в защите), можно использовать саи, и т.д. Эти варианты интересны и очень полезны для выработки правильной формы ката. После такой тренировки мускулатуры никогда не забывайте один-два раза повторить ту же ката впустую, мягко, без кимэ.

Полный сеанс тренировок в ката, проводимый для выработки силы и скорости (Шотокан и Вадо-рю) может иметь такую последовательность:

подюжины повторений, выполняемые гибко, медленно и с полным расслаблением;

десяток повторений «один на один», с кимэ;

десяток повторений с боевой скоростью;

серия из двух или трех ката, выполняемых медленно и с полным расслаблением;

при случае — одна-две ката с гантелями, палкой и т.д.

одна-две ката, выполняемых гибко.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Речь идет всегда об одной и той же ката. Повторять одну ката менее пятнадцати-двадцати раз — значит беречь себя от физического и умственного утомления, а так вы никогда не сможете работать полно и глубоко. Выполняйте ката искренне, с полной отдачей, не нужно экономить свои силы. Один или два раза в году инструктор предложит вам выполнить группу ката с пятнадцатисекундными перерывами между ними,



и так до изнеможения. Если ваше здоровье позволяет (поскольку, если вы работаете старательно, это очень серьезная проверка выносливости), вы должны стремиться к проведению таких тестов.

Только специалист может позволить себе изучать ката по частям. Пока вы не достигли этого уровня, выполняйте каждую ката целиком, даже если вы хотите углубленно изучить только одну часть или останавливаетесь несколько раз во время выполнения; действуя таким образом, вы не рискуете забыть некоторые связки, когда захотите перейти к выполнению ката с боевой скоростью. Разделить ката на части для большего удобства изучения — значит препятствовать телу в освоении того, что всегда считалось наиболее гармоничным.



Предшествующий выполнению ката церемониал очень важен и является ее составной частью, поскольку такая форма поведения обязательна. Впрочем, его несоблюдение повлечет за собой заметное снижение присущего упражнению духа и продемонстрирует поверхностность подготовки исполнителя. Следовательно, постарайтесь запомнить данные указания и правильно выполняйте эти движения перед каждой ката, даже когда работаете в одиночку. Только так можно постичь их телом и духом.

Вы приняли естественную стойку (шизэн-тай), расслаблены, руки опущены, голова — прямо. При необходимости приведите в порядок вашу одежду (полы каратэ-ги правильно запахнуты и заправлены за пояс, узел пояса правильно завязан и расположен на животе и т.д.). Соедините ступни (рис. 1) и медленно выполните приветствие (рицу-рэй в стойке хэйсоку-даци) в направлении, обозначающем главную ось ката (если упражнение будет выполнено перед экзаменатором, приветствие направлено в его сторону). Выпрямившись, не спеша примите стойку хачицзи-даци, сжатые кулаки — перед корпусом (рис. 2).



Вы спокойны, твердо стоите на ногах, расслаблены, но с сильным животом; вы готовы к бою. Глядя вдаль, в направлении приветствия, вы должны «видеть» окружающих вас противников, «почувствовать», откуда придет первая атака, — и... сражайтесь! Прежде чем броситься выполнять ката, отведите время на то, чтобы сосредоточиться; если ваш дух не обретет необходимого состояния, выполнение ката будет поверхностным.

Вы завершили ката. Перед тем как начать действовать снова, задержитесь на секунду на последнем «этапе»: вы должны сохранить дух заншин (представляя себе последнего противника) и осмотреть поле битвы. Медленно вернитесь в позицию ЁЙ. Затем правильно выполните приветствие в том же направлении (рицу-рэй). Только выпрямившись, вы сможете расслабиться и поправить одежду, перед тем как покинуть место боя.

## Условности, принятые при изучении ката

Того, кто атакует в ката, принято называть Сэмэ-тэ, а того, кто защищается — Укэ-тэ. Для большей ясности мы будем использовать названия, принятые в кумитэ: Тори — тот, кто атакует (противник или противники), а Укэ — тот, кто защищается (выполняет ката).

План каждой ката — ЭМБУСЭН (обычно в форме букв Т, Н), вписанный в окружность, — сопровождает описание. Части этого плана для облегчения понимания объяснений обозначаются буквами.

Движение головы и таза Укэ во время выполнения ката обозначаются непрерывной линией. Начало (исходная позиция) обозначается флажком, а направление первого движения указано стрелкой (обычно оно выполняется влево). Сравните рисунок этой линии, иногда очень сложный (например, в случае канку), с более обобщенным планом, принятым условно.

Каждый этап выполнения ката обозначается цифрой, которая указывается в сопроводительном тексте и позволяет точно соотнестись с условной линией, позиции ЁЙ в начале и конце ката обозначены «нулевыми» этапами.

Рисунки, показывающие ряд перемещений стоп Укэ в ходе выполнения сложных переходов, поясняются в тексте. Эти диаграммы построены по тому же принципу, что и диаграммы в предыдущих частях; как-то: закрашенные черным контуры стоп обозначают расположение, соответствующее началу выполнения. Затем следуют, соответственно, штриховые, светлые, точечные контуры. Контуры, обведенные пунктирной линией, соответствуют последующим перемещениям. Когда контуры накладываются друг на друга, предполагается, что последний расположен сверху, а значит показан полностью. Направление перемещений стоп указывается стрелками, а их порядок — цифрами. Наконец, двойной чертой обозначается главная ось ката; зачерненный конец черты всегда направлен к началу этой оси, даже если движение выполняется в противоположном направлении.

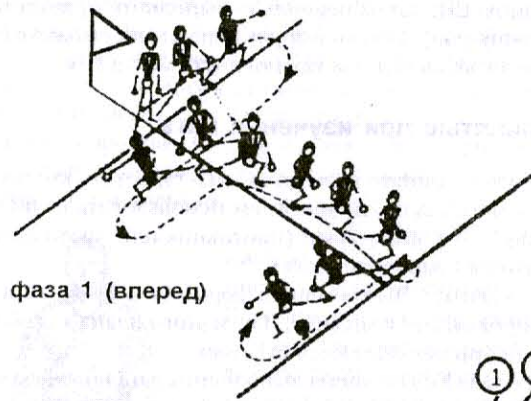
## ОСНОВНЫЕ КАТА

### Таишеку-но-ката

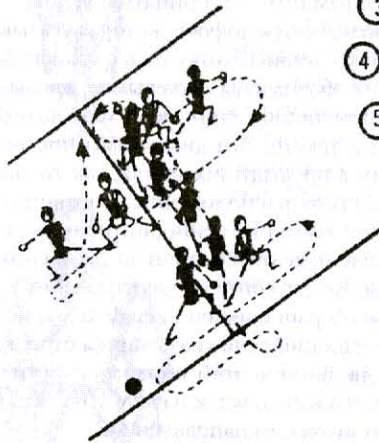
Эти «ката формирования тела» должны помочь освоить основные блоки, атаки и перемещения, из которых вытекают все другие технические действия. Эти ката созданы Фунакоши в духе имевшихся ранее ката пинъан



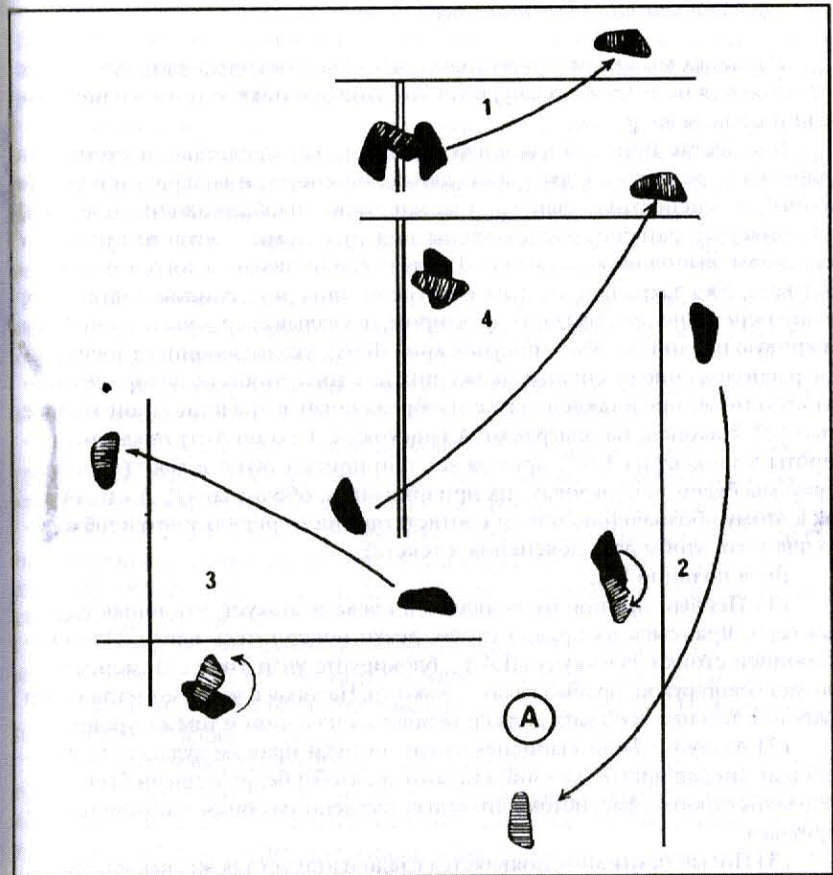
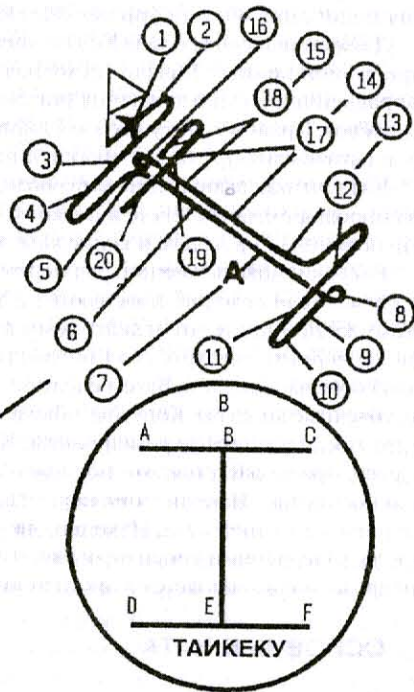
# ТАЙКЕКУ-ШОДАН



фаза 1 (вперед)



фаза 2 (возврат)



(позже — хеян). Действительно, сначала нужно сосредоточиться на простых ката, готовящих к выполнению ката более высокого уровня; таким образом, дух быстро освобождается от проблем, связанных с запоминанием движений, тело непрерывно повторяет одни и те же движения, что позволяет очень быстро перейти к стадии действительно глубокой работы (скорость, кимэ, правильная синхронизация, глаза, опущенный центр тяжести и т.д.) Тело, таким образом, формируется рационально и за самое короткое время. Данному принципу следуют многие школы, как идущие по пути изучения тайкеку Фунакоши, так и создающие свои собственные основные формы.

Существует шесть тайкеку, выполняемых в соответствии с одним и тем же планом (в виде буквы Н). Они непосредственно подготавливают к изучению ката хеян, сокращенными формами которых являются. Каждая тайкеку состоит из равного количества движений (20).



## Таикеку-шодан (1-я таикеку)

В деталях мы анализируем только эту ката, поскольку пять остальных выполняются по тому же плану, в тех же направлениях, с теми же поворотами и в таком же ритме.

В качестве примера для следующих ката мы представили схему выполнения упражнения в две фазы (движение вперед и возврат) и изображенный в перспективе план, где участки линии, изображающие действия, выполняемые раньше, расположены под участками, соответствующими действиям, выполняемым позже. Для лучшего понимания того, как протекает ката, Укэ закрашен черным там, где он повернут спиной к читателю; линии перемещения показаны пунктиром; накладывая кривую второй фазы на кривую первой, получим рисунок кривой (А), указывающий относительное расположение различных движений. Для того, чтобы не дезориентировать читателя, представлен также изображенный в традиционной манере план (В). Наконец, на диаграмме А (рисунки с 1-го по 4-й) показаны повороты в таикеку на  $180^\circ$ , причем все они присутствуют в хеян (впоследствии мы будем использовать их при описании, обозначая «Д. А.» и добавляя к этому обозначению номер соответствующего рисунка: это необходимо для того, чтобы дать пояснения в тексте).

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Первый противник появляется слева и атакует, выполняя гэдан-маэ-гери. Вращаясь на правой стопе, резко повернитесь влево. Из левосторонней стойки дзэн-куцу (Д.А.1), блокируйте удар Тори с помощью гэдан-укэ левой рукой, правый кулак — хики-тэ. Начиная с этого момента центр тяжести в течение всей ката должен оставаться на одном и том же уровне.

(2) Атакуйте Тори выполняя чудан-ои-цуки правым кулаком и длинный шаг вперед правой стопой; старайтесь, чтобы бедра и плечи были расположены строго в фас, потому что они естественным образом стремятся повернуться.

(3) Новый противник появляется сзади и атакует так же, как и первый. Повернитесь вокруг левой стопы вправо и отведите вперед правую стопу; расположите ее на той же оси АС, но с противоположной стороны (Д.А.2). Блокируйте, выполняя гэдан-укэ из правосторонней стойки дзэн-куцу.

(4) Переместите левую стопу в направлении к Тори и нанесите ему левым кулаком удар чудан-ои-цуки.

(5) Тори атакует слева, выполняя гэдан-маэ-гери, под углом  $90^\circ$  к предыдущему направлению. Немедленно повернитесь вокруг правой стопы влево и перейдите в левостороннюю стойку дзэн-куцу с расположением вдоль центральной оси ВЕ (Д.А.3). Блокируйте атаку, выполняя гэдан-укэ левой.

(6) Контратакуйте ударом чудан-ои-цуки правой, выполняя длинный шаг вперед правой стопой.

(7) Тори блокирует, отступая. Атакуйте снова выполняя чудан-ои-цуки в том же направлении.

(8) Поскольку Тори все еще блокирует, продолжите комбинацию ударом чудан-ои-цуки правой в том же направлении; выполняя это последнее движение, испустите кэнсэй (заметьте, что вы получили хорошую тренировку для выполнения санбон-кумитэ в роли Тори).

(9) Вы добрались до конца центральной оси ВЕ. Справа от вас появляется новый Тори. Повернитесь вокруг правой стопы назад и влево, чтобы оказаться в левосторонней стойке дзэн-куцу с расположением вдоль оси ЕД (Д.А.4). Вы блокируете атаку Тори выполняя гэдан-укэ левой.

(10) Атакуйте ударом чудан-ои-цуки, перемещаясь вперед вдоль той же оси.

(11) Соответствует этапу (3). Повернитесь вокруг своей оси, чтобы, выполнив гэдан-укэ правой, оказаться в правосторонней стойке дзэн-куцу, ориентированной вдоль оси ЕЕ (Д.А.2).

(12) Атакуйте выполняя чудан-ои-цуки левой, перемещаясь вперед вдоль той же оси.

(13) В фазе вы проходите этап возвращения, который соответствует этапу (5). Тори атакует вас слева под углом  $90^\circ$  выполняя гэдан-маэ-гери; повернитесь к нему вокруг правой стопы и выполните блок гэдан-укэ левой (Д.А.3).

(14-15-16) Трижды переместитесь вперед вдоль центральной оси ЕВ, на которую вы вернулись, выполняя три удара чудан-ои-цуки в противоположном направлении (правой-левой-правой), причем, последний из них сопровождается кэнсэй.

(17-20) Эти этапы соответствуют этапам (1-4): следовательно, движения вдоль оси АС выполняются дважды — в начале и в конце ката.

После короткой остановки медленно вернитесь в ЁЙ. Выполните приветствие. Расслабьтесь.

Вы, наверное, заметили, что предложенная ката выполняется очень просто, чтобы не сказать однообразно: Тори всегда атакует, выполняя гэдан-маэ-гери, а Укэ защищается блоком гэдан-укэ, а затем контратакует ударом ои-цуки на среднем уровне. Стойка — это всегда дзэн-куцу; в идеале она должна в течение всей ката иметь один и тот же вид, таз во время перемещений не должен приподниматься, а расстояние между ногами не должно изменяться. Очевидно, что эта простота нужна для того, чтобы заставить ваше тело реагировать правильно. Поэтому не пренебрегайте таикеку-шодан: она подготовит вас к выполнению всех других ката, в которых повороты выполняются теми же способами. Весьма вероятно, что она будет первой ката, которую вы освоите в додзэ. Вы научились перемещаться никогда не поворачиваясь спиной к центру площадки, на которой ведется бой.

При каждом повороте вы должны также осматриваться для определения местоположения остальных противников (при каждом повороте вашему взгляду должна открываться ось ВЕ: это точное свидетельство того, что поворот был выполнен правильно).



Две следующих таикеку содержат совсем немного нового для тех, кто хорошо владеет несколькими основными техниками.

В таикеку 4 и 5 сначала используется высокая стойка дзэн-куцу, называемая «боевой» (выполняется практически на месте, с быстрым поворотом для блока), а впоследствии ее сменяет классическая дзэн-куцу — низкая, проникающая, предназначенная для контратаки.

Наконец, 6-я таикеку полностью выполняется в стойке кибэ-дэчи. Здесь используется только блок гэдэн-укэ, выполняемый 20 раз (сначала это может быть блок, затем контратака в форме гэдэн-тэцуи и т.д.).

Так как перемещения, повороты и планы этих ката одинаковы, мы объединим эти пять таикеку в одну таблицу. Условные обозначения для технических действий и стоек поясняются в шапке таблицы.

*Сводная таблица таикеку-нидан (2-я), сандан (3-я), эндан (4-я), годан (5-я) и рокудан (6-я).*

Изучая приведенную ниже таблицу, вы сразу же заметите, что некоторые этапы 2-й и 3-й таикеку обведены жирной рамкой. Они представляют единственные реальные отличия от таикеку-шодан, этим дополняются сделанные выше замечания о различиях между ката.

ОСИ	ЭТАПЫ	2*	3*	4*	5*	6*
BG	1	GBG/ZK	<b>UUG/KK</b>	AUG/(ZK)	UUG/ZK	GBG/KD
	2	OZCD/ZK	<b>OZCD/ZK</b>	OZJD/ZK	OZCD/ZK	GBD/KD
CA	3	GBD/ZK	<b>UUD/KK</b>	AUD/(ZK)	UUD/ZK	GBD/KD
	4	OZCG/ZK	<b>OZCG/ZK</b>	OZJG/ZK	OZCG/ZK	GBG/KD
BE	5	GBG/ZK	GBG/ZK	AUG/(ZK)	UUG/ZK	GBG/KD
	6	<b>OZJD/ZK</b>	<b>OZJD/ZK</b>	AUD/(ZK)	OZCD/ZK	GBD/KD
	7	<b>OZJG/ZK</b>	<b>OZJG/ZK</b>	AUG/(ZK)	OZCG/ZK	GBG/KD
	8(kiai)	<b>OZJD/ZK</b>	<b>OZJD/ZK</b>	AUD/(ZK)	OZCD/ZK	GBD/KD
ED	9	GBG/ZK	<b>UUG/KK</b>	AUG/(ZK)	UUG/ZK	GBG/KD
	10	OZCD/ZK	<b>OZCD/ZK</b>	OZJD/ZK	OZCD/ZK	GBD/KD
DF	11	GBD/ZK	<b>UUD/KK</b>	AUD/(ZK)	UUD/ZK	GBD/KD
	12	OZCG/ZK	<b>OZCG/ZK</b>	OZJG/ZK	OZCG/ZK	GBG/KD
EB	13	GBG/ZK	GBG/ZK	AUG/(ZK)	UUG/ZK	GBG/KD
	14	<b>OZJD/ZK</b>	<b>OZJD/ZK</b>	OZJD/ZK	OZCD/ZK	GBD/KD
	15	<b>OZJG/ZK</b>	<b>OZJG/ZK</b>	OZJG/ZK	OZCD/ZK	GBG/KD
	16	<b>OZJD/ZK</b>	<b>OZJD/ZK</b>	OZJD/ZK	OZCD/ZK	GBD/KD
BC	17	GBG/ZK	<b>UUG/KK</b>	AUG/(ZK)	UUG/ZK	GBG/KD
	18	OZCD/ZK	<b>OZCD/ZK</b>	OZJD/ZK	OZCD/ZK	GBD/KD

CA	19	GBD/ZK	<b>UUD/ZK</b>	AUD/(ZK)	UUD/ZK	GBD/KD
	20	OZCG/ZK	<b>OZCG/ZK</b>	OZJG/ZK	OZJG/ZK	GBG/KD

### Условные обозначения

Технические действия  
 OZCD: чюдан-ои-цуки правой  
 OZCG: чюдан-ои-цуки левой  
 OZJD: дзедан-ои-цуки правой  
 OZJG: дзедан-ои-цуки левой  
 GBD: гэдэн-укэ правой  
 GBG: гэдэн-укэ левой  
 AUD: агэ-укэ правой  
 •AUG: агэ-укэ левой  
 UUD: учи-укэ правой  
 UUG: учи-укэ левой

### Стойки

ZK: дзэн-куцу-дэчи  
 (ZK): высокая дзэн-куцу  
 KK: ко-куцу-дэчи  
 KD: кибэ-дэчи

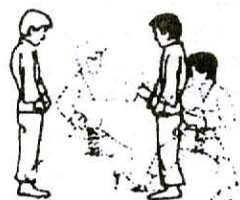
### Тэн-но-ката

Эта «небесная ката» состоит из шести серий движений, выполняемых на месте с возвратом в позицию Ёй после каждой серии. По причинам уже обсуждавшимся выше, каждая серия состоит из очень простых движений. Вся техника выполняется руками, причем — как и в таикеку — в стойках дзэн-куцу и ко-куцу. Это единственный вариант ката, который выполняют с партнером (случается, во время показательных выступлений специалист выполняет другие ката с несколькими партнерами, что очень сложно, поскольку требует совершенной синхронизации; но в принципе другие ката выполняют в одиночку). Впрочем, можно тренироваться и самому, исполняя в каждой серии попеременно роли Укэ и Тори. Это прекрасная ежедневная тренировка, не требующая много места (достаточно пространства, на котором можно принять стойку дзэн-куцу. В какой бы роли — Тори или Укэ — вы не выступали, перед каждой серией сосредоточьтесь, затем выполните «чистую» технику — то есть без предварительных движений, четкую, эффективную. В этой ката нужно стремиться к совершенству — хотя совершенство в этом мире невозможно, но нужно стараться продвигаться как можно дальше на этом поприще. Великолепно исполнял тэн-но-ката Мастер Эшитака Фунакоши.

Шесть серий движений выполняются по одному и тому же плану (см. рисунок).



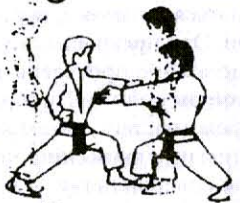
## ТЭН-НО-КАТА



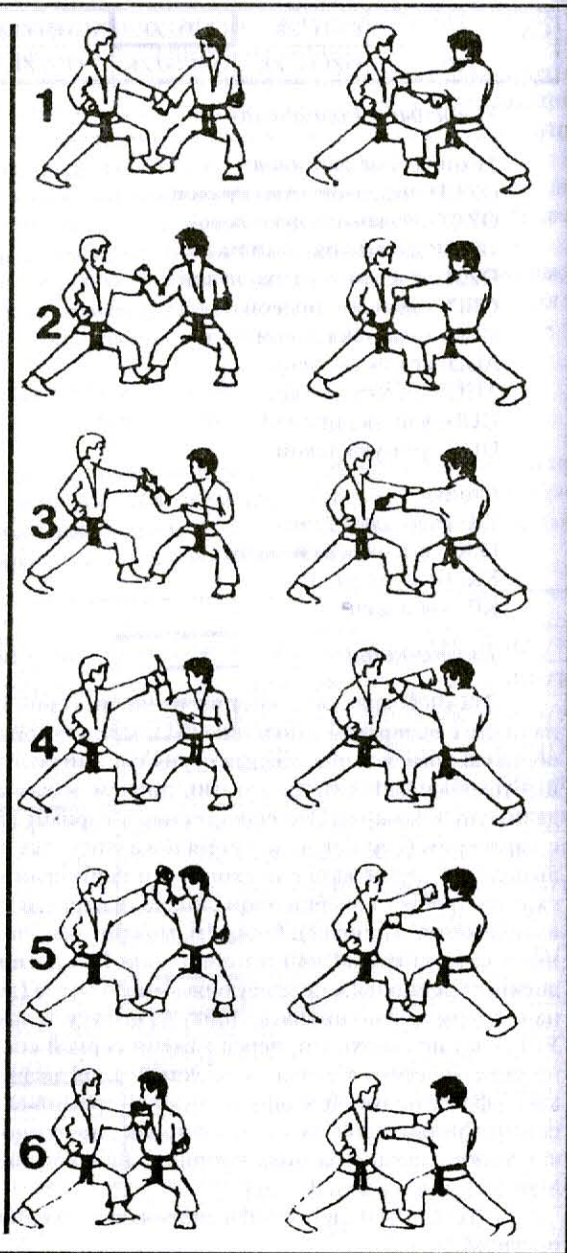
A-B



C



D



Тори (блондин) и Укэ (брюнет) стоят лицом к лицу на таком расстоянии, что Тори может коснуться Укэ, выполняя шаг вперед. После приветствия они принимают позицию Ёй.

Тори всегда атакует выполняя удар цуки, сначала левой рукой, перемещая вперед левую стопу и принимая стойку дзэн-куцу; атака должна быть прямой и глубокой, без лишних движений, кулак выполняет удар из исходной позиции не проходя через положение хики-тэ, как при выполнении удара чеку-цуки. Тори должен атаковать с абсолютно непроницаемым лицом, стараясь избежать каких бы то ни было предварительных движений рук или ног. Удар завершается кимэ.

Укэ выполняет шаг назад левой ногой, чтобы заблокировать правой рукой, снаружи по отношению к линии атаки Тори, в стойке ко-куцу, грудь повернута в профиль. Выдвинутая вперед стопа всегда должна располагаться немного снаружи по отношению к выдвинутой вперед стопе Тори (фазы А и В).

Укэ немедленно отвечает, всегда ударом гяку-цуки (по определению, это самый быстрый и самый эффективный в реальном бою ответный удар), переходя на месте в стойку дзэн-куцу. Тори неподвижен (фаза С). Специалисты могут блокировать и контратаковать из единственной в своем роде стойки фудо-даци, низкой и устойчивой. Начинающие не должны подражать такому образу действий, поскольку их единственной заботой в данный момент должно быть правильное выполнение техники в стойках дзэн-куцу и кибя-даци, с мощным вращением таза и корпуса и напряжением мышц отставленной назад ноги.

Тори медленно возвращается в Ёй, отводя назад левую ногу; Укэ делает то же самое, выдвигая левую ногу вперед (фаза D). Укэ также может выполнить «реверсирующий» удар гяку-цуки, то есть немедленно вернуться в ко-куцу, быстро возвращая кулак в хики-тэ и располагая выдвинутую вперед руку в конечном положении гэдан-укэ (гэдан-камаэ); бедра в этом случае резко подаются назад. Это прекрасная тренировка в нанесении удара кулаком. Развиваются скорость удара и навыки контроля над ним (кэн-но-хики), поскольку если Тори, атакуя, должен стараться коснуться противника, то Укэ во время ответа не должен даже слегка касаться Тори.

Тори в том же стиле атакует правой рукой, Укэ в том же стиле блокирует левой и т.д. Возвращение в Ёй. Завершение первой серии движений.

Таким образом, Тори последовательно выполняет 6 серий движений, всякий раз атакуя сначала левой рукой, затем правой. По окончании последней серии движений партнеры приветствуют друг друга и меняются ролями.

Заметьте, что продвигаются вперед и отступают всегда вдоль одной и той же оси и что в конце ката Тори и Укэ должны принять исходную позицию (Ёй). Тэн-но-ката является также очень хорошей подготовкой для иппон-кумитэ.

На рис. на стр. 182 вы видите тэн-но-ката, а ниже приведен подробный перечень движений.



	Тори	Укэ
1-я серия:	гэдан-цуки	гэдан-укэ изнутри чудан-гяку-цуки
2-я серия:	чудан-цуки	учи-укэ изнутри чудан-гяку-цуки
3-я серия:	чудан-цуки	шүто-укэ изнутри чудан-гяку-нукитэ, кисть расположена вертикально
4-я серия:	дзедан-цуки	дзедан-шүто-бараи изнутри дзедан-гяку-цуки после выведения Тори из равновесия, с захватом его запястья (в момент ответа запястье Тори отпускают)
5-я серия:	дзедан-цуки	агэ-у-кэ изнутри чудан-гяку-цуки
6-я серия:	чудан-цуки	учикоми снаружи чудан-гяку-цуки

### Хеян-но-ката

Существует пять ката хеян. Они несколько отличаются от старинных форм пинъан, поскольку были в несколько заходов модифицированы Мастером Фунакоши. Кроме ки-хон и участия в соревнованиях, для получения черного пояса 1-го дан в школе Шотокан необходимо безупречное выполнение хеян с боевой скоростью (от тех, кто занимается в школах Вадорю или Годзю-рю, требуется выполнение пинъан). Первую пару этих ката вы быстро освоите, если много работали с таикеку-шодан, поскольку общий план выполнения здесь такой же. Поэтому мы будем часто ссылаться на диаграмму А, использовавшуюся при изучении таикеку-шодан. Место начала каждой ката совпадает с местом ее окончания.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** На некоторых рисунках присутствует партнер (белый пояс). Это сделано только для того, чтобы облегчить вам понимание некоторых движений.

#### Хеян-шодан (хеян-1)

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Первый противник атакует слева ударом гэдан-маэ-гери. Повернитесь на четверть оборота на правой стопе и выполните блок гэдан-укэ (рис. 3 и Д.А.1).

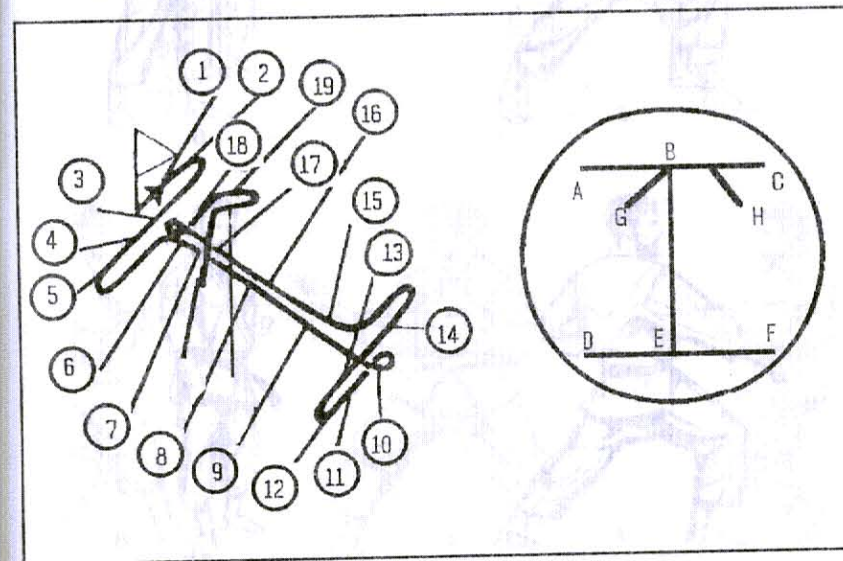
(2) Контратакуйте опрокидывая его чудан-ои-цуки правой рукой (рис. 4 и Д.А.2).

(3) Второй противник появляется у вас из-за спины и атакует тем же способом. Совершите быстрый полуоборот к нему, используя левую стопу как ось вращения, сохраняя как можно более низкую стойку и стараясь держать корпус прямо. Выполните правой рукой блок гэдан-укэ (рис. 5 и Д.А.2).

(4) Тори тем временем схватил вас за правое запястье. Быстро придвиньте выдвинутую вперед ногу к левой ноге (до положения, соответствующего естественной стойке (хидари-шизэнтай). Это мощное движение бедер поможет вам освободиться: держа левый кулак неподвижно, энергично отведите правый кулак назад, что заставит Тори отпустить захват, и опишите правым кулаком окружность, проходящую через бедро и левый висок. Нанесите сверху вниз, в лоб Тори удар тэцуи-учи (рис. 6). Мы продемонстрируем два других интересных варианта: после освобождения из захвата Тори наносит удар по руке Укэ или с помощью тэцуи-укэ блокирует удар кулаком, который Тори наносит после неудачного удара ногой. Отметим, что некоторые специалисты при этом во время освобождения из захвата действуют таким образом, что бедра постоянно остаются на одном и том же уровне, а это выпуждает принять стойку, близкую к нэко-ани-дачи (колени сильно согнуты, пятка выдвинутой вперед ноги приподнята).

(5) Выполните мощный выпад в направлении к Тори для решающей контратаки ударом чудан-ои-цуки левой (рис. 7).

(6) Третий противник появляется на оси ЕВ и атакует вас прямым ударом ноги в бок. Повернитесь на правой ноге на четверть оборота влево, выполняя гэдан-укэ левой (рис. 8 и Д.А.3).







3



4

9



10



5



6

11



12



7



8

13



15



14





(7) Опустив атаковую ногу, Тори атакует вас снова, нанося удар палкой, направленный сверху вниз. Вы немедленно блокируете его, оставаясь на месте и подняв левую руку, кисть открыта — шуто-агэ-укэ (рис. 9). Во время выполнения этого блока немедленно за действиями этапа 6 правую стопу перемещают вперед для выполнения следующего движения; здесь не делают никакой остановки.

(8) Продвигайтесь вперед к Тори, выполняя агэ-укэ правой (рис. 10). Это движение можно представить как новую защиту, предпринятую против атаки отсутствующего Тори на верхнем уровне. Но другой вариант интереснее: после этапа 7 вы схватили Тори за рукав и вывели его из равновесия, потянув на себя; одновременно с этим движением, не выпуская Тори, вы выполнили агэ-укэ на уровне локтя противника, чтобы свалить его.

(9) Открыв правый кулак, как на этапе 7, и вытянув руку вперед, перемещайтесь вперед вдоль той же оси ВЕ, снова выполняя агэ-укэ левой рукой.

(13) Таким же образом продвигаясь вперед, выполните агэ-укэ правой рукой. Эти два этапа могут быть интерпретированы либо как последовательные блоки для отражения особенно сильных, жестких ударов третьего противника, атакующего при отступлении, либо как первое блокирование удара очередного противника, атакующего вдоль той же оси, вслед за которым выполняют агэ-укэ, стремясь к проведению татэ-эмпи-учи. В любом случае, если вы выполните описанные действия с кэнсэй, то это освободит вас от Тори.

(11) Пробыв секунду без движения, повернитесь на  $270^{\circ}$  на правой ноге назад и влево, чтобы оказаться в левосторонней стойке дзэн-куцу и выполнить гэдан-укэ левой рукой вдоль оси ED (Д.А.4).

(12) Блокировав маэ-гери этого нового противника, выведите его из строя ударом чудан-ои-цуки правой рукой.

(13) Пятый противник атакует вас со спины на уровне гэдан. Повернитесь на  $180^{\circ}$  (Д.А.2) и выполните блок в стойке дзэн-куцу, вытянутой вдоль оси ката ВЕ.

(14) Продвигаясь вперед в том же направлении, выведите Тори из строя ударом чудан-ои-цуки левой рукой.

(15) Как в таикеску-шодан, переходите в фазу возвращения. Повернитесь на  $90^{\circ}$  влево, чтобы, выполнив гэдан-укэ в стойке дзэн-куцу, блокировать атаку шестого противника, появившегося на центральной оси ВЕ.

(16) Контратакуйте ударом чудан-ои-цуки правой рукой.

(17) Тори отступает, блокируя, как в санбон-кумитэ. Снова атакуйте ударом чудан-ои-цуки.

(18) Не оставляя Тори времени для правильного выполнения нового блока, энергично переместитесь вперед, выполняя чудан-ои-цуки правой рукой, причем следует испустить кэнсэй (рис. 11). Вы тем решительнее, чем настойчивее противник. Начиная с этого момента ката отличается от

таикеску, и для иллюстрации последующих движений нам будет необходима новая диаграмма (В).

(19) Седьмой противник атакует ударом цуки в правый бок. Повернитесь на  $270^{\circ}$  назад и влево (1), чтобы принять стойку ко-куцу на оси ВС; блокируйте удар, выполнив шуто-укэ. Старайтесь поворачиваться всем телом, корпус прямой, чтобы избежать потери равновесия. Сила движения таза добавляется к силе блока. Оставайтесь в низкой и устойчивой стойке (рис. 12).

(23) Переместите правую стопу (2) в направлении к Тори под углом  $45^{\circ}$  к предыдущей оси (по направлению к точке Н) и контратакуйте, выполнив шуто-учи в сонную артерию Тори. В ката это движение представлено классическим шуто-укэ на среднем уровне (рис. 13).

(21) Повернитесь на  $135^{\circ}$  назад влево (3) и блокируйте цуки восьмого противника блоком шуто-укэ правой рукой (рис. 14); вы находитесь на оси АС.

(22) Переместите левую стопу (4) в направлении Тори, под углом  $45^{\circ}$  к предыдущей оси (по направлению к точке G) и контратакуйте, выполнив шуто-укэ. В ката вы выполняете шуто-укэ левой рукой на среднем уровне (рис. 15).

Четыре шуто-укэ выполняют один за другим, быстро и мощно. На секунду остановитесь, задержав дыхание. Поворачиваясь на правой ноге, медленно подтяните левую стопу, чтобы оказаться в исходной точке в позиции ЁЙ. Сделайте легкий вдох. Приветствуйте.

Как и для всех последующих ката, мы описали хеян-шодан, искусственно разделяя ее на этапы. Очевидно, что при выполнении действий с боевой скоростью, тело должно постоянно находиться в движении, каждая техника выполняется спустя долю секунды после предыдущей, за исключением кiai или особых случаев, которые будут рассмотрены при последующем изучении ката. Повороты должны быть быстрыми, тело должно поворачиваться все целиком, уровень взгляда не должен изменяться.

При изучении темы ката будут рассмотрены усложненные формы.

Это всегда связано с реальной жизнью (так, например, в хеян-сандан включены атаки палкой, учтен тот факт, что Укэ трудно вывести Тори из строя одним ударом, хотя это и является целью тренировки; то же стремление к объективности будет сохраняться и в дальнейшем.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При описании ката Тори упоминается только для того, чтобы лучше пояснить движение, которое всегда выполняется в одиночку.

### *Хеян-шодан (2-я ката хеян)*

ЭМБУСЭН тот же, что и в хеян-шодан (и здесь поворачиваются так, чтобы можно было охватить взглядом все пространство боя), таково же и общее течение. Однако технические действия здесь разнообразнее. Эта ката содержит шуто-укэ (семь движений) и удары ногами. Раньше эту ката



изучали первой, однако Фунакoshi счел, что для начинающих порядков лучше изменить; таким образом, пинъан-нидан стала хсян-шодан, а пинъан-шодан — хсян-нидан.

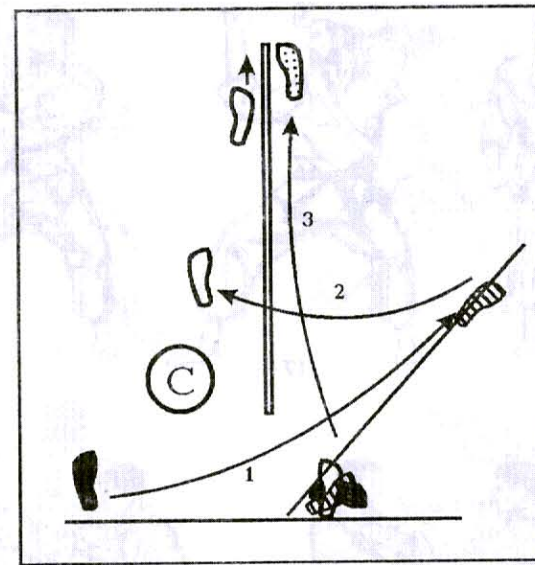
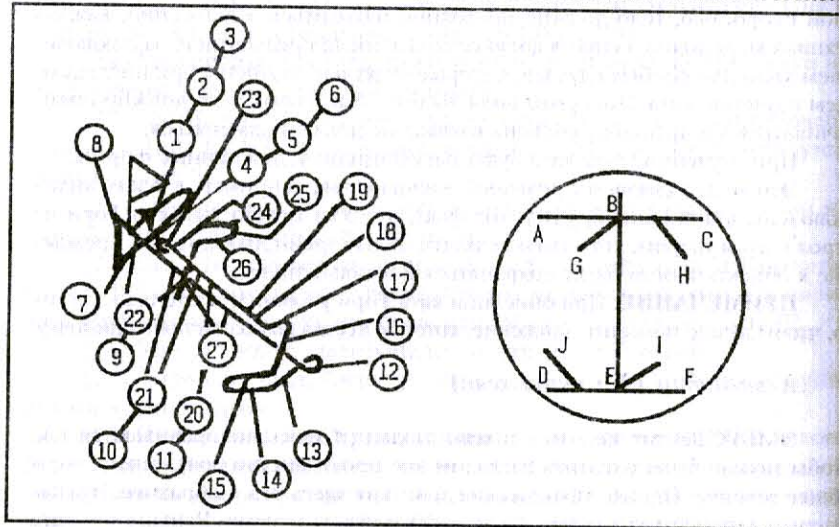
Вы в позиции ЁЙ.

(1) Первый противник атакует слева ударом цуки в лицо. Поднимая обе руки, переместите левую стопу вперед по оси ВС, переходя в ко-куцу, как показано на рис. 17; левая рука блокирует удар, в то время как правую для охраны располагают перед лбом (чтобы подготовиться к следующему этапу или блокировать одновременную атаку другого противника).

(2) Энергично отведите левый кулак к правому плечу, тыльной стороной наружу, в это же время правый кулак, тыльной стороной вниз, высылается в направлении Тори; правая рука остается согнутой (рис. 18). Это двойное движение имеет несколько интерпретаций: левой рукой выполняют учи-коми против второй атаки Тори на среднем уровне, в то время как правым кулаком контратакуют, выполняя ура-цуки. Допустим также вариант, в котором правая рука выполняет сото-укэ против второй атаки Тори на среднем уровне, а локоть в это время располагается перед солнечным сплетением для его защиты. Наконец, такое клещеобразное движение обеих рук можно направить непосредственно на руку Тори, нанося удар правым кулаком на уровне его локтя, что приведет к вывиху руки.

(3) Все время оставаясь на месте, контратакуйте того же противника ударом чудан-тэцуи левым кулаком, выполняя правым кулаком энергичное хики-тэ (рис. 19).

В некоторых додзе выполняют чудан-цуки, что весьма необычно для такой стойки. В старинных ката это движение выполняли из классической



стойки ко-куцу. Многие специалисты начиная с этапа 2 переходят в фудо-даци, но от кибя-даци на этапе 3 уже отказались.

(4) Повернитесь на месте на 180° и, как и на этапе 1, блокируйте атаку второго противника, появившегося на оси АВ (рис. 20).

(5) Соответствует этапу 2 (рис. 21).

(6) Соответствует этапу 3 (рис. 22).

(7) Третий противник собирается атаковать вас сзади. Вы поворачиваете к нему голову и смещаете левую стопу на пол-шага вправо. Расположите кулаки у левого бедра: левый кулак — в классическом хики-тэ, правый кулак расположен вертикально поверх него («железный молот» направлен вниз). Это подготовительный этап (рис. 23).

(8) Поднимите колено, а затем выполните еко-гери-кэагэ правой ногой с одновременным уракэн-учи правым кулаком (можно также выполнить тэцуи-учи, как в старинных формах ката). Оба движения направлены на уровень дзедан, рука и нога строго параллельны. Тем самым отклоняют атакующую руку Тори, нанося по ней удар погой снизу, и одновременно контратакуют кулаком. Можно также считать, что в этом случае движением кулака отбивают удар в сторону и контратакуют ударом еко-гери, направленным в подмышечную впадину Тори (рис. 24).

(9) Правая стопа естественным образом возвращается обратно. Не принимая устойчивого положения, развернитесь на левой ноге влево, поворачивая голову в том же направлении; одновременно вы должны перенести вес тела на противоположный бок, что позволит вам перейти в стойку ко-куцу на оси ВЕ; левая стопа во время поворота остается на месте.



16



17



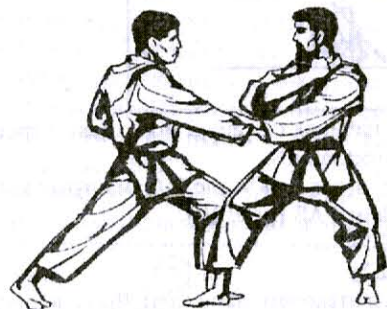
18



19



20



21



22

23



24

25



26

27



28



29



30



31



32

33



34



Одновременно с переходом в ко-куцу выполняется шуто-укэ левой рукой для блокирования атаки третьего противника, внезапно появившегося на центральной оси ката (рис. 25).

(10) Переместитесь вперед по оси ВЕ, выполняя шуто-укэ, правой рукой.

(11) Переместитесь вперед по той же оси, выполняя шуто-укэ левой рукой.

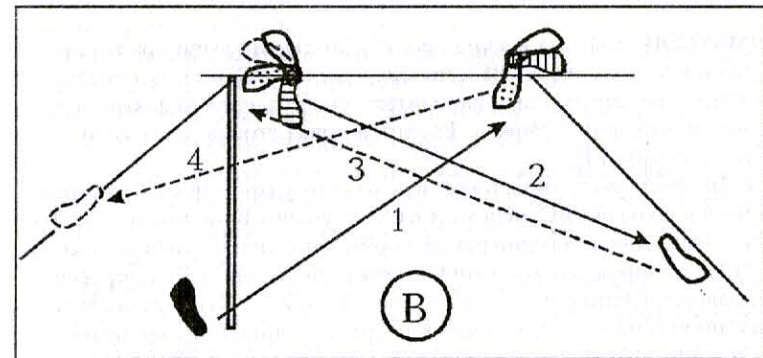
(12) Контратакуйте Тори ударом чудан-пукитэ правой рукой в солнечное сплетение, причем правая нога перемещается вперед в дзэн-куцу-даци (рис. 26); правая кисть вертикальна, рука вытянута, а левая кисть располагается под правым локтем ладонью вниз. Испустите кэнсэй.

(13-16) Это четыре финальных шуто-укэ как в хяэн-шодан, выполняемых последовательно в тех же направлениях; просмотрите этапы 19-22 этой ката, а также диаграмму В. Рис. 27 иллюстрирует этап 16.

(17) Переместите левую стопу влево, на центральную ось ката, как это показано на диаграмме С (стрелка 2); вы переходите в левостороннюю стойку дзэн-куцу. Одновременно выполните чудан-учи-укэ правой рукой, причем правая кисть сначала должна быть отведена к левому бедру (рис. 28 и 29). Во время выполнения блока грудная клетка максимально поворачивается влево, чтобы оказаться в профиль к Тори. В ожидании возможного удара Тори напрягите мышцы промежности. Чтобы посредством учи-укэ заблокировать удар справа, мощно поверните таз влево. Сохраняя неподвижной верхнюю часть тела, контратакуйте Тори ударом чудан-маэ-гери в направлении ЕВ (рис. 30 и диаграмма С, стрелка 3).

(19) Опустите стопу, принимая дзэн-куцу-даци на той же оси и вторично контратакуйте левым кулаком, выполняя удар чудан-гяку-цуки (рис. 31).

(20) Выполните на месте чудан-учи-укэ левой рукой, энергично поворачивая грудную клетку вправо (перед выполнением блока отведите левый кулак к правому бедру, правый кулак остается в положении хики-тэ, или же блокируйте скрещивая вытянутые вперед правую и левую руки). Это действие соответствует этапу 17. Напрягите мышцы промежности.





(21) Соответствует этапу 18: чудан-маэ-гери левой ногой, причем грудная клетка и руки остаются неподвижными.

(22) Соответствует этапу 19: опустите стопу, принимая стойку дзэн-куцу, и выполните чудан-гяку-цуки правой рукой.

(23) Сделайте последний рывок в том же направлении ЕВ, широким движением переместив вперед правую стопу в дзэн-куцу. Оба кулака быстро отводятся к левому бедру для выполнения чудан-моротэ-укэ (рис. 32), левый кулак — на высоте правого локтя. Испустите кэнээй.

(24) Четыре последующих перемещения выполняются в тех же направлениях, что и на диаграмме В, но всегда в стойке дзэн-куцу.

Повернитесь вокруг правой стопы на  $270^{\circ}$  назад влево и примите левостороннюю стойку дзэн-куцу вдоль оси ВС. Блокируйте нисходящую атаку выполняя гэдан-укэ левой рукой.

(25) Новый противник появляется под углом  $45^{\circ}$  к предыдущей оси. Быстро поверните к нему голову и поднимите в направлении его левую руку, кисть открыта и обращена ладонью вперед (рис. 33); вы блокируете атаку Тори так же, как и на этапе 7 хеян-шодан. Не давая ему времени атаковать снова, энергично переместитесь вперед в этом направлении (к точке Н), выполняя агэ-укэ правой (рис. 34). Эти два движения выполняются как быстрая связка.

(26) Соответствует этапу 24: повернитесь вокруг левой стопы вправо и сместите правую стопу на ось АВ, принимая стойку дзэн-куцу. Выполните гэдан-укэ правой рукой.

(27) Быстро поверните голову на  $45^{\circ}$  влево, поднимая правую кисть, как на этапе 25, затем шагните вперед левой ногой, выполняя агэ-укэ левой рукой.

На секунду задержите дыхание. Поворачиваясь на правой ноге, медленно подтяните к ней левую, чтобы принять позицию ЁЙ в исходной точке ката. Сделайте легкий вдох. Выполните приветствие.

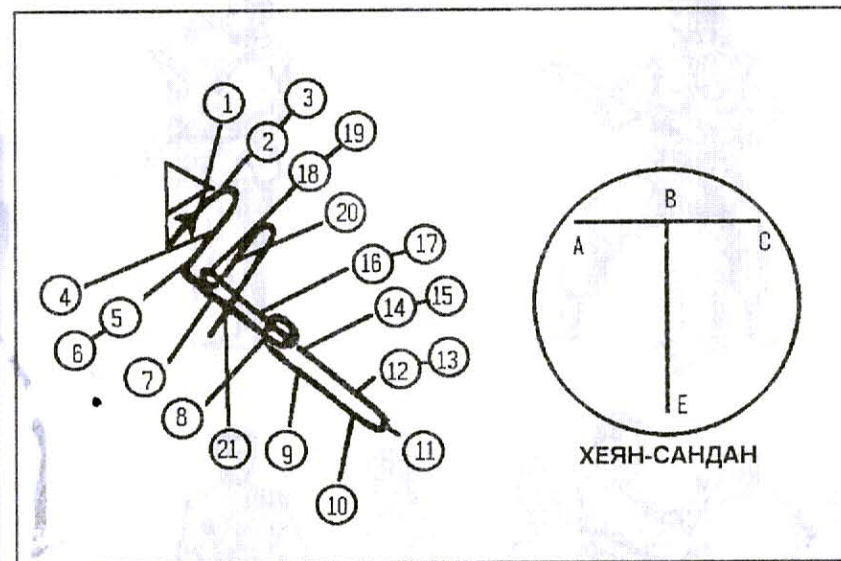
### Хеян-сандан (3-я ката хеян)

ЭМБУСЭН этой ката весьма прост; хеян-сандан выполняется практически на одной прямой (ось ВЕ), поперечные оси АД и ВС очень коротки. Ката обучает двум интересным вариантам освобождения от захвата и блоку ногой, они повторяются трижды. Вводится новая стойка: кибя-даци.

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Первый противник атакует в левый бок ударом цуки. Сместите левую стопу влево на ось ВС, переходя в ко-куцу-даци. Блокируйте удар Тори, выполняя чудан-учи-укэ левой рукой, корпус обращен в профиль (рис. 35).

(2) Придвиньте правую стопу к левой, переходя в хэйсоку-даци; вы стоите, повернув лицо влево от центральной оси ката. Левая рука сохраняет прежнее положение, а правый кулак направьте вниз, подводя правый локоть к левому; этот подготовительный этап позволяет лучше выполнить



следующее движение. Выполните на месте чудан-учи-укэ правой. Одновременно выполните левой рукой гэдан-укэ, опуская кулак сверху вниз круговым движением, причем, он проходит вблизи правого локтя (рис. 36).

Это выполняемое одновременно и на месте движение представляет собой двойной блок, направленный против двух ударов Тори, на уровнях чудан и гэдан. Можно также представить себе блокирование удара цуки с помощью учи-укэ правой рукой, сопровождаемого ответным ударом гэдан-тэцуи левой рукой, что вполне возможно в ближнем бою. В этой ката, таким образом, изучается возможность блокирования на месте сильной двойной атаки (например, когда вы стоите спиной к стене или не располагаете большим пространством для маневрирования).

(3) Оставаясь на месте, выполните движение рук в обратном порядке: левый кулак описывает дугу окружности изнутри наружу и вверх — учи-укэ; правый кулак описывает дугу окружности изнутри наружу и вниз — гэдан-укэ (рис. 37). Отметим, что кулак, выполняющий гэдан-укэ, всегда проходит вблизи локтя другой руки: локти служат осями вращения и должны перемещаться как можно меньше; расстояние между локтями и корпусом не должно превышать ширины кулака. Блокируя, не двигайте плечами, мощно напрягите мышцы живота.

(4) Соответствует этапу 1: повернитесь на  $180^{\circ}$  вокруг левой стопы назад влево и расположите правую стопу на оси ВА, в стойке ко-куцу. Одновременно блокируйте новую атаку, выполняя чудан-учи-укэ правой рукой, левый кулак — хики-тэ.





35



36



39



40



43



44



37



38



41



42

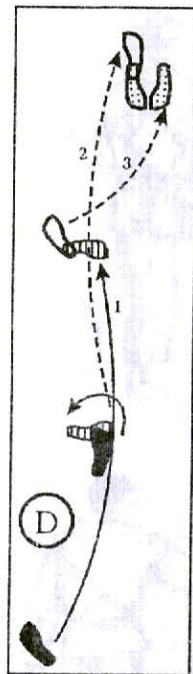


45



46

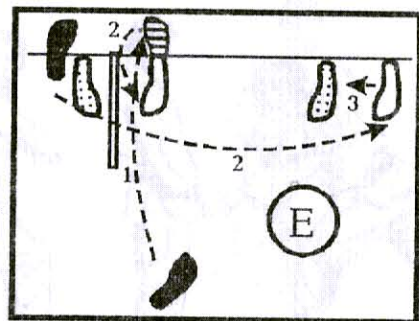




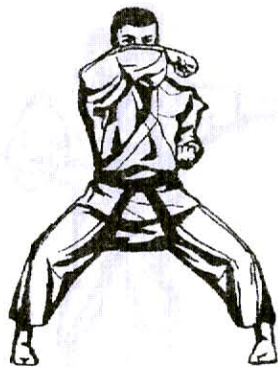
47



48



49



50

(5) Соответствует этапу 2: придвиньте левую стопу к правой, чтобы оказаться в стойке хэйсоку-даци. Вы повернулись вправо от центральной оси ката. Одновременно выполните чудан-учи-укэ левой и гэдан-укэ правой (рис. 38).

(6) Соответствует этапу 3: выполните на месте блоки в обратном порядке: чудан-учи-укэ и гэдан-укэ левой (рис. 39).

(7) Новый противник атакует вас ударом цуки в левый бок. Поворачиваясь вокруг правой стопы, переместите в направлении к нему левую стопу и, расположив ее на оси ВЕ, примите правостороннюю стойку ко-куцу. Жестко блокируйте атаку Тори посредством моротэ-укэ (рис. 40).

(8) Энергично переместите правую стопу вперед к Тори и примите стойку дзэн-куцу, чтобы затем атаковать ударом нукитэ правой рукой в солнечное сплетение. Левая кисть перемещается ладонью вниз, под локоть правой руки (рис. 26), чтобы защитить его от возможной атаки снизу (она оказывается в этом положении после отражения круговым движением сверху вниз второго удара Тори, нанесенного им в момент перед тем, как вы его опередили). Корпус обращен в фас, как при выполнении он-цуки.

(9) Тем временем Тори захватил вашу правую кисть и вывел вас из равновесия, потянув на себя. Не сопротивляйтесь, наоборот, сами повернитесь так, чтобы приблизиться к нему для контратаки. Это движение иллюстрируют рис. 41, 42, 43 и диаграмма D. Вытягивая правую кисть вниз, сместите центр тяжести вперед; разгрузившаяся левая стопа движется вперед по дуге (стрелка 1), в то время как правая стопа вращается вокруг своей оси. При повороте назад и вправо разверните правую руку, держа ее ладонью вверх и большим так, чтобы вы смогли согнуть ее в локте за спиной во время «вращения вокруг захвата» Тори; левая стопа проходит рядом с правой и располагается впереди на оси ВЕ в стойке кибэ-даци. Одновременно нанесите удар чудан-тэцуи левой рукой; правая кисть, теперь также свободная, выполняет хики-тэ. Взгляд направлен вперед вдоль оси ката.

(10) Немедленно выполните он-цуки правой рукой, перемещаясь вперед в том же направлении (стрелка 2); эта последняя контратака сопровождается мощным кэнсэй.

(11) Повернитесь вокруг правой стопы назад вправо и подтяните левую стопу к правой. Вы в стойке хэйсоку-даци, обращенной лицом к центральной оси. Кулаки отведены к бедрам и опираются на них кэнтос (большие пальцы направлены назад; локти и грудь расположены в одной плоскости; не поднимайте плеч). Это период выжидания, когда вы, расслабившись, но не снижая бдительности, наблюдаете за вашими последними противниками (рис. 44). Старайтесь правильно воспроизвести перемещения, показанные на диаграмме D. Если вы повернетесь слишком быстро, то окажетесь слишком далеко справа от оси ВЕ.

(12) На последующих этапах, за исключением двух последних, взгляд направлен в исходную точку ката. Когда Тори атакует вас в солнечное сле-





51



52



55



56



59



53



54



57



58



60



61



тение ударом ои-цуки, выполните мощный поворот влево и отбейте удар с помощью микацуки-гери-укэ правой стопой (рис. 45), причем, кулаки остаются на бедрах, а пятка опорной ноги не приподнимается; просмотрите описание микацуки-гери во второй части работы. Энергично огустите правую стопу, выполняя фумикоми, на ось ЕВ с переходом в стойку кибя-даци (это первая контратака в выдвинутую вперед ногу Тори). Одновременно блокируйте второй цуки на среднем уровне коротким отводящим движением локтя снаружи внутрь, причем кулаки остаются в том же положении, что на этапе 11; это движение называется эмпи-укэ или ката-укэ (рис. 46).

(13) Нанесите последний ответный удар в форме уракэн-учи правым кулаком (рис. 47); удар наносится сверху вниз в вертикальной плоскости, причем, рука не вытягивается; удар реверсирующий. После воображаемого контакта кулак возвращается на бедро пружинящим движением. Левый кулак остается неподвижным.

(14-15) Выполните движения двух предыдущих этапов с противоположной стороны; повернитесь вправо с микацуки-гери-укэ левой ногой, затем фумикоми той же ногой; выполните эмпи-укэ левой, затем — уракэн-учи соответствующим кулаком; верните кулак на бедро.

(18) Раскройте правую кисть и вытяните ее в направлении к Тори, стараясь схватить его или остановить его движение; девый кулак в это время принимает правильное конечное положение хики-тэ (рис. 48). Немедленно шагните вперед и нанесите Тори удар чудан-ои-цуки левой рукой. Диаграмма Е поможет вам понять действия на последующих этапах.

(19) Это промежуточный этап, предназначенный для подготовки следующего. Не изменяя высоты центра тяжести, поставьте правую стопу на одну линию с левой (стрелка 1), причем расстояние между стопами должно равняться половине ширины бедер; колени согнуты (рис. 49).

(20) Не останавливаясь в этом положении, повернитесь на правой ноге на  $180^\circ$  назад и вправо (стрелка 2), чтобы оказаться на оси ВЕ в стойке кибя-даци. Одновременно выполните уширо-эмпи-учи левой рукой и удар правым кулаком, направленный назад, над левым плечом (рис. 50). Это двойное движение — освобождение от захвата сзади.

(21) Шагните правой ногой вправо, сохраняя прежний уровень положения центра тяжести. Затем сместите на то же расстояние левую стопу (стрелка 3). Одновременно выполните движение этапа 20 с другой стороны: уширо-эмпи-учи правой и удар левым кулаком. Испустите кэнсэй. Это двойное движение направлено на противника, который в первый раз удачно упал с линии вашей атаки, уклонившись вправо.

Одно мгновение оставайтесь на месте, затем медленно подтяните правую стопу к левой, чтобы оказаться в позиции ЁЙ — исходной точке ката. Сделайте легкий вдох. Выполните приветствие.

## Хеян-ендан (4-я ката хеян)

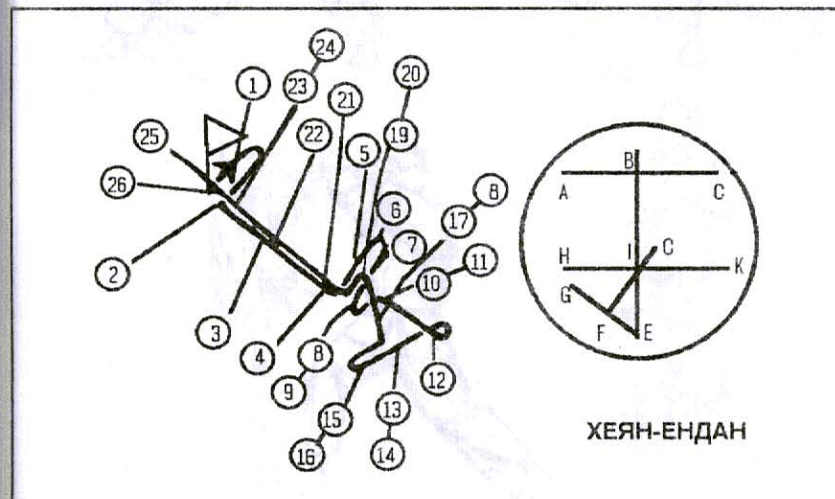
Эта ката полна новых интересных ситуаций.

Она включает в себя важнейшие технические действия, как-то: удары ногами, блоки и удары руками, перемещения и т.п. Здесь вводятся чередующиеся удары руками, а также новая форма освобождения от захвата (какивакэ-укэ).

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Первый противник атакует вас ударом в лицо слева. Поверните голову влево, переместите левую стопу влево, правая остается на месте. Принимая стойку ко-кунцу, блокируйте выполняя левой кистью дзедан-хайшу-укэ; правая кисть, ладонью наружу, располагается перед лбом (рис. 51). Движение сходно с движением, выполняемым на этапе 1 ката хеян-нидан. Однако здесь есть два отличия: во время защиты кисти открыты и движение выполняется очень медленно; следовательно, это символический блок (впрочем, не сопровождаемый в ката никакой контратакой), медленность выполнения которого должна выражать растущее нервное напряжение Укэ (в старинных формах шицзан это движение, напротив, выполнялось очень быстро). В то же время Укэ мог бы контратаковать выполняя правой рукой шутто-учи по сонной артерии Тори, энергично вращая при этом тазом и переходя на месте в стойку дзэн-кунцу.

(2) Не выполняя в ката ответных действий, повернитесь на  $183^\circ$  на месте вправо, чтобы из стойки ко-кунцу выполнить дзедан-хайшу-укэ правой рукой (рис. 52). Прodelайте это движение так же медленно. Выполняя действия двух описанных этапов, Укэ очень сосредоточен, взгляд его должен быть решительным.





62



63



64



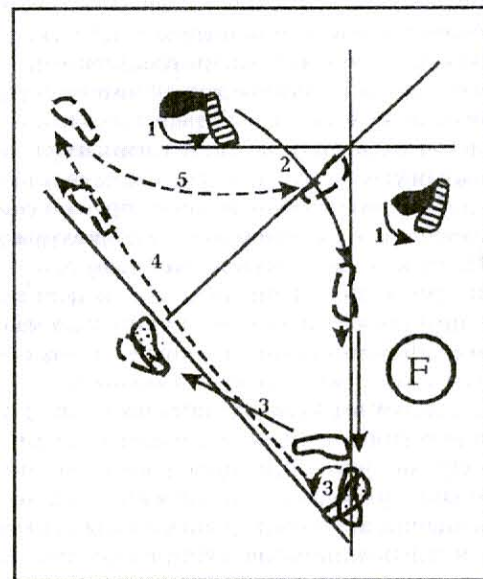
65



66



67



(3) Новый противник атакует вас вдоль оси ЕВ, то есть слева, ударом гэдан-маэ-гери. Сместите левую стопу вправо (рис. 53), располагая ее на оси ЕВ и принимая левостороннюю стойку дзэн-куцу. Выполните жесткий блок гэдан-дзюдзи-укэ (правый кулак — татэ-цуки сверху), который должен остановить ногу Тори в начале ее движения (рис. 54). Обратите внимание на кулаки, отходящие к правому боку перед тем, как блокировать прямо вперед и вниз. Примите очень низкую стойку дзэн-куцу.

(4) Шагните правой ногой в том же направлении и выполните моротэ-укэ правой рукой в стойке ко-куцу (движение, обратное показанному на рис. 65). Таким образом вы опрокинете Тори, парируя его новую атаку или контратакуя его вертикальным уракэн-учи (выполняется как моротэ-укэ) в солнечное сплетение.

(5) Подтяните левую стопу к правой, отводя при этом кулаки к левому бедру (правый кулак — хики-тэ, левый кулак расположен прямо над ним) одновременно поворачивайте голову вправо для наблюдения за новым противником, атакующим вас ударом дзедан-цуки. Не останавливаясь в этом положении, поднимите левое колено и выполните еко-гери-кэагэ с горизонтальным уракэн-учи левым кулаком (рис. 55) в направлении ИК. Это движение аналогично движению на этапе (8) в хсян-нидан и смысл его тот же.

(6) Пока левая нога, оставаясь согнутой в колене, возвращается назад, повернитесь на правой стопе к Тори, затем расположите левую ногу так, чтобы принять стойке дзэн-куцу. Одновременно откройте левый кулак, остающийся вытянутым в том же направлении (рис. 56). Контратакуйте вы-



...и маэ-эмпи-учи, позиция яку-аши в солнечное сплетение Тори, сопровождаемая его мощным вращением таза (рис. 57). Правым кулаком нанесите символический удар по левой кисти, изображающей цель; тыльная сторона правого предплечья полностью контактирует с внутренней частью левого предплечья; правый кулак сжат, большой палец направлен вверх.

(7) Новый противник атакует вас сзади, следуя вдоль направления ИИ. Повернитесь на выдвинутой вперед ноге вправо, отводя при этом оба кулака к левому боку. Поверните голову назад и вправо, и снова выполните ско-гери-кзэгэ правой ногой, сопровождая его ударом уракэн-учи правым кулаком по оси ИИ. Это действие соответствует этапу 5.

(8) Соответствует этапу 6: поместите правую ногу вправо от центральной оси ката, принимая дзэн-куцу, и нанесите удар маэ-эмпи-учи левой по правой кисти. Не поднимайте плечи и следите за тем, чтобы предплечья были параллельны груди и удалены от корпуса.

(9) Поверните голову влево (в направлении точки Е) и на месте блокируйте маэ-гери нового противника, выполнив гэдан-шүто-укэ; правая кисть ладонью внутрь располагается перед лбом в охранном положении (рис. 58). В некоторых школах этот этап не выделен, а непосредственно соединен со следующим, с которым, впрочем, он и так связан очень тесно.

(10) Следующие движения иллюстрируются диаграммой Р. Повернитесь на 90° на месте влево, приняв очень широкую стойку дзэн-куцу, левая стопа выдвинута вперед по оси ИЕ (стрелка 1); центр тяжести тела переносится, таким образом, справа налево. Во время выполнения этого действия, сопровождаемого мощным поворотом таза, переместите левую кисть, расположив ее перед лбом ладонью вперед и нанесите удар дзедан-шүто-учи кистью слегка согнутой в локте правой руки (рис. 59).

*Интерпретация движения:* Тори, удар ноги которого вы заблокировали, шагает атакующей ногой вперед и выполняет в связке удар дзедан-ои-цуки. Вы отбиваете атаку левой кистью, одновременно контратакуя в согнутую артерию Тори.

(11) Снова атакуйте, направив удар дзедан-маэ-гери под подбородок Тори, сохраняя неподвижной верхнюю часть тела (рис. 60). Удар стопой наносится по дуге окружности в направлении ИЕ (стрелка 2).

(12) Отведите ногу обратно, не разгибая ее в колене, продолжите ваши действия, выбросив вперед эту ногу и вытянув левую кисть, повернутую ладонью вниз, в направлении Тори; левый кулак, обращенный фалангами вниз, отводится на уровень левого плеча (рис. 61). Как только правая стопа коснется земли, левая стопа начинает скользить в том же направлении, чтобы оказаться в стойке какэ-дзачи, а руки совершают противоположно направленное движение: левая кисть сжимается в кулак и выполняет хики-тэ, в то время как правым кулаком наносит сверху вниз уракэн-учи в солнечное сплетение Тори (рис. 62). Испустите кэнсэй. Грудная клетка обращена к Тори в три четверти (или в фас). Существует два варианта движения ле-

вой кисти во время выпада вперед: она захватывает рукав Тори, чтобы потянуть его вперед и со всего размаха нанести ему уракэн, или, быстро отталкивая вниз, отклоняет атакующую руку Тори.

(13) Повернитесь на 225° вокруг правой стопы назад и влево, чтобы перейти в левостороннюю стойку ко-куцу на оси Е (стрелка 3). Одновременно вы отводите руки нового противника, который пытается схватить вас за воротник или атакует двойным ударом; вы выполняете блок какивакэ-укэ (рис. 63), для чего помещаете оба предплечья (большими пальцами кулаков к себе) между руками Тори, затем разводите их наружу под углом 45°, одновременно поворачивая кулаки большими пальцами вперед. Вращательное движение кулаков выполняется на уровне локтевых суставов Тори.

(14) Выполните в том же направлении маэ-гери отставленной назад ногой, сохраняя неподвижной верхнюю часть тела; опорная нога остается согнутой в колене (рис. 64).

(15) Опустите правую стопу, принимая стойку дзэн-куцу (стрелка 4), и нанесите Тори удар чудан-ои-цуки правой рукой, причем атакующий кулак не проходит через положение хики-тэ.

(16) Свяжите движение с гяку-цуки левой рукой. Это двойное движение и есть рэн-цуки, также называемый «бари-бари-цуки» («раз-два»).

(17) Соответствует этапу 13 с поворотом на 90° вправо, на ось FI (стрелка 5): каки-вакэ-укэ в правосторонней стойке ко-куцу.

(18) Соответствует этапу 14: маэ-гери левой ногой.

(19-20) Бари-бари-цуки. Финальное положение: гяку-цуки правой рукой.

(21) Повернувшись на 45° влево вокруг правой стопы, поставьте левую стопу на ось ЕВ, в левостороннюю стойку ко-куцу. Это изменение ориентации напоминает то, которое было проиллюстрировано диаграммой С. Выполните моротэ-укэ (рис. 65).

(22) Переместитесь вперед в правостороннюю стойку ко-куцу и выполните моротэ-укэ с правой стороны.

(23) Переместитесь вперед в левостороннюю стойку ко-куцу и выполните моротэ-укэ с левой стороны.

(24) Оставаясь на месте, сместите левую стопу влево для перехода в стойку дзэн-куцу и вытяните руки вперед и вверх, чтобы схватить Тори за голову (рис. 66).

(25) Нанесите удар коленом в голову Тори, которую вы притянули обеими руками; символически отведите кулаки вниз, как для двойного гэдан-укэ (рис. 67). Испустите кэнсэй. Повернитесь на 180° влево вокруг левой стопы, расположите правую стопу сзади, принимая стойку ко-куцу, и выполните шүто-укэ левой рукой вперед вдоль центральной оси ката.

(26) Продвигайтесь вперед в том же направлении, выполняя шүто-укэ правой рукой. На секунду остановитесь, затем медленно подтяните выдвинутую вперед ступню, чтобы принять позицию ЁИ в исходной точке ката. Сделайте легкий вдох. Выполните приветствие.



ЭМБУСЭН этой ката достаточно прост, поскольку она выполняется практически вдоль одной прямой; зато приходится несколько раз поворачиваться вокруг своей оси. Здесь выполняются также один прыжок и несколько оригинальных связок. Перемещения на первых семи этапах проиллюстрированы диаграммой.

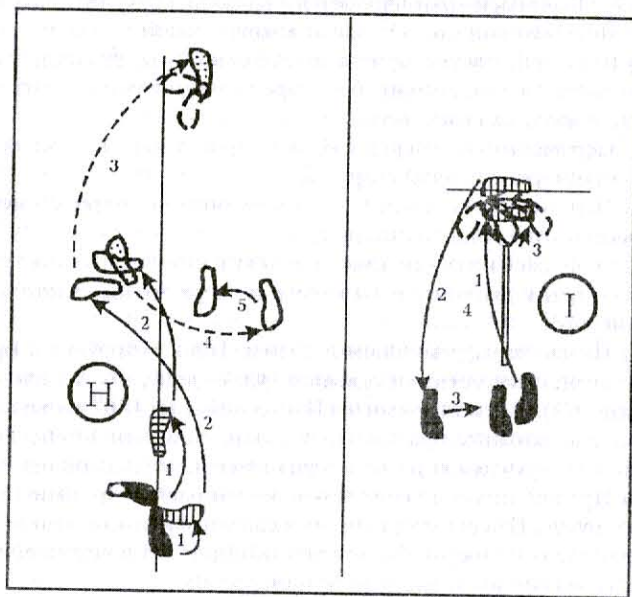
Вы в позиции ЁЙ.

(1) Первый противник атакует вас слева. Поверните голову влево, сдвиньте левую стопу в направлении противника (стрелка № 1), переходя в стойку ко-куцу, выполните блок чудан-учи-укэ; правый кулак — хикигэ (рис. 68).

(2) Немедленно контратакуйте ударом чудан-гяку-цуки, оставаясь на месте в стойке ко-куцу (рис. 69). Можно также перейти в фудо-дачи, но не в дзэн-куцу, как это делалось в некоторых клубах перед упорядочением ката (например, в университете Васэда).

(3) Медленно отведи правую стопу к левой, примите стойку хэйсоку-дачи (стрелка 2), а голову поверните вправо. Кулаки выполняют замедленное круговое движение: правый кулак уходит в хики-тэ, в то время как левым выполняют каги-цуки перед животом. Это этап наблюдения перед второй атакой (рис. 70).

(4) Соответствует этапу 1: переместите правую стопу вперед по оси ВА переходя в правостороннюю стойку ко-куцу, блокируя удар Тори посредством чудан-учи-укэ правой рукой (стрелка 3).



(5) Соответствует этапу 2: выполните гяку-цуки на месте (рис. 71).

(6) Соответствует этапу 3: медленно придвиньте левую стопу к правой, принимая стойку хэйсоку-дачи (стрелка 4), и выполните в то же время каги-цуки правым кулаком; взгляд направлен вперед вдоль центральной оси ката (рис. 72).

(7) Переместите правую стопу вперед по оси ВЕ (стрелка 5) и, переходя в правостороннюю стойку ко-куцу, выполните чудан-моротэ-укэ (движение, обратное изображенному на рис. 172).

(8) Переместите левую стопу в том же направлении и выполните блок гэдан-дзюдзи-укэ в стойке дзэн-куцу (рис. 73); кулаки во время выполнения шага вперед отводятся к правому боку.

(9) Оставаясь на месте, поднимите руки выполняя дзедан-дзюдзи-укэ, кисти открыты, большие пальцы рук обращены к голове; переход снизу вверх прямой и быстрый (рис. 74).

(13) Блокировав атаку в лицо, схватите руку Тори, чтобы вывести его из равновесия потянув на себя; это позволит вам мощно контратаковать его; это действие представлено на рис. 75 и 76. Оставаясь на месте, отведите кисти рук к правому боку, сохраняя контакт между запястьями, которые поворачиваются друг вокруг друга. Правая кисть находится тоже справа ладонью вперед и пальцами вниз. Немедленно контратакуйте выполняя чудан-тэцуи левым кулаком, в то время как сжатая в кулак правая кисть располагается у правого бока.

(11) В последний раз шагните к Тори, нанося ему удар чудан-ои-цуки правой, сопровождаемый кэнсэй.

(12) Новый противник атакует вас сзади. Повернитесь вокруг левой стопы назад и влево на  $180^{\circ}$ , очень высоко поднимая колено для защиты (рис. 77). Можно также представить это движение как микацуки-гери-укэ. Другие специалисты поднимают колено совсем немного, рассматривая этот этап только как подготовку к последующему выполнению фумикоми. Поставьте правую стопу на ось ЕВ в кйба-дачи, выполняя фумикоми, направленной в стопу Тори и гэдан-укэ правой рукой в том же направлении (рис. 78).

(13) Оставаясь на месте, поверните голову влево и выполните чудан-хайшу-укэ в направлении точки Е; правый кулак — хики-тэ.

(14) Выполните микацуки-гери правой ногой по левой кисти, изображающей цель, поворачиваясь на  $180^{\circ}$  на левой стопе.

(15) Используя то же вращение таза, переставьте правую стопу на ось ВЕ в кйба-дачи и нанесите удар маэ-эмпи-учи правой рукой по левой кисти (рис. 79); удар нужно наносить используя вращение таза, а не силу плеча. На этапах 14 и 15 левое предплечье и левая кисть должны как можно меньше отклоняться от своего первоначального направления, корпус немного поворачивается, левая стопа и левый локоть служат осями вращения.

(16) Продолжая связку, шагните левой ногой назад и вправо, чтобы принять стойку какэ-дачи, выполнив при этом уракэн-учи правым кулаком



68



69



70



71



72



73



74



75



76



77



78



79





80



81



82



83



84



85



(рис. 80); но, в отличие от движения в хяян-шодан, левый кулак направляется к солнечному сплетению и корпус повернут в профиль.

(17) Освободитесь, выполнив резкий, почти на месте, поворот на  $180^{\circ}$  влево и поднимите правый кулак, чтобы нанести апперкот в подбородок Тори; движение выполняется быстро, кулак немедленно отходит в положение, показанное на рис. 81. Во время выполнения поворота и направленного вверх удара кулаком вы перемещаете левую стопу на ось ЕВ и направляете взгляд назад вдоль оси ката (стрелкой 1 на диаграмме Н показана следующая связка).

(18) Повернувшись на четверть оборота влево, выпрямите левую ногу и подпрыгните (стрелка 2); вы приземлитесь повернувшись лицом влево от центральной оси ката, левая стопа расположена крест-накрест позади правой, бедра опущены, спина вертикальна, при этом выполняется гэдандзюдзи-укэ, большие пальцы рук повернуты вверх (рис. 82). Во время прыжка очень высоко поднимайте колени и касайтесь правой ягодицы левой пяткой, чтобы проскочить над «косящей» атакой противника, вооруженного палкой. Затем вы блокируете удар ноги Тори с кэнсэй.

(19) Отпрыгните назад из исходной точки вдоль центральной оси ката, перемещая правую стопу на эту ось (стрелка 3), переходя в правостороннюю стойку дзэн-куцу; выполните моротэ-укэ (рис. 139).

(20) Повернитесь на  $180^{\circ}$  назад и влево и перейдите в левостороннюю стойку дзэн-куцу (стрелка 4), то есть выполните поворот, который вы изучали в ки-хон. Одновременно отведите атаку Тори ладонью левой руки движением слева направо и при этом контратакуйте посредством гэдан-нукитэ или тэйшо-учи правой рукой; опуститесь очень низко (рис. 83).

(21) Сместите левую стопу внутрь (стрелка 5), чтобы перейти в левостороннюю стойку ко-куцу и выполнить гэдан-укэ левой рукой, а так же направленный назад дзедан-учи-укэ правой рукой (рис. 84); это двойной блок, направленная против двоих противников: один из них атакует спереди, другой — сзади. Последние перемещения показаны на диаграмме 1.

(22) Приставив левую ступню к правой, примите стойку хэйсоку-даци (стрелка 1); верхняя часть тела не движется (рис. 85).

(23) Повернитесь на левой ноге влево и выдвиньте правую ногу в положение, соответствующее стойке дзэн-куцу, направленной вперед по центральной оси ката (стрелка 2). Выполните движение, обратное этапу 20: гэдан-нукитэ или тэйшо-учи левой и отводящее движение правой кисти на уровне плеча; пальцы повернуты вверх.

(24) Перейдя на месте в правостороннюю стойку ко-куцу (стрелка 3), выполните двойной блок, обратный этапу 21: гэдан-укэ правой и дзедан-учи-укэ левой.

Секунду оставайтесь неподвижным, затем примите позицию Ёй в исходной точке, медленно подтянув выдвинутую вперед ступню (стрелка 4). Сделайте легкий вдох. Выполните приветствие.



## УСЛОЖНЕННЫЕ КАТА

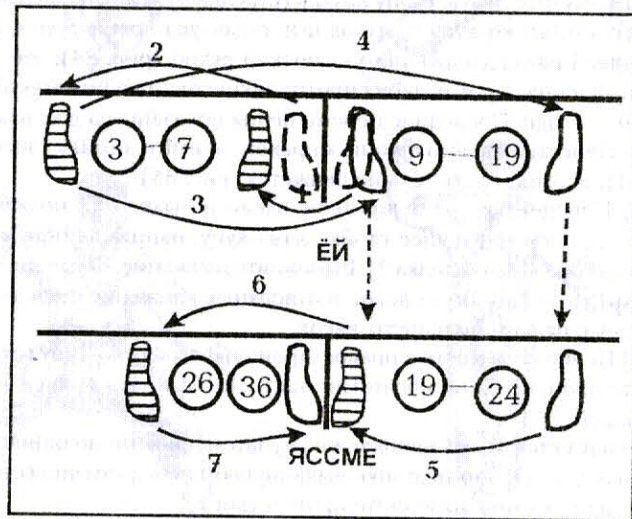
Мы выбрали три ката, от которых происходят ката хейн: тэки, канку и бассаи. Технические действия этих ката не новы для нас: здесь мы найдем все движения известных нам пяти основных ката, поэтому нет нужды снова описывать каждое из них в деталях, особенно в том, что касается интерпретации движений. Рисунки и диаграммы показывают все достаточно ясно.

Начнем с тэки и подробно рассмотрим, в частности, тэки-шодан.

### Тэки-шодан (1-я ката тэки)

Существует три ката тэки. Они от начала до конца выполняются в стойке кибя-даци. Название «тэки» (железный всадник) означает, что стойка всегда должна быть жесткой, лодыжки, колени и бедра расслабляются не должны; хара постоянно находится под напряжением, прочно спаивая нижнюю и верхнюю части тела, но плечи всегда остаются расслабленными. Существенная трудность состоит в том, чтобы постоянно сохранять идеальную стойку кибя-даци с сильными низко опущенными бедрами, даже во время перемещений, ударов ногами или при повороте грудной клетки. Центр тяжести всегда перемещается параллельно земле.

Тэки — это древние ката, к которым, впрочем, Гичин Фунакоши питал большое пристрастие. Движения весьма отрывисты, поскольку их амплитуда обычно невелика. Перемещения минимальны и всегда выполняются вдоль одной и той же линии; следовательно, для выполнения ката не нужно много места (два или три шага в каждую сторону из позиции ЁЙ; для тренировки прекрасно подходит коридор).



В ходе всей этой ката стойка кибя-даци ориентирована одинаково, лицом вперед, но грудная клетка и голова часто поворачиваются. Тема ката — это ведение боя против нескольких противников, атакующих стоящего спиной к стене Укэ с трех сторон. Тэки выполняются в быстром ритме, повороты головы играют в них большую роль (перед выполнением тэки нужно как следует размять мышцы шеи); при выполнении этих ката обычно осознают важность направления взгляда, поскольку при выполнении других ката этот момент несколько забывается.

Каждая тэки состоит из двух частей, причем, во второй части выполняются те же движения, что и в первой, но в обратном направлении. Наконец, тэки включает в себя фумикоми, который некоторые специалисты выполняют «взводя курок» — очень высоко поднимая стопу (широкое круговое движение ноги, колено высоко поднято), в то время как другие поднимают атакующую стопу не выше колена опорной ноги; начинать следует нанося фумикоми высоко поднятым коленом, чтобы развить достаточное раздавливающее усилие, позднее это позволит выполнять удар менее размашисто.

Здесь мы опишем тэки-шодан, которую изучают после достижения 1-го кю или 1-го дан.

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Медленно соединив стопы, примите стойку хэйсоку-даци и поместите левую кисть на правую, пальцами вниз, расположив кисти перед нижней частью живота (рис. 86). Не напрягайтесь.

(2) Быстро повернув голову вправо, сильно согните правую ногу в колене, в то время как левая стопа проходит над правой и опускается на землю за ней (какэ-даци); кисти остаются скрещенными. Оставайтесь в таком положении на долю секунды, причем, мышцы должны быть очень напряжены (рис. 87). Теперь таз расположен на том уровне, который должен сохраняться в течение всей ката.

Некоторые специалисты на этом этапе не останавливаются, а сразу же продолжают выполнение ката.

(3) Выполните фумикоми правой ногой (рис. 88). Этот первый фумикоми выполняется не во всех школах; иногда переходят непосредственно к хайшу-укэ. Опустив правую стопу и принимая кибя-даци, выполните чу-дан-хайшу-укэ правой кистью (рис. 89); левым кулаком мощно выполняют хики-тэ.

(4) Выполните на месте с поворотом грудной клетки маэ-эмпи-учи левой рукой по правой кисти (рис. 90); грудная клетка вертикальна, левое колено не расслабляется.

(5) Оставаясь на месте, отведите кулаки к правому бедру (правый кулак — в хики-тэ, левый — над ним), одновременно поворачивая голову влево; грудная клетка переходит в плоскость стойки кибя-даци (рис. 91).

(6) Оставаясь на месте, выполните гэдан-укэ левой рукой (рис. 92).



86



87



88



89



90



91



92



93



95



94



96



97





98



100



102

99



101

(7) Оставаясь на месте, выполните каги-цуки правой рукой, левый кулак в это время выполняет хики-тэ. Не поднимайте плечо, выполняя каги-цуки на уровне живота, и следите за тем, чтобы плечи оставались в плоскости стойки киба-дачи (рис. 93).

(8) В то время как верхняя часть тела сохраняет свое положение, скрестите правую ногу с левой, правая нога впереди, как на этапе 2. Ноги остаются согнутыми в коленях (рис. 94). Так же, как на этапе 2, сделайте небольшую остановку перед следующим энергичным движением.

(9) Перемещаясь влево, выполните фумикоми левой ногой. В момент контакта стопы с землей голова поворачивается вперед, а правая рука, во время перемещения оставшаяся в конечном положении каги-цуки, выполняет направленный вперед блок чудан-учи-укэ (рис. 95).

(10) Оставаясь на месте, разместите левое предплечье поперек груди и выполните дзедан-учи-укэ или дзедан-какэ-укэ, держа предплечье перед лицом и вращая кулак фалангами наружу. Одновременно выполните правой рукой гэдан-укэ вперед, правый кулак движется из положения, в котором он находился после предыдущего учи-укэ (рис. 96); не открывайте сверх меры левую подъязычку.

(11) Оставаясь на месте, энергично вышлите поднятый кулак вперед и вниз, выполняя уракэн-учи, причем, в момент контакта он вращается большим пальцем вверх (рис. 97). Одновременно подтяните правую руку к себе, в положение каги-цуки: локоть левой руки покоится на тыльной части правого кулака, обращенного ладонью к земле.

(12) Оставаясь на месте, поверните голову влево.

(13) Спустя долю секунды выполните, оставаясь на месте, нами-аши левой ногой без смещения центра тяжести (рис. 98); чтобы не нарушить равновесия, это движение должно выполняться очень быстро. Левая стопа, двигаясь снизу вверх по дуге, оказывается возле левого бедра или перед нижней частью живота; при этом левое колено служит осью вращения; это делается для ухода от низкого удара ногой или защиты от атаки в нижнюю часть живота.

(14) Вернув стопу в киба-дачи и оставаясь на месте, поверните грудную клетку влево для выполнения блока левой; руки остаются в том же положении, что и на этапе 11, но левый кулак снова поворачивается ладонью к земле, тем самым усиливается движение для освобождения от захвата (рис. 99).

(15) Оставаясь на месте, поверните голову назад и вправо.

(16) Оставаясь на месте, выполните нами-аши правой ногой, верхняя часть тела остается неподвижной (рис. 100).

(17) Вернув стопу в киба-дачи и оставаясь на месте, поверните грудную клетку вправо, причем руки остаются в том же положении, но левый кулак поворачивается для выполнения чудан-сого-укэ (рис. 101).

(18) Оставаясь на месте, отведите руки в сторону, как на этапе 5, и поверните голову влево.



(19) Оставаясь на месте, выполните двойной цуки влево, сопровождая его кэнсэй (рис. 102); левая рука вытянута, а правая — в конечном положении каги-цуки. Все последующие движения совпадают с описанными выше, но выполняются в противоположном направлении.

(20) Оставаясь на месте, медленно выполните левой кистью чуданхайшу-укэ влево.

(21) См. этап 4.

(22) См. этап 5.

(23) См. этап 6.

(24) См. этап 7.

(25) См. этап 8.

(26) См. этап 9.

(27) См. этап 10.

(28) См. этап 11.

(29) См. этап 12.

(30) См. этап 13.

(31) См. этап 14.

(32) См. этап 15.

(33) См. этап 16.

(34) См. этап 17.

(35) См. этап 18.

(36) См. этап 19. Испустите второй кэнсэй.

(37) Медленно подтяните правую стопу к левой, снова поднимаясь из стойки кибэ-дэчи, и одновременно поместите одну кисть на другую, а также направьте взгляд вперед; вы приняли стойку хэйсоку-дэчи в исходной точке ката.

Несколько секунд оставайтесь, не расслабляясь, в этой позиции, затем перейдите в позицию ЁЙ и выполните приветствие.

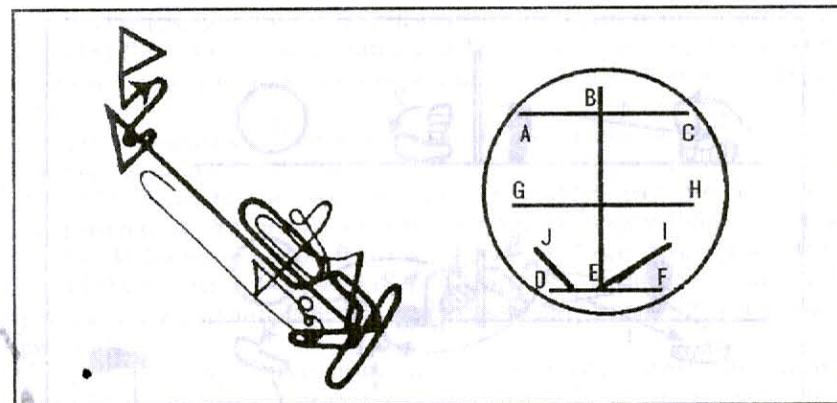
### Канку-даи (1-я ката канку)

Это очень длинная ката с весьма сложными перемещениями и разнообразными связками. Она одна может заменить все остальные, поскольку представляет собой замечательную подборку основных техник каратэ. Поясняющие диаграммы для иллюстрации наиболее сложных связей обозначены буквами от J до N.

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Оставаясь на месте, перейдите в стойку хэйко-дэчи и сложите кисти треугольником, как показано на рис. 103, причем, оттопыренные большие пальцы рук и кончики указательных пальцев касаются друг друга.

На рис. 104-106 показано выполнение предварительного приветствия, когда кисти рук описывают гармоничную кривую, как если бы они, слегка касаясь, скользили по сфере. Кисти рук поднимаются медленно, следуя по прямолинейной траектории; взгляд, начиная с горизонтальной



линии, следует за ними (рис. 104). В высшей точке резко разведите руки, согнув большие пальцы (рис. 105), затем медленно опишите ими две полукругности. В результате кончики пальцев соединяются на уровне нижней части живота, ладони обращены вперед (рис. 106). Это символическое движение должно быть очень долгим, даже церемонным.

(2) Диаграмма J, стрелка 1. Из стойки ко-куцу, держа кисть правой руки у солнечного сплетения, выполните влево дзедан-хайшу-укэ (рис. 107).

(3) Повернитесь на месте (стрелка 2) и выполните дзедан-хайшу-укэ вправо в правосторонней стойке ко-куцу (рис. 108).

(4) Диаграмма K, стрелка 3: приставьте левую стопу к правой, переходя в стойку хачидзи-дэчи. Левая кисть в это время вытягивается вперед в положение татэ-шутэ-укэ, а правый кулак уходит в хики-тэ (рис. 109 и 110). В противоположность двум предыдущим этапам, это движение выполняется очень медленно, вдоль центральной оси ката.

(5) Движения следующих этапов выполняются очень быстро. Оставаясь на месте, выполните чудан-чеку-цуки правым кулаком (рис. 111).

(6) Немедленно переместите левую стопу влево и выполните чудан-учи-укэ правой рукой вперед вдоль центральной оси ката (рис. 112 и стрелка 4).

(7) Снова верните левую стопу в стойку хачидзи-дэчи (стрелка 5) и нанесите удар чудан-чеку-цуки левой рукой.

(8) Переместите правую стопу вправо и выполните чудан-учи-укэ левой рукой вперед вдоль центральной оси ката (рис. 113 и стрелка 6)

(9) См. хеян-нидан, этап 7 (стрелка 7, диаграмма K).

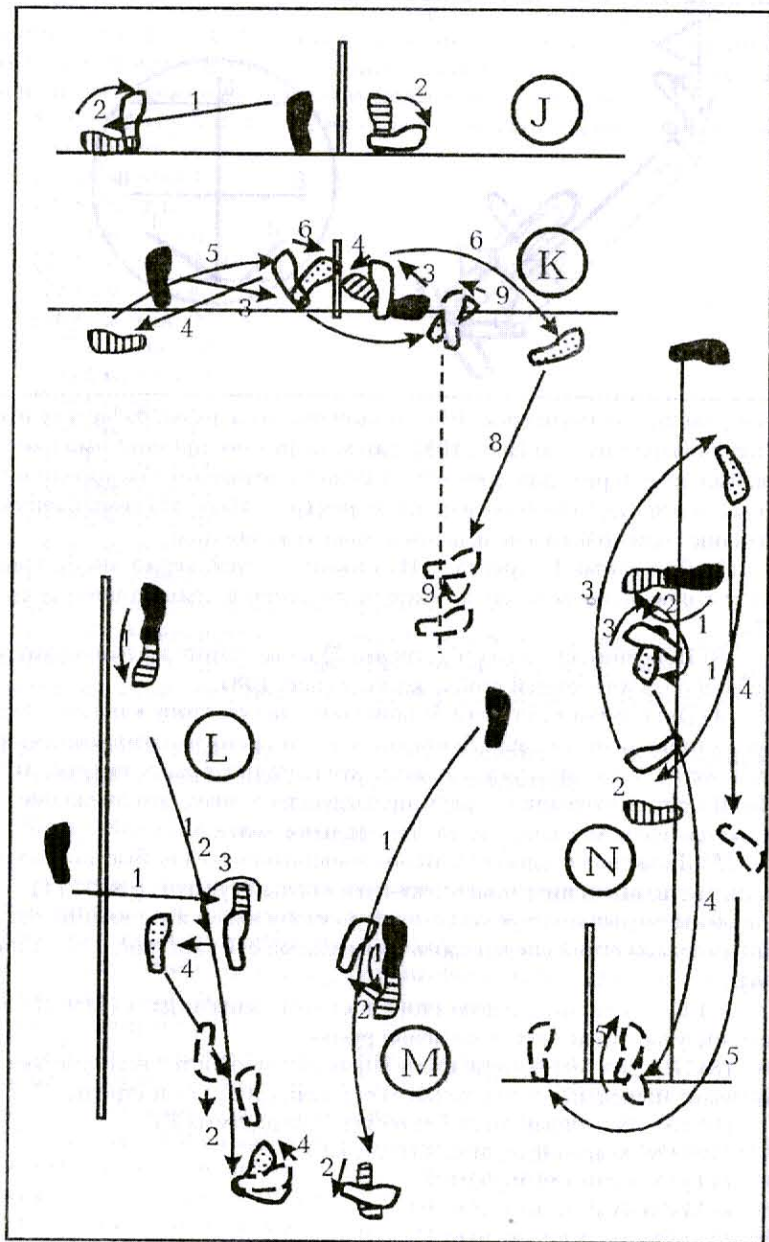
(10) См. хеян-нидан, этап 8 (стрелки 8 и 9).

(11) См. хеян-нидан, этап 9.

(12) См. хеян-нидан, этап 10.

(13) См. хеян-нидан, этап 11.





(14) См. хеян-нидан, этап 12. Вы выполнили чудан-нукитэ (рис. 114).  
 (15) Диаграмма 1: повернитесь на  $180^{\circ}$  назад и влево (стрелка 1) и выполните двойное движение руками, как на этапе 10 хеян-ендан (рис. 115).

(16) Выполните дзедан-маэ-гери правой ногой, как на этапе 11 хеян-ендан (стрелка 2).

(17) Поставьте правую стопу перед собой на центральную ось ката и повернитесь на  $180^{\circ}$  назад и влево, переходя в левую стойку ко-куцу (стрелка 3). Выполните двойной блок, как на этапе 2 хеян-годан (рис. 116).

(18) Сместите левую стопу (стрелка 4), чтобы перейти в стойку дзэн-куцу влево и выполнить сдвоенное движение, как на этапе 20 хеян-годан (рис. 117).

(19) Подтяните левую стопу вправо (стрелка 5) и выполните гэдан-укэ левой рукой, причем, правая рука в это время выполняет хики-тэ (рис. 118); вы приняли стойку тэйдзи-дачи.

(20) Снова переместите левую стопу влево и вперед, переходя в стойку дзэн-куцу, чтобы повторить движение этапа 15 (рис. 115).

(21) Выполните дзедан-маэ-гери правой ногой, как на этапе 16.

(22) Повторите движения этапа 17.

(23) Повторите движения этапа 18.

(24) Повторите движения этапа 19. Вы находитесь на оси ЕВ и смотрите в точку В.

(25) Направьте взгляд под углом  $90^{\circ}$  влево и выполните эко-гери-кэ-агэ левой ногой с уракэн-учи по оси ЕД. Это этап 5 хеян-ендан.

(26) Выполните этап 6 хеян-ендан.

(27) Выполните этап 7 хеян-ендан.

(28) Выполните этап 8 хеян-ендан.

(29) Повернитесь на месте на  $180^{\circ}$  и выполните сото-укэ левой рукой в стойке ко-куцу на оси ЕД. Для понимания трех следующих шуто-укэ посмотрите диаграмму В.

(30) Шуто-укэ правой рукой на оси ЕЈ.

(31) Шуто-укэ правой рукой на оси DE.

(32) Шуто-укэ левой рукой на оси EI.

(33) Вернитесь на ось ЕВ, перемещая левую стопу и переходя в стойку дзэн-куцу (см. диаграмму С), чтобы в третий раз повторить движения этапа 15.

(34) В третий раз продолжите связку тем же дзедан-маэ-гери правой ногой (рис. 119).

(35) С выпадом вперед в том же направлении выполните уракэн правым кулаком в стойке какэ-дачи, как на этапе 12 хеян-ендан. Испустите кэнсэй (рис. 120).

(36) В то время как правая стопа остается на месте, переместите левую стопу назад и выполните чудан-учи-укэ правой рукой (рис. 121).

(37) Выполните на месте гяку-цуки левой рукой.



103



104



105



106



107



108

109



110



111



112



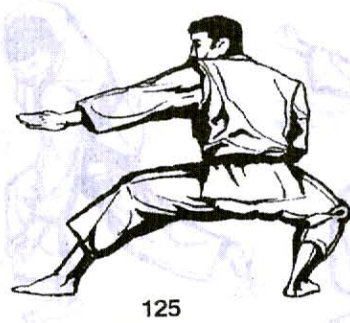
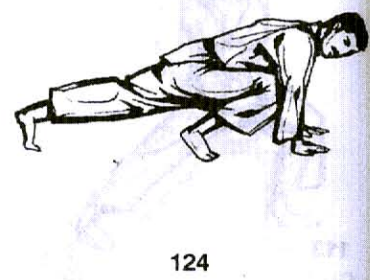
113



114









127



128



129



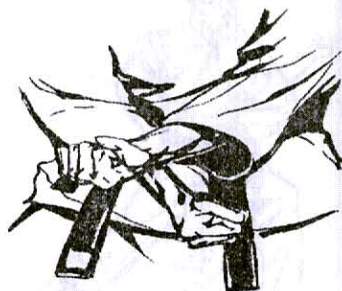
130



131



132



133



134



135



136



137



138



230

231



(38) Немедленно продолжите связку ударом чудан-цуки правой рукой (бари-бари). Следовательно, вы оказались в конечном положении чудан-ои-цуки правой рукой (рис. 122).

(39) Диаграмма М: повернитесь на  $180^\circ$  на отставленной назад ноге (стрелка 1) и нанесите удар правым коленом, а также направленный в лицо удар ура-цуки правым кулаком; левая кисть помещается на правое предплечье (рис. 123).

(40) Упадите на землю, вытянув перед собой руки (левая стопа при этом остается на месте); таким образом вы уклонитесь от горизонтального удара палкой по голове (рис. 124);

(41) Оставаясь на месте, но не поднимаясь, повернитесь на  $180^\circ$  назад и влево и выполните гэдан-шито-укэ (как гэдан-укэ, но кисть открыта) в очень низкой стойке ко-куцу (рис. 125); таким образом вы блокируете низкий удар ногой.

(42) Переместитесь вперед вдоль той же оси ЕВ, выполняя шито-укэ правой рукой в классической стойке ко-куцу.

(43) Повернитесь на  $270^\circ$  на выдвинутой вперед стопе назад и влево, чтобы перейти в левостороннюю стойку дзэн-куцу и выполнить чудан-учи-укэ левой рукой, направленный влево под углом  $90^\circ$  к центральной оси ката.

(44) Оставаясь на месте, выполните гяку-цуки правой рукой.

(45) Оставаясь на месте, повернитесь на  $180^\circ$  назад и вправо и выполните учи-укэ правой рукой в стойке дзэн-куцу вправо под углом  $90^\circ$  к центральной оси ката.

(46) Выполните на месте гяку-цуки левой рукой.

(47) Немедленно продолжите связку ударом чудан-цуки (бари-бари); вы оказались в конечном положении ои-цуки правой рукой.

(48) Посмотрите назад вдоль центральной оси ката и притяните левую стопу к правой. Таким образом, вы повторяете действия этапа 9.

(49) Повторите действия этапа 10.

(50) Повторите действия этапа 11.

(51) Повторите действия этапа 14. От первого шито-укэ вы непосредственно перешли к нукитэ правой рукой (рис. 126).

(52) Тори захватил вашу правую кисть и вы освобождаетесь, поворачиваясь, как в хеян-сандан; вы поворачиваетесь в том же направлении и переходите в киба-даци (просмотрите диаграмму Д), но ваша кисть проходит за затылком (то есть, вы поворачиваете руку в направлении, противоположном тому, в котором поворачивается рука в хеян-сандан). Нанесите Тори удар дзедан-уракэн (рис. 127 и 128).

(53) Скользните правой стопой в том же направлении, затем последуйте за правой стопой, оставаясь в стойке киба-даци и выполняя чудан-тэ-цуи левым кулаком, причем правый остается у бока (рис. 129).

(54) См. описание этапа 4 тэки-шодан (рис. 130).

(55) См. описание этапа 5 тэки-шодан: расположите кулаки у левого бока и направьте взгляд вправо, то есть навстречу направлению центральной оси.

(56) Оставаясь на месте, выполните в этом направлении гэдан-укэ правой рукой.

(57) Диаграмма N: повернитесь на  $180^\circ$  (стрелка 1) и примите стойку киба-даци на оси ЕВ, выполняя гэдан-сото-укэ левой рукой. Поднимите правую руку, как на рис. 131.

(58) Оставаясь на месте, нанесите удар цуки правой рукой прямо вниз, направляя кулак к внешней стороне левого запястья, причем, левый кулак остается неподвижным (рис. 132). Таким образом, после того как на предыдущем этапе вы заблокировали наносимый противником удар ногой, теперь вы атакуете его ударом по большой берцовой кости.

(59) Верните обе стопы в положение, соответствующее стойке хачидзи-даци (стрелка 2) и поднимите предплечья, оставляя их скрещенными, чтобы выполнить дзедан-дзюдзи-укэ открытыми кистями (рис. 133). Правое запястье располагается впереди левого.

(60) Медленно повернитесь вправо и примите высокую правостороннюю стойку дзэн-куцу на оси ЕВ (стрелка 3). Вы повернулись к точке В. Медленно сожмите кисти рук и подведите скрещенные предплечья к животу (рис. 134).

(61) Выполните тоби-маэ-гери выдвинутой вперед ногой (рис. 135); вы опуститесь на ось ЕВ в правосторонней стойке дзэн-куцу (стрелка 4), выполняя дзедан-уракэн-учи правым кулаком, левым — хики-тэ.

Испустите кэнсэй (рис. 136).

(62) Повернитесь на выдвинутой вперед ступне вправо (стрелка 5), выполняя гэдан-укэ правой рукой; движение выполняется очень низко. Таким образом вы вернетесь в стойку хачидзи-даци и примите позицию ЁЙ (рис. 137 и 138). Выполните приветствие.

### *Бассаи-даи (1-я ката бассаи)*

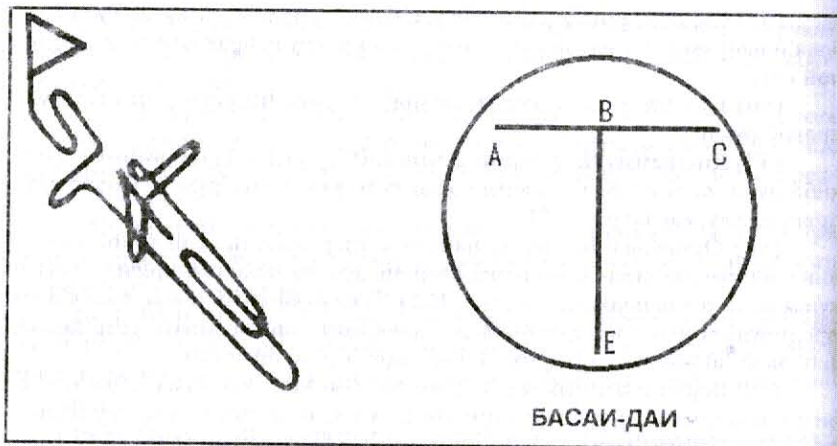
Тема этой ката («штурм крепости») — бой в тесном окружении противников.

Вы в позиции ЁЙ.

(1) Примите хэйсоку-даци и расположите правый кулак (большим пальцем вверх) в ладони левой кисти (пальцы направлены вниз); кисти рук расположены на уровне низа живота (рис. 139).

(2) Диаграмма О: поднимите правое колено максимально высоко (защита) и выпрыгните вперед (стрелка 1). Выполните фумикоми правой ногой, пальцы стопы направлены вперед, из стойки какэ-даци и, одновременно, чудан-уракэн правой рукой; левая кисть, обращенная пальцами вперед, располагается на правом предплечье (рис. 140 и 141).





(3) Повернитесь на  $180^{\circ}$  назад и влево на правой ноге (стрелка 2) и перейдите в левостороннюю стойку дзэн-куцу, лицом к центральной оси ката, выполняя чундан-учи-укэ левой рукой (рис. 142).

(4) Оставаясь на месте, выполните учи-укэ правой рукой с энергичным вращением таза, грудная клетка обращена в профиль (рис. 143).

(5) Повернитесь на  $180^{\circ}$  на выдвинутой вперед стопе назад и вправо (стрелка 3) и выполните сото-укэ левой рукой (рис. 144), грудная клетка обращена в профиль.

(6) Выполните на месте учи-укэ правой рукой (рис. 145).

(7) Вы отбиваете внешним ребром правой руки атаку ногой справа. Приставьте правую стопу к левой (стрелка 4), поворачиваясь на  $45^{\circ}$  вправо, и выпшите руку широким круговым движением, ноги согнуты в коленях, кулак проходит над землей (рис. 146).

(8) Переместите правую стопу вперед по оси ВА и выполните чундан-сото-укэ (рис. 147 и 148).

(9) Оставаясь на месте, выполните учи-укэ левой рукой, сопровождая его вращением таза, грудная клетка обращается в фас (рис. 149).

(10) Медленно подтяните левую стопу в хачидзи-даци, разворачиваясь в направлении оси ката; кулаки располагаются у правого бока: правый — в хики-тэ, левый — вертикально вверх него (рис. 150).

Последующие движения — те же, что и в канку.

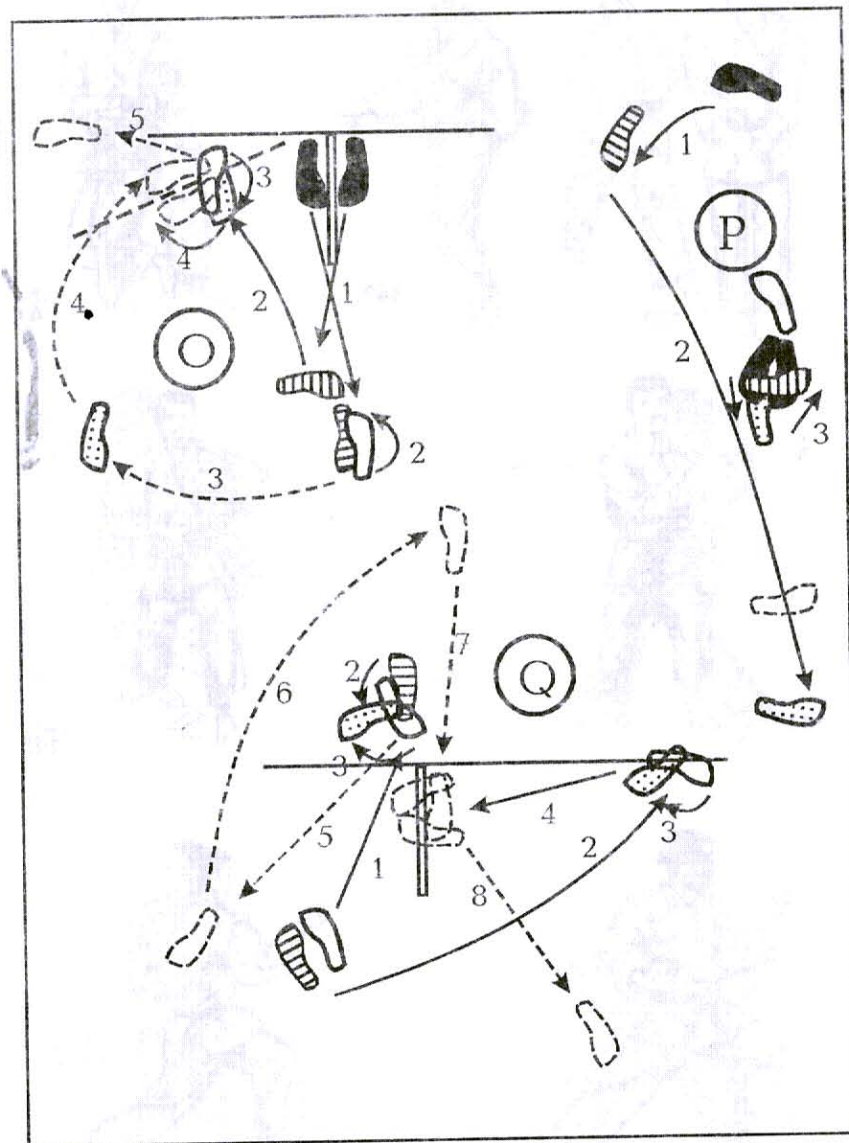
(11) Левая кисть медленно вытягивается вперед для выполнения шуто-какэ-укэ, причем, большой палец отведен от кисти для облегчения выполнения захвата (называемого также какэтэ). Это этап 4 канку.

(12) См. этап 5 канку.

(13) См. этап 6 канку.

(14) См. этап 7 канку.

(15) См. этап 8 канку.







139



140



141



142



143



144



145



146



147



148



149



150



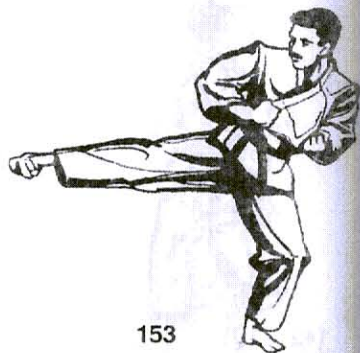
151



152



153



154



155



156



157



158



159



160



161



162



163







164



165



166



167



168



169

(16) Правая стопа широким круговым движением перемещается вперед на ось ВЕ, приближаясь к левой стопе, играющей роль оси вращения. Выполните сюто-укэ правой рукой вдоль оси ката.

(17) Переместитесь вперед с шуто-укэ левой рукой.

(18) Отступайте, оставаясь на той же оси, с шуто-укэ левой рукой (рис. 151).

(19) Диаграмма Р: сместите правую стопу вправо и перейдите в левостороннюю стойку дзэн-куцу (стрелка 1); правая кисть выполняет круговое движение, направленное снизу вверх и изнутри наружу, из положение, показанного на рис. 152; левая кисть располагается на правом запястье, а пальцы обеих рук направлены в одну и ту же сторону. Это захват руки Тори.

(23) Очень высоко поднимите правое колено (защита), затем выполните гэдан-фумикоми, энергично притягивая к себе обе руки (рис. 153 и стрелка 2). Испустите кэнсэй. Поставьте правую стопу спереди и повернитесь на опорной ноге для перехода в левостороннюю стойку ко-куцу (стрелка 3), одновременно выполняя шуто-укэ. Вы все еще находитесь на оси ЕВ, но повернулись лицом к точке В.

(21) Переместитесь вперед, выполняя шуто-укэ правой рукой.

(22) Приставьте правую стопу к левой, принимая хэйсоку-даци, и одновременно выполните двойной агэ-укэ (рис. 154). Некоторые специалисты перед выполнением этого двойного блока делают короткую остановку, при этом стопы соединяются, а кулаки опускаются, как для двух гэдан-укэ.

(23) Поднимите правое колено (защита) выпрыгните вперед по той же оси, выполняя двойной ура-цуки (рис. 155). Завершите движение выполнением маи-тэ правым кулаком. Теперь вы оказались в конечном положении ои-цуки правой рукой лицом навстречу направлению оси ката (рис. 156).

(24) Соответствует этапу 21 хейн-годан, с поворотом на  $180^{\circ}$  назад влево.

(25) Подтяните левую стопу к правой, принимая стойку хэйсоку-даци, ориентированную перпендикулярно главной оси ката, выполняя при этом гэдан-укэ левой рукой и дзедан-учи-укэ правой рукой (рис. 157).

(26) Поворачиваясь на  $180^{\circ}$  на левой ноге влево, выполните фумикоми правой ногой и гэдан-укэ правой рукой. Вы оказываетесь на оси ВЕ в стойке кибя-даци. Левый кулак — хики-тэ.

(27) Выполните на месте чудан-хайшу-укэ левой рукой влево.

(28) Нанесите по левой кисти удар микацуки-гери.

(29) Завершите поворот, выполняя маэ-эмпи-учи по той же кисти (рис. 158).

(30) Оставаясь на месте, разогните правую руку в локте, выполняя гэдан-укэ и одновременно сжимая в кулак левую кисть; предплечье сохраняет то же положение, что на этапе 29, или сгибается снова таким образом, чтобы кулак оказался в ложбинке у правого плеча (рис. 159).

(31) Оставаясь на месте в стойке кибя-даци, выполните обратное движение: гэдан-укэ левой рукой (рис. 160).



(32) Выполните на месте обратное движение: гэдан-укэ правой рукой (рис. 160).

(33) Быстро отведите кулаки к левому боку и перейдите в правостороннюю стойку дзэн-куцу лицом навстречу главной оси ката (рис. 161).

(34) Выполните яма-цуки (рис. 162).

(35) Примите стойку хэйсоку-дэчи, приставив правую стопу к левой и одновременно поворачиваясь на  $45^{\circ}$  вправо от предыдущей оси (рис. 163); кулаки отведены к правому боку (правый — в хики-тэ, левый — над ним). Взгляд по-прежнему направлен назад.

(36) Поднимите левое колено (защита), а затем поставьте эту ногу на ось EB, приняв стойку дзэн-куцу (рис. 164). Выполните яма-цуки (рис. 165).

(37) Примите стойку хэйсоку-дэчи, приставив левую ступню к правой, и повернитесь при этом на  $45^{\circ}$  влево от предыдущей оси (рис. 166); кулаки отведены к левому боку.

(38) Диаграмма Q: поднимите правое колено, а затем поставьте эту ногу так, чтобы принять стойку дзэн-куцу (стрелка № 1) и выполните в этой стойке яма-цуки правой рукой. Испустите кэнсэй.

(39) Повернитесь на правой стопе на  $270^{\circ}$  назад и влево (стрелка № 2) для перехода в левостороннюю стойку дзэн-куцу, вытянутую вдоль оси BC. Одновременно выполните, совершая круговое движение, сукуи-укэ правой рукой (подхват стопы Тори) (рис. 167).

(40) Оставаясь на месте, повернитесь на  $180^{\circ}$  для перехода в правостороннюю стойку дзэн-куцу (стрелка 3) и выполните сукуи-укэ левой рукой (рис. 168).

(41) При выполнении этих двух движений ваш взгляд должен совпадать с направлением центральной оси ката. Поверните голову на  $45^{\circ}$  вправо, переместите левую стопу в этом же направлении, а затем продвиньте так же правую стопу, одновременно выполняя шуто-укэ правой рукой (стрелки 4 и 5).

(42) Поверните голову на  $90^{\circ}$  влево (следовательно, теперь ваш взгляд направлен в точку, расположенную в направлении составляющей  $45^{\circ}$  к центральной оси ката) и повернитесь на левой стопе назад и вправо; правая стопа круговым движением отводится назад и устанавливается на оси EB (стрелка 6). Вы остаетесь в положении шуто-укэ правой рукой (желая отбросить противника назад). Это движение выполняется очень медленно (рис. 169).

(43) Глядя все в том же направлении, приставьте правую стопу к левой (стрелка 7), затем переместите левую стопу под углом  $45^{\circ}$  влево (стрелка 8), чтобы выполнить шуто-укэ левой рукой. Некоторые специалисты направляют этот последний блок вдоль оси BE.

Снова приставьте выдвинутую вперед стопу к правой и примите положение этапа 1, затем примите позицию ЁЙ и выполните приветствие.

## ТЕХНИКА И ДУХ

Где заканчивается одно и начинается другое? Мы уже неоднократно обращались к взаимодействию этих двух аспектов каратэ. Действительно, тщетны усилия, направленные на разъединение этих аспектов, так как техника каратэ без ментальной силы быстро достигает своих пределов; с другой стороны, каратэ не является упрощенной интеллектуальной игрой на основе умозаключений, какими бы облазнительными они не были. Постоянное присутствие противника в кумитэ быстро возвращает к реальности того, кто слишком рано теряется на этих неясных и тернистых путях! Тут имеется также проблема дозировки, решение которой принадлежит преподавателю боевого искусства, в зависимости от его физических и умственных способностей, а также от умственных способностей каждого из его учеников. Несомненно, что при желании достичь чего-то иного, кроме мимолетного успеха, приносящего мало пользы для личности, внутренний аспект тренировки не может приноситься в жертву.

Между прочим, очень редко встречаются те начинающие, которые, входя впервые в додзэ, не были бы настолько взволнованы, что не пытались бы это скрыть, и которые еще не слышали бы о нескольких так называемых «тайнах» неуязвимости, знание которых открыло бы перед ними двери невозможного, психической силы, не-ментального мира, йоги или Дзэн. Все смешано и завернуто в мягкую привлекательную упаковку мистицизма. Это привлекает множество неофитов, что полны желания познать каратэ, однако многие из них бросают каратэ, разочарованные, подавленные, еще более сомневающиеся, чем когда либо, даже после нескольких лет занятий. Несомненно, они обладают техникой, но техника не принесла им то, ради чего они хотели ею овладеть, они прошли почти рядом с подлинным мастерством, но не сделали этого в силу отсутствия упорства или компетентного учителя, который одним только словом мог бы вернуть их на истинный путь. Так бывает, и очень жаль, что так происходит.

Другие же, наоборот, очень быстро оказываются в каком-то блаженстве, безгранично и непоколебимо веруют в себя, и это становится уже удовлетворением; для них познание Дзэн или внутреннее озарение — слова, которые искренний человек произносит осторожно, потому что он знает, что они (слова) не доступны первому встречному, — кажутся окончательно расклассифицированными и полностью реализованными. Это зрелище также печально, потому что каратэ подчеркивает присущее их характеру чувство превосходства. Немногочисленны те, кто достигает подлинного совершенства за счет практики боевого искусства и становится образцом равновесия сил и внутреннего покоя; немногочисленны и те, которые, прекращая занятия боевым искусством, становятся действительно выше и духовно тверже. Мы хотим поговорить о тех, кто действительно изменил способ видения окружающего мира вследствие глубокой внутренней перестройки, но не о тех, которые под тусклой оболочкой, названной «овладение собой» (оборот, который традиционно выставляют напоказ для того, чтобы пленить неофита, и под которым группируют качества реальные, но



больше нацеленные на то, чтобы произвести впечатление на других, чем на совершенствование самого себя), расхваливают достоинства «дисциплины тела и духа», реального значения которых они сами не видят. Однако такие люди существуют, и достаточно их увидеть один раз, чтобы отличить правду от лжи.

Следующие страницы написаны для увлеченных людей, которые пытаются проникнуть в сердце боевого искусства, будь то каратэ или любое другое, и которые смутно ощущают, что за рамками нападения или защиты есть что-то еще и именно в этом — настоящая «тайна», предназначенная для чистых людей, проникнутых прочными убеждениями. Тем хуже для тех, которые считают, что в этой области ничего больше нельзя приобрести — пусть даже эти строки разрушат некоторые благодушные иллюзии. Прежде всего, боевое искусство должно научить ясно видеть самого себя, испытать самого себя, оставаясь искренним и скромным. Это тоже учение каратэ; все остальное вторично и нет другой «тайны» для достижения единства тела и духа, источника абсолютной эффективности во всем.

Техническое совершенствование легко приводит к вере в то, что кажущаяся эффективность обусловлена вмешательством особенного, высшего разума, что речь идет о блестящем проявлении великого единения тела и духа, составлявшего предмет поиска аскетов всех времен и народов. Рассмотрим классический пример: знаменитые упражнения на разбивание предметов (шивари или та-мэ-шивари), которые являются для публики внешним проявлением высшего мастерства в каратэ. Очевидно, чтобы избежать такого мнения, эти упражнения надо было бы показывать почаще. Они были придуманы японскими мастерами для того, чтобы привести реальные доказательства силы удара, поскольку, не прикасаясь к партнеру в атаке, только таким образом можно было показать, чего стоит их техника. С тех пор «разбивание» предметов было противозаконно присвоено западными каратэ-ка, которые показывали эти упражнения в представлениях. Эти испытания силы (какэ-дамэши) были распространены во времена Гичина Фунакоши, поскольку наряду с ки-хон и ката являлись единственными формами тренировок. В своей книге, названной «Жизнь деревень в Китае», опубликованной в конце прошлого века, преподобный отец Артур Смит упоминает о китайцах, способных ударом ноги выбить кирпич из стены, и пересказывает эпизоды из жизни старых мастеров, изобилующие такими подвигами. Шивари является испытанием необходимой эффективности, но не надо держаться за него мертвой хваткой. Оно позволяет каждому не ограничиваться видимостью мастерства, а быть искренним с самим собой. Это впечатляющее упражнение доступно любому обладателю черного пояса при условии, что он приступает к нему решительно. Разбить кирпич, камень или разбить на мелкие куски доску толщиной пять сантиметров ударом руки или ноги — все это возможно, и любой каратэ-ка должен время от времени упражняться в этом, даже если это упражнение не входит в классическую тренировку (в отличие от тэквондо в каратэ не существует испытаний силы ударов для получения черного пояса). Таким образом, раз-

бивают доски, которые прочно удерживают два или три партнера (в этом случае не должен происходить отскок доски в точке удара) или, что еще труднее, так как надо действовать очень быстро, разбивают подвешенные доски. Однако пусть успех в шивари не вводит вас в заблуждение. Это — проявление определенного мастерства в каратэ, но для того, чтобы говорить о конечной цели — подлинном мастерстве, — необходимо, чтобы оно подтверждалось другими умениями. Многие каратэ-ка, для которых единственной наукой является умение разбивать предметы, очень далеки от конечной цели. Мы не говорим даже о тех, кто бьет кирпичи или черепицу за счет своей физической мощи, не пользуясь техникой, свойственной каратэ. Например, труднее разбивать предметы с помощью цуки, так как кулак и запястье должны быть более крепкими, чем при выполнении шуто-учи, когда удар наносится сверху вниз с опущением центра тяжести; здесь используют всю мощь тела. Любой человек, обладающий средней силой и уверенный в себе, может сделать то же самое не занимаясь никогда каратэ. Но что касается других каратэ-ка, разбивающих предметы нанося гяку-цуки, маэ-гери, эко-гери и т.д., то достаточно напомнить о том, что противник не штабель инертных досок, он (противник) передвигается, притворяется, уклоняется, и в силу этого в него труднее нанести удар, чем расколоть доску. Что бы произошло, если бы доски отскочили в момент удара или были бы узловатыми, или мокрыми, если бы волокна дерева не были бы видимыми, или если между двумя положенными друг на друга досками имелся бы зазор, дающий эффект пружины? В этих условиях — а это надо всегда честно признавать — эффективность является весьма относительной. Если, напротив, каратэ-ка, несмотря ни на что, разбивает предметы толщиной значительно большей, чем каратэ-ка такого же телосложения и технического уровня, то необходимо признать, что в этом есть что-то иное: не только техника совершенна (что в данном случае является необходимой основой), но и дух задействован в технике, что и позволило увеличить эффект удара. Налицо единство между телом и духом, физическое и умственное напряжение, которое правильно управляется в едином понимании, взрыв энергии, происходящий от совершенного сосредоточения (кимэ). Вот почему некоторые каратэ-ка вам скажут, что они разбивают предметы больше духом, чем телом. Есть мастера, обладающие средней силой, однако способные выполнять ошеломляющие шивари, но с не слишком деформированными руками, так что предупрежденные об этом каратэ-ка даже не верят в это. Обнадеживающий пример, ведь он позволяет нам показать одно из видимых проявлений силы духа: между прочим, они, мастера продвигают такие номера с отвращением, потому что это может заставить поверить, что в этом и состоит единственная польза каратэ. Эти мастера в бою удивительно спокойны, но полны жизненной силы, играя с противниками за счет своей совершенной техники, уклоняясь от ударов и останавливая их с обезкураживающей легкостью, превосходя противников подавляющим образом. Духовная сила этих мастеров позволила им достичь совершенной эффективности. Очевидно, что каратэ, которое они практикуют, значительно



выше каратэ громадного большинства каратэ-ка, и у них не возникает необходимости в поддержании своего превосходства при помощи «весовых категорий», которые разделили мир дзю-до и которые приняты в спортивном каратэ. Однако эту стадию надо иметь в виду. Продвижение в овладении каратэ очень трудно и медленно, если нет возможности непосредственно и постоянно находиться в контакте с настоящим учителем, которому доверяют и за которым слепо следуют, по восточной традиции, всю жизнь, испытывая в этом необходимость. Если у вас есть такой учитель, не покидайте его, в этом случае вы практически не будете нуждаться в советах. Если вы работаете с полной отдачей, не принимая во внимание фактор «времени», рассматривая себя в глубине души как смиренного ученика, вы сможете пройти через три последовательных этапа, которые в Японии называют «Чу» (ученик, который учится всему), «Ха» (ученик, которому учитель все дал и который благодаря этому поднялся на его уровень, образуя с учителем в какой-то степени единое целое), «Ри» (этап, на котором ученик отделяется от своего учителя, чтобы преподавать свои собственные взгляды и самому стать учителем). Сколько, однако, учеников осталось на первом этапе, потому что они считали себя быстро достигшими третьего! Они не смогли воспользоваться этой исключительной возможностью для духовного возвышения, стать совершенными людьми, которых каждое поколение порождает лишь в незначительном количестве. Они только тени, которые проходят, так и не поняв, что дух, которым они наделены, мог бы принести им что-то иное, нежели бессмысленные удовлетворения, за которые они боролись в течении всей своей жизни. Чтобы понять это и пройти стадию «простых смертных», очевидно, недостаточно заниматься одним только каратэ! Увлеченность этим искусством не должна толкать нас к такому утверждению. Попросту говоря, каратэ является одним из множества полезных средств. К этому мы еще вернемся.

Допустим, вы желаете достичь совершенства занимаясь каратэ, поскольку ваш выбор пал на него. Признаемся честно: в современных условиях жизни, не позволяющих вам полностью посвятить себя этому философскому поиску, у вас будет один шанс из тысячи, чтобы достичь желаемого, но попробовать и попытаться счастья стоит даже имея минимум возможностей.

Если вы не придете к искомому результату, то сможете себя утешить тем, что и в пожилом возрасте сохранили телесную силу и живость ума, которых никогда не имели бы не занимаясь каратэ. А пока что с доверием отнеситесь к вашему продвижению вперед в занятиях каратэ и не слишком часто подвергайте его сомнению желая получить немедленные результаты.

Ваша тренировка должна базироваться на трех аспектах, которые для достижения необходимого равновесия надо также пытаться развивать. Таким образом, как писал М. Жазарен в своей книге, к телесным элементам (тай) добавляются технические аспекты (ги) и, наконец, духовные аспекты (син). Что касается тела, то вы должны иметь минимум атлетической подготовки; без мышечного потенциала движения неэффективны. Подготови-

тельная тренировка (укрепление мышц, гибкость) имеет целью развить скорость, умение расслабиться, силу и выносливость. Любую слабую точку тела можно укрепить физическими упражнениями. Параллельно изучайте рациональные технические элементы. Рассматривайте ки-хон и ката как школу формирования тела, как необходимое посвящение в «тайну», не пренебрегайте этапами обучения. В ходе этих упражнений стремитесь вызвать у себя усталость, даже страдание, чтобы приучить ваш дух к начальной форме дисциплины, наблюдайте за реакциями духа в ходе упражнений и сдерживайте его даже в повседневных, самых обычных ситуациях вашей жизни вне додзе. Сосредоточивайте постепенно все ваши физические и духовные силы для достижения единственной цели, которую вы перед собой поставили. Подчините свою жизнь настоящей дисциплине. Убедите себя в том, что конечная цель существует только для чистых сердец, свободных от любых дополнительных забот, и что вы ничего не можете делать наполовину. Духовный аспект никогда не должен отсутствовать в ваших тренировках, но не надо, чтобы вас всегда преследовала единственная мысль о духовности: это ошибка многих искренних людей, занимающихся каратэ, которые в силу этого постепенно забывают настоящее каратэ. Тело, техника и дух являются аспектами, которые в этом боевом искусстве разьединить нельзя, их взаимодействие неразрывно. Занимаясь первым, тренируют только тело, если сосредоточиваются на втором, то скатываются к увлечению одним только стилем, а если занимаются только третьим, то зачем практиковать боевое искусство — ведь можно выбрать и более созерцательный метод (медитация) или философствовать сидя в своем кресле. Во всех описанных случаях теряется преимущество боевого искусства, которое заключает в себе все это одновременно. Именно универсальность является создающей ценностью боевого искусства, если хотите, сутью его притягательности.

### *Поиски абсолюта*

Рассмотрим теперь чисто духовную сферу и попытаемся ответить на вопросы, которые преследовали нас до сих пор, а также обратим внимание на каратэ-ка, который пытается подняться выше этапа чистой техники. Вы уже достаточно подготовлены и поняли, что каратэ — это нечто отличное от варварской, воинственной техники боя, модернизированной и адаптированной к современным условиям в форме спорта. Спросим же себя: где источник эффективности подготовки мастеров, в чем состоит природа их духовного поиска, природа единения тела и духа? Каков же путь (до), о котором нам говорят японские боевые искусства, и куда он ведет? Что надо искать? В конце нашей работы оставим техническую сторону каратэ ради высшего мира, к которому, как иногда кажется, каратэ не имеет никакого отношения; однако не говорить об этом означает забыть главное.

Громадное большинство людей с детства уверено, что оно не может претендовать на Рай (символ абсолютного благосостояния) после смерти.



Поэтому в течение всей своей жизни люди исповедуют ту или иную форму религии: она обещает им в потустороннем мире лучшее в обмен на какие-то деяния на земле; это условие, которое позволяет, вне рамок такой практики, заниматься другими делами и которое четко отделяет мир смертных от другого мира. Смерть представляется чем-то вроде Рубикона между двумя мирами. Побудительной причиной духовного поступка таких людей в течение их жизни является, следовательно, забота об обеспечении благополучия после смерти, но при условии, что в данный момент им больше нечем заняться. Другим общим убеждением является то, что тело ниже духа, потому что оно тленно, тогда как дух происходит от божества, Высшей Реальности.

Возможно и другое поведение; оно является классическим для Востока, но не известно на Западе, так как речь идет о мистическом опыте, достаточно похожем во всех религиях; смысл его один и тот же, даже если подходы различны. Согласно данной доктрине, основанной на чувстве и интуиции, человек содержит источник блаженства в себе, но его страсти, познание и всякие мысли, навязанные извне в течение жизни, мешают ему ясно видеть самого себя. В сердце человека можно найти божество или, более точно, он может при жизни слиться с божеством, если оно (божество) в высшей степени идентично тому, что можно назвать Высшей Реальностью, Принципом или Богом. Ведь разнообразие мира — только видимость; вне этой видимости можно достичь слияния с Законом, и именно в этом единственная достойная цель жизни. Этот абсолют достигается вне сознания, к этому состоянию человек может прийти после длительной аскезы, в результате жизни, посвященной такому поиску. В этом втором варианте духовного поведения человеческая душа при жизни человека как бы уходит из нашего мира к подлинной Реальности. С этой точки зрения, тело обычно не является препятствием, а наоборот, как бы оказывает помощь духовной жизни: прежде всего человек должен объединить свое тело и дух, то есть решить это основное противоречие, чтобы своими усилиями освободиться и достичь Бога. Испанская мистика утверждает, что тогда он достигает состояния «человека-вселенной», а даосизм говорит о «высшем человеке».

Что приносит этот союз человеку? Он видит мир по-другому, видит ясно все вещи, его не гнетут больше сомнения и заботы, он ЕСТЬ, он ЖИВЕТ, живет полнокровно. Он уже больше не такой, как другие, ведь он осознал, что несет в себе часть великого духа, оживляющего вселенную; он (человек) достигает этапа совершенного равновесия и совершенного счастья. Мы не откажемся от удовольствия рассказать читателям о впечатлениях, оставленных нам исключительным человеческим, который прямо связан с боевыми искусствами. Речь идет о Морихее Уэшиба, создателе айкидо, который пережил после своей аскетичной жизни мистический опыт и поведал о нем следующими словами: «Я гулял один в моем саду, когда вдруг осознал, что земля и небо начали дрожать. Из земли забил фонтан золотистого пара, который при прикосновении к нему изменил мое тело, — оно

стало легким. Я ощутил щебетание птиц и чувствовал себя способным обнаружить замыслы создающего божества Космоса; именно тогда я открыл, что источник боевых искусств заложен в любви божества». Эти слова могут показаться претенциозными, но Уэшиба ежедневно, вплоть до своей смерти в 1969 г. в возрасте 88 лет, доказывал, что он действительно был исключительным существом. Слова Уэшибы могут показаться менее заумными, если мы сравним их с некоторыми сказками Запада, в которых присутствует та же тема «языка птиц», который является также языком бога и ангелов, понимание которого ведет к открытию каких-то скрытых вещей (понятий). Понять — это значит достичь конечной стадии познания и мудрости (например, случай с героем Зигфридом, который, победив силы зла в виде дракона, вдруг начал понимать язык птиц). Именно при помощи этого мистического опыта человек получает доступ к «Узкой двери» и путь, который к ней ведет, является, как писал философ Плотин, «обратной дорогой к нашей небесной родине». Действительно, нет единственной дороги, но есть множество отдельных дорог, которые в конце концов соединяются. Занятия боевым искусством, могут, при определенных условиях, стать одним из таких путей, и это выражается словом «до» (дзю-до, каратэ-до, айки-до, кэн-до и др.).

Рассмотрим кратко область мистики и удостоверимся в том, что этот поиск не свойствен ни отдельно взятой религии, ни какой-то одной практике, а также определим некоторые термины, которые каратэ-ка, заразившийся эзотеризмом с той же страстью, с какой идет к цели, может встретить в ходе посвящения в «тайну».

Во всех религиях эзотеризм (религия, исповедуемая массами) отделяет от внутренней истины, доступной немногим посвященным.

Древнееврейской традиции известен экстаз, в ходе которого осуществляется единение с божеством (дэвакут), и христианская религия имеет свою мистику. Ислам тоже ищет «Большой Покой» (эс-сакинах), который является состоянием детства и простоты (далее мы увидим, что учителя Дзэн употребляют те же термины) и ведет к окончательному исчезновению Я в форме проявления божественной сути. Человек как бы погружается в Бога (Фана). Великий мистик Аль-Халладж был казнен в X веке за утверждение: «Я есть Истина», — фразу, которая опорочила ортодоксальную мусульманскую религию. Он выразил чувство, появившееся у него от слияния с Аллахом, в прекрасном четверостишии, которое неотвратимо приводит к аналогии с японскими стихами (хайку):

Я — тот, кого люблю, тот, кого люблю, — я.

Мы — два духа, объединенные в одном теле.

Глядя на меня, увидите Его,

Переведите взгляд на Него — увидите нас обоих.

Не об этом ли сказано в одном из пассажей Корана, где утверждается, что Бог ближе к человеку, чем вены на его собственной шее? Это напоминает также фразу Христа: «В вас самих Царствие Небесное».

В центре умозрительных построений индуизма — Упанишад, древ-



ние поэмы, составляющие источник этой религии; в них описаны состояния духа, посредством которых человек может ускорить свое освобождение (мокша) от земных обстоятельств и от цепи перерождений (сансара). Для того чтобы вырваться из цепочки перерождений и освободиться, он должен идентифицировать себя с Атманом (Самостью в противоположность Я внешнему) и с Брахманом (Абсолютом): «В мире нет разнообразия; кто его замечает, идет от смерти к смерти». Это резюмируется в замечательной формуле: «Тат там аси» — «Ты есть Это». Индуизм предлагает несколько школ для достижения освобождения. Асаны (положения) Йоги — только одна из этих возможностей путем аскезы и сосредоточения обуздания своих чувств, сосредоточения внимания (вся умственная деятельность направляется на внешний объект, затем — на внутренний, что заставляет забыть все остальное: потом внимание распространяется на более мелкие предметы, и, наконец, объект исчезает из поля сознания, которое тогда становится единым, чистым). Занимающийся йогой становится свободным при жизни (Дживан-Мукта), так как он приходит к единству и экстазу (самадхи). Он нашел средство, чтобы освободиться от иллюзий (майя) незнания, которые создавала для него абсолютная Реальность. Это понятие индивидуализма, глубоко укоренившееся в индуистской религии, было воспроизведено в буддизме, который родился из индуизма. «Я» является лишь иллюзией, «временным перекрестком меняющихся влияний, в глубине всего есть только одно существо — Брахман: «Ты есть ЭТО, ты есть Брахман». Когда ты сбросишь человеческую одежду, т.е. иллюзию, которой один человек отличается от другого, ты достигнешь реальности, существующей сегодня, но скрытой. Как и Будда, буддистские монахи ставили перед собой цель добиться прорыва в Нирвану (слово, которое можно перевести как «рай»). Они сами могут стать Буддами (просветленными) и заниматься только собственным спасением или же оставаться в состоянии Бодхисатвы, предшествующем озарению, и временно отказаться от Нирваны (рая), чтобы посвятить себя спасению других. Чтобы достичь Нирваны (рая), надо стремиться к полному подавлению страстей и желаний — источников всех бед.

Китайская метафизика выражает то же самое, но другими словами. Китайское название Закона — Дао: «Источник появился, неизвестный и скрытый, задолго до рождения Неба и Земли, он не знает своего имени и я его называю Дао». Дао — это мировой порядок, но окружающий нас мир не является реальным, и человек должен посредством мистической интуиции преодолеть иллюзии и достичь слияния с Законом по ту сторону кажущегося дуализма любого явления. Это символизировано в Тйки-диаграмме, где Дао представлен кругом, окружающим Инь (отрицательную силу) и Ян (положительную силу), — каждая содержит в себе часть другой, поскольку ни одна из них не отделена в основе своей от другой. Таким образом устанавливается совершенная гармония между посвященным и миром. Как писал М. Бенуа: «Человек достигает первоначальной простоты, и путем интеграции жизненных принципов он достигает слияния со вселенной, сопряженной с душевным покоем. Он знает все, не зная как он это

узнал». Но путь к достижению «высшего человека» усеян ловушками, потому что, как об этом писал Лао-Цзы, «на него (Путь) смотришь, но не видишь его, так как Путь отсутствует, его слушают, но не могут услышать, так как он пуст». Чтобы достичь его, человек должен освободиться от условностей и следовать «Дорогой Природы», стремиться к принципу недеяния (у-вэй). Настоящий даос — это отшельник, человек гор (в Китае говорят «сянь», в Японии — «сэннин»).

После беглого взгляда на духовные традиции Дальнего Востока вы лучше подготовились к странному учению Дзэн, которое особенно интересует нас, поскольку непосредственно связано с японскими боевыми искусствами. Это учение является основой Бушидо — строгого кодекса чести самураев японского средневековья, влияние которого глубоко отразилось на развитии морально-этических представлений в социальной системе Японии. Фактически, Дзэн не вносит ничего по существу нового, за исключением того, что он не ассимилируется с религией, потому что не признает ни Бога, ни бессмертия души. Как об этом писал Артур Миллер, «это религия не-религии». Однако цель здесь та же, что и у мистических путей, о которых и шла речь выше: освобождение человека от всех преград, которые препятствуют ему ясно видеть самого себя, путем преодоления кажущегося дуализма тело — дух. Дзэн (сокращение от «дзэнна» — японская транскрипция санскритского слова «дхьяна», которое означает сосредоточение, медитацию без мыслимого, интеллектуального объекта) проник в Японию в XII веке и проявился во всех аспектах японской культуры, будь то боевые искусства, чайная церемония, аранжировка цветов или театр Но.

Самобытность Дзэн привлекательна для западных умов, но сбивает их с толку, так как путь, который он предлагает, полностью лишен логики и интеллекта. Предоставим профессору Дзэн Дайецу Тэйтаро Судзуки возможность для определения этого пути: «Учение Дзэн, в своей сущности, заключается в искусстве ясно видеть свою собственную природу; оно указывает путь, ведущий от рабства к свободе. Мы черпаем силы из одного источника жизни, оно (учение) освобождает нас от гнета, под которым, будучи законченными созданиями, мы страдаем в этом мире. Можно сказать, что учение Дзэн освобождает в каждом из нас всю естественным образом накопленную энергию, которая в обычных условиях лишена своего нормального выражения. Учение Дзэн подразумевает открытие в нас, как говорят буддисты, «третьего глаза», и раскрывает нам с его помощью область, скрытую от нас в нашем собственном незнании. Когда облака этого незнания рассеиваются, бескрайнее небо появляется перед нами и впервые мы видим истинную природу нашего бытия. Мы знаем, что факт жизни — это бесконечная милость, которая нам предоставлена и которую мы принимаем во всех видах, не задавая больше вопросов, не допуская пессимистических сомнений». Цель достигается через интуитивное и внезапное озарение (сатори), которое становится возможным в результате определенной практики, в частности, медитации, освобождающей нас от всех желаний; в результате медитации человеку не нужно больше медитировать: он живет просто



в созерцании, где бы он ни был и чтобы он ни делал; он возвращается из многотрудных странствий к текущим делам жизни и полностью отдается им.

Тщетно пытаться объяснить, что такое учение Дзэн, так как учителя утверждают следующее: «Те, кто знает, не говорят, те, кто говорит, — не знают». Учение Дзэн — это лично приобретенный опыт и, как невозможно объяснить слепому различие между двумя цветами, так невозможно и выразить учение Дзэн в умозаключениях и словах. Действительно, учение Дзэн само по себе не объясняет ничего, оно указывает только путь истины и отбрасывает всякую промежуточную диалектику, чтобы сохранить только непосредственный, интуитивный, мгновенный опыт. Все слова недостаточны и вводят нас в заблуждение, так как они замутняют дух. Наш разум вынужден пользоваться словами, чтобы объясниться. Итак, слова дают нам только очень абстрактное представление о жизни; они являются слишком слабыми символами, чтобы выразить все субъективные творения нашего духа, т.е. его ценность, так как любое представление является не более чем иллюзией (майя). Человек не должен заниматься поисками конечной реальности, вне которой ничего не существует, используя возможности своего разума. Интеллект может лишь служить для создания условий, после чего необходимо погрузиться в рецептивное состояние, то есть в состояние, позволяющее установить непосредственный, интуитивный контакт с реальностью. Это «самопробуждение» (сатори) может произойти быстро, но чаще всего оно происходит после подготовительной практики (упражнений), и всегда мощно. Это настоящее озарение, которое редко достигается прежде, чем окончится длительный период дисциплинирования тела и духа. Это состояние озарения приводит к великому духовному равновесию и непоколебимому покою души. В этом случае человек видит мир совсем иначе, не будучи при этом святым. Факт ясного видения истинного места человека во вселенной дает ему чудесную возможность присутствовать в каждом деянии повседневной жизни. Вот ответ учителя Басе своему ученику, который спросил его:

— Что такое Дао?

— Твой повседневный дух. Когда я голоден, я ем, когда я устал, я сплю.

— Но это то, что делает каждый?

— Нет, большинство живущих никогда не участвуют в том, что они делают.

Чтобы глубже понять свою сущность, человек должен отбросить понятие личного Я. Он должен преодолеть обычное мышление, всегда дуалистическое, отбросить всякую логику и всякие дискуссии и искать дух человека в его первоначальном совершенстве («наш первоначальный облик до рождения»), которое позволит ему непосредственно прикоснуться к Реальности. В этом случае любое противоречие между рациональным и иррациональным ликвидируется, но, когда этот мост установлен, его невозможно описать словами.

Для достижения этого уровня необходимы две фазы: первая — это переход в состояние повышенной восприимчивости духа, здесь появляется

китайское понятие «у-вэй» (по-японски «муй»), которое означает «недеяние» и пустоту разума. Эти термины часто неправильно интерпретируются: термин «недеяние» означает «не приводить в движение тело или разум таким образом, чтобы человек потерял способность «поймать» мимолетное впечатление, способное привести его к откровению; а термин «пустота разума» означает очищение духа от всего того, что его перегружает и препятствует ему воспринимать нечто, находящееся вблизи, то есть все разнообразие впечатлений, обусловленные жизненным опытом. Целью учения Дзэн является придание отягченному духу (усин — внешний ментал) его первоначальной чистоты (мусин — первоначальный ментал). Пустота разума, «не-разум», проявляется не как стерильная пустота, а как позитивная вещь в себе. Дух, свободный от любого предубеждения и парализующей концепции, является абсолютно гибким и свободным, способным к наиболее тонкому восприятию; он (дух) не надеется ни на что известное и ни на что точное, он готов ко всему. В этом случае разум может мгновенно заполниться откровением, слишком очевидным для того, чтобы быть «зачатым» в обычное время; тогда все становится совершенно ясным: «Вкус учения Дзэн и вкус чая идентичны. Добро и зло, святое и мирское являются различиями, не имеющими значимости, которые сбивают с толку человеческий разум. Единственная вещь, которая существует на самом деле, — это абсолютная пустота, и в ней все едино».

Состояние озарения может быть искусственно вызвано рядом «технических» приемов, это вторая стадия, которая не является абсолютно необходимой, но чаще всего необходимость в ней появляется. С одной стороны, речь идет о мондо — диалогах между учителем и учеником, это система вопросов и ответов, при помощи которой привычный ход мысли последовательно ускоряется до разрыва, где и происходит «осознание». С другой стороны, речь идет о «коанах», что-то вроде ребусов, которые действительно кажутся иррациональными и которые нельзя воспринять одним только интеллектом; коан часто является вопросом, на который не ожидают ответа или, по крайней мере, логического решения (например: «Ты хлопнешь в ладоши. А что будет, если хлопнуть одной рукой?»). Коан и мондо являются всего лишь упражнениями, направленными на то, чтобы вызвать в разуме подготовленного человека искру, способную «взорвать мысль», освободить ее от парализующего мнимого дуализма. Результаты, полученные дзэнскими монахами, пытались объяснить «законом обратного усилия», который позволяет найти, довольно таинственным и неожиданным способом, ответы, прорывающиеся неосознанно. Дух находится в состоянии сверхострого внимания без точной цели, и достаточно самого незначительного звука, поданного своевременно, чтобы заставить его (дух) откликнуться; установленный на «диапазон», он усиливает самый слабый звук, так как в этом случае он для него является причиной внезапного резонанса.

Истина легко воспринимается во время короткого озарения, тогда как то, что вызвало этот феномен, кажется в самом деле банальным для того, кто сам не участвовал в этом восприятии: знаменитый жест Будды, которым



он показывает свой лотос монахам, был понят только его любимым учеником Махакасьяпой, который ответил ему улыбкой. Эта истина очень проста, и она перед нашими глазами, но мы ее не видим, потому что не находимся в состоянии восприимчивости. Это выражено в хайку:

Невежда искал огонь с фонарем в руках.

Если бы он знал, что такое огонь,—

Он мог бы быстрее сварить свой рис.

Учитель ничему не учит, он только направляет ученика для того, чтобы тот сам открыл то, что не может быть передано иначе, ведь Истина невыразима и недоступна для невежды, и о ней можно говорить только при помощи символов. Учитель не передает ученику самую тайну, он дает, скорее, символ и духовное начало, которые делают возможным понимание ее. Ученик должен уметь различать символ и символизируемую вещь, а не считать, что палец, показывающий на луну, выше самой луны, как рассказывает об этом профессор Судзуки в своем ставшем знаменитом примере.

Учение Дзэн касается глубинной сущности всех мистических учений. Оно не оригинально, в нем меняются только слова, создается впечатление, что происходит открытие глубоких истин, которые известны вам уже интуитивно, но которые вы не смогли осуществить сознательно. То, что предлагает Дзэн, никогда не было достоянием ни исключительного освобождения человека, ни религии. Это одна из принятых на Востоке форм выражения интуитивного опыта, как опыта других людей во всем мире, во все исторические эпохи. Дзэн является своеобразной формой выражения одного из самых давних мечтаний человечества:

Великий путь не имеет начала

Тысячи дорог ведут к нему

Тот, кто пройдет через начало пути без дверей,

Шагает свободно между небом и землей.

## Дзэн и каратэ

Итак, мы определили, в той мере, в какой такая тонкая реальность может быть воплощена в слова, то, чего ищут аскеты и мистики на параллельных путях и что предлагают своим последователям искусства Будо. Действительно, последние теми же средствами идут к той же цели, что и рассмотренные выше теологические и мистические умозрительные построения. Давайте условимся: боевое искусство является прежде всего методом боя и остается им, но может быть также искусством достижения этой «Узкой двери». Оно больше не кажется только бесконечным «средством в себе», которое можно оставить после достижения цели. Такой может быть цель занятий боевым искусством для тех, кто ищет подобный абсолют; они могут выбрать Будо, чтобы достичь его, поскольку эта форма лучше соответствует их действительному нраву,— итак, важна единственная цель. Если можно мимоходом улучшить физическое здоровье и приобрести ряд качеств, которые достигаются только упорными тренировками, тем лучше,

так как будо-ка (тот, кто занимается Будо) не упустит возможности использовать физические и интеллектуальные приобретения, полученные благодаря упорству и воле, в других областях жизни. Но первая причина, которая побудила к занятиям, постепенно исчезает и будет заменена стремлением идти до конца пути. Все удовлетворения и победы вне конечной цели станут проходящими и будут оцениваться по их действительной значимости.

## Теория

Рассмотрим более подробно каратэ. Вы уже поняли, что каратэ — лишь один из многих «путей», предложенных в рамках Будо. В этих условиях споры по поводу стилей представляются мелочными и поверхностными. Учителя отвечают на вопросы учеников, жаждущих многое узнать: «Дзэн — это каратэ. Дзэн и каратэ — одно и то же», — но эти ответы не дают моментального решения их проблем. В самом деле, эти мастера не могут выразить лучше то, что они сами чувствуют каким-то весьма точным чувством, потому что они достигли мастерства, для них мост уже установлен, они могут лишь показать на него пальцем, но не описать его. Может быть, они могли бы это сделать лучше тогда, когда еще не достигли уровня, с которого «возврата нет».

В данный момент слова нам еще приносят какую-то пользу. Постарайтесь рассмотреть острые вопросы. Что означает пустота разума в каратэ? Как можно примирить бездействие ментала со стремлением бить, попадать, блокировать, с желанием вообще? Как достичь покоя души, если весь разум направлен на достижение цели? Как оставаться спокойным, если вся энергия должна быть мобилизована? Как желать и принимать какие-то вещи всерьез, то есть стремиться к осуществлению, если Дзэн является именно «не-стремлением» в свете полного освобождения от всего?

Прежде всего, необходимо уточнить, что означает единство Дзэн и каратэ. Каратэ для начинающего может быть средством продвижения к этапу озарения, проповедуемого Дзэн. Методы, предложенные Дзэн, как и методы каратэ, являются различными формами поиска «Истинного Бытия». Для мастера, достигшего цели своего поиска, каратэ стало проявлением этого внутреннего состояния, и для него одного каратэ — это Дзэн, как и любой акт повседневной жизни, зато Дзэн — это каратэ постольку, поскольку он связан с духовным состоянием, сопровождающим деяние повседневной жизни, будь то каратэ или что-то другое.

Каратэ является средством подготовки к единению тела и духа — главное, необходимое условие для улавливания истины, которая находится рядом с нами, но которую мы не можем воспринять в силу того, что мы находимся в совсем ином диапазоне или, используя другой образ, на другой длине волны. Тело должно получить совершенную технику; цель состоит в полном овладении собой — вплоть до мельчайших тканей и клеток. Только так можно ответить на призыв. Это часть тренировки, которая достаточно глубоко развита в додзэ. Но приведением разума в порядок часто пренебрегают. Последнее приобретает двойной аспект, которым тоже надо



овладеть: необходимо, прежде всего, тренировать правильность размещения умственной энергии во время действия; надо «желать» — любой ценой и как можно быстрее» (цуки-но-кокоро). Научившись мобилизовать свое тело, надо перейти к сосредоточению всего комплекса умственных возможностей в течение доли секунды, чтобы сразу перейти в состояние покоя (такая тренировка может представить интерес для наших повседневных потребностей). Надо изо всех сил пожелать отразить, отбить, уничтожить противника. Естественно, имеются и другие средства достижения этой предельной умственной концентрации, но и в этой области каратэ позволяет прорваться естественному элементу, врожденному, появившемуся из бессознательного, а именно инстинкту самосохранения, только в случае смертельной опасности дух, как, между прочим, и тело, достигает предельной концентрации и мобилизует все ресурсы, ничто другое не может быть так важно и ничему другому подсознательно не подчиняется совокупность наших средств. Цель этой тренировки духа состоит в том же, что и цель технической тренировки тела: овладеть нервными импульсами, покорить свой дух, чтобы располагать им по желанию, и направить его полностью и мгновенно к реализации, не оставляя за пределами этого умственного напряжения ни единой частицы нашего бытия. Это уже источник эффективности. Для того, чтобы это напряжение было полным, следует думать только об определенном результате с полной уверенностью; если, например, вы нападаете и уже подумали о контратаке противника, то ваши действия окажутся замедленными как раз на столько, сколько времени нужно противнику, чтобы защититься от вас и даже заблокировать ваши действия, не обрекая вас сомнениями по поводу возможной неудачи. Но одного желания недостаточно. Ментальная сила, которой мы научимся располагать, должна сочетаться с молниеносной скоростью и как бы взрываться (иметь выход) в момент появления раздражителя. Ничто не должно препятствовать ей: ни размышления, ни сомнения. При этом важно параллельно приобретать иное состояние разума и тренировать способность мгновенного перехода из одного состояния в другое.

Вторым состоянием является ментальная пустота, значимость которой читатель отметил в ходе нашего экскурса по дальневосточной мистике. Дух должен быть свободным от всего, не связанным ни с чем, он не должен заранее сосредотачиваться на действии; он не должен фиксироваться на определенной точке, так как эту фиксацию очень легко нарушить, если точка приходит в движение. Пытаясь овладеть чем-либо, дух теряет свой объект. Это можно легко проверить простым визуальным рефлексом, который «концентрирует» дух. Например, в поезде, мчащемся на большой скорости, легко смотреть в окно и отмечать без видимых усилий проносящиеся мимо пейзажи. Но в любом случае очень трудно и утомительно смотреть и внимательно фиксировать все, что проносится перед глазами, дух перекакивает с одного объекта на другой по мере их прохождения перед окном и столько же раз он становится пленником этого взгляда. В первом случае вы способны воспринять любой из объектов, который мог бы оказаться в поле

вашего внимания, и вы можете реагировать на него без усилия, мгновенно, по малейшему движению в окружающей обстановке. Во втором случае та же скорость восприятия и реакции для вас недостижима. Только свободным интеллектом можно располагать в любое мгновение, и только он позволяет воспринять самый незначительный физический или умственный импульс (мицу-но-кокоро). Это выражено в стихотворении: «Луна не хочет бросать свою тень, и пруд не хочет принимать луну. Как светлы воды Хиросавы».

Это был подготовительный этап. Постепенно достигается овладение телом и духом. Оба они совершенно свободны. Теперь происходит переход к высшему этапу, который даст возможность достичь того, что было невозможным при отсутствии единства тела и духа. Каратэ не является больше тренировкой, нацеленной на внешний результат, но единственно осознанием самого себя; вот, как писал Херригель по поводу кю-до (искусство стрельбы из лука):

«Путь, ведущий к цели. Лук и стрелы являются только простыми вспомогательными средствами перед лицом последнего и решительного прыжка, поводами для события, которое могло бы произойти и без их содействия. А теперь необходимо забыть все, что так долго изучалось и собрать вместе все, что появляется естественным образом. Не надо больше думать о технике, не надо больше желать, поскольку на последнем этапе сила воли становится препятствием; просто надо быть готовым ко всему, то есть ни к чему. Это противоречие выражается как и ожидание без цели, но в состоянии очень высокого напряжения». Это означает, что тело одновременно расслаблено и возбуждено (дзаншин). Тот, кто в глубине своей сущности решил, не умозаключением, а как того желает учение Дзэн, эту кажущуюся несовместимость — преднамеренно освобождаться от любого намерения, — готов к большому делу; тело и дух находятся в прекрасном согласии, поток духовных элементов (ки-но-нагарэ) готов гармонично распределяться в теле по первому требованию. Тогда в огне действия, боя, выполнения «ката» может вспыхнуть искра и открыть человеку новое измерение, действенную силу, ему ранее неизвестную. Человек реализуется в действии и то, что он делает, — совершенно. Мастер как бы впитывает движения противника посредством своей бессознательной умственной деятельности и решает все с обескураживающей легкостью. Его разум, не желая этого, ведет себя как «вода, которая, оседает, не вытекая», как трава, которая сгибается под действием ветра. Отражение удара и ответ происходят сами по себе, человек о них и не думает, удар происходит без малейшего колебания, поскольку ничто его не сдерживает, он как будто освобождается сам от себя с естественной легкостью и эффективностью. Он быстрее в своих действиях, чем если бы он желал этого сознательно, поскольку его дух не должен непосредственно передавать приказ телу, импульс исходит от него самого, более точно — от сэйка-тандэн. Новым двигателем деятельности человека является не его мозг, а его живот (хара). Именно здесь разрешается фундаментальный дуализм, именно здесь он сконцентрирован в наибольшей



степени. Ставя интуицию выше разума, восточные люди снова открыли то, что исчезло с развитием цивилизации, изобилия. Это объясняется тем, что на Востоке любое искусство движения исходит из живота. Человек начинает овладевать искусством постольку, поскольку он становится совершенным существом, объединяющим тело и дух в действии, а не только мыслящим существом. Вот почему японцы говорят о мастере, достойном уважения, как о «человеке, имеющем живот» (хара-но-ару-хито), потому что он «думает животом» (хара-дэ-кавгаэру) и потому что у него глубокий голос «живота» (хара-гоэ), который является признаком единства существа, целостного во всем, что он делает. Действия мастера эффективны, поскольку он очистился от любой «смуцавшей страсти», к чему и зовет Дзэн, поскольку он не рассуждает, перед тем как действовать. Его разум неуловим, свободен, постоянно в движении, не фиксируется в определенной точке ни во время защиты, ни во время нападения, поэтому его кимэ отличается от кимэ начинающего. У мастера то же напряжение, еще более сильное, однако у него более легкая и гибкая походка, без видимых физических усилий. Это обусловлено техникой, так как работа над ней, как и над духом, не прекращается, как это бывает у начинающих, — ведь остановка, физическая или ментальная, вынуждает преодолевать некоторую инертность и вызывает опасное нарушение течения жизненной энергии. Кимэ становится внешне нечетким, неопределенным, как и всякие проявления единения тела и духа, поскольку внешний наблюдатель остается по другую сторону барьера.

Это великая тайна, единственная, которая существует в боевом искусстве и которая предназначается только для элиты, имеющей достаточную силу воли и отрешившейся во имя постижения этой тайны от многого. Все рассмотренные этапы приносят свои плоды, поскольку существуют как технические, так и ментальные приобретения, но начало свое они берут от бессознательного. Человек открывает не «вторую натуру», которая не является истинной, так как накладывается на первую, но свою первую натуру, свою первородную простоту; он (человек) обретает чистоту ребенка, но сохраняет силу, технику и интеллект мужчины. Впоследствии он может оставить практику боевого искусства, поскольку, как об этом писал Тон Накашима в своей истории о Ци Цянь, — китайце, овладевшем стрельбой из лука в конце жизненного поиска и забывшем даже название инструмента, при помощи которого он страстно искал эту истину: «Конечный этап деятельности есть бездеятельность, конечный этап слова есть тишина, конечный этап стрельбы из лука — не стрелять». Здание построено, теперь позволено снять леса — останется «совершенный человек», и он не сумеет описать процесс строительства тем, кто это видит своими глазами и напрасно ищет слова, позволяющие осознать все это разумом. И это действительно правда, что «ива красит ветер, обходясь без кисточки» (хайку поэта Сарю). Таким образом, боевое искусство можно рассматривать в более широком, чем обычно, значении, оно может быть методом познания самого себя в действии. В этом случае его цель такая же, как и цель созерцательных методов, (например, йоги) или интуитивных методов, как, напри-

мер, даосизм. Все, что делает человек для своего возвышения, достойно уважения и восхищения, так как в конце пути он входит по-прежнему в тот же мир. Все зависит от исходного темперамента, до этого этапа он должен сочетать разные пути. Вот почему пути, кажущиеся совершенно противоположными, как насилие боевого искусства и ненасилие первоначального буддизма (ахимса), в действительности совпадают. Единственно общим остается ментальная пустота. Техническими упражнениями, ведущими к озарению, могут быть медитация, боевые упражнения, мондо, коан или даже совсем банальное событие из повседневной жизни (оно незначительно только для «заполненного» разума, где нет места для совсем простого открытия).

### Практика

Естественно, вопрос не ставится таким образом, чтобы указывать вам шаг за шагом тот путь, который ведет к достижению пробуждения бессознательного (сатори). Еще в меньшей степени имеются в виду традиционные аспекты каратэ: это пробуждение не может передаваться просто, без личных усилий. Поиск абсолюта — дело личное, однако очень заманчивое, попытка удачи стоит. Мы укажем на несколько моментов, которыми обычно пренебрегают в додзэ за неимением времени, на них необходимо сосредоточиться в первую очередь.

В додзэ происходит воспитание тела. Поразмышляйте у себя дома, если у вас нет возможности сделать это в клубе (время от времени устраивайте все-таки сеансы медитации, уединения), о параллельной организации воспитания духа. Речь идет, между прочим, не о ментальном, которое мы рассматривали выше, поскольку воля вырабатывается в ходе интенсивных практических занятий.

Тренировка в зале научит вас мгновенно мобилизовать всю вашу физическую и психическую энергию, поэтому параллельно научитесь также не расточать ее, пытаясь найти в полном недеянии внутренний покой; для этого необходимо много отдыхать в положении задзэн (на пятках, как зарэй). Вы окажетесь в состоянии компенсировать, сосредотачиваясь в этом положении, ментальное рассеяние, которое присуще вашему поступкам в повседневной жизни, всегда бурной. Ваши интеллектуальные силы являются действительно ценным достоянием, которое обычно как бы дрейфует, тогда как совсем несложно, уделив немного внимания, превратить их (умственные силы) в единый пучок энергии, чрезвычайно эффективный везде, где вы будете его использовать. Ниже мы дадим вам несколько практических советов для проведения этого исследования.

Постепенно, по мере вашего продвижения вперед и желания идти до конца, каратэ во всех своих формах будет занимать все больше и больше места в вашей повседневной жизни. Чтобы достичь такого состояния, надо посвятить себя полностью этому делу и сделать из каратэ образ жизни. Речь, конечно, идет не о том, чтобы заниматься в кэйкоги с утра до вечера, — это для вас было бы невозможным, так как жизнь навязывает вам все-таки



некоторые безусловные требования. Речь идет о том, чтобы перенести внимание, которое вы оказываете всему тому, что связано с каратэ, на самые незначительные дела в жизни; таким образом, надо чтобы искомая цель присутствовала в вашем духе, не становясь, однако, навязчивой идеей, так как это помешает духу быть достаточно свободным и быть способным к действию в любое мгновение. Избегайте того, чтобы вас преследовало желание успеха любой ценой или страх перед неудачей. Речь идет лишь о сохранении той же самой ориентации, о том, чтобы не сходить с «пути», о том, чтобы спокойно продолжать его без «смушающих страстей». Пока вас будет преследовать мысль о результате, вы далеко не уйдете. Начните с подчинения духа дисциплине, почувствуйте себя хорошо, не спрашивая каждую секунду, почему вы чувствуете себя хорошо и с какой целью вы это делаете. Озарение, предлагаемое учением Дзэн, не дается даром,— это было бы слишком легковесно. Надо осуществить акт веры и предоставить времени делать свое дело. Не ускоряйте ничего, не ищите, но постарайтесь полностью погрузиться в то, что вы делаете в любой момент. Одна из практик Йоги заключается в том, чтобы сосредоточить внимание на собственном дыхании, чтобы оно стало осознанным. Это первый этап достижения «ощущения» жизни вашего тела, так как, не являясь мертвым грузом, это тело должно гармонизироваться с духом. Возьмите за привычку сосредотачиваться на самых банальных вещах, чтобы обуздать растекающуюся мысль, следите за каждым жестом (движением), обращая внимание участие мышц в этих движениях, отмечайте каждое восприятие, смотрите на свою жизнь, как на жизнь кого-то другого. Таким образом, трансформируя себя из актера в зрителя, вы сможете лучше познать себя. С этой же целью проведите увлекательный эксперимент, состоящий в том, чтобы заставить себя двигаться и делать все, что вы хотите делать, без малейшего гнума. Сохранять такое состояние в течение многих часов трудно: при выполнении незначительных движений всегда найдется скрипящая под ногами доска или скрежущая дверная щеколда. Опыт привлекателен и полон элементов обучения овладению собой (в феодальной Японии это была одна из любимых форм тренировок ниндзя, занимавшихся ниндзюцу, боевым искусством разведки, в котором, кроме владения оружием учили бесшумно передвигаться, видеть, не будучи видимым, исчезать, как по мановению волшебной палочки и т.д.). Когда вы вступите в контакт с другими людьми, умерьте в своих речах, не спорьте и не пытайтесь навязывать свое знание слов. Дух сильного и уверенного в себе человека не горячится, такой человек внушает почтение своим присутствием. Если вам случится рассердиться и потерять контроль над разумом, немедленно вернитесь назад, осознайте ваше возбужденное состояние и постепенно расслабляйтесь, по очереди устраняя все «причины» вашего гнева. Очень трудно действовать таким образом регулярно, каждый день, но в конце пути находится покой. Между прочим, вторичные проявления этой формы тренировки появятся очень скоро и сделают из вас человека более уверенного в повседневной жизни. Внутренний покой и безмятежность будут лежать в основе наибольшей работо-

способности и наилучшего нервного сопротивления. Через длительное время вы продвинетесь к овладению телом и духом и будете в состоянии, в котором и начнете воспринимать все окружающее.

В каждом из своих действий осознавайте силу, находящуюся в нескольких сантиметрах под пупком (сэйка-тацден). Не двигайтесь некоординированно, а приводите свое тело в движение вокруг центра тяжести. Постепенно вы станете Хара-но-ару-хито. Постепенно вы достигните киаи, то есть обретете способность концентрировать всю вашу энергию на единственном объекте с непоколебимой волей постичь этот объект. Когда вы издадите звук киаи (кэнсэй), он уже не будет простым звуком, идущим из горла, а воплощением духовного потока (ки-но-нагарэ), пришедшего из самых глубин человеческого существа. Напрасно пытались приписывать только одним физическим феноменам (в частности, ультразвуку) эффективность «воскрешающего крика» (он используется в технике реанимации кваппо) и «крика, который убивает». Успех кэнсэй зависит, естественно, от его тональности (должен быть достигнут порог резкости звука), но более всего — от концентрации мысли; чтобы дать правильное представление, отметим, что такое внутреннее сосредоточение позволяет в долю секунды высвободить значительную ментальную энергию и направить ее правильно, как если бы речь шла о невидимых вибрациях, которые поколебали бы дух противника менее сосредоточенного. Успех киаи, который может и не сопровождаться криком (крик добавляется для того, чтобы противник растерялся), зависит от разницы в степени концентрации двух противников. Упражняться в крике необходимо, ведь начинающий не может издать пронзительный крик когда угодно, поскольку он мало привык к такому проявлению первородной природы... Необходимо, чтобы ученик начал привыкать к этому в ходе упражнений, единственной целью которых является приобретение навыка громко кричать, но этого недостаточно, так как для воздействия на противника очень важен момент своевременности: киаи должно выполняться в тот момент, когда противник находится в психически ослабленном положении (это «ментальная дыра»), так как он «думает» и колеблет свой дух. Это может в ходе боя происходить сознательно или бессознательно. Сосредоточение и правильное использование ментальных флюидов зависит, в конечном счете, от дыхания (нагарэ, ибуки, кокию). Наука о дыхании является основой многих восточных дисциплин, в частности Хатха-йоги (ха — солнце, положительное, тха — луна, отрицательное). Для выражения равновесия положительных и отрицательных сил тела йоги пользуются следующим представлением: дыхание правой ноздрей — положительное, а левой — отрицательное. Именно соединением ха-тха достигается регулировка дыхания, которое управляет, по желанию адепта, движением жизненного флюида (праны). Эта практика сознательного дыхания и положений тела, приводящих в движение неуловимые силы, дает телу здоровье. Дыхание должно быть брюшным (важность хара), а не грудным. Вот почему японцы предпочитают тренироваться с широким поясом из ткани, опоясывая его вокруг живота чтобы стеснить дыхание и таким образом



сосредоточиться на нем, пытаясь максимально опустить диафрагму; они постоянно занимаются этим «искусством живота».

Овладение боевым искусством проходит через контроль дыхания. Вся сила духа, как и правильная концентрация силы тела, зависит от контроля дыхания. Овладев дыханием, можно сохранять хладнокровие во всех ситуациях. В случае внезапной атаки естественным рефлексом является удивление, которое ментально парализует тело и дух (так называемое «прерванное дыхание»), но, если вам удастся поддерживать в этот момент нормальное дыхание, вы останетесь хозяином положения и эффект внезапности не сыграет никакой роли. Известно, что в случае растерянности или смятения достаточно сделать несколько глубоких вдохов, чтобы снова быть готовым к оказанию сопротивления.

Реализация внутреннего покоя достигается за счет осознания дыхательного процесса. И действительно, чем более интенсивно вы сосредотачиваетесь на дыхании, тем больше приглушаются внешние возбуждения; вдыхая, не отвлекая внимания от этого действия, можно постепенно достичь расслабленного состояния, которое подобно состоянию, возникающему перед погружением в сон; однако необходимо не погружаться в сон, а оставаться в состоянии бдительности. Этого уровня вы можете достичь практикую сэй-за (медитацию в положении сидя).

Сядьте в за-дзэн или, поскольку сначала это положение вызывает боль и может очень быстро рассеять ваше внимание, попытайтесь сесть поджав ноги «по-турецки». Держите позвоночник прямо (правильная циркуляция ки невозможна, если вы лежите на земле), подбородок поднят; руки покоятся, ладонями вверх, на бедрах. Оставайтесь полностью расслабленным, единственное легкое напряжение — это напряжение брюшной полости, необходимое для того, чтобы вы могли себя держать в прямом, правильном положении. Сосредоточьтесь на точке на поверхности земли, находящейся приблизительно в одном метре от вас. Думайте о расслаблении каждой мышцы, одной за другой; как только наступит расслабление, начните все сначала. По достижении стадии полного физического расслабления, попытайтесь расслабить дух, сосредотачиваясь на диафрагме: она поднимается при выдохе и опускается, когда вы вдыхаете. Не думайте ни о чем другом, оставьте все ваши заботы. Дышите спокойно носом, рот закрыт, лицо спокойно (в бою вдыхайте через ноздри, а выдыхайте, напротив, резко, через приоткрытый рот). Не напрягайте взгляд, но, конечно, моргайте глазами.

Сядьте в сэй-за, закройте глаза и повторяйте слово «инь», непрерывно пропуская его через ваше сознание. Если возникнут какие-либо помехи, не обращайтесь на них внимание, пусть они исчезнут сами собой; затем вернитесь к «инь». Пусть этот звук проходит через ваше сознание в любом ритме на протяжении не более 20 минут.

Не выполняйте упражнение сразу же после еды. Резко не выходите из состояния релаксации (когда вы почувствуете, что время истекло, медленно откройте глаза и выходите из этого состояния естественно и непринужденно на протяжении примерно 30 секунд).

Слишком большое телесное напряжение вызывает истощение энергии. Когда беспокойства слишком много, мыслительный процесс также искажается, иногда вызывая изменения или ошибки в стратегии (ментальное напряжение). Все эти факторы являются поводом для продолжения практики релаксации.

Релаксация предназначена для введения каратэ-ка в четвертое состояние сознания, отличное от полного бодрствования или глубокого сна (опыт или распознавание). Это четвертое состояние сознания в высшей степени полезно для освобождения от стресса. Когда потребление кислорода, сердечная деятельность, уровень молочной кислоты и основные метаболические процессы замедляются, личность входит в утонченный план сознания, и тогда мыслей более не существует, и даже «инь» может исчезнуть, оставляя одно «безмыслие», «внутреннюю тишину». Если возникает такое состояние, не волнуйтесь, это совершенно нормально. Суть в том, чтобы позволить «инь» возникнуть и исчезнуть по мере роста опыта.

На эту стадию физической разрядки очень трудно выйти. Кроме того, зафиксируйте ваше внимание на предмете или на особом изображении (восточные методики часто советуют смотреть на цветок — изображение, которое менее всего может нарушить покой разума), затем сосредоточьтесь на этом изображении. Высшая фаза состоит в том, чтобы забыть все, даже цветок, и ни о чем не думать: медитация и ментальная пустота. Это медитационное упражнение должно выполняться регулярно, предпочтительно ранним утром.

*Сядьте в сэй-за, закройте глаза и посмотрите своим внутренним взором одну за другой эти цитаты, запомните их.*

*Слабость побеждает силу; мягкость покоряет; итиль и тихий ветерок усмиряют неистовое море.*

*Не ищите победы в бою: пока нет боя, нет ни победы, ни поражения. Гибкая ива не сопротивляется буре, но все-таки выживает. Месть — это дырявый сосуд для воды; он не содержит ничего кроме пустоты. Страх — это враг, уверенность — это вошь.*

Услышьте цвет неба, увидите звук крыльев колибри, ищите воздух с ароматом льда в жаркий день. Когда вы найдете все это, вы будете ЗНАТЬ. Кобра пытается зафиксировать взгляд птицы, и в этот момент каждый принимает свою роль — роль охотника или добычи. Жертва творит свою собственную судьбу.



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Часть IV. КУМИТЭ</b>	
ВВЕДЕНИЕ .....	7
УСЛОВНЫЕ И ПОЛУУСЛОВНЫЕ ФОРМЫ КУМИТЭ .....	14
Начало ки-хон-кумитэ .....	15
Ки-хон-иппон-кумитэ .....	20
Дзю-иппон-кумитэ .....	28
<b>СВОБОДНЫЙ БОЙ</b> .....	29
<b>СПОРТИВНЫЙ БОЙ</b> .....	54
Национальные правила судейства .....	60
<b>САМОЗАЩИТА</b> .....	71
<b>Часть V. ПОДГОТОВКА К ЧЕРНОМУ ПОЯСУ</b>	
<b>ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСНОВ И ПОИСК ЭФФЕКТИВНОСТИ</b> .....	102
Технический поиск: адаптация и экстраполяция .....	105
Техника, выполняемая одновременно .....	107
Работа по восприятию .....	113
Контроль энергии .....	113
Релаксация и кимэ .....	125
Контроль дистанции .....	127
<b>ТАКТИЧЕСКОЕ ЧУВСТВО</b> .....	131
Знакомство с обманными движениями .....	131
Этапы прогресса от белого до черного пояса .....	143
<b>Часть VI. КАТА</b>	
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	162
<b>ОСНОВНЫЕ КАТА</b> .....	175
Таикеку-но-ката .....	175
Хеян-но-ката .....	184
<b>УСЛОЖНЕННЫЕ КАТА</b> .....	216
Канку-даи .....	222
Басаи-даи .....	233
<b>ТЕХНИКА И ДУХ</b> .....	243

Подписано в печать 5.12.97. Печать офсетная.  
Бумага типографская. Формат 60x84 1/16 усл. печ. листов — 15,34.  
Тираж 4 000 экз. Цена договорная.

ЧП «МОДУС»  
Молдова, г. Тирасполь



# **БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ**

## **выпуск четвертый**

---

### **Ролан Хаберзетцер. "Каратэ-до"**

- I. Основы
- II. Техника сокрушающих ударов
- III. Техника защиты
- IV. Занятия с партнером и спортивные соревнования
- V. Подготовка к черному поясу
- VI. Ката

Уникальный комплексный учебник  
для практического и глубокого изучения каратэ-до.

Более 700 рисунков.