

Э.И. Аксенов

Каратэ

от белого пояса К Чёрному



**БОЙЦОВСКИЙ
КЛУБ**



**приёмы уличной
самообороны**

Эдуард Игоревич Аксенов Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты

*Текст предоставлен правообладателем [http://www.litres.ru/
pages/biblio_book/?art=2474395](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2474395)*

*«Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты». / Аксенов Э.И. : АСТ: Астрель; Москва; 2007
ISBN 978-5-17-046527-9, 978-5-271-17632-6*

Аннотация

Если вы мечтаете овладеть искусством каратэ, обрести гармонию тела и духа, стать сильнее и здоровее и суметь защитить себя и своих близких от нападения хулиганов – эта книга для вас! С ее помощью вы сможете самостоятельно изучить традиционную технику каратэ стиля Кёкусинкай – самого популярного в мире, а также основные приемы самообороны. Книга рассчитана как на новичков, так и на тех, кто уже занимается каратэ и хочет повысить свое мастерство. Приемы, приведенные в книге,

универсальны и не имеют ограничений по возрасту или полу.

Традиционная техника каратэ изложена поступенчато: от белого пояса к черному, даны экзаменационные требования к каждому уровню. Все приемы проиллюстрированы фотографиями.

Содержание

От автора	8
Часть 1	10
Глава 1	10
Из истории каратэ Кёкусинкай	11
Глава 2	17
Глава 3	20
Глава 4	83
10 КЮ (белый пояс)	85
9 КЮ (белый пояс с синей полоской)	107
8 КЮ (синий пояс)	125
7 КЮ (синий пояс с желтой полоской)	149
6 КЮ (желтый пояс)	184
5 КЮ (желтый пояс с зеленой полоской)	223
4 КЮ (зеленый пояс)	251
3 КЮ (зелёный пояс с коричневой полоской)	287
2 КЮ (коричневый пояс)	313
1 КЮ (коричневый пояс с желтой полоской)	340
1 Дан (черный пояс с одной желтой полоской)	364
Часть 2	367
Глава 1	368
Защита от удара кулаком в голову	368

Защита от удара кулаком в корпус	376
Защита от кругового удара кулаком в голову	382
Глава 2	388
Защита от кругового удара коленом	388
Защита от удара ногой в корпус	396
Защита от удара левой ногой в средний уровень	402
Защита от удара правой ногой в верхний уровень	406
Защита от удара правой ногой в верхний уровень (второй вариант)	412
Защита от кругового удара пяткой с разворотом	417
Защита от удара левой ногой в средний уровень	423
Защита от удара ребром стопы в средний уровень	427
Глава 3	433
Защита от удара кулаком в верхний уровень	433
Защита от удара кулаком в верхний уровень (второй вариант)	438
Защита от толчка в грудь	440
Освобождение от захвата обеих рук	445
Освобождение от захвата за отворот кимоно двумя руками	452

Освобождение от захвата за отворот кимоно одной рукой	456
Защита от захвата за отворот кимоно двумя руками (второй вариант)	463
Освобождение от захвата за корпус сзади	471
Освобождение от удушающего захвата за горло спереди	476
Освобождение от захвата за одежду сзади	482
Освобождение от захвата левой рукой за отворот кимоно	487
Защита от удара кулаком сверху	494
Защита от попытки захвата за ноги	505
Приложения	509
Приложение № 1	509
Счет	509
Команды	510
Уровни	510
Стойки	510
Блоки	511
Удары	511
Стороны и направления	511
Общие термины	512
Приложение № 2	516
I. Введение	516
II. Правила этикета додзё	520

Эдуард Игоревич Аксенов Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты

От автора

Дорогие читатели! Эта книга станет вашим личным тренером по каратэ – одному из самых известных и самых эффективных японских единоборств. С ее помощью вы не только самостоятельно освоите базовую технику каратэ (стиль *Кёкусинкай*), но и приемы уличной самообороны.

В книге приведены экзаменационные требования Международной Федерации каратэ (IFK) с 10 по 1 кю, позволяющие самостоятельно изучать технические элементы для подготовки к сдаче квалификационных экзаменов, разработанные Ханси Стивом Арнэйлом (9 Дан) – Президентом Международной Федерации каратэ (IFK) (Великобритания).

Для новичков базовая техника каратэ – кихон-ка-

та – это знакомство со стилем, демонстрация четкого рисунка движений. Для аттестованных учеников и инструкторов приводится особый комплекс, который может использоваться в начале тренировки в качестве разогревающих упражнений, выполняемых с разной скоростью, либо как база, на которой строится понимание боевых искусств. Кихон-ката развивают координацию движений, концентрацию, память, быстрое мышление, скорость, выносливость, баланс. Моделирование техники за счет перестановок упражнений может быть бесконечным.

Если же аттестация не входит в ваши планы, и вы просто хотите, так сказать, «поддерживать форму», вам поможет техника нанесения основных ударов руками и ногами по «лапам» и «подушке».

Желаю вам успешных тренировок! А напутствием для вас пусть станет «крылатое» высказывание Масу-тацу Оямы: «Каратэ – это путь жизни, целью которого является реализация потенциальных (как физических, так и духовных) возможностей человека. Если духовная сторона каратэ игнорируется, то становится бессмысленным его физический аспект».

Часть 1

От белого пояса к черному

Глава 1

Стили каратэ

Среди всех прочих восточных единоборств у каратэ, пожалуй, больше всего направлений: Фудо-кан, Шото-кан, Кёкусинкай, Дай-до-джуку каратэ-до, Асихара каратэ, Вадо-рю, Годзю-рю. Сказать, сколько стилей каратэ существует вообще, трудно.

Все стили каратэ делятся на *контактные* и *бесконтактные*. *Контактные школы* обучают работе в паре, бои ведутся в контакт. *Бесконтактные школы* – упрощенная версия боевых искусств, поединки в них лишь имитируются. Основу техники большинства школ каратэ составляют блоки, удары, *ката* – комплексы формальных упражнений. Некоторые школы каратэ работают с оружием. Но в основном эта «работа» носит показательный, а не прикладной характер. Причем для выступлений выбирают ката с *кама*, *саи* и другим традиционным японским оружием.

Соревнования по каратэ проводят в номинациях:

ката (с оружием и без, одиночные и парные) и *кумитэ* (спарринг, вольный поединок).

Среди самых известных японских мастеров каратэ: *Гитин Фунакоси* – создатель каратэ-до; *Канадзава Хирокадзу* – мастер каратэ Шотокан, победитель первого всеяпонского чемпионата; *Киян Тётоку* – окинавский мастер каратэ, создатель школы Сёрин-рю; *Ямагути Гогэн* – мастер каратэ, основатель японской школы Годзю-рю; *Ояма Масутацу* – мастер каратэ, основатель стиля Кёкусинкай.

Каратэ, как и все восточные единоборства, воспитывает в человеке силу духа – основу всех его достижений. Для занятий каратэ нет ограничений по возрасту и полу – важны лишь внутренняя потребность и готовность идти по пути каратэ. Поэтому техника, изложенная в данной книге, универсальна и подойдет не только взрослым, но и детям.

Из истории каратэ Кёкусинкай

Высокая популярность стиля Кёкусинкай связана с феноменальными достижениями его создателя – *Масутацу Оямы*. Название стиля «*Кёкусинкай*» расшифровывается следующим образом: «*кёку*» означает конечность, предел; «*син*» – истина, реальность; «*кай*» – связь (собрание воедино). Следовательно, Кёкусинкай – это не просто стиль единоборства, а система

боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. Школа Масутацу Оямы предусматривает эту духовно-этическую составляющую как важнейшую часть системы подготовки каратиста. На основе обобщения достижений школ японского каратэ, его китайских аналогов и других видов восточных единоборств Масутацу Ояма создал современную, усовершенствованную и постоянно обновляемую систему физической, тактико-технической и духовно-нравственной подготовки. Благодаря незаурядной личности Масутацу Оямы, его фантастическому мастерству, усилиям его сподвижников, внесших большой вклад в поддержание имиджа каратэ как сильнейшего боевого искусства, и широкомасштабной рекламе Кёкусинкай получил широчайшее распространение в мире. В настоящее время этим стилем занимаются более 15 миллионов человек в 140 странах мира! Однако в популяризации стиля необходимо отметить заслуги целой школы, а не только Оямы: «Широкий путь Кёкусина не может быть творением одного человека, пусть даже гения, поскольку опыт каждого человека в отдельности ограничен и индивидуален. Сегодня, когда опубликованы воспоминания первых инструкторов Кёкусин, ближайших учеников Оямы, мы можем назвать Кёкусин детищем не только гения Оямы, но и десятков его соратников и учеников. В процессе своего развития от младенчества к зрелости это детище их

усилиями претерпело множество метаморфоз, прежде чем в итоге превратилось в стройную, целостную систему технических приемов и методов обучения». Каратэ Кёкусинкай отличается от академического стиля Сётокан (бесконтактного каратэ) широким арсеналом методов ведения боя, сочетающего в себе принципы единения гибкости и силы, круговые и прямолинейные движения в реальной борьбе, а также особый путь осознания применяемых средств – включение окружающей реальности при неизменной сосредоточенности на собственном, внутреннем самосознании.

Международная Федерация Кёкусинкай существует отдельно от других организаций каратэ. Это связано с особенностью силового контактного стиля, с соответствующими квалификационными нормативами и правилами проведения соревнований, всей системой боевой подготовки и принципами ведения боя. Кёкусинкай – контактный силовой стиль. Система требований в Кёкусин находит свое отражение в экзаменах на пояса.

Путь ученика школы Кёкусин начинается с высокой дисциплины, напряженных тренировок и воспитания нравственно-духовных качеств. Своеобразная духовная клятва (*клятва додзё*), разработанная Масутацу Оямой, включает в себя *семь заповедей*, которые определяют путь достижения физического совершенства и духовной стойкости.

В тренировочной программе начинающих каратистов эти заповеди звучат следующим образом:

1. Мы будем тренировать наши сердца и тела для достижения твердого и непоколебимого духа.

2. Мы будем твердо следовать истинному смыслу избранного пути, чтобы наши чувства были всегда наготове.

3. С истинным упорством мы будем стремиться к самоутверждению в искусстве каратэ.

4. Мы будем неукоснительно соблюдать правила этикета, уважения старших и воздержания от насилия. Мы никогда не нападем первыми, но всегда готовы к защите от нападения доступными средствами, разрешенными каратисту.

5. Мы будем строго следовать заповедям наших высших наставников и никогда не забудем истинной добродетели – скромности.

6. Мы будем стремиться к мудрости и силе, не ведая желаний зла и насилия.

7. Всю нашу жизнь через постижение каратэ мы будем стремиться выполнить истинное назначение пути Кёкусин.

В этих заповедях проводится мысль о воздержании от насилия. В ситуации самозащиты, когда неожиданное нападение нарушает гармонию духа и тела каратиста, он, совершая возмездие в соответствии с мерой возмущения его покоя, действует без каких-либо эгои-

стических побуждений. Каратист восстанавливает обретенную им гармонию духа и тела, нарушенную спровоцированным вмешательством извне.

Стиль Кёкусин – стиль силового, атлетического единоборства – предназначен не для шоу, а для реальной борьбы. Ориентированная на реальный контакт с потенциальным противником базовая техника и особый психологический настрой служат ключом к овладению искусством свободного боя с преимущественным вниманием к технике защиты и предупреждению неблагоприятных последствий нападающих действий противника. Особенности обучения в школе Кёкусинкай позволяют уже в течение первых лет освоить наиболее простые и надежные приемы нападения и защиты. Приемы, которые обеспечивают безопасность в реальной обстановке защиты и отражения нападающих действий, включают в себя:

- *освоение блоков и защитных действий*, предотвращающих повреждающее или болевое воздействие; *закалку ударных и блокирующих поверхностей систематическими упражнениями*, не причиняющими травм и болезненных ощущений;
- *укрепление суставов*, в особенности лучезапястных и голеностопных, на которые приходится повышенная нагрузка;
- *атлетическую подготовку*, многократное повторение защитных действий, доведение их до высокой

степени подсознательного выполнения;

обучение системе опережающих действий, обеспечивающих быстрое перехватывание инициативы у нападающих, имеющих нестандартную для каратиста подготовку (борцы, боксеры, а также «уличные» бойцы, которые могут нанести травму, по тяжести во много раз превышающую возможные нападающие удары партнеров по каратэ).

Глава 2

Разминка

Классическая программа тренировок каратэ включает несколько этапов обучения:

- 1 – начальная подготовка;
- 2 – базовая техника, постановка техники различных ударов;
- 3 – отработка комбинаций ударов;
- 4 – тренировки высшего спортивного мастерства.

Тренировки, как правило, включают не только отработку приемов каратэ, но и упражнения по общей физической подготовке, гимнастику, упражнения на развитие гибкости и растяжки, силовые комплексы.

Начинать тренировку нужно с разминки. *Разминка* готовит организм к предстоящей нагрузке и занимает обычно от 8 до 10 минут (если вы занимаетесь дома самостоятельно). По вашему желанию и в зависимости от вашего уровня физической подготовки вы можете сократить или увеличить время разминки. Комплекс упражнений также может быть разнообразным: от прыжков на скакалке и бега до наклонов, поворотов корпуса, шпагата и т. д. Ни в коем случае не начинайте занятия, не размяв мышцы! Это может привести к травмам.

В этой главе приведены серии упражнений, которые часто применяются на семинарах и в школах боевых искусств в качестве разогревающих упражнений, выполняемых после обязательной разминки. Они не являются обязательными при сдаче экзаменов, но так как они включают в себя сочетания технических элементов, применяемых в кихон-ката, то ускоряют процесс изучения базовой техники каратэ.

Серии выполняются как *на месте*, так и в *перемещениях*. На месте, как правило, выполняются только серии упражнений для рук. Серии выполняются, начиная с правой руки (ноги), вначале под счет, затем без счета, тремя способами:

1. По 10 повторений каждого технического элемента, сопровождаемых возгласом «Осу!»;
2. По 2 повторения;
3. Поочередно, меняя технику с каждой сменой рук.

При выполнении серий в перемещениях используются, в основном, передняя стойка («дзэнкуцу-дату») и боевая – «дзию-камаэ». (Если вы собираетесь аттестоваться в любой из школ каратэ, сразу же запомните японские названия приемов, стоек, ударов и т. д. Во многих школах, кстати, занятия проводятся исключительно на японском языке. Для вашего удобства в книге приведены японские названия приемов, в конце имеется словарь). Обычно применяются перемещения на 3 шага в одну и другую стороны. На каждый шаг

выполняются один или три удара (для возвращения в положение «ой»). При выполнении супер-серий (т. е. неоднократном повторении серии) рекомендуется при каждом последующем выполнении серии увеличивать темп движений.

Серия для рук (17 техник)

1. Ой цуки дзёдан.
2. Гяку цуки тюдан.
3. Ой цуки гёдан.
4. Сэйкэн аго ути.
5. Уракэн сёмэн-ути.
6. Уракэн саю ути.
7. Уракэн хидзо ути.
8. Уракэн ороси гаммэн ути.
9. Уракэн маваси ути.
10. Сюто сакоцу ути.
11. Сюто ёко гаммэн ути.
12. Сюто утикоми.
13. Сюто хидзо ути.
14. Сэйкэн дзёдан-укэ.
15. Сэйкэн ути-укэ.
16. Сэйкэн сото-укэ.
17. Сэйкэн гёдан-барай.

Серия для ног (17 техник)

1. Хидза гаммэн гэри.
2. Кин-гэри.
3. Маэ-гэри тюдан.
4. Маэ-гэри дзёдан.
5. Маэ тусоку кэагэ.
6. Тэйсоку маваси сото-кэагэ.
7. Хайсоку маваси ути-кэагэ.
8. Сокуто ёко-кэагэ.
9. Маваси-гэри гёдан.
10. Маваси-гэри тюдан.
11. Маваси-гэри дзёдан.
12. Кансэцу-гэри.
13. Ёко-гэри тюдан.
14. Ёко-гэри дзёдан.
15. Усиро-гэри гёдан.
16. Усиро-гэри тюдан.
17. Усиро-гэри дзёдан.

Глава 3

Отработка ударов руками и ногами по «подушке» и «лапам»

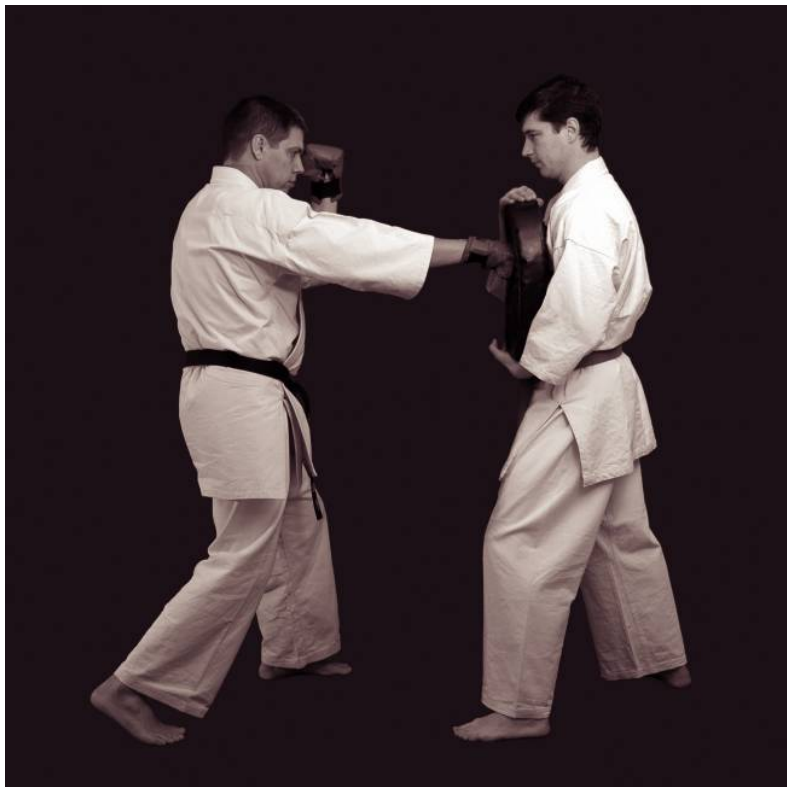


И. п. – левосторонняя боевая стойка («дзию ка-маэ-дати») (фото 1).

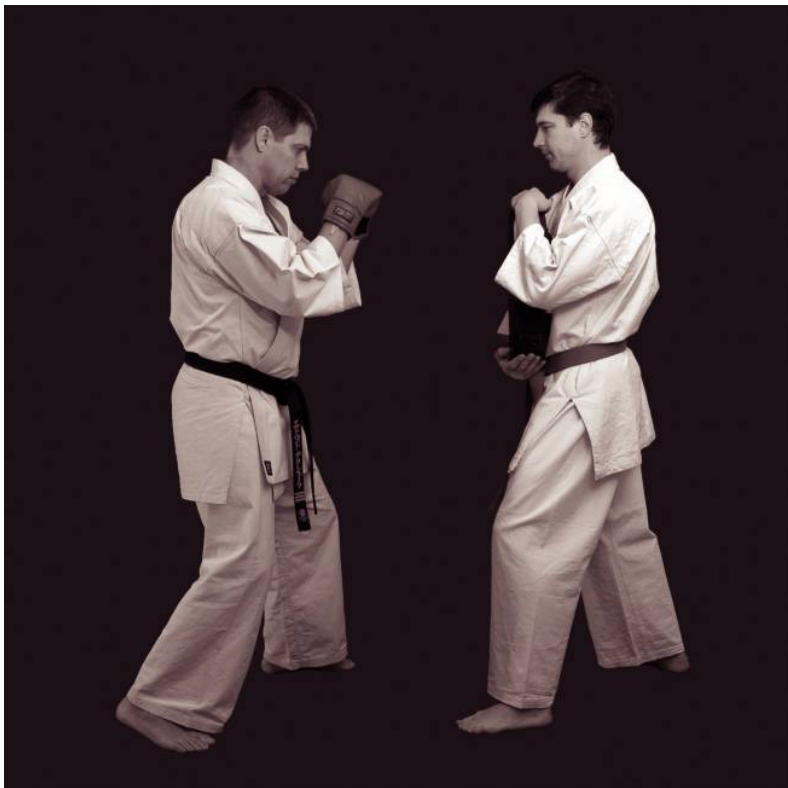


Нанести прямой удар кулаком левой руки в средний уровень («хи-дари ой-цуки тюдан»), правая рука прикрывает голову (пальцы сжаты в кулак); левая нога на носке, пятка оторвана от пола, мышцы бедра левой но-

ги напряжены; 70 % веса тела на левой ноге (фото 2).



Нанести прямой удар кулаком правой руки в средний уровень («миги гяку-цуки тюдан»), в момент удара левая рука возвращается в и. п. для прикрытия головы; правая нога вкручивается с ударом на носок (фото 3).



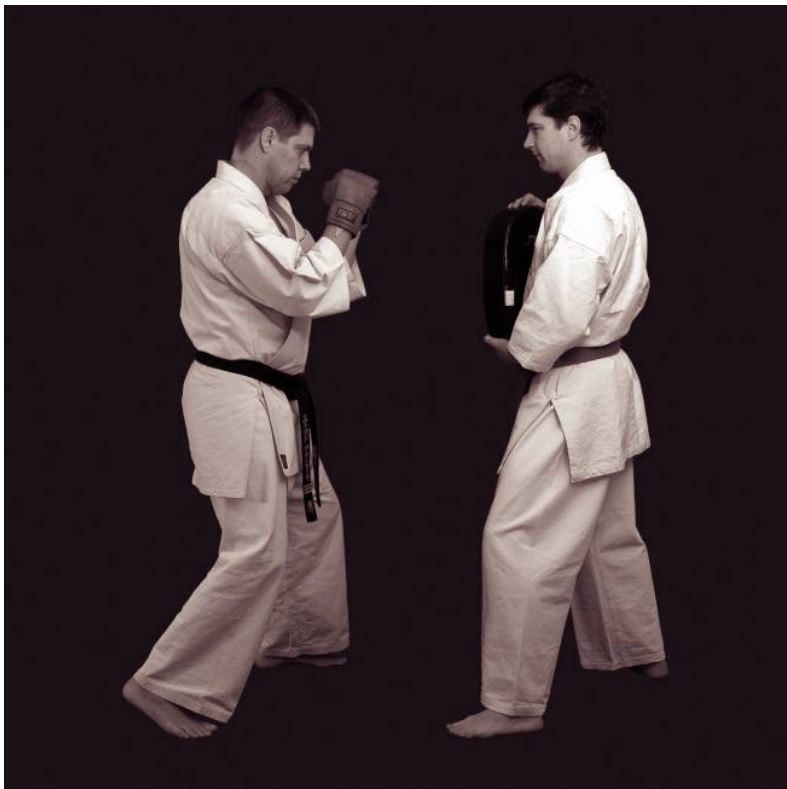
Вернуться в и. п. (фото 4).



Нанести удар по дуге от головы в средний уровень перевернутым кулаком левой руки («хидари ой сито-цуки тюдан»), правая рука прикрывает голову (пальцы сжаты в кулак); левая нога на носке, пятка оторвана от пола, мышцы бедра левой ноги напряжены; 70 % веса тела на левой ноге (фото 5).



Нанести удар по дуге от головы в средний уровень перевернутым кулаком правой руки («миги гяку сито-цуки тюдан»), в момент удара левая рука возвращается в и. п. для прикрытия головы; правая нога вкручивается с ударом на носок (фото 6).



Вернуться в и. п. (фото 7).



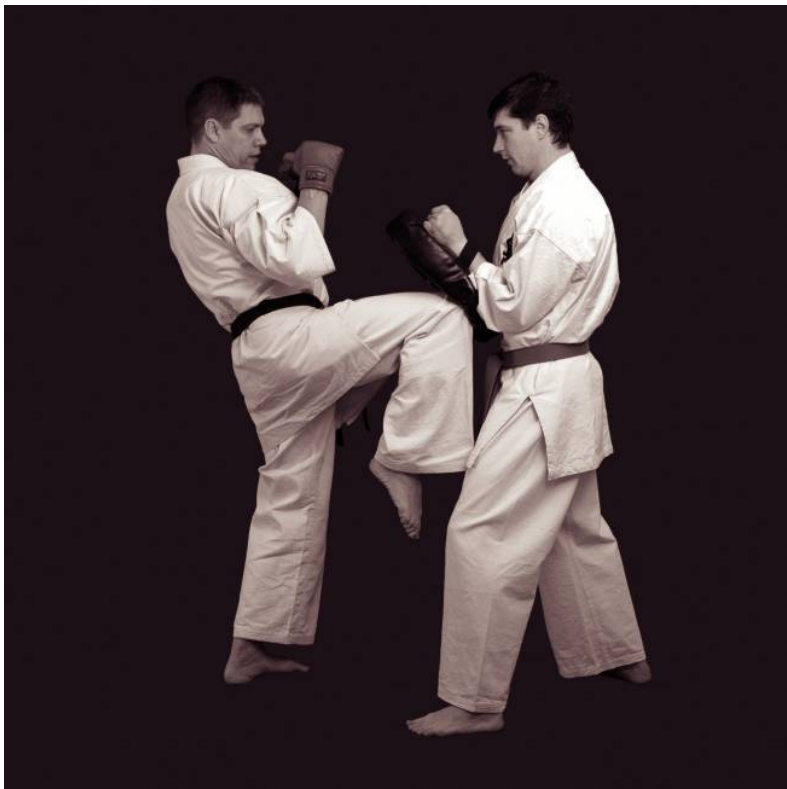
Нанести удар по дуге сбоку от головы в средний уровень кулаком левой руки («хидари ой какэ-цуки тюдан») (левая рука параллельна полу), правая рука прикрывает голову (пальцы сжаты в кулак); левая нога на носке, пятка оторвана от пола, мышцы бедра левой ноги напряжены; 70 % веса тела на левой ноге (фото 8).



Нанести удар по дуге сбоку от головы в средний уровень кулаком правой руки («миги гяку какэ-цуки тюдан») (правая рука параллельна полу), в момент удара левая рука возвращается в и. п. для прикрытия головы; правая нога вкручивается с ударом на носок (фото 9).



Вернуться в и. п. (фото 10).



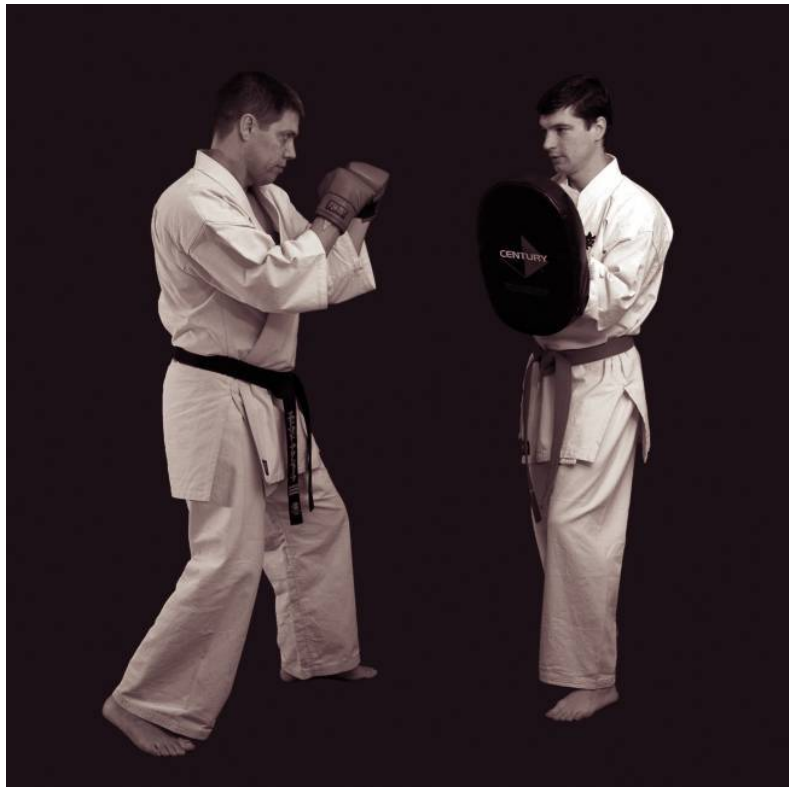
С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , нанести прямой удар коленом правой ноги в средний уровень («миги хидза-гэри тюдан») (правая нога согнута, носок оттянут, бедро правой ноги с ударом поворачивается вперед под 45°); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 11).



Вернуться в и. п. (фото 12).



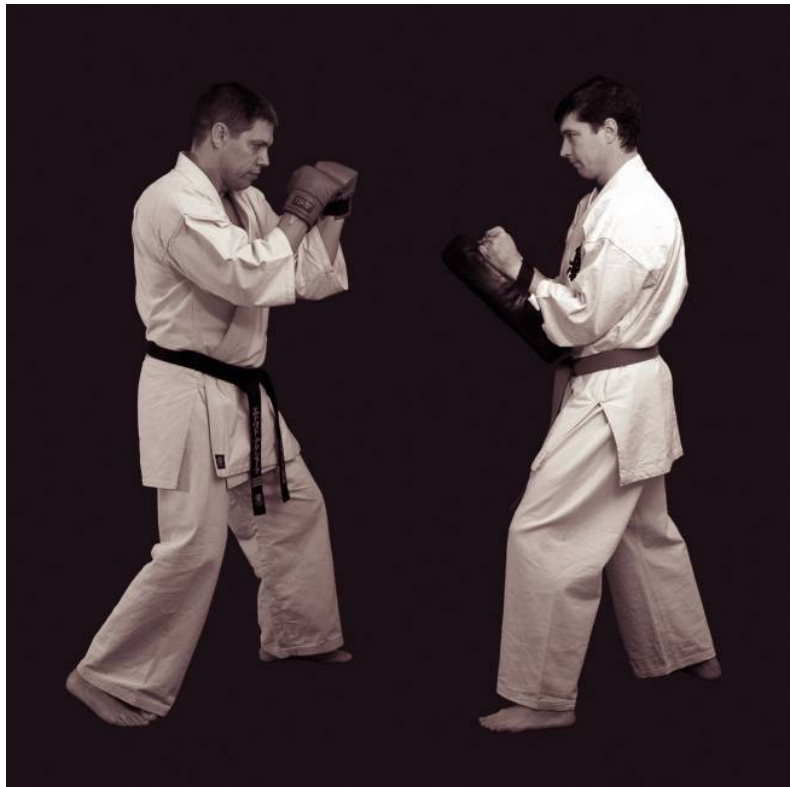
С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , нанести круговой удар внутренней частью колена правой ноги в средний уровень («миги маваси хидза-гэри тюдан») (правая нога согнута, голень опущена вниз, бедро правой ноги с ударом по кругу поворачивается вперед под 45°); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 13).



Вернуться в и. п. (фото 14).



С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , нанести круговой удар коленом правой ноги в средний уровень («миги маваси хидза-гэри тюдан») (правая нога согнута, носок оттянут, голень параллельна полу, бедро правой ноги с ударом по кругу поворачивается вперед под 45°); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 15).



Вернуться в и. п. (фото 16).



С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , нанести прямой удар основанием пальцев правой ноги в средний уровень («миги маэ-гэри тюдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 17).



Вернуться в и. п. (фото 18).



С поворотом пятки правой ноги вовнутрь под 45° , нанести прямой удар ребром ступни левой ноги (большой палец оттянут вверх, остальные – вниз, ступня параллельна полу) («хидари ёко-гэри тюдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 19).



Вернуться в и. п. (фото 20).



Скрутившись на носках пятками вперед, нанести удар пяткой правой ноги по прямой линии в средний уровень («миги усиро-гэри тюдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 21–23), вернуться в и. п. (фото 24).









С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , вынести бедро согнутой правой ноги сбоку параллельно полу (носок оттянут) (фото 25).



Нанести круговой удар голенью правой ноги сверху вниз в нижний уровень («миги маваси-гэри гедан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 26).



Вернуться в и. п. (фото 27).



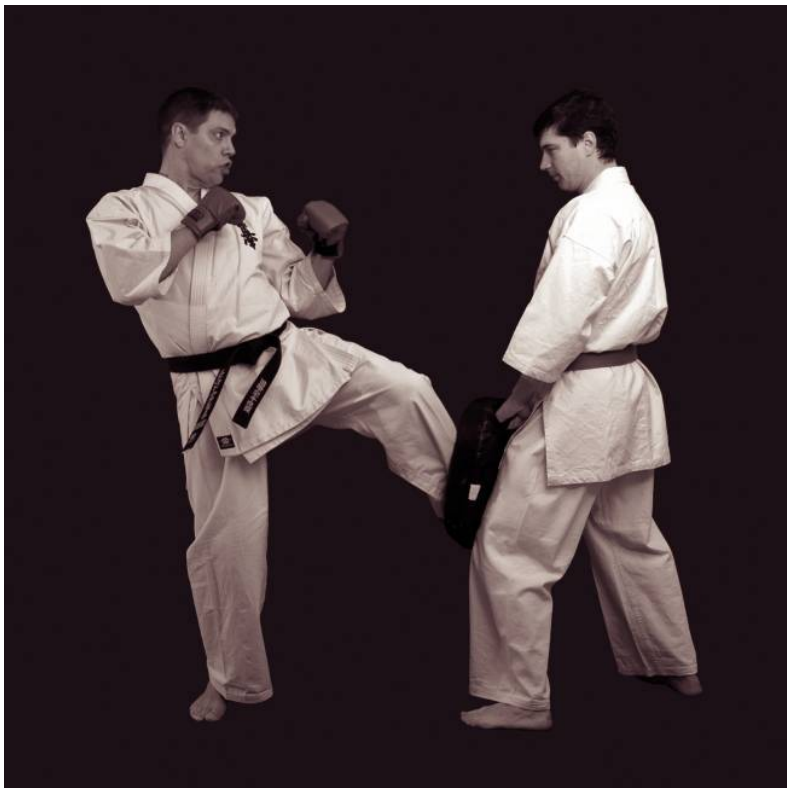
С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , вынести бедро согнутой правой ноги сбоку параллельно полу (носок оттянут) (фото 28).



Нанести круговой удар голенью правой ноги в средний уровень («миги маваси-гэри тюдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 29).



Вернуться в и. п. (фото 30).



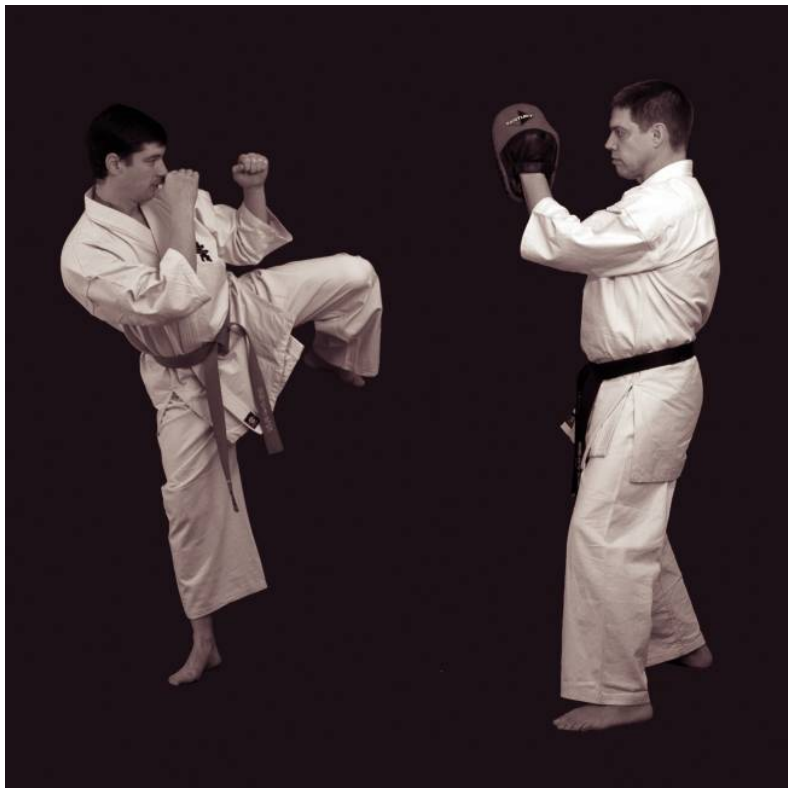
С поворотом пятки правой ноги вовнутрь под 45° , нанести удар голенью левой ноги по бедру изнутри в нижний уровень (носок оттянут); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 31).



Вернуться в и. п. (фото 32).



И. п. – левосторонняя боевая стойка («хидари дзю камаэ-дати») (фото 33).



С поворотом пятки правой ноги вовнутрь под 45° , вынести бедро согнутой левой ноги сбоку (носок оттянут, колено направлено в верхний уровень); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 34).



Нанести круговой удар подъемом левой ноги в верхний уровень («хидари маваси-гэри дзёдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 35).



Вернуться в и. п. (фото 36).



С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , вынести бедро согнутой правой ноги сбоку (носок оттянут, колено направлено в верхний уровень); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 37).



Нанести круговой удар подъемом правой ноги в верхний уровень («миги маваси-гэри дзёдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 38).



Вернуться в и. п. (фото 39).



С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , вынести вперед бедро согнутой правой ноги (носок оттянут, пальцы на себя); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 40).



Нанести прямой удар основанием пальцев правой ноги в верхний уровень («миги маэ-гэри дзё-дан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 41).



Вернуться в и. п. (фото 42).



С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , вынести вперед бедро согнутой правой ноги (большой палец оттянут вверх, остальные – вниз, ступня параллельна полу); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 43).



Нанести прямой удар ребром ступни правой ноги (большой палец оттянут вверх, остальные – вниз, ступня параллельна полу) («миги ёко-гэри дзёдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 44).



Вернуться в и. п. (фото 45).





Скрутившись на носках пятками вперед, нанести удар пяткой правой ноги по прямой линии в верхний уровень («миги усиро-гэри дзёдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 46, 47).

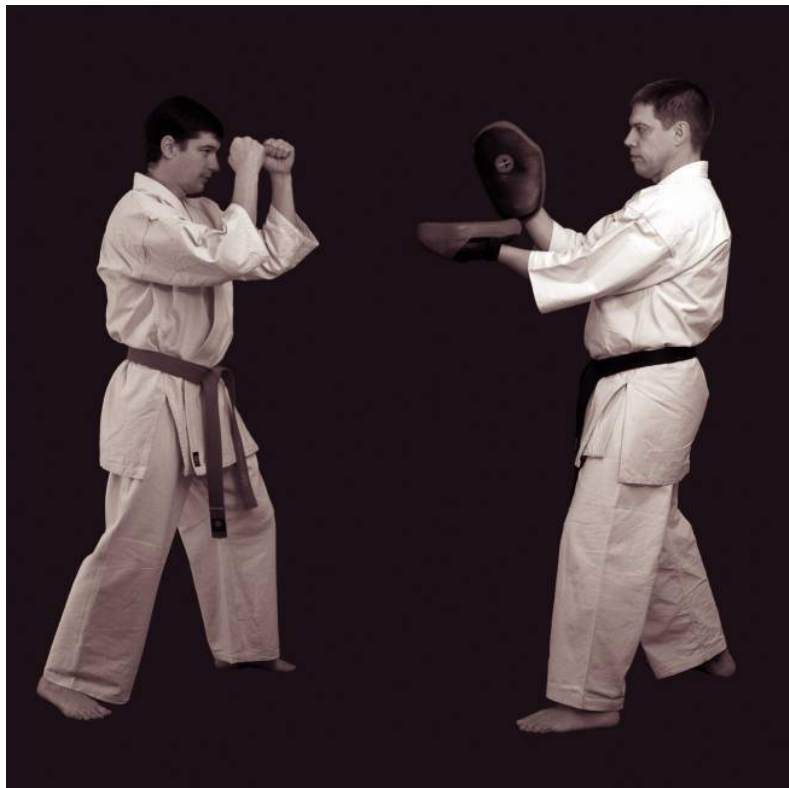


Вернуться в и. п. (фото 48).

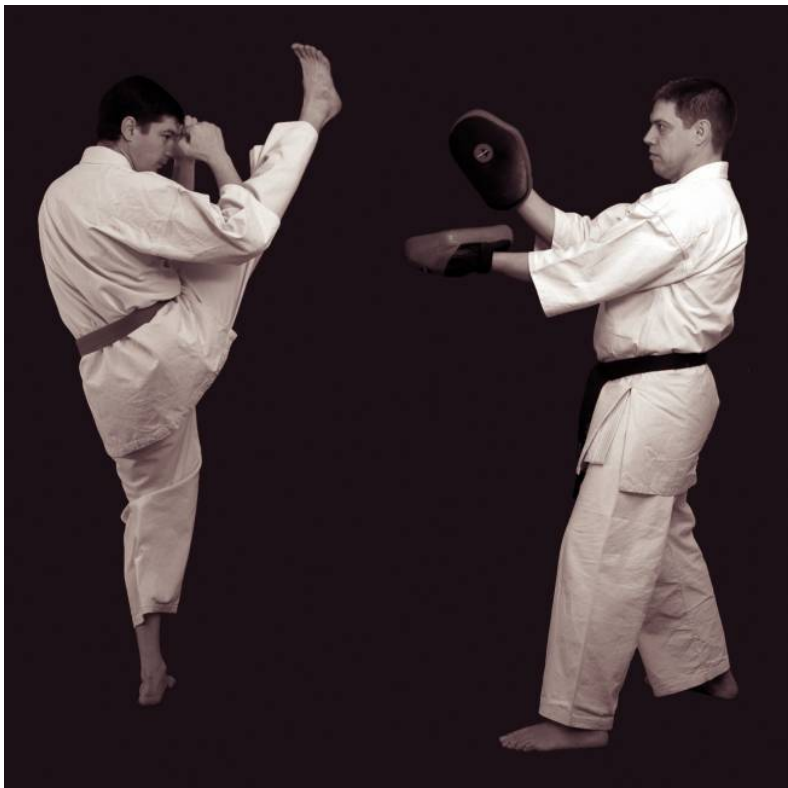




Скрутившись на носках пятками вперед, нанести круговой удар пяткой правой ноги в верхний уровень («миги усиро-маваси-гэри дзёдан»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 49, 50).

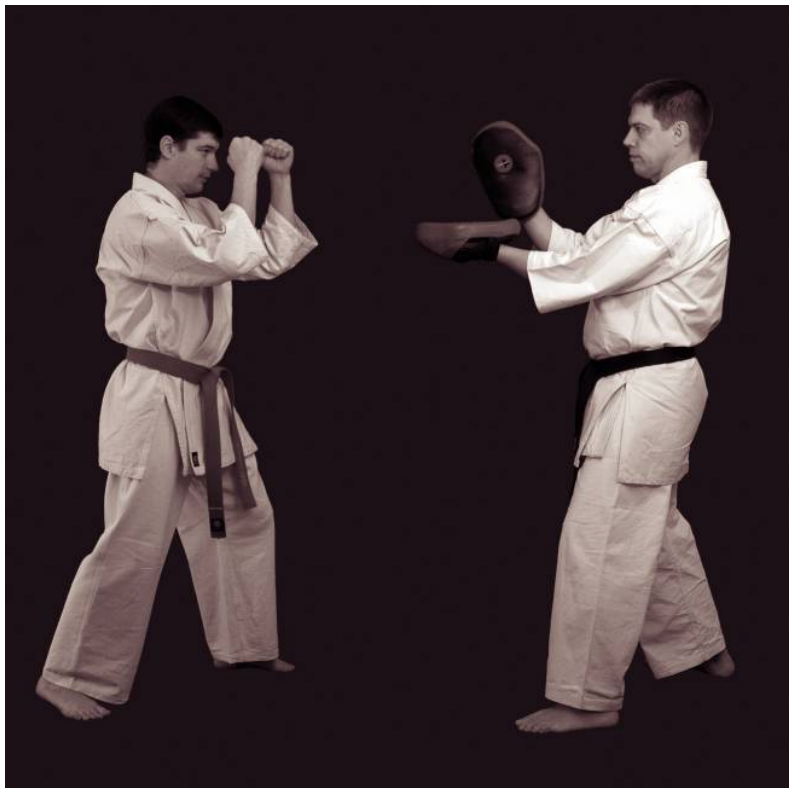


Вернуться в и. п. (фото 51).





С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , нанести удар пяткой правой ноги изнутри сверху вниз в верхний уровень («миги ороси ути какато-гэри»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 52, 53).



Вернуться в и. п. (фото 54).





С поворотом пятки левой ноги вовнутрь под 45° , нанести удар пяткой правой ноги снаружи сверху вниз в верхний уровень («миги ороси сото какато-гэри»); руки прикрывают голову (пальцы сжаты в кулак) (фото 55, 56).



Вернуться в и. п. (фото 57).



Нанести прямой удар кулаком правой руки в верхний уровень («миги гяку-цуки дзёдан»), в момент удара левая рука прикрывает голову; правая нога вкручивается с ударом на носок (фото 58).



Вернуться в и. п. (фото 59).



Нанести удар по дуге от головы в верхний уровень перевернутым кулаком правой руки («миги гяку сито-цуки дзёдан»), левая рука прикрывает голову; правая нога вкручивается с ударом на носок (фото 60).



Вернуться в и. п. (фото 61).





Нанести удар по дуге сбоку от головы в верхний уровень кулаком правой руки («миги гяку какэ-цуки дзёдан») (правая рука параллельна полу), левая рука прикрывает голову; правая нога вкручивается с ударом на носок (фото 62, 63).

Глава 4

Базовая техника (кихон-ката)

Единственной целью каратэ является скорее развитие лучших качеств человеческого характера, чем просто физическое укрепление человека для противостояния противникам.

Масутацу Ояма

Кихон, или базовая техника, – это сердцевина каратэ. Только путем практики и повторения кихона каждый может развить силу и рефлекс для того, чтобы стать истинным мастером. Постоянные повторения по своей природе утомительны и скучны, в результате ученик вскоре теряет интерес к занятиям. Выполнение кихона само по себе недостаточно для поддержания концентрации сознания. Ученик отвлекается, и цели занятий теряют свою определенность. Поэтому, по мере сил, ищите путь для изучения этих упражнений, который позволил бы вам сохранить интерес к многократному повторению. Поставьте перед собой какую-либо конкретную задачу, доведите ваши движения до автоматизма, сконцентрируйтесь на дыхании. Это обязательно поможет вам в становлении на путь каратэ!

Ханси *Стив Арнейл* создал программу, явившуюся результатом его 40-летней практики, в которой он объединил отдельные технические приемы в комплексы полу-аэробных упражнений.

При этом преследовались две цели:

1. Выполняемые в начале тренировки комплексы должны играть роль разогревающих упражнений, позволяющих одновременно с усилением сердечно-сосудистой деятельности знакомить учеников с техникой, необходимой для каждой степени программы.

2. Обеспечить инструктора (или ученика) контролем за подготовкой к *кумитэ* через серии движений, соответствующих реальным техникам программы. Последовательное попеременное (правой и левой рукой или ногой) выполнение техник учит координации в атаке или защите, благодаря естественному ритму тела.

Комплексы (кихон-ката) выполняются как на месте, так и в перемещениях. Методика выполнения та же, что и для разогревающих серий. При выполнении на месте, техники выполняются с выходом и возвратом в «миги сантин-дати» (за исключением техник 10 кю, выполняемых в «фудо-дати»). В перемещениях в передней стойке («дзэн-куцу-дати») – обычно на три шага (в обе стороны под счет или при движении обратно – без счета). Обладатели черных поясов должны выполнять все комплексы, начиная с любой руки, а при перемещениях – менять техники на каждые три шага или один

10 КЮ (белый пояс)

Стойки: Ёй-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, утихатидзи-дати.

Степень освоения материала определяется как неоднократным принятием различных стоек и возможностью выполнения различных техник, так и при перемещениях.

Не забывайте, что при выполнении кихона выход в ёй-дати, сан-тин-дати и положение «кэри-но-ёй» выполняется на 4 счета (последний счет – киай). Все остальные стойки принимаются на 1 счет.

Кихон (как исключение, для 10 кю выполняется в фудо-дати):

1. Сэйкэн моротэ-цуки дзёдан.
2. Сэйкэн моротэ-цуки тюдан.
3. Сэйкэн моротэ-цуки гёдан.
4. Сэйкэн ой-цуки дзёдан миги.
5. Сэйкэн ой-цуки тюдан хидари.
6. Сэйкэн ой-цуки гёдан миги.
7. Сэйкэн дзёдан-укэ хидари.
8. Сэйкэн маэ гёдан-барай миги.
9. Хидза гаммэн-гэри хидари.
10. Кин-гэри миги.

Один из основных принципов кихона – поочередное

выполнение техник (начиная с правой руки). По мере роста технического мастерства вводится выполнение с одной руки или ноги (только правой или только левой). Обязательное требование – кулаки во время выполнения кихона должны быть сжаты (до 5 кю включительно)!

Иппон-кумитэ (основные положения): Иппон-кумитэ выполняется из фудо-дати, с последующим выходом (отходом) в дзэнкуцу-дати и возвратом в фудо-дати. Дистанция – вытянутая до партнера рука. Атака, как правило, правой рукой. Блок, соответственно, левой.

1 атака – сэйкэн ой-цуки дзёдан. *Защита и контратака* – сэйкэн дзёдан-укэ + кин-гэри.

2 атака – сэйкэн ой-цуки тюдан. *Защита и контратака* – маэ гёдан-барай + хидза-гэри.

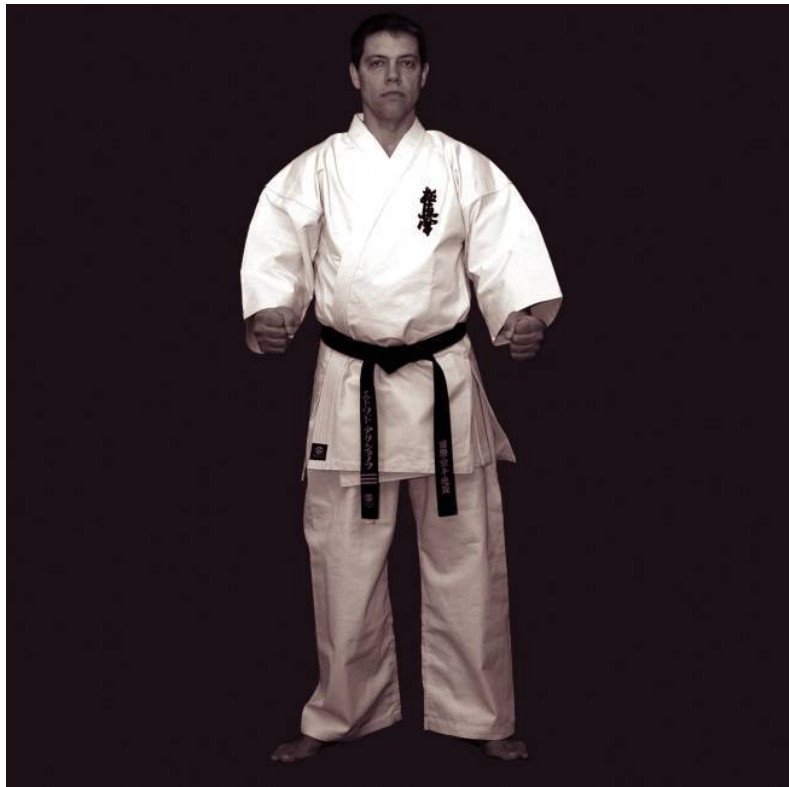
Все контратаки проводятся без контакта. Во всех случаях важно сохранение четких, устойчивых позиций.

Ката: Тайкёку соно ити. *Упражнения:*

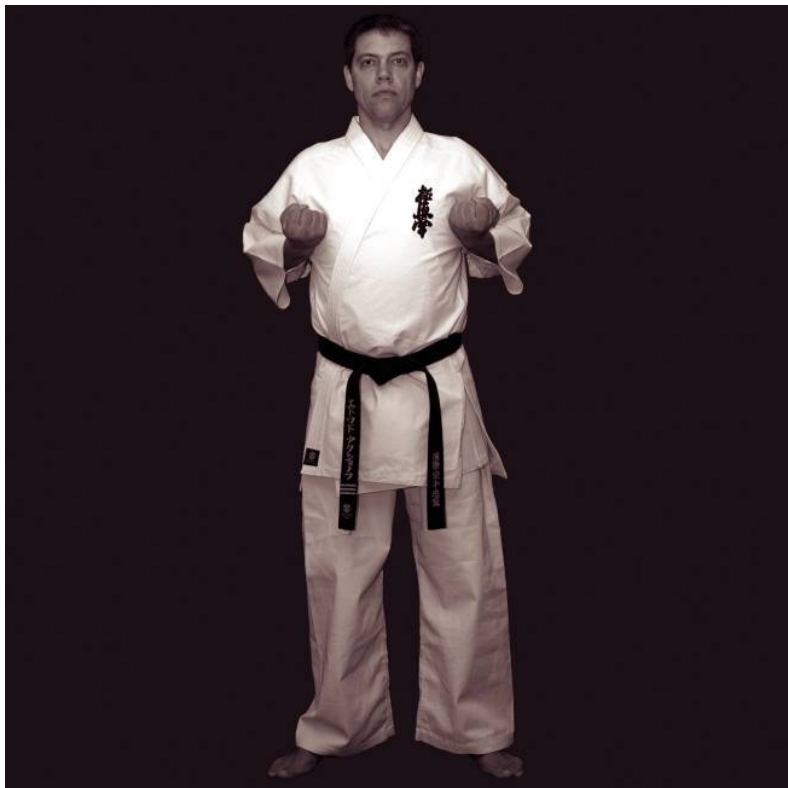
- 10 отжиманий на сэйкэн (костьшках указательного и среднего пальцев);
- 20 подъемов из положения лежа;
- растягивающее упражнение (на 4 счета).

Теория. Ученик обязан знать:

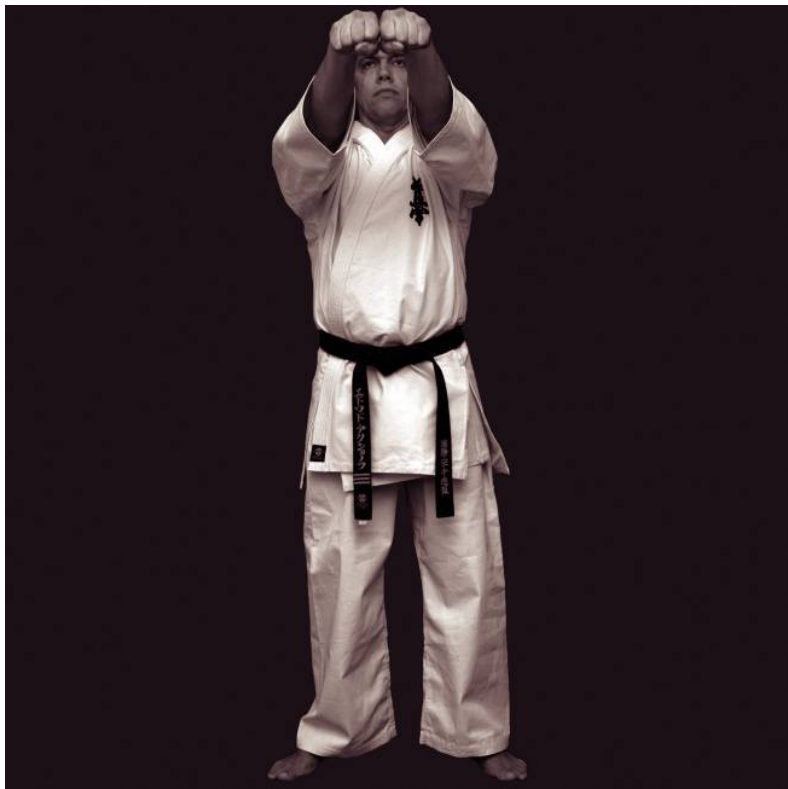
- смысл названия школы Кёкусинкай;
- как складывать кимоно и как завязывать пояс;
- этикет Додзё (см. приложение).



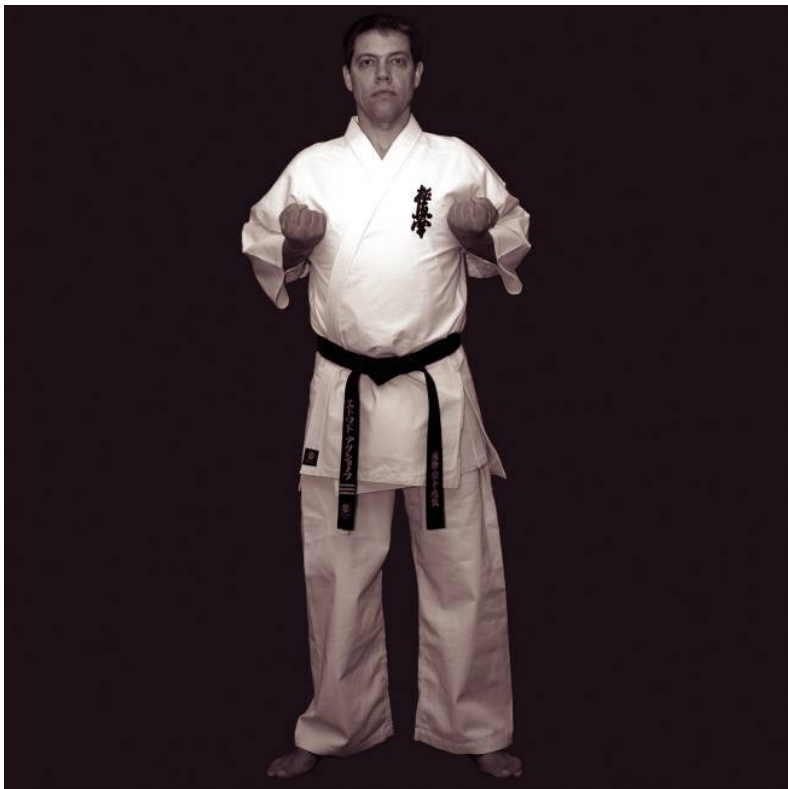
И. п. – стойка «фудо-дати» (ноги на расстоянии ширины ступни, носки развернуты под 45° , пальцы рук сжаты в кулак на уровне пояса) (фото 64).



Резким движением отвести обе руки под грудь (фото 65).



С выдохом «осу» нанести удар двумя руками в верхний уровень («сэйкэн моротэ-цуки дзёдан») (фото 66).



Резким движением отвести обе руки под грудь (фото 67).



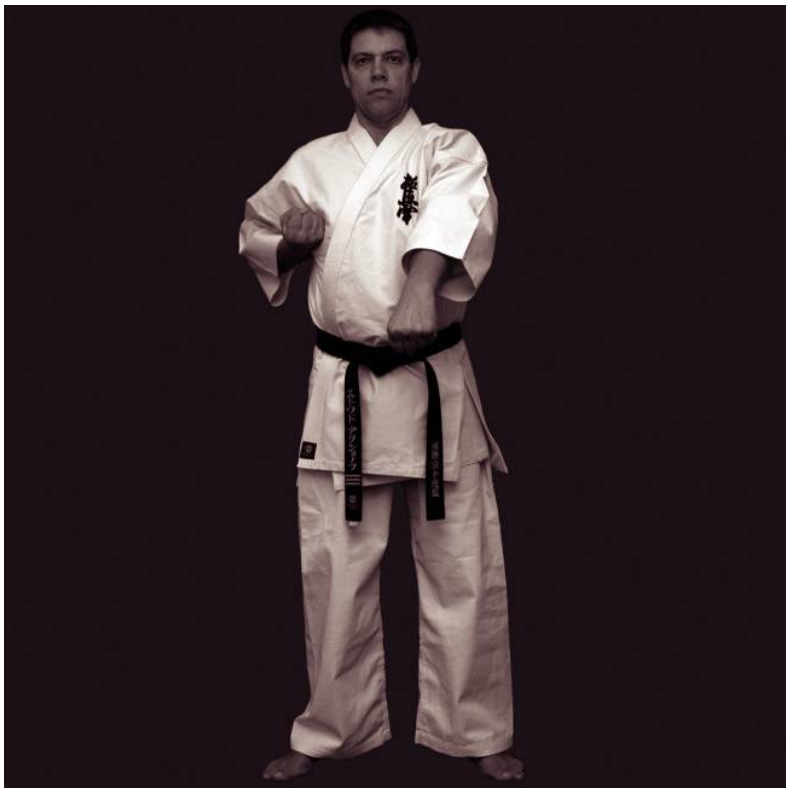
С выдохом «осу» нанести удар двумя руками в средний уровень («сэйкэн моротэ-цуки тюдан») (фото 68).



Резким движением отвести обе руки под грудь (фото 69).



С выдохом «осу» нанести удар двумя руками в нижний уровень («сэйкэн моротэ-цуки ге-дан») (фото 70).



Резким движением отвести правую руку под грудь (фото 71).



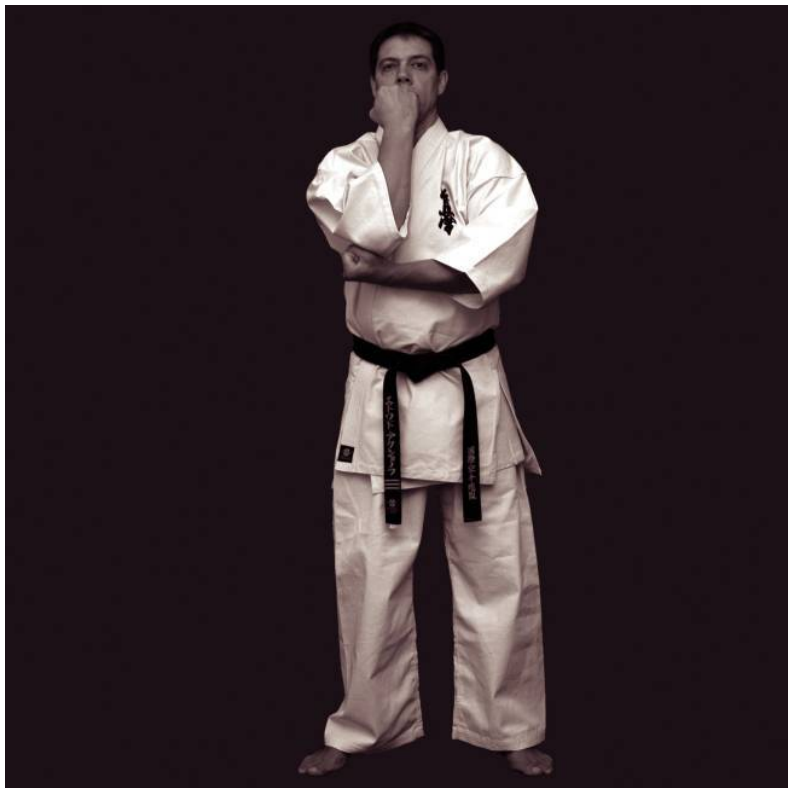
С выдохом «осу» нанести удар правой рукой в верхний уровень («сэйкэн ой-цуки дзёдан миги»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 72).



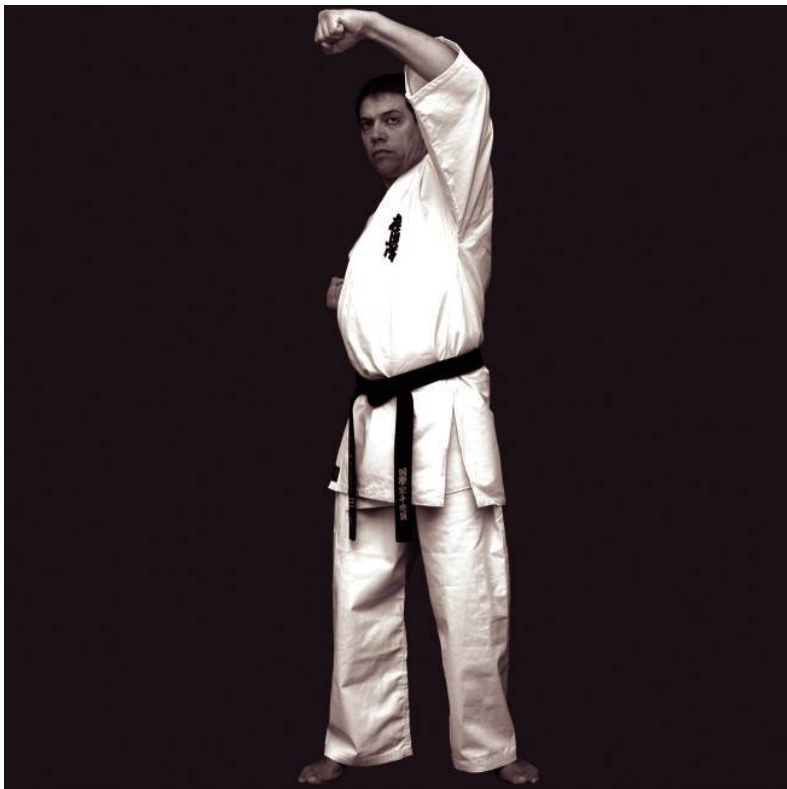
С выдохом «осу» нанести удар левой рукой в средний уровень («сэйкэн ой-цуки тюдан хидари»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 73).



С выдохом «осу» нанести удар правой рукой в нижний уровень («сэйкэн ой-цуки гедан миги»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 74).



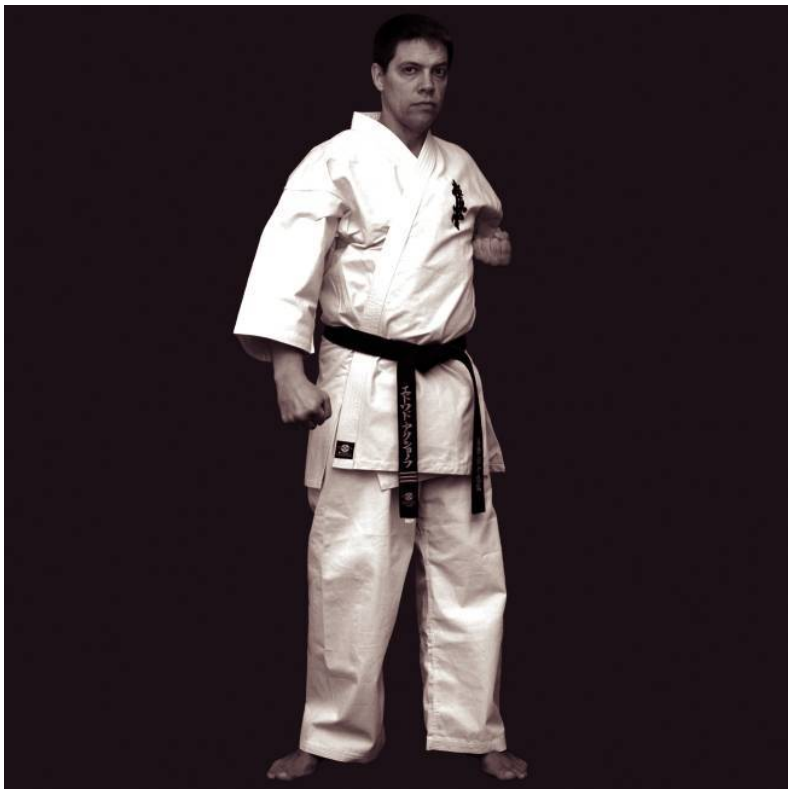
Резким движением прикрыть подбородок правым кулаком, левый кулак находится под локтем правой руки. Плечи нужно держать прямо, не разворачивая (фото 75).



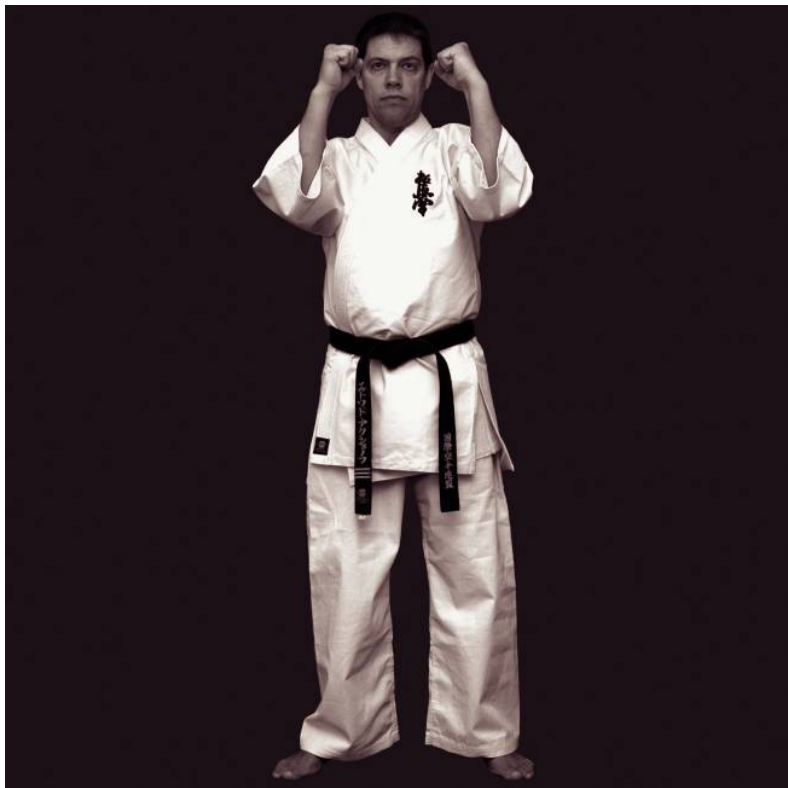
С поворотом плеч под 45° резким движением с выдохом «осу» сделать блок («сэйкэн дзёдан-укэ хидари») предплечьем левой руки, отведя правую под грудь (фото 76).



Резким движением выпрямить левую руку на центральную линию кулаком вниз, прикрывая пах. При этом правой рукой нужно прикрыть левое ухо, плечи держать прямо (фото 77).



Резким движением с поворотом плеч под 45° правым предплечьем с выдохом «осу» сделать нижний блок правой рукой от удара в нижний уровень («сэйкэн маэ ге-дан-барай миги») (фото 78).



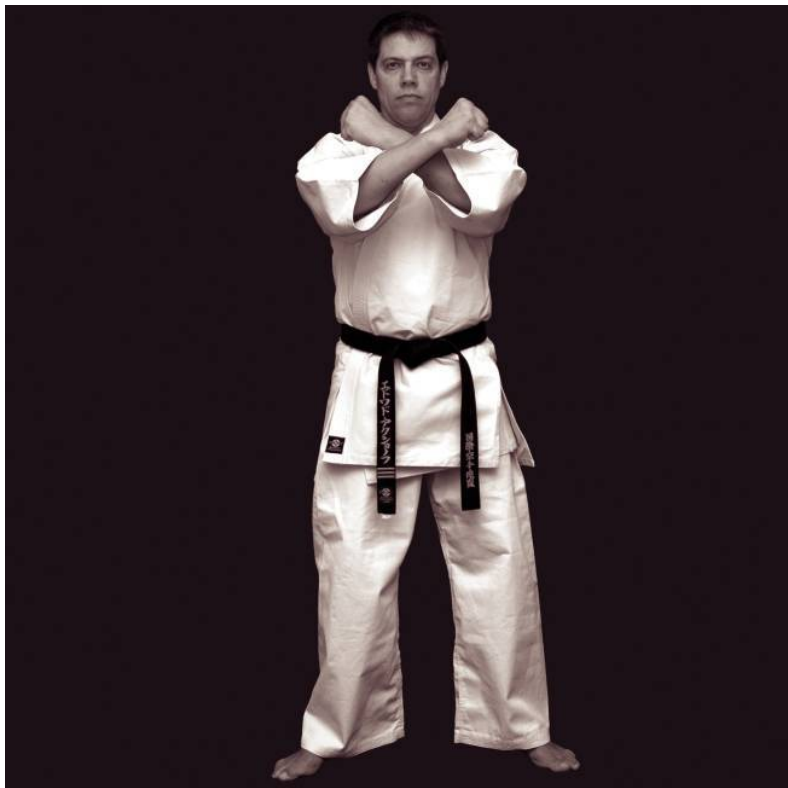
Поднять обе руки вверх для прикрытия головы, кулаки сжаты (фото 79).



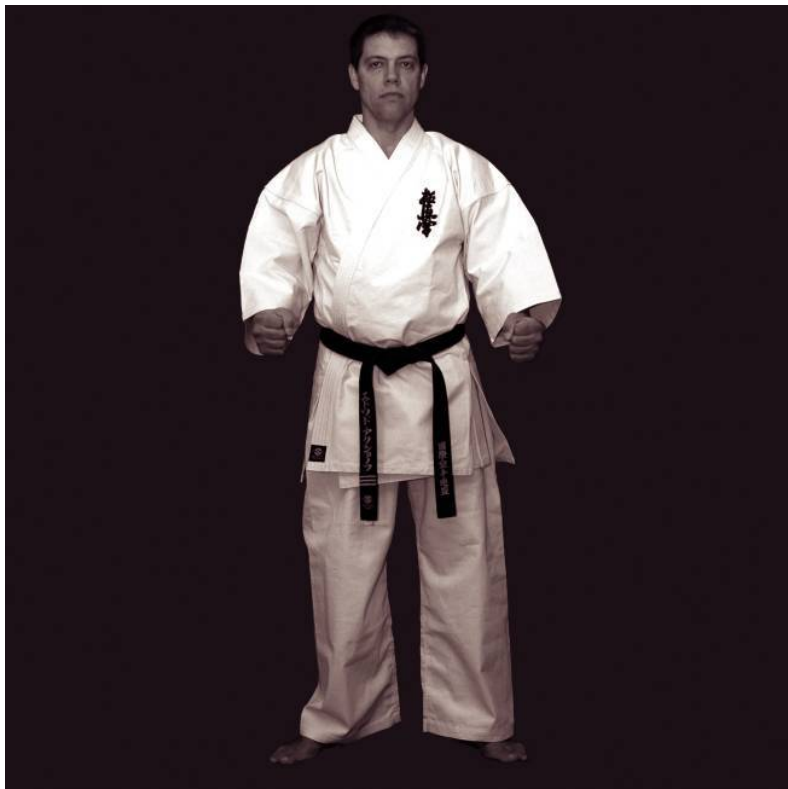
С выдохом «осу» нанести удар левым коленом в голову («хидза гаммэн-гэри хидари»), носок оттянут, таз развернут под 45° (фото 80).



Вернув левую ногу в и. п. (фото 79), с выдохом «осу» нанести удар подъемом правой ноги в пах («кин-гэри») (фото 81).



Вернуть правую ногу в стойку «фудо-дати», скрестив руки перед грудью (фото 82).



С выдохом «со» вернуться в стойку «фудо-дати» (фото 83).



И. п. – стойка «фудо-дати» (ноги на расстоянии ширины ступни, носки развернуты под 45° , пальцы рук сжаты в кулак на уровне пояса) (фото 84).

9 КЮ (белый пояс с синей полоской)

Знаменитый мастер каратэ, не

*овладевший Тайкёку, в действительности
ничего не знает о каратэ.
Масутацу Ояма*

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзию-камаэ.

Кихон:

1. Сэйкэн аго-ути.
2. Сэйкэн гаку цуки дзёдан.
3. Сэйкэн гяку цуки тюдан.
4. Сэйкэн гяку цуки гёдан.
5. Сэйкэн ути-укэ.
6. Сэйкэн сото-укэ.
7. Маэ-гэри тюдан (с возвратом в правый сантин-дати).

Санбон-кумитэ: основные положения те же, что и для иппон-кумите. Перемещения делаются на три шага в дзэнкуцу-дати, на каждый шаг – новая техника или новый уровень атаки.

Атака:

1. Сэйкэн ой-цуки дзёдан.
2. Сэйкэн ой-цуки тюдан.
3. Сэйкэн ой-цуки гёдан.

Защита:

1. Сэйкэн дзёдан-укэ.
2. Сэйкэн сото-укэ.
3. Сэйкэн маэ гёдан-барай.

Контратака: сэйкэн гяку-цуки тюдан.

Рэнраку: в данном разделе вы впервые знакомитесь с боевой стойкой (дзию-камаэ). Крайне важно понять ее особенности, возможности и способы перемещений. По принципу рэнраку также возможно исполнение иппон-кумитэ № 1, 2 и санбон-кумитэ. В этом случае происходит чередование ролей атакующего и защищающегося.

Рэнраку на 9–5 кю и 2 кю выполняются с отведенной под грудь правой рукой, повороты с сэйкэн ути-укэ (стиль ВУКО). Рэнраку на 1 кю и I Дан выполняются в боевой стойке, характерной для нокдаун-каратэ.

Рэнраку № 1: с подшагом сэйкэн гяку-цуки (проникающий) + маэ-гэри тюдан.

Дыхание: ногарэ 1, 2 (цель ногарэ 1 – насыщение организма кислородом, цель ногарэ 2 – снижение частоты пульса и, как следствие, достижение спокойствия).

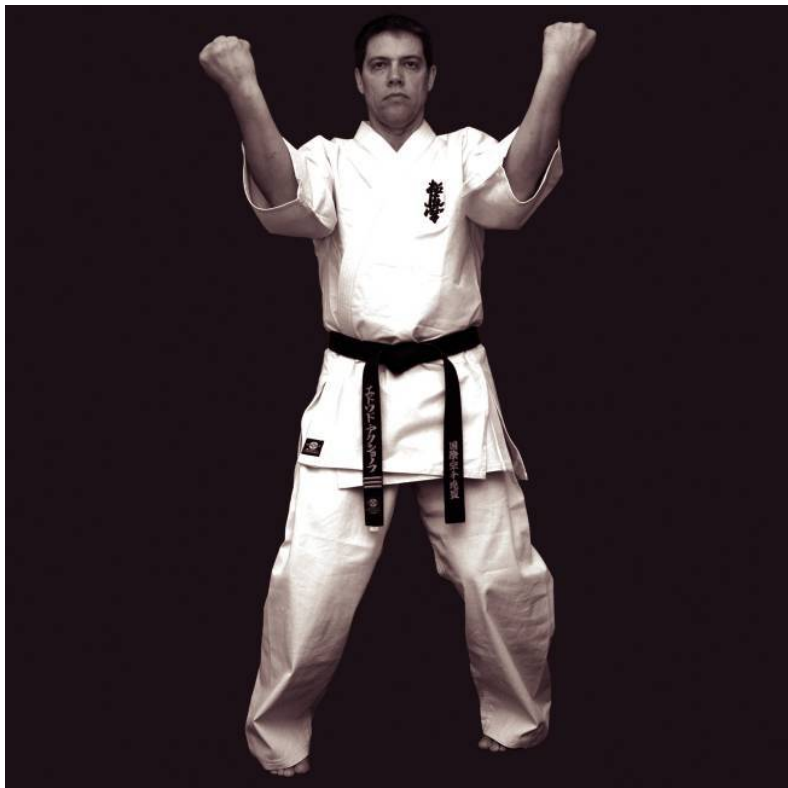
Ката: Тайкёку сонно ни.

Упражнения:

- 15 отжиманий на сэйкэн.
- 25 подъемов туловища из положения лежа.

Теория:

- История развития Кёкусинкай в мире и в России.
- История создания и развития Международной федерации каратэ (ИФК).



И. п. – стойка «сантин-дати»: правая нога впереди, пятка ступни правой ноги на одной линии с носком ступни левой ноги, носки ступней ног повернуты вовнутрь под 45° ; плечи прямые, руки перед собой, кулаки сжаты на уровне подбородка («моротэ ути-укэ») (фото 85).



Резким движением отвести руки к плечам, кулаки развернуты под углом 45° (фото 86).



Резким движением с поворотом плеч правой рукой с выдохом «осу» нанести удар в подбородок, кулак развернут под 45° («аго-ути») (фото 87).



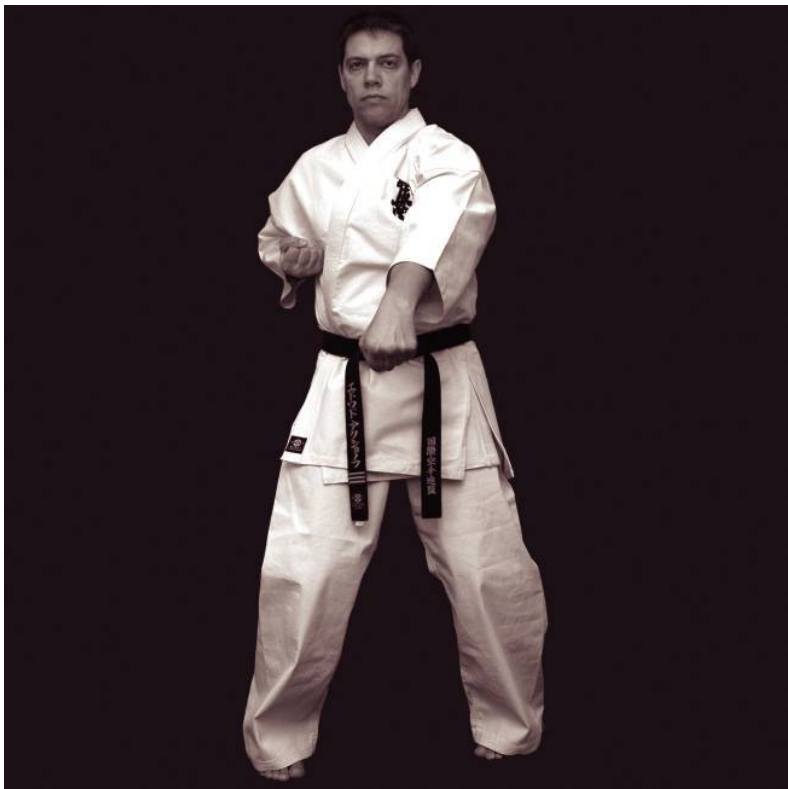
Резким движением отвести руки к плечам, кулаки развернуты под углом 45° (фото 88).



Резким движением левой руки с выдохом «осу» нанести удар «сэйкэн гяку-цуки дзёдан хидари», плечи держать прямо, не разворачивая (фото 89).



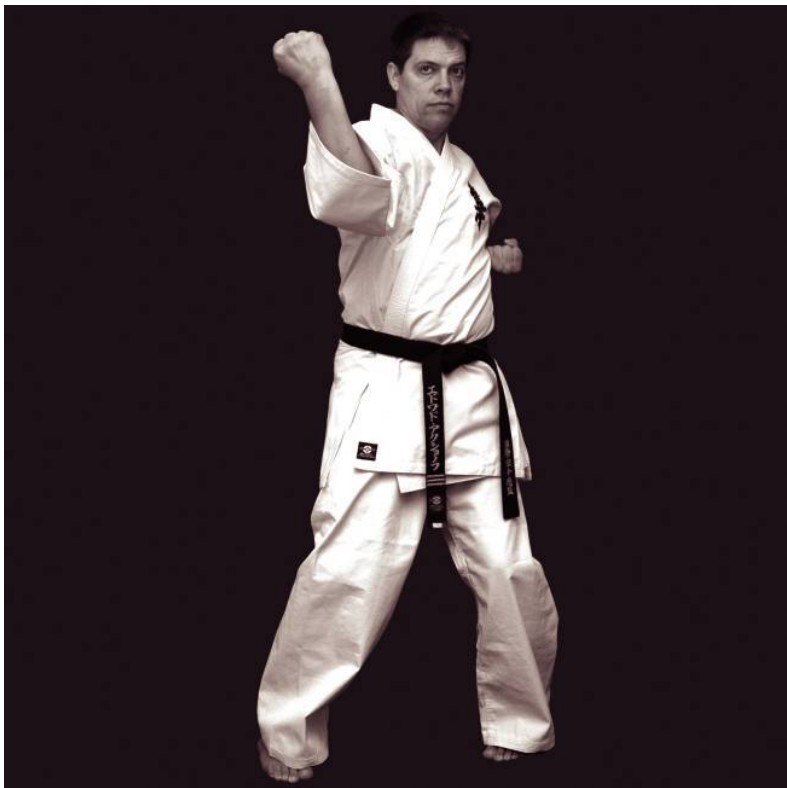
Резким движением правой руки с выдохом «осу» нанести удар в средний уровень («сэйкэн гяку-цуки тюдан миги»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 90).



Резким движением левой руки с выдохом «осу» нанести удар «сэй-кэн гяку-цуки гедан хидари», плечи держать прямо, не разворачивая (фото 91).



Левую руку поднять на уровень подбородка, правую — под мышку, плечи держать прямо, не разворачивая (фото 92).



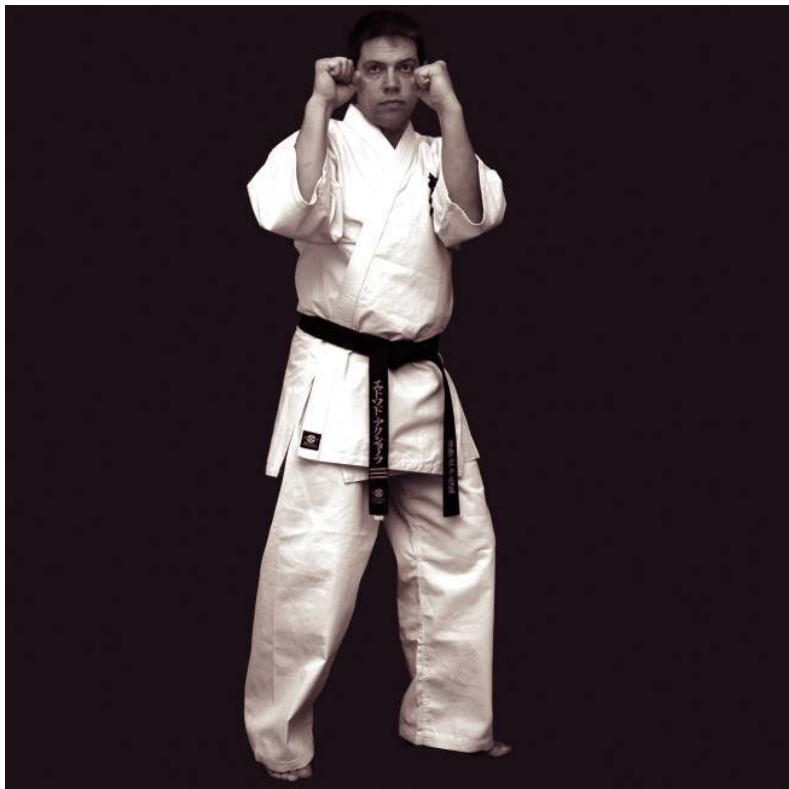
С поворотом плеч под 45° с выдохом «осу» сделать блок правой рукой изнутри («сэйкэн ути-укэ дзёдан миги») (фото 93).



Поставить плечи прямо, сделать замах левой рукой за голову (кулак на затылок). Правая рука: локоть вперед, кулак упирается в левое плечо (фото 94).



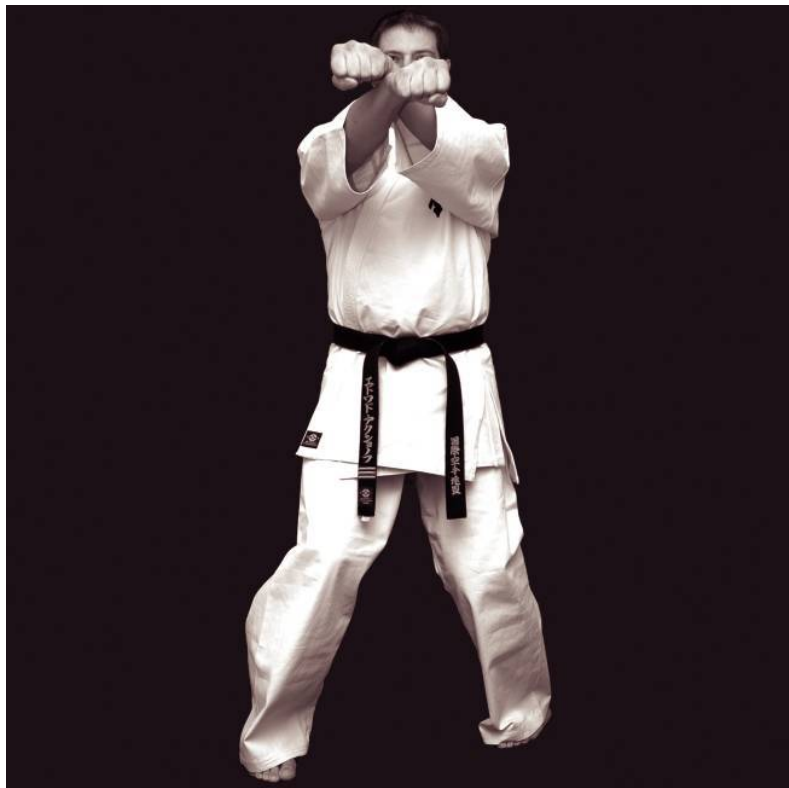
С выдохом «осу» сделать блок левой рукой снаружи, кулак на уровне подбородка, рука останавливается по центру, плечи поворачиваются под 45° («сэйкэн сото-укэ хидари») (фото 95).



С поворотом левой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 96).



С выдохом «осу» нанести удар правой ногой в средний уровень («маэ-гэри тюдан тюсоку миги») (фото 97).



После удара ноги принимают положение стойки «сантин-дати», прямые руки скрещены (правая – снизу) и вытянуты вперед (фото 98).



Вернуться в и. п. – с выдохом «со» принять стойку «миги сан-тин-дати»: правая нога впереди, пятка ступни правой ноги на одной линии с носком ступни левой ноги, носки ступней ног повернуты вовнутрь под 45° ; плечи прямые, руки перед собой, кулаки сжаты на уровне подбородка («мо-ротэ ути-укэ») (фото 99).

8 КЮ (синий пояс)

Если мы назовем санбон-кумитэ и якусоку-кумитэ соответственно средней и высшей школами, то дзию-кумитэ можно назвать университетом.

Масутацу Ояма

Стойки: кибя-дати (выполняются в двух вариантах — под углом 45° и 90°).

Кихон:

1. Татэ-цуки дзёдан.
2. Татэ-цуки тюдан.
3. Татэ-цуки гёдан.
4. Сита-цуки.
5. С переходом в кибя-дати дзюн-цуки дзёдан.
6. Дзюн-цуки тюдан.
7. Дзюн-цуки гёдан.
8. Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ.
9. Сэйкэн тюдан ути-укэ / гёдан барай.
10. Маэ-гэри дзёдан (с возвратом в правый сантин-дати).

Рэнраку № 2: маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан.

Рэнраку № 3: с отшагом ой-сото-укэ, ой-гёдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Вариант: с шагом вперед ой-сото-укэ, с отшагом ой-гёдан барай + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ: якусоку иппон кумитэ. *Якусоку иппон кумитэ* – это раздел обучения, который вольно или невольно игнорируют большинство экзаменаторов и, тем более, инструкторов. Однако этот раздел является одним из основополагающих и в изучении техники (ее практическом применении), и в подведении к свободному спаррингу (дзию-кумитэ), и в изучении самообороны.

Прежде всего, вам следует уяснить *основные требования* к исполнению якусоку-кумитэ: оба партнера стоят в левой боевой позиции («хидари дзию-камаэ»). Дистанция, как вам наверняка известно, делится на ближнюю, среднюю и дальнюю. В Кёкусинкай каратэ, в отличие от других школ, эти дистанции определяются так:

- *ближняя*, с которой возможно нанесение ударов локтем и коленом;
- *средняя*, с которой возможно нанесение удара рукой (сэйкэн, уракэн, сютто);
- *дальняя*, с которой возможно нанесение удара ногой (что не исключает нанесение удара ногой с других дистанций. В частности, со средней – удар «маваси-гэри» (удар ногой по дуге) голенью («сунэ») или различные формы «маваси-кэагэ» и «ороси-какато»).

Для перехода с дальней на среднюю и ближнюю дистанции достаточно выполнить подшаг или шаг со смежной стороны позиции (с левой на правую).

Как правило, в якусоку-ку-митэ партнеры стоят на дальней дистанции друг от друга. Таким образом, для атаки руками атакующему партнеру необходимо сделать подшаг (при атаке из боевой позиции) или сделать шаг вперед другой ногой, или перейти в позицию «дзэнкуцу-дати». Работа ног партнера, работающего в защите, является одним из самых сложных моментов кумитэ. Исходя из атакующей концепции Кёкусинкай каратэ, согласно которой отступление является первым шагом к поражению, перемещения проекции центра тяжести (в боевой позиции, расположенной посередине между ступнями) могут быть направлены вперед (вправо и влево), в стороны и назад (вправо и влево). Перемещение проекции центра тяжести строго назад желательно только при переходе из более длинной позиции в менее длинную (например: из «дзэнкуцу-дати» в «дзию-камаэ»; из «дзию-камаэ» в «некоаси-дати» и т. д.). Простой отход назад приводит только к потере инициативы.

Рассмотрим наиболее стандартный вариант: партнер шагает вперед правой ногой, соответственно, в «миги дзэнкуцу-дати» – правостороннюю стойку – с атакой «сэйкэн тюдан ой-цуки» – удар правым кулаком в средний уровень. Естественно, первой реакцией является «сэйкэн тюдан сото-укэ» – боковой блок внутренней частью предплечья левой руки. Причем, здесь необходимо обратить внимание на работу ног защища-

ющегося: правой ногой осуществляется зашаг на осевую линию, а левой, соответственно, отшаг влево для сохранения устойчивой боевой позиции. Если это вам удалось, перед вами открываются безграничные возможности для контратаки. Самый простой вариант – ответ на атаку аналогичной техникой (*атака*: гяку-цуки; *контратака*: сото-укэ + гяку-цуки).

При выполнении якусоку-ку-митэ экзаменатор имеет право проверить усвоение материала путем объявления атакующей техники по своему усмотрению. Ученики должны показать отчетливые защитные и контратакующие действия (в рамках изученной техники).

Ката: Тайкёку соно сан.

Дзю-кумитэ (не более 6 боев): с 8 кю в экзаменационную программу включается проверка умения вести свободный бой. При этом, в зависимости от возраста учеников, могут устанавливаться различные ограничения:

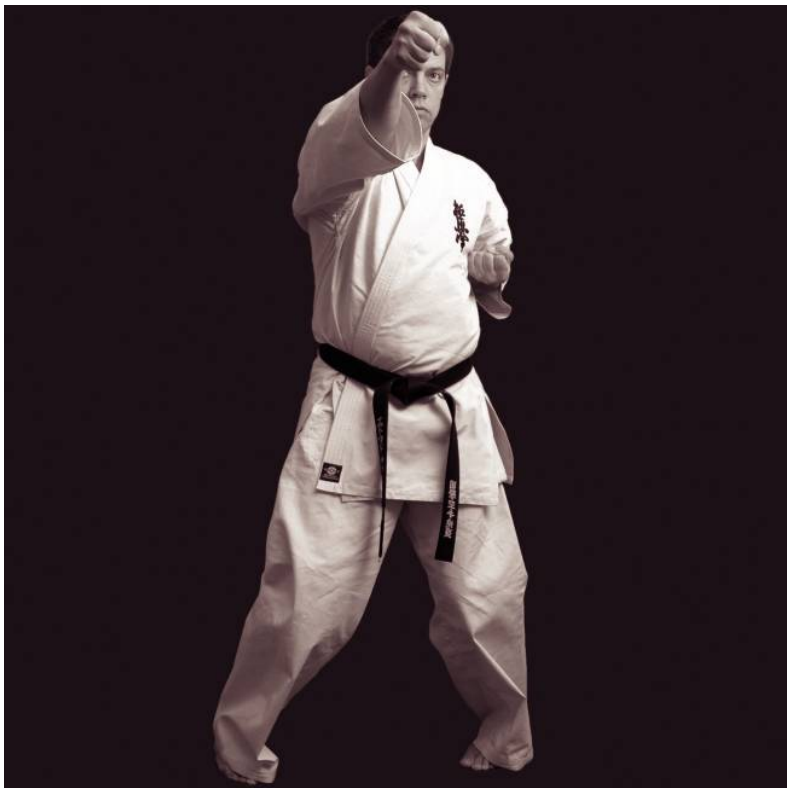
- продолжительность от 30 секунд до 2 минут;
- запрещение прямых атак ногами в голову;
- ограничение контакта и т. д.

Упражнения:

- 20 отжиманий на сэйкэн;
- 10 отжиманий на 5 пальцах (стоя на коленях);
- 30 подъемов туловища (из положения лежа);
- 10 приседаний (руки за головой).



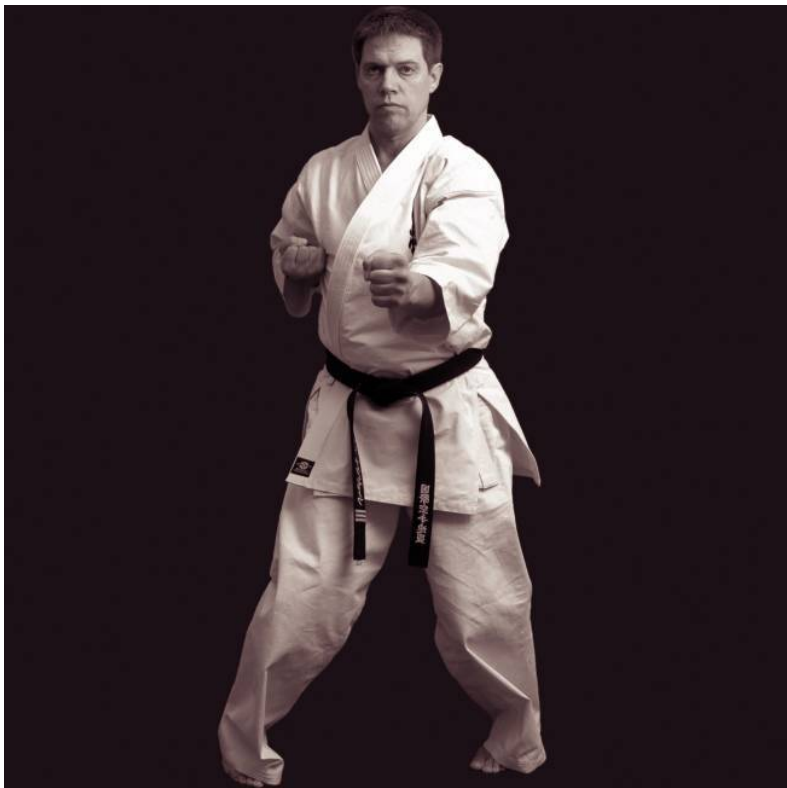
И. п. – стойка «миги сан-тин дати» (фото 100).



Резким движением отвести правую руку под грудь
(фото 101).



С выдохом «осу» нанести удар правой рукой (кулак повернут под 45°) в верхний уровень («татэ-цуки дзёдан миги»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 102).



С выдохом «осу» нанести удар левой рукой (кулак повернут вертикально, рука согнута, локоть прижат к бедру) в средний уровень («татэ-цуки тюдан хидари»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 103).



С выдохом «осу» нанести удар правой рукой (кулак повернут под 45°) в нижний уровень («татэ-цуки гедан миги»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 104).



С выдохом «осу» нанести удар левой рукой (кулак перевернут, большой палец вверх) в средний уровень («сита-цуки тюдан хидари»), плечи держать прямо, не разворачивая (фото 105).



С поворотом вправо сделать шаг правой ногой, ступни на носках, на одной линии, пятки оторваны от пола. Правую руку, сжатую в кулак, отвести под грудь; ладонью левой руки закрыть лицо воображаемому противнику (фото 106).



С переходом в «киба-дати» с выдохом «осу» нанести удар правой рукой в верхний уровень («дзюн-цуки дзёдан») (фото 107).



Со скручиванием на носках развернуться влево. Левую руку, сжатую в кулак, отвести под грудь; ладонью правой руки закрыть лицо воображаемому противнику (фото 108).



С выходом в «киба-дати» с выдохом «осу» нанести удар левой рукой в средний уровень («дзюн-цуки тюндан») (фото 109).



Со скручиванием на носках развернуться вправо, правую руку, сжатую в кулак, отвести под грудь, ладонью левой руки закрыть лицо воображаемому противнику (фото 110).



С выходом в «киба-дати» с выдохом «осу» нанести удар правой рукой в нижний уровень («дзюн-цуки гедан») (фото 111).



В стойке «киба-дати» сделать замах для блока: поднять левую руку локтем вперед, кулаком в плечо; правая рука подпирает левое предплечье по центру, локоть прижат к туловищу, плечи прямые (фото 112).



С выдохом «осу» сделать двойной блок («сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ хидари»), кулак левой руки на уровне подбородка, плечи прямые (фото 113).





В стойке «киба-дати» сделать замах для блока: согнутую левую руку вывести на центральную линию для освобождения от воображаемого захвата. Выпрямив вниз правую руку, вывести ее на центральную линию кулаком вниз для прикрытия паха (фото 114, 115).



С выдохом «осу» сделать блок двумя руками («сэй-кэн тюдан ути-укэ/гедан-барай») (фото 116).



С поворотом левой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 117).



С выдохом «осу» нанести удар правой ногой в верхний уровень («маэ-гэри дзёдан тюсоку миги») (фото 118).



После удара ноги принимают положение стойки «сантин-дати», прямые руки скрещены (правая – снизу), вытянуты вперед (фото 119).



И. п. – с выдохом «со» принять стойку «миги сантин-дати» (фото 120).

7 КЮ (синий пояс с желтой полоской)

Прогресса достигает тот, кто тренируется и тренируется; если будешь

рассчитывать на тайные техники, то ничего не достигнешь.
Морихэй Уэсиба

Стойки: нэкоаси-дати.

Кихон:

1. Тэтцуи ороси гаммэн-ути.
2. Тэтцуи комэками-ути.
3. Тэтцуи хидзо-ути.
4. Тэтцуи маэ-ёко-ути дзёдан.
5. Тэтцуи маэ-ёко-ути тюдан.
6. Тэтцуи маэ-ёко-ути гедан.
7. С отшагом правой ногой в кибэ-дати – тэтцуи ёко-ути дзёдан.
8. Тэтцуи ёко-ути тюдан.
9. Тэтцуи ёко-ути гэдан.
10. С выходом в правый кокуцу-дати – маваси гэдан-барай.
11. Сюто маваси-укэ.
12. Мээ-кээгэ (с переходом в фудо-дати).
13. Тэйсоку маваси сото-кээгэ.
14. Хайсоку маваси ути-кээгэ.
15. Сокуто ёко-кээгэ (с возвратом в правый сантин-дати).

Рэнраку № 4: с шагом вперед гяку-цуки тюдан (проникающий) + хидари маэ-гэри тюдан + миги маэ-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Ката: Пинан соно ити.

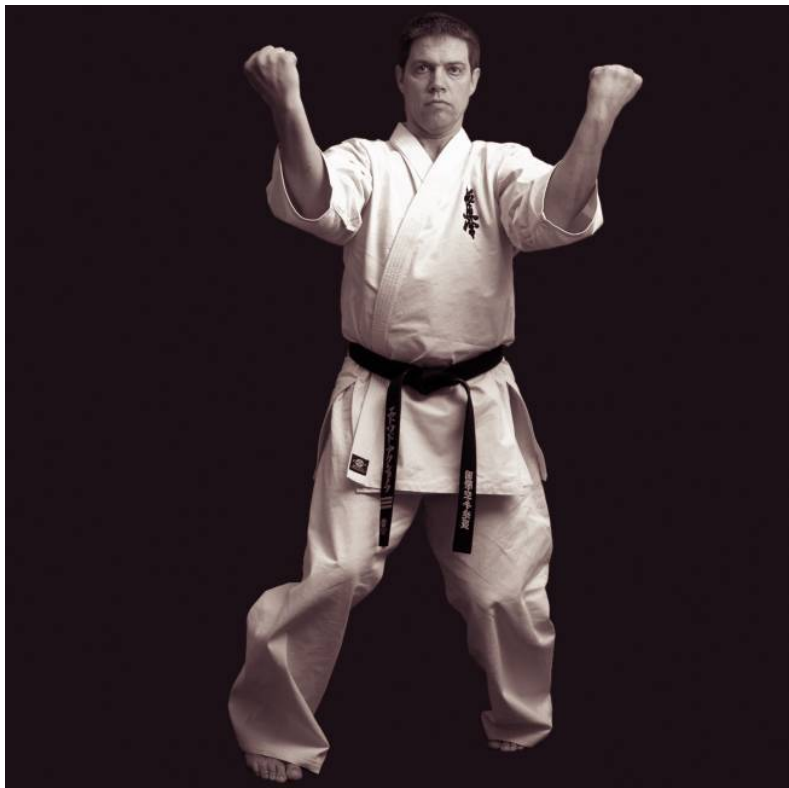
Дыхание: Ибуки санкай. *Ибуки* – наиболее сложная форма дыхания, применяемая в боевых искусствах. Целью его является мобилизация жизненных сил организма, подъем «активности». Основные требования к исполнению:

- отключение голосовых связок;
- извлечение звука только за счет струи воздуха, проходящей через зажатую мышцами шеи гортань.

Кумитэ: дзию-кумитэ (не более 8 боев).

Упражнения:

- 25 отжиманий на сэйкэн;
- 15 отжиманий с малой амплитудой на пяти пальцах (стоя на коленях, голени – в воздухе), затем в упоре лежа – фиксация 10 секунд;
- 35 подъемов туловища из положения лежа;
- 20 приседаний (руки за головой).



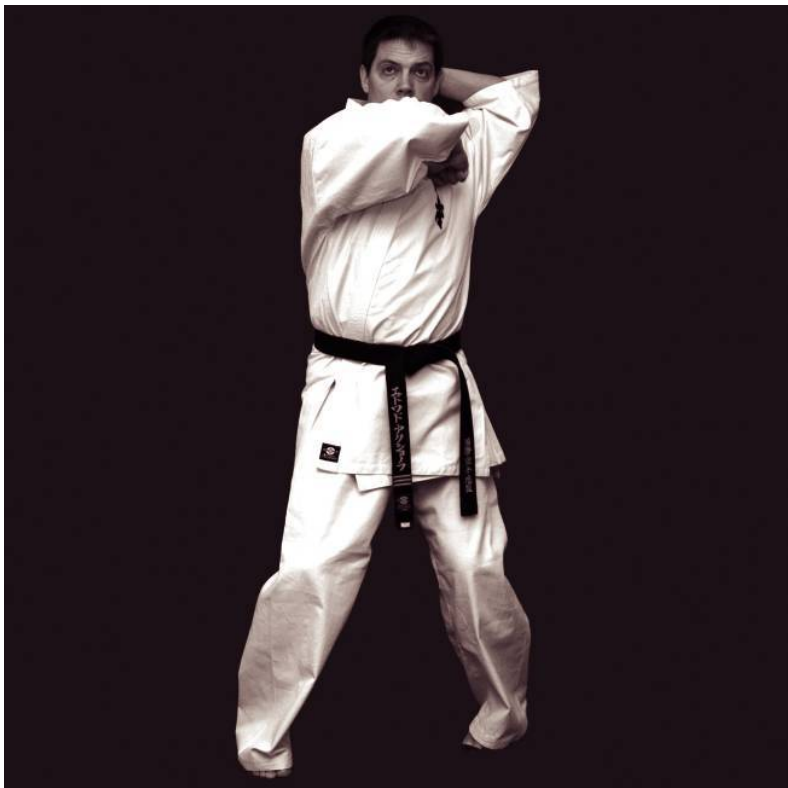
И. п. – стойка «миги сантин дати» (фото 121).



Резким движением сделать замах правой рукой за голову, кулак прижат к затылку; левая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди кулаком в плечо (фото 122).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° нанести удар основанием кулака правой руки сверху в голову («тэтцуй ороси гаммэн-ути миги») (фото 123).



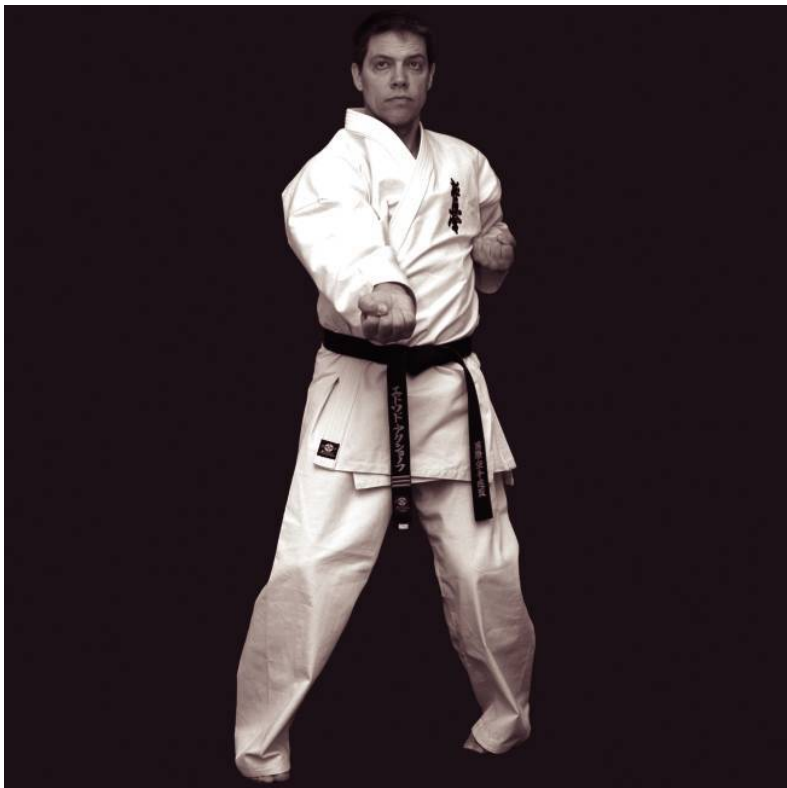
Резким движением сделать замах левой рукой за голову, кулак прижат к затылку; правая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди кулаком в плечо (фото 124).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° по дуге, из-за головы левой рукой (кулак вывернут наружу) нанести удар в голову сбоку («тэтцуй комэками-ути хидари»), кулак на уровне глаз (фото 125).



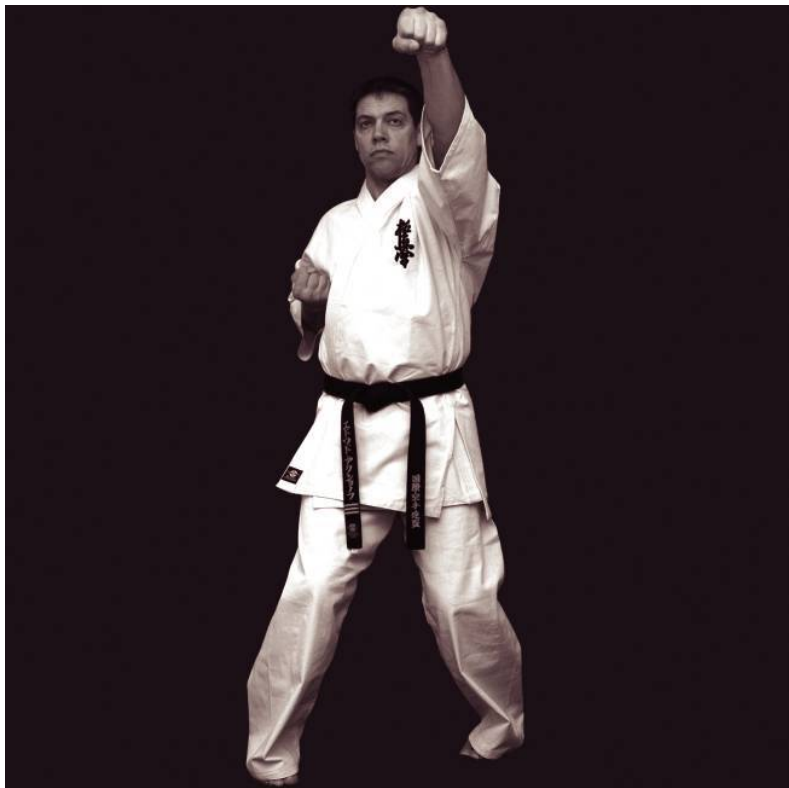
Резким движением сделать замах правой рукой за голову, кулак прижат к затылку; левая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди кулаком в плечо (фото 126).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° по дуге, из-за головы правой рукой (кулак вывернут наружу) нанести удар в средний уровень сбоку («тэтцуй хидзо-ути миги») (фото 127).



Поднять прямую правую руку на уровень подбородка, сделать замах левой рукой от уха (пальцы сжаты в кулак), плечи прямые (фото 128).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар основанием кулака в верхний уровень левой рукой («тэтцуй маэ-ёко-ути дзёдан хидари») (фото 129).



Поднять прямую левую руку на уровень подбородка, сделать замах правой рукой из-под мышки (прижать кулак к туловищу), плечи прямые (фото 130).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар основанием кулака в средний уровень правой рукой («тэтцуй маэ-ёко-ути тюдан миги») (фото 131).



Сделать замах-прикрытие головы руками (кулаки сжаты, левая рука снаружи) (фото 132).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар основанием кулака в нижний уровень левой рукой («тэтцуй маэ-ёко-ути гедан хи-дари») (фото 133).



Отставить правую ногу вправо в стойку «киба-да-ти» (ступни параллельны); повернуть голову вправо, сделать замах правой рукой к левому уху (кулак вертикально), левая рука – под мышку (кулак горизонтально) (фото 134).



С выдохом «осу» нанести удар основанием кулака правой руки в верхний уровень (кулак горизонтально) («тэтцуй ёко-ути дзёдан миги») (фото 135).



Повернуть голову влево, сделать замах левой рукой под мышку (кулак вертикально), правая рука – на плечо (кулак горизонтально) (фото 136).



С выдохом «осу» нанести удар основанием кулака левой руки в средний уровень (кулак горизонтально) («тэтцуй ёко-ути тюдан хидари») (фото 137).



Сделать замах#прикрытие головы руками (кулаки сжаты, правая рука снаружи) (фото 138).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар основанием кулака в нижний уровень правой рукой («тэтцуй маэ-ёко-ути гедан миги») (фото 139).



Сделать шаг правой ногой в стойку «миги кокуцу-дати» (фото 140).



Вывести прямую левую руку для прикрытия паха на центральную линию (кулаком вниз); правую руку поднять кулаком вверх для замаха (фото 141).



С выдохом «осу» сделать круговой блок правой рукой («маваси гедан-барай миги») (фото 142).

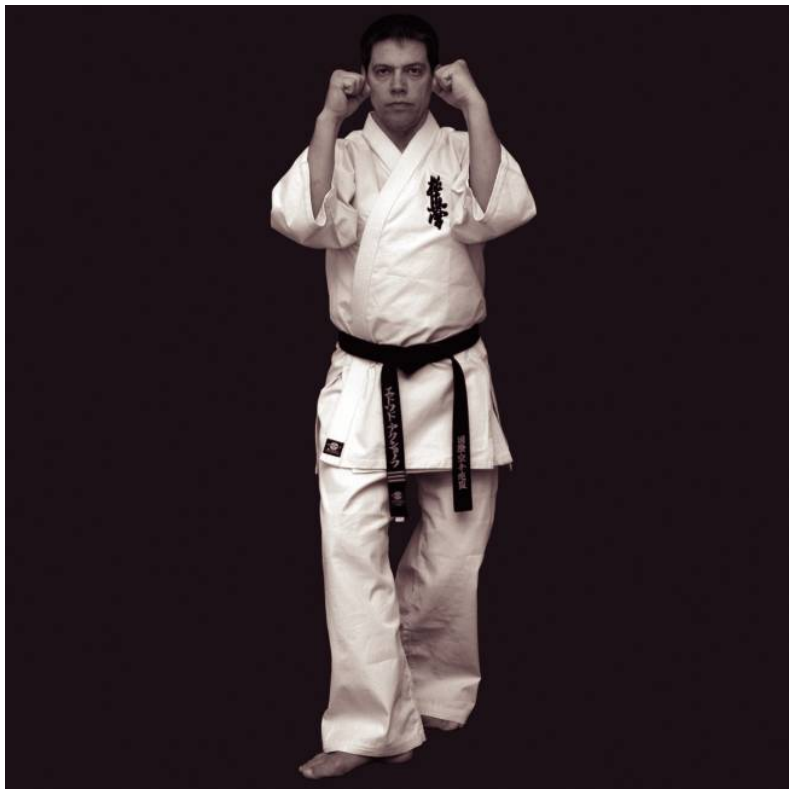


Выпрямить обе руки над коленом ладонями наружу (фото 143).





Сделать круговой блок двумя руками («сюто маваси-укэ») (фото 144, 145).



С поворотом правой пятки под 45° вовнутрь, поднять руки для прикрытия головы (фото 146).



С выдохом «осу» сделать мах вверх (носок оттянут, пальцы на себя) левой ногой («маэ-кэагэ хи-дари») с переходом в стойку «фудо-дати» (фото 147).



С выдохом «осу» сделать круговой мах вовнутрь (ступня вертикально, большой палец вверх, остальные – вниз) правой ногой («тэйсоку маваси сото-кэ-агэ миги») с выходом в «фудо-дати» (фото 148).



С выдохом «осу» сделать круговой мах наружу (ступня вертикально, большой палец вверх, остальные – вниз) левой ногой («хайсоку маваси ути-кэ-агэ хидари») с выходом в «фудо-дати» (фото 149).







С выдохом «осу» сделать мах вверх под 45° (носок оттянут, пальцы на себя, ступня параллельно полу) правой ногой («сокуто ёко-кэагэ миги») с возвратом в стойку «миги сантин-дати» (фото 150–152).

6 КЮ (желтый пояс)

Спорт – это только часть каратэ. Безусловно, не главная. Ученики должны это понять и не ставить первостепенной задачей одержать над кем-то верх. Ведь главное в этом искусстве – научиться преодолевать не соперника, а самого себя. Поверьте, победа над собой не сравнится ни с какой другой.

Морио Хигаонна

Стойки: цуруаси-дати

Кихон:

1. Уракэн сёмэн гаммэн-ути.
2. С отшагом левой ногой в кибэ-дати – уракэн саю-ути.
3. Уракэн хидзо-ути.
4. Уракэн гаммэн ороси-ути.
5. Уракэн маваси ути.
6. Нихон нукитэ.
7. Ёхон нукитэ дзёдан.
8. Ёхон нукитэ тюдан.
9. Дзюдзи-укэ дзёдан.
10. Дзюдзи-укэ гэдан.
11. Гэдан маваси-гэри хайсоку.
12. Гэдан маваси-гэри туюсоку.

13. Кансэцу-гэри (сокуто).

14. Тюдан ёко-гэри (сокуто) с возвратом в правый сантин-дати.

Рэнраку № 5: маваси-гэри гэдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Рэнраку № 6: маэ ёко-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Ката: Пинан соно ни.

Кумитэ: дзию-кумитэ (10 боев).

Упражнения:

- 30 отжиманий на сэйкэн;
- 10 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа (фиксация 10 секунд);
- 40 подъемов туловища из положения лежа;
- 30 приседаний (руки за головой).



И. п. – стойка «миги сантин дати» (фото 153).



Соединить кулаки вместе на уровне подбородка
(фото 154).



С выдохом «осу» правой рукой нанести удар обратной частью кулака в верхний уровень вперед («уракэн сёмэн гаммэн-ути миги»). Кулак при ударе вывернуть наружу, плечи повернуть под 45° ; после удара соединить кулаки вместе на уровне подбородка (фото 155).



Повернув голову влево, отставить левую ногу в стойку «киба-дати», локти раздвинуть на одну линию, кулаки соединить перед грудью (фото 156).



С выдохом «осу» левой рукой нанести удар обратной частью кулака сверху в голову («уракэн саю-ути хидари»), кулак при ударе вывернуть наружу (фото 157).



После удара вернуть левую руку в исходное положение, раздвинуть локти на одну линию, кулаки соединить перед грудью (фото 158).



Соединить кулаки на среднем уровне (правый кулак сверху, костяшки на одной линии) (фото 159).



С выдохом «осу» нанести удар правой рукой назад под 45° обратной частью кулака в средний уровень («уракэн хидзо-ути миги»), кулак при ударе выворачивается наружу (фото 160).



Содинить кулаки на среднем уровне (левый кулак сверху, костяшки на одной линии) (фото 161).



Резким движением сделать замах левой рукой за голову, кулак прижат к затылку; правая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди кулаком в плечо (фото 162).



С выдохом «осу» нанести удар левой рукой сверху в голову обратной частью кулака (кулак при ударе выворачивается, плечи повернуть под 45°) («ура-кэн гам-мэн-ороси-ути хидари») (фото 163).



Сделать замах для удара правой рукой за спину на копчик. Тыльной частью кулак прижат к копчику (фото 164).



Левая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди кулаком в плечо (фото 165).



С выдохом «осу» нанести удар правой рукой (обратной частью кулака) в верхний уровень по дуге с поворотом плеч под 45° (при ударе кулак выворачивается) («уракэн маваси-ути миги») (фото 166).





С выдохом «осу» (плечи держать прямо, не разворачивая) нанести удар двумя пальцами левой руки в глаза противника («нихон-нукитэ хидари») (фото 167, 168).



С выдохом «осу» (плечи держать прямо, не разворачивая) нанести удар четырьмя пальцами левой руки в горло («ёхон-нукитэ миги») (фото 169).



С выдохом «осу» (плечи держать прямо, не разворачивая) нанести удар четырьмя пальцами правой руки в средний уровень (пальцы вертикально) («тюдан ёхон-нукитэ миги») (фото 170).



Резким движением отвести обе руки под грудь (пальцы сжаты в кулак) (фото 171).



С выдохом «осу» сделать верхний двойной блок: предплечья скрещены, правая рука внизу, пальцы сжаты в кулак, руки полусогнуты («дзюдзи-укэ дзёдан») (фото 172). Резким движением отвести обе руки под грудь (пальцы сжаты в кулак) (фото 171).



С выдохом «осу» сделать нижний двойной блок: предплечья скрещены, правая рука вниз, пальцы сжаты в кулак, руки полусогнуты («дзюдзи-укэ гедан») (фото 173).



С поворотом левой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 174).



С выдохом «осу» нанести круговой удар голенью правой ноги в нижний уровень (носок оттянут) («мава-си-гэри гедан хэйсоку миги») (фото 175).



На фото 176 показана завершающая стадия удара. Руки все время прикрывают голову.



Вернуться в стойку «фудо-дати» (фото 177).





С выдохом «осу» нанести круговой удар основанием пальцев левой ноги в нижний уровень (носок и пальцы оттянуты на себя) («мава-си-гэри гедан туюку хидари») (фото 178–180). Вернуться в стойку «фудо-дати» (фото 181).











Резким движением поднять бедро согнутой правой ноги к груди. С выдохом «осу» нанести удар ребром ступни в коленный сустав («кансэцу-гэри сокуто миги») (фото 182–184).



Обратите внимание, что ступня должна находиться в положении «сокуто» (фото 185).



Вернуться в положение «фудо-дати», руки прикрывают голову (фото 186).



С выдохом «осу» нанести удар ребром ступни левой ноги в сторону в средний уровень («ёко-гэри тюдан хидари») (фото 187).



Ступня параллельно полу (фото 188).





Вернуться в стойку «миги сантин-дати» (фото 189, 190).

5 КЮ (желтый пояс с зеленой полоской)

Путь к настоящему каратэ – это

избегать праздности и заниматься упорно с мыслью, что ката составляют половину успеха, а прочие тренировки – вторую половину.

Кэноа Мабуни

Стойки: мороаси-дати.

Кихон:

1. Сётэй-ути дзёдан.
2. Сётэй-ути тюдан.
3. Сётэй-ути гёдан.
4. Дзёдан хидзи атэ.
5. Сётэй-укэ дзёдан.
6. Сётэй-укэ тюдан.
7. Сётэй-укэ гёдан.
8. Тюдан маваси-гэри хайсоку (с переходом в фу-до-дати).
9. Тюдан маваси-гэри тюсоку.
10. С заступом правой ногой спереди усиро-гэри тюдан (первый метод).
11. С поворотом на левой ноге уси-ро-гэри тюдан (второй метод).
12. С выходом вперед в левый какэ-дати усиро-гэри тюдан с возвратом в какэ-дати, три шага назад в правый сантин-дати (третий метод).

Рэнраку № 7: тюдан усиро-гэри (второй метод) + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Рэнраку № 8: маэ-гэри тюдан тюсоку + ёко-гэри тю-

дан + усиро-гэри тюдан + гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Ката: Пинан соно сан.

Кумитэ: дзию кумитэ (12 боев).

Упражнения:

- 35 отжиманий на сэйкэн;
- 15 отжиманий на 4 пальцах (стоя на коленях);
- 15 отжиманий на 4 пальцах в упоре лежа – фиксация 10 секунд (на 5 пальцах);
- 45 подъемов туловища из положения лежа;
- 40 приседаний (руки за головой).



И. п. – стойка «миги сан-тин дати» (фото 191).



Резким движением отвести правую руку под грудь
(фото 192).



С выдохом «осу» нанести удар в верхний уровень основанием ладони правой руки («сётэй-ути дзёдан миги»), плечи прямые (фото 193).



На фото 194 показано правильное положение пальцев в момент удара.



С выдохом «осу» нанести удар в средний уровень основанием ладони левой руки («сэтэй-ути тюдан хидари») (фото 195), плечи прямые.



С выдохом «осу» нанести удар в нижний уровень основанием ладони правой руки («сётэй-ути ге-дан миги») (фото 196), плечи прямые.



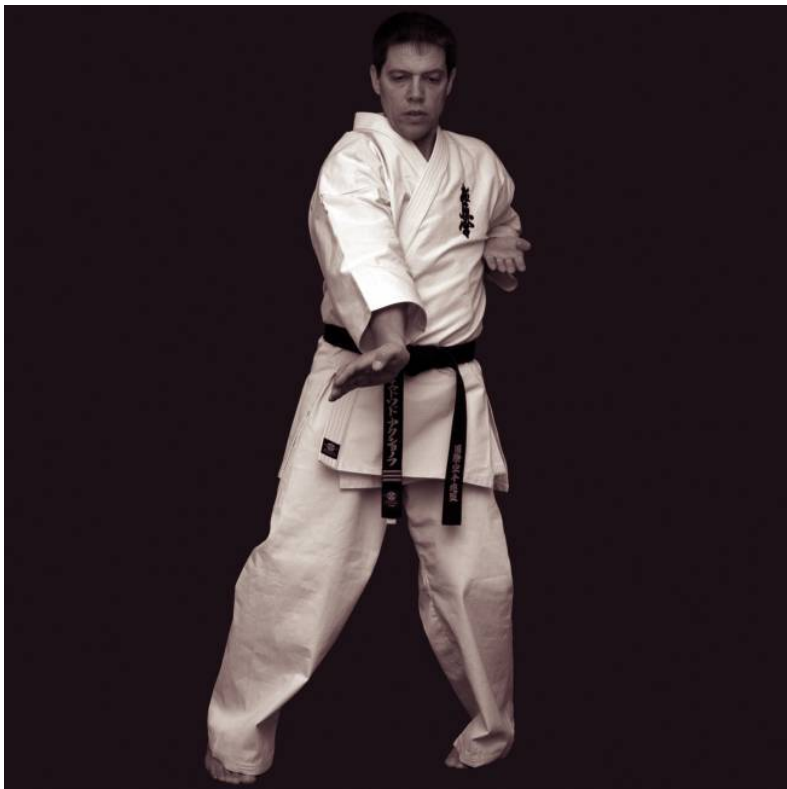
С выдохом «осу» нанести удар в верхний уровень локтем правой руки («дзёдан хидзи атэ миги»), при ударе плечи разворачиваются под 45° (фото 197).



С выдохом «осу» сделать блок открытой ладонью правой руки от удара в верхний уровень («сётэй укэ дзёдан миги»), плечи разворачиваются под 45° (фото 198).



С выдохом «осу» сделать блок открытой ладонью левой руки от удара в средний уровень («сётэй укэ тюндан хидари»), плечи разворачиваются под 45° (фото 199).



С выдохом «осу» сделать блок открытой ладонью правой руки от удара в нижний уровень («сётэй укэ гедан миги»), плечи разворачиваются под 45° (фото 200).



С поворотом левой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 201).



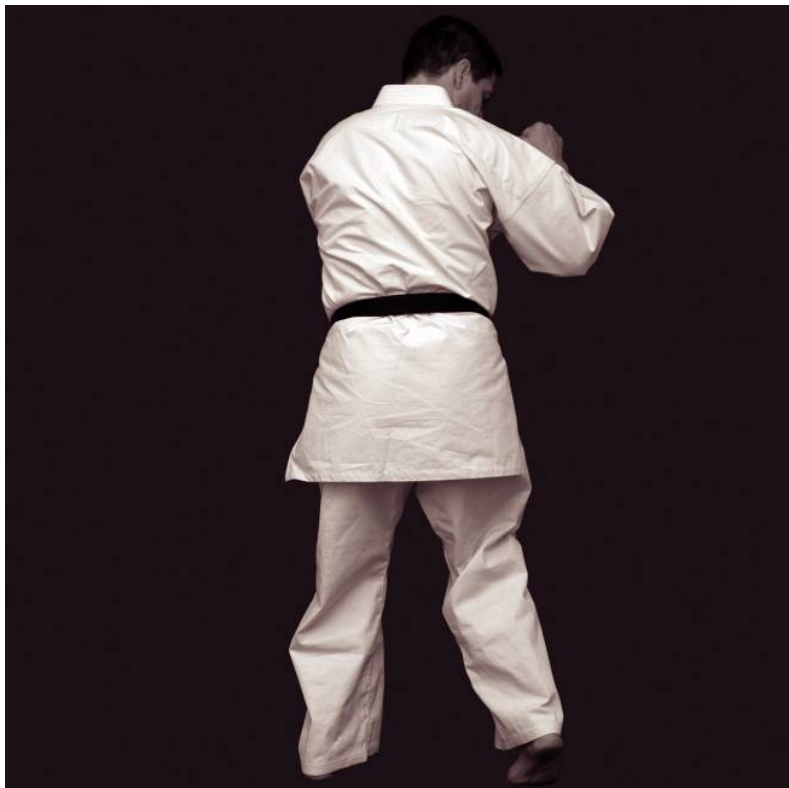


С выдохом «осу» нанести круговой удар голенью левой ноги в средний уровень (носок оттянут) («мава-си-гэри тюдан хэйсоку хидари») (фото 202, 203). Затем вернуться в стойку «фудо-дати».





С выдохом «осу» нанести круговой удар основанием пальцев правой ноги в средний уровень (носок и пальцы оттянуты на себя) («маваси-гэри тюдан туюкоку миги») (фото 204, 205). Затем вернуться в стойку «фу-до-дати».





Сделать заступ носком правой ноги (фото 206, 207) на одну линию с левым носком, повернувшись спиной вперед, руки прикрывают голову.





С выдохом «осу» нанести удар пяткой левой ноги в средний уровень («усиро гэри тюдан хидари») (первый метод), с возвратом в стойку «фудо-дати» (фото 208, 209).





Скрутившись на носке левой ноги, с выдохом «осу» нанести удар пяткой правой ноги в средний уровень («усиро гэри тюдан миги») (второй метод) (фото 210, 211).



Вернуться в стойку «фудо-дати» (фото 212).





С выходом вперед в левую «какэ-дати», с выдохом «осу» нанести удар пяткой левой ноги в средний уровень («усиро гэри тюдан хидари») (третий метод) (фото 213, 214).





Вернуться в стойку «миги сантин-дати» (фото 215, 216).

4 КЮ (зеленый пояс)

*...несколько лет ежедневных усилий,
и Сантин-ката начинает дарить*

Стойки: хайсоку-дати, хэй-ко-дати.

Кихон:

1. Сюто сакоцу-ути.
2. Сюто ёко гаммэн-ути.
3. Сюто утикоми.
4. Сюто хидзо-ути.
5. Сюто дзёдан ути-ути.
6. Сюто дзёдан ути-укэ.
7. Сюто дзёдан укэ.
8. Сюто тюдан-ути-укэ.
9. Сюто тюдан сото-укэ.
10. Сюто маэ гэдан-барай.
11. Сюто маэ маваси-укэ.
12. Дзёдан ёко-гэри (с переходом в фудо-дати).
13. Дзёдан маваси-гэри тюсоку.
14. Дзёдан маваси-гэри хайсоку.
15. Дзёдан усиро-гэри (второй метод), с поворотом на 360° возврат в правый сантин-дати.

Ката: сантин (с Ибуки).

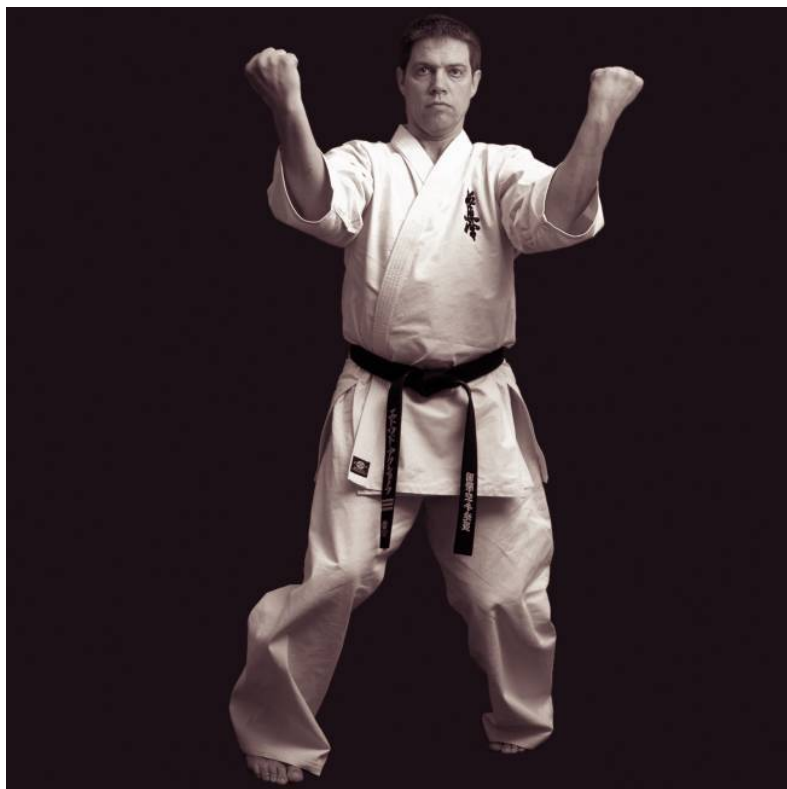
Кумитэ: дзию кумитэ (15 боев).

Упражнения:

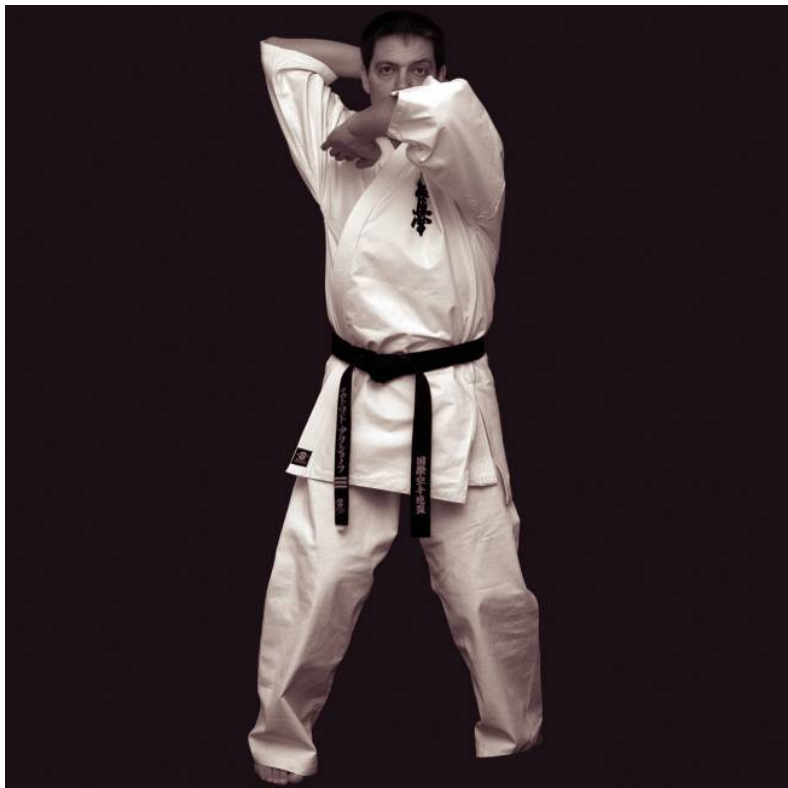
- 40 отжиманий на сэйкэн;
- 10 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях),

затем в упоре лежа – фиксация 10 секунд (на 5-ти пальцах);

- 50 подъемов туловища (из положения лежа);
- 50 приседаний (руки за головой);
- 10 прыжков (ноги вместе) через пояс.



И. п. – стойка «миги сан-тин дати» (фото 217).



Резким движением сделать замах правой рукой за голову (открытая ладонь на затылке), левый локоть вынести вперед (пальцы открытой ладони упираются в плечо) (фото 218).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° нанести удар основанием ребра ладони правой руки (фото 219) сверху в ключицу («сюто сакоцу-ути миги»).



На фото 220 показано правильное положение ладони для нанесения удара.



Резким движением сделать замах левой рукой за голову, ладонь прижата к затылку; правая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди (пальцы открытой ладони упрутся в плечо) (фото 221).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° по дуге, из-за головы основанием ребра левой руки нанести удар в голову сбоку («сюто ёко гаммэн-ути хидари»), пальцы на уровне глаз (фото 222).



С выдохом «осу» нанести удар в ключицу основанием ребра ладони правой руки («сюто утикоми миги») (фото 223).



Резким движением сделать замах левой рукой за голову, ладонь прижата к затылку; правая рука локтем вперед поднята вверх на уровень груди (пальцы открытой ладони упрутся в плечо) (фото 224).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° , по дуге из-за головы основанием ребра левой руки нанести удар в средний уровень сбоку («сюто хидзо-ути хидари»), пальцы оттянуты вниз (фото 225).



Резким движением сделать замах открытой ладонью правой руки к левому уху, левую руку вытянуть пальцами вперед на уровне подбородка (фото 226).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар основанием ребра ладони в верхний уровень правой рукой («сюто дзёдан ути-ути миги») (фото 227).



Прикрыть голову справа открытыми вовнутрь ладо-
нями (левая внутри) (фото 228).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° , сделать блок изнутри основанием ладони левой руки («сюто дзёдан ути-укэ хидари») (фото 229).



Резким движением прикрыть подбородок левой ладонью, правая ладонь находится под локтем левой руки; плечи держать прямо, не разворачивая (фото 230).



С поворотом плеч под 45° резким движением с выдохом «осу» сделать блок («сюто дзёдан-укэ миги») основанием ребра ладони правой руки, отведя левую под грудь (фото 231).



Правую руку поднять на уровень подбородка (пальцы вытянуты вперед, ладонь – вниз), левую руку завести под мышку, плечи держать прямо, не разворачивая (фото 232).



С поворотом плеч под 45° и выдохом «осу» сделать блок левой рукой изнутри: пальцы вытянуты на уровне глаз, ладонь развернута вовнутрь («сюто ути-укэ тюдан хидари») (фото 233).



Поставить плечи прямо, сделать замах правой рукой за голову (ладонь на затылок), локоть левой руки вывести вперед, пальцы упираются в правое плечо (фото 234).



С выдохом «осу» сделать блок правой рукой снаружи, пальцы на уровне глаз, рука останавливается по центру, плечи поворачиваются под 45° («сюто сото-уке миги») (фото 235).



Резким движением выпрямить правую руку на центральную линию пальцами вниз, прикрывая пах. При этом левой рукой прикрыть правое ухо (пальцы вверх, ладонью к уху), плечи прямые (фото 236).



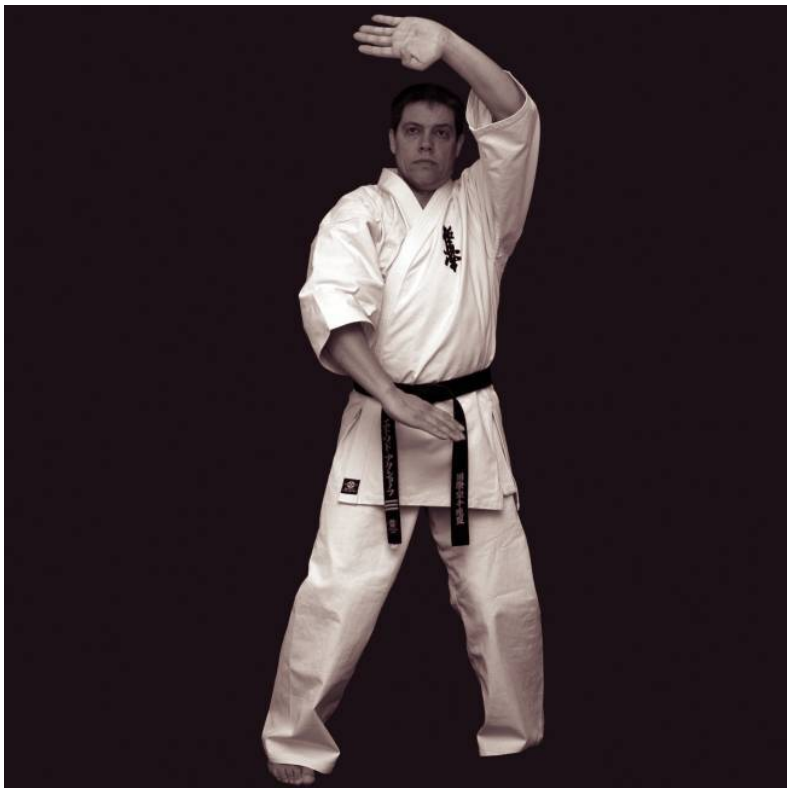
Резким движением с поворотом плеч под 45° основанием ребра левой ладони с выдохом «осу» сделать блок от удара в нижний уровень («сюто маэ гедан-барай хидари») (фото 237).



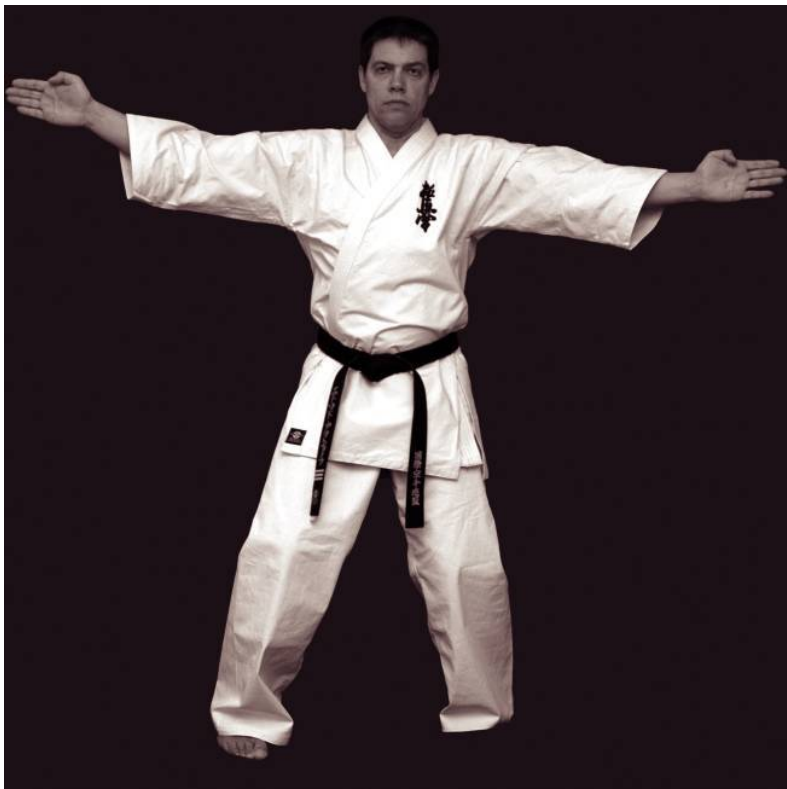
Поставить правую руку локтем на тыльную часть ладони левой руки, пальцы правой руки вытянуть вперед, на уровне глаз. Сделать блок «сюто маэ маваси уке» (фото 238).



Правую руку ладонью вниз опустить на бицепс левой руки (фото 239).



Правая рука выполняет круговое движение вниз, прикрывая нижний уровень ребром основания ладони; одновременно левая рука выполняет круговое движение вверх, прикрывая верхний уровень ребром основания ладони (фото 240).



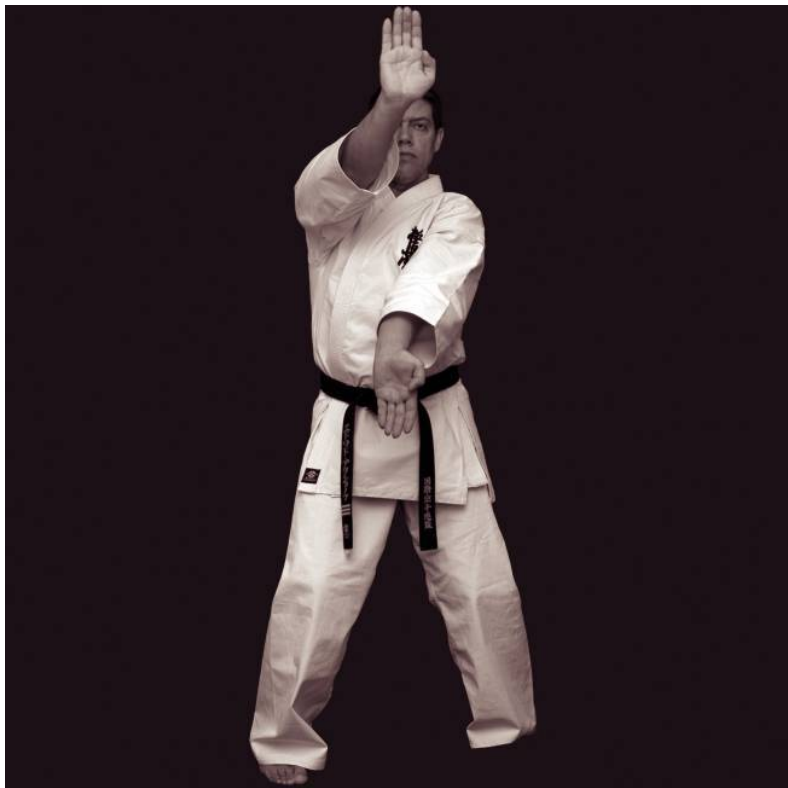
Далее обе руки движутся по кругу против часовой стрелки (фото 241).



Зафиксировать руки на центральной оси (правая
вверху, левая внизу) (фото 242).



На вдох оттянуть руки под грудь, пальцы правой руки — вверх, левой — вниз (фото 243).



С выдохом «осу» нанести двойной удар основаниями ладоней обеих рук (правой – в верхний уровень, левой – в нижний) (фото 244).



С поворотом правой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 245).



С выдохом «осу» нанести удар ребром ступни левой ноги в сторону в верхний уровень («ёко-гэри дзёдан хидари») (фото 246), ступня параллельно полу. Вернуться в «фудо-дати».



С выдохом «осу» нанести круговой удар основанием пальцев правой ноги в верхний уровень (носок и пальцы оттянуты на себя) («маваси-гэри дзёдан тюсоку миги») (фото 247) с возвратом в стойку «фудо-дати».



С выдохом «осу» нанести круговой удар подъемом левой ноги в верхний уровень (носок оттянут) («мава-си-гэри дзёдан хэйсоку хидари») (фото 248) с возвратом в стойку «фудо-дати».



Скрутившись на носке левой ноги, с выдохом «осу» нанести удар пяткой правой ноги в верхний уровень («усиро гэри дзёдан миги») (второй метод) (фото 249).





Вернуться в стойку «сантин-дати» (фото 250, 251).

3 КЮ (зелёный пояс с коричневой полоской)

*Высокая культура ведет к красоте,
невысокая – к украшательству. Люди,*

развитые в основном физически, пыхтят от напряжения и пропускают тонкий ход. Развитые только интеллектуально – ударяются в идеализм и экзотику, им не хватает эффективности, и они не могут реально видеть происходящее.

Брюс Ли

Стойки: Какэ-дати.

Кихон:

1. Тюдан хидзи-атэ.
2. Тюдан маэ хидзи-атэ.
3. Агэ хидзи-атэ дзёдан.
4. Агэ хидзи-атэ тюдан.
5. Усиро хидзи-атэ.
6. Ороси хидзи-атэ.
7. Сюто дзюдзи-укэ дзёдан.
8. Сюто дзюдзи-укэ гэдан.
9. Маэ какато-гэри дзёдан (с переходом в фудо-дати).
10. Маэ какато-гэри тюдан.
11. Маэ какато-гэри гэдан.
12. Аго-гэри (с возвратом в правый сантин-дати).

Ката: Пинан соно ён, Сантин (с кий).

Кумитэ: дзию кумитэ (20 боев).

Упражнения:

- 45 отжиманий на сэйкэн;
- 15 отжиманий на 3 пальцах (стоя на коленях), за-

тем в упоре лежа. Фиксация 10 секунд (на 5 пальцах);

- 70 подъемов туловища (из положения лежа);
- 60 приседаний (руки за головой);
- 15 прыжков (ноги вместе) через пояс.



И. п. – стойка «миги сантин дати» (фото 252).



Резким движением отвести правую руку под грудь
(фото 253).



С выдохом «осу», по кругу нанести удар локтем правой руки в средний уровень («тюдан хидзи-атэ миги») (фото 254).





С выдохом «осу», снизу вверх на уровне груди нанести удар локтем левой руки в средний уровень («туда маэ хидзи-атэ хидари») (фото 255, 256).

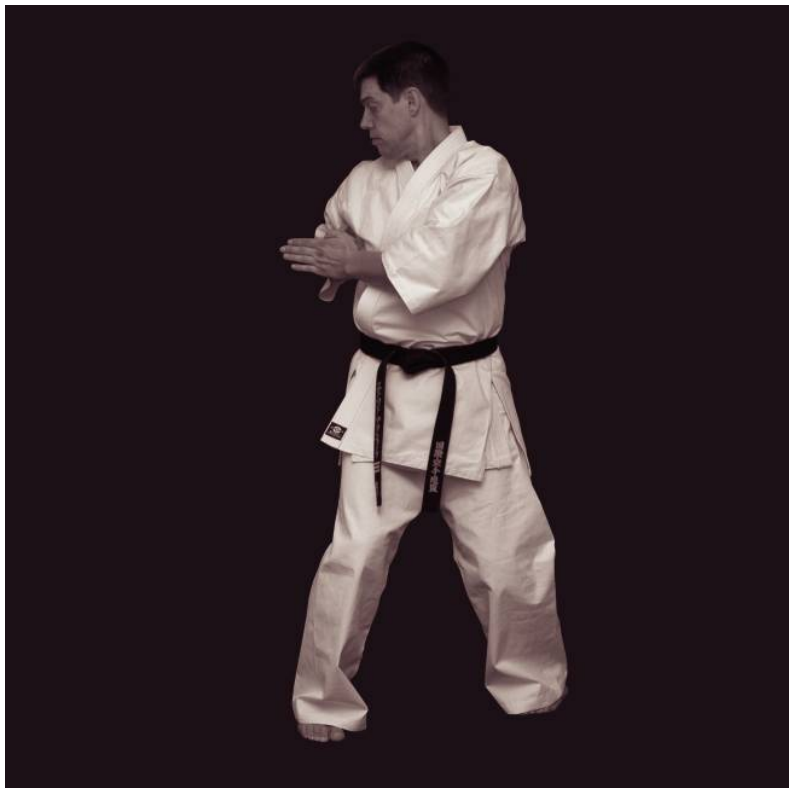


От груди вверх, с выдохом «осу» нанести удар в подбородок локтем правой руки («агэ хидзи-атэ дзёданмиги») (фото 257).



С выдохом «осу» нанести прямой удар в средний уровень локтем левой руки («агэ хидзи-атэ тюдан хидари») (фото 258).







Оттянув правую руку вперед, прикрыв кулак правой руки ладонью левой руки, с выдохом «осу» нанести удар локтем правой руки в средний уровень по сзади стоящему воображаемому противнику («усиро хидзи-атэ миги») (фото 259–261).



Поставить плечи прямо, сделать замах левой рукой за голову (кулак на затылок). Правая рука: локоть вперед, кулак упирается в левое плечо (фото 262).



С поворотом плеч под 45° с выдохом «осу» нанести удар локтем левой руки сверху вниз по центральной оси, остановив кулак на уровне подбородка («ороси хидзи-атэ хидари») (фото 263).

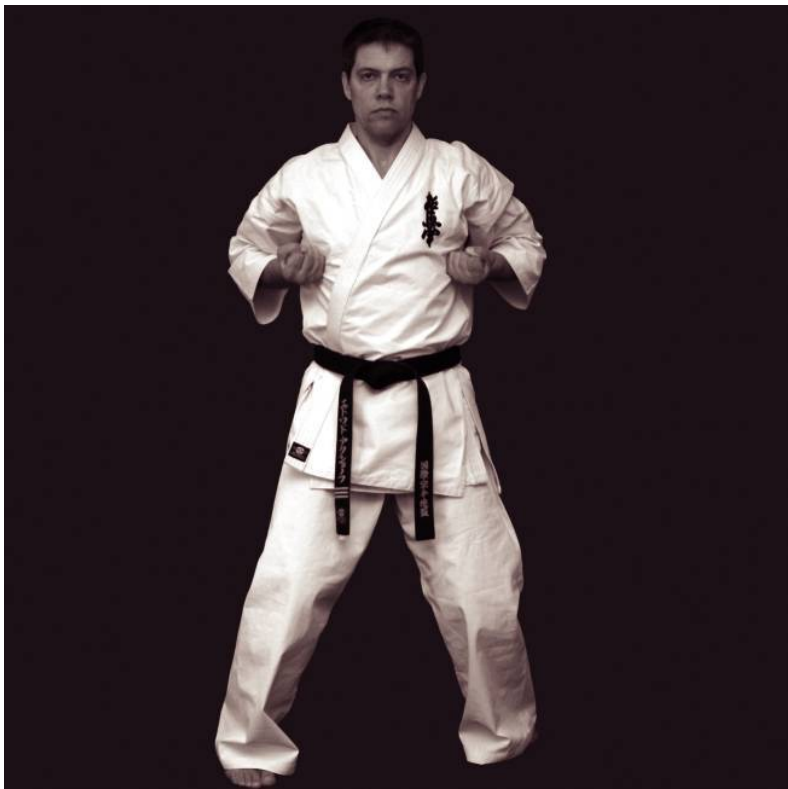


Резким движением отвести обе руки под грудь (пальцы сжаты в кулак) (фото 264).

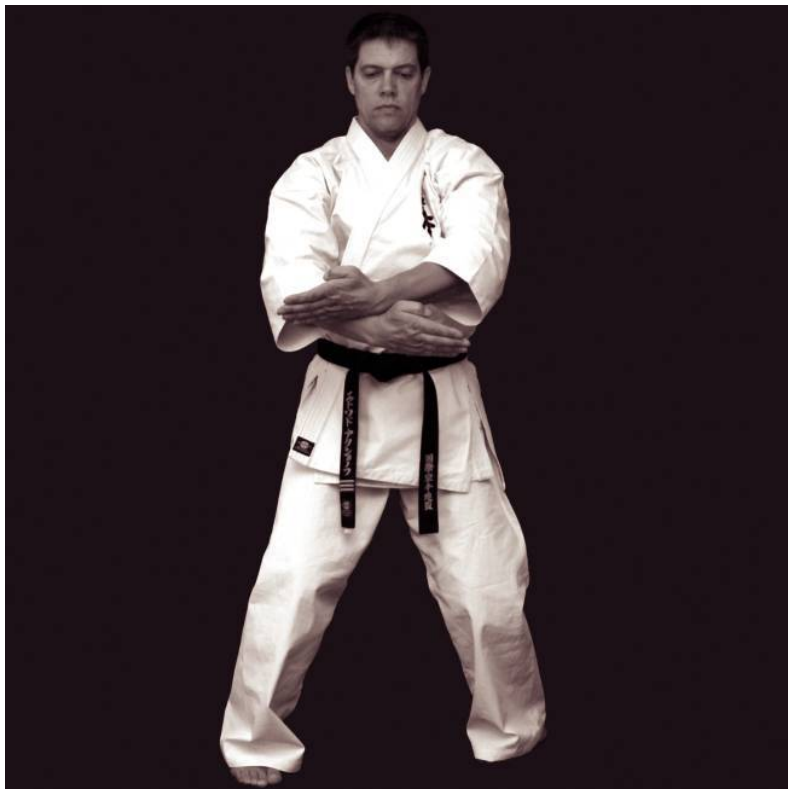




С выдохом «осу» сделать верхний двойной блок (предплечья скрещены, правая рука внизу, пальцы вытянуты, руки полусогнуты) («сюто дзюдзи-укэ дзёдан») (фото 265, 266).



Резким движением отвести обе руки под грудь (пальцы сжаты в кулак) (фото 267).



С выдохом «осу» сделать двойной нижний блок (предплечья скрещены, правая рука внизу, пальцы вытянуты, руки полусогнуты) («сото дзюдзи-укэ гедан») (фото 268).

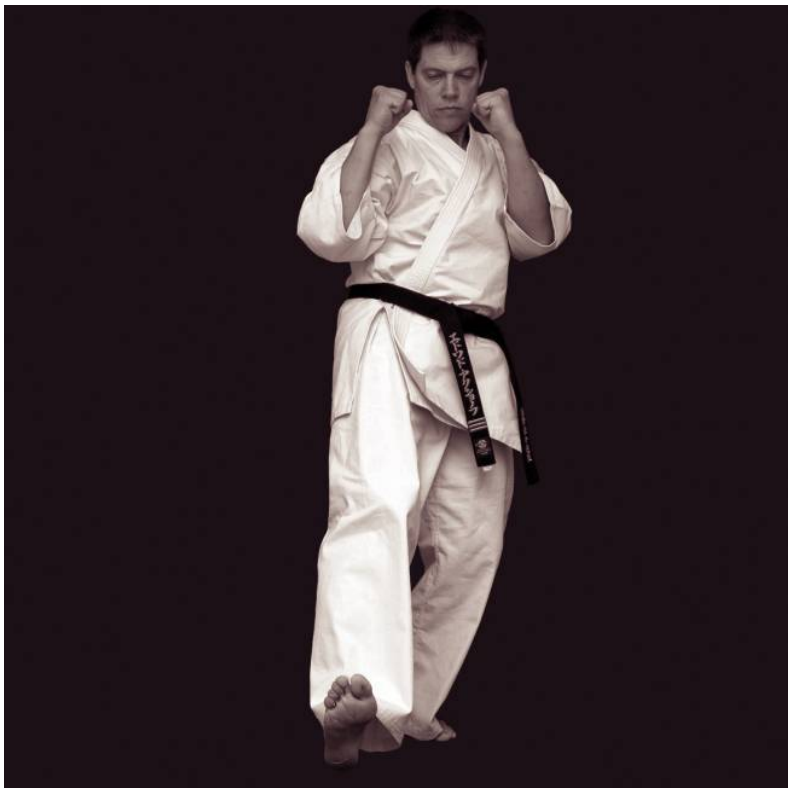


С выдохом «осу» нанести удар пяткой правой ноги в верхний уровень («маэ какато-гэри дзёдан миги») с возвратом в стойку «фудо-дати» (фото 269).



С выдохом «осу» нанести удар пяткой левой ноги в средний уровень («маэ какато-гэри тюдан хидари») с возвратом в стойку «фудо-дати» (фото 270).



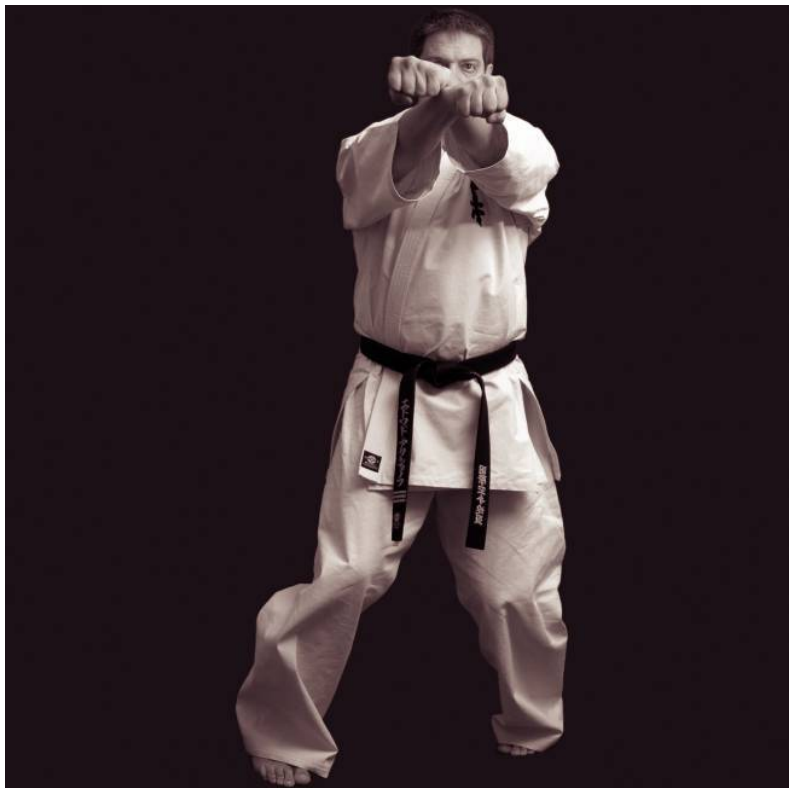




С выдохом «осу» нанести удар пяткой правой ноги сверху вниз в нижний уровень («маэ какато-гэри гедан миги») (фото 271–273). Затем вернуться в стойку «фу-до-дати».



С выдохом «осу» основанием пальцев левой ноги нанести удар в подбородок («аго-гэри хидари») (фото 274).





Вернуться в стойку «миги сантин-дати» (фото 275, 276).

2 КЮ (коричневый пояс)

Основной смысл каратэ заложен в поисках

Кихон:

1. Хиракэн-цуки дзёдан.
2. Хиракэн-цуки тюдан.
3. Хиракэн ороси-ути.
4. Хиракэн маваси-ути.
5. Хайсю-ути дзёдан.
6. Хайсю-ути тюдан.
7. Агэ-цуки дзёдан.
8. Кокэн-укэ дзёдан.
9. Кокэн-укэ тюдан.
10. Кокэн-укэ гэдан.
11. Из правой сантин-дати, начиная с правой ноги, тоби нидан-гэри и выход в левый дзию-камаэ.
12. Тоби маэ гэри (с передней) – первый метод.
13. Тоби маэ гэри («ножницы») – второй метод.
14. Тоби маэ гэри (с задней) – третий метод, с последующим выходом в правый дзию-камаэ.
15. Отход назад (4 шага) в правый Сантин-дати.

Рэнраку № 9: с отшагом назад сэйкэн маэ гэдан-барай + с подша-гом вперед сэйкэн аго-ути + с под-шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ гэри тюдан + маваси-гэри дзёдан + уси-ро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гэдан барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан.

Примечания:

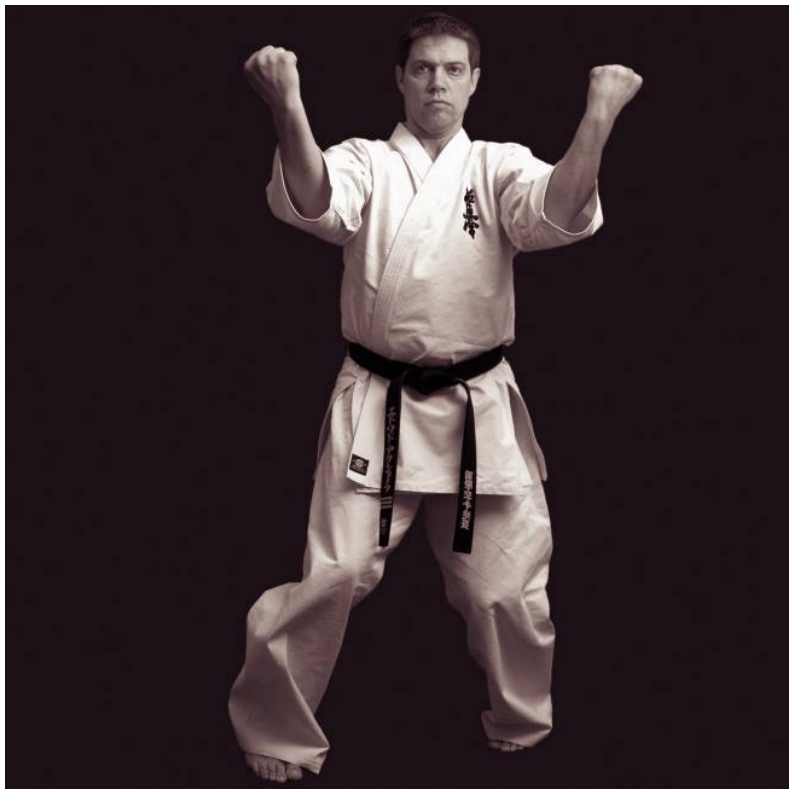
- отшаг, подшаг – это движение назад (вперед) без смены сторон стойки;
- шаг – это движение назад (вперед) со сменой сторон стойки;
- все удары ногами выполняются поочередно разными ногами;
- кулаки все время сжаты.

Ката: Пинан соно го, Гэки-сай дай.

Кумитэ: дзию кумитэ (25 боев).

Упражнения:

- 50 отжиманий на сэйкэн;
- 10 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях);
- 10 отжиманий на 2 пальцах в упоре лежа – фиксация 15 секунд (на 5 пальцах);
- 100 подъемов туловища из положения лежа;
- 70 приседаний (руки за головой);
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс.

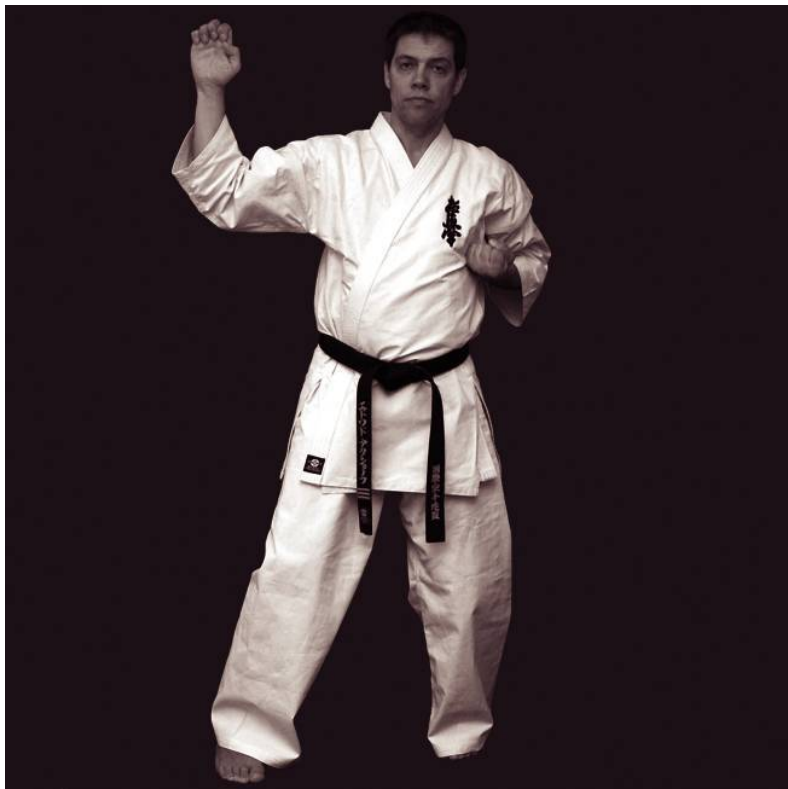


И. п. – стойка «миги сантин дати» (фото 277).



Резким движением отвести правую руку под грудь
(фото 278).





С выдохом «осу» нанести удар в верхний уровень правым «плоским кулаком» (фото 279) («хиракэн-цуки дзёдан миги») (фото 280).



С выдохом «осу» нанести удар в средний уровень левым «плоским кулаком» (фото 281) («хиракэн-цуки тюдан хидари») (фото 280).



Поставить плечи прямо, сделать замах правой рукой за голову («плоский кулак» на затылок). Левая рука: локоть вперед, «плоский кулак» упирается в правое плечо (фото 282).



С выдохом «осу» нанести удар вниз по диагонали «плоским кулаком» правой руки («хиракэн ороси-ути миги») (фото 283).



С выдохом «осу» нанести удар левым «плоским кулаком» в ухо по дуге от груди («хиракэн маваси-ути хидари») (фото 284).



Резким движением сделать замах открытой ладонью правой руки к левому уху, левую руку вытянуть пальцами вперед на уровне подбородка (фото 285).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар тыльной стороной ладони правой руки в верхний уровень («хайсю-ути дзёдан миги») (фото 286).



Поднять прямую правую руку на уровень подбородка, сделать замах левой рукой из-под мышки (открытую ладонь прижать к туловищу), плечи прямые (фото 287).



Не поворачивая плеч, с выдохом «осу» нанести удар тыльной стороной ладони левой руки в средний уровень («хайсю-ути тюдан хидари») (фото 288).



С выдохом «осу» нанести удар от груди кулаком правой руки вверх в подбородок («агэ-цуки дзёдан миги») (фото 289).



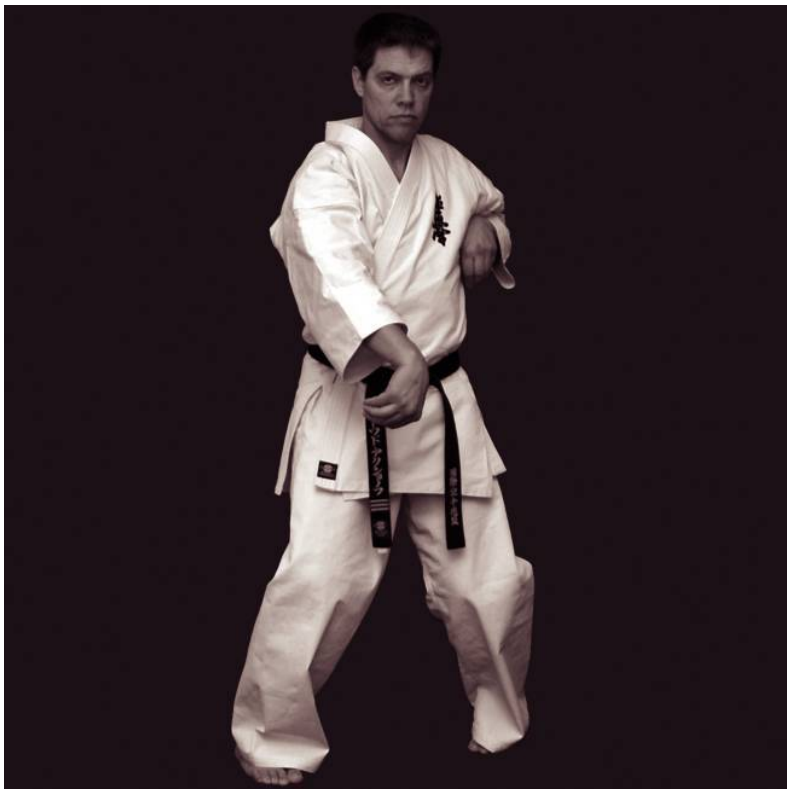
С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° сделать блок «дугой кулака» (фото 290) левой руки от удара в верхний уровень («кокэн-укэ дзёдан хидари»).



На фото 291 показано правильное положение кулака для нанесения удара.



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° сделать блок «дугой кулака» правой руки сбоку от удара в средний уровень («кокэн-укэ тюдан миги») (фото 292).



С выдохом «осу», с поворотом плеч под 45° сделать блок «дугой кулака» левой руки сбоку от удара в нижний уровень («кокэн-укэ гедан хидари») (фото 293).



С поворотом левой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 294).



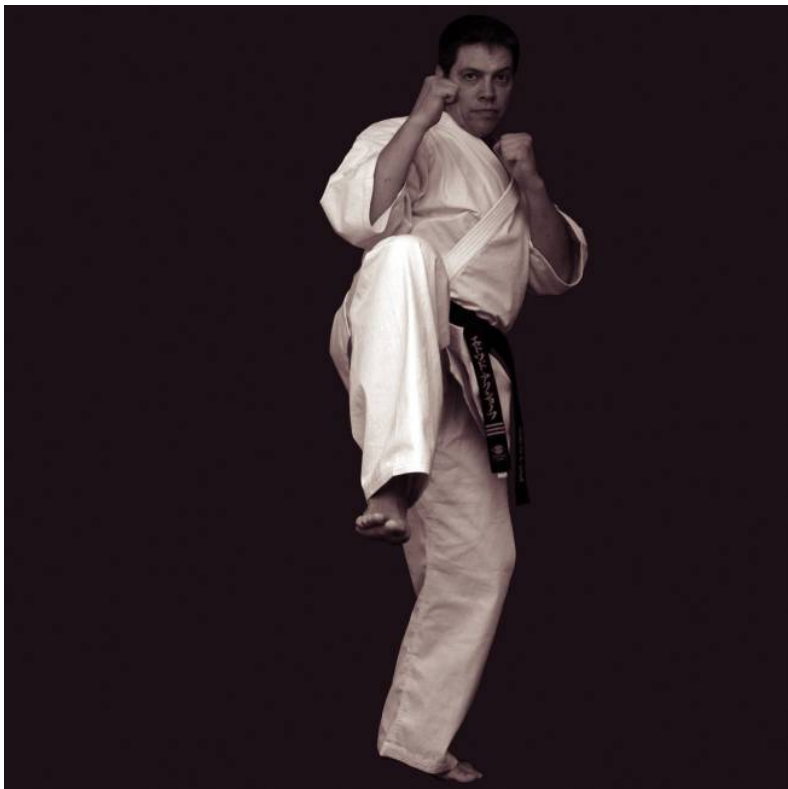
С выдохом «осу» нанести удар основанием пальцев правой ноги в средний уровень; не опуская правую ногу, с выдохом «осу» нанести удар левой ногой в прыжке в средний уровень («тоби нидан-гэри») (фото 295).



Принять левую боевую стойку («хидари дзию-камаэ дати») (фото 296).



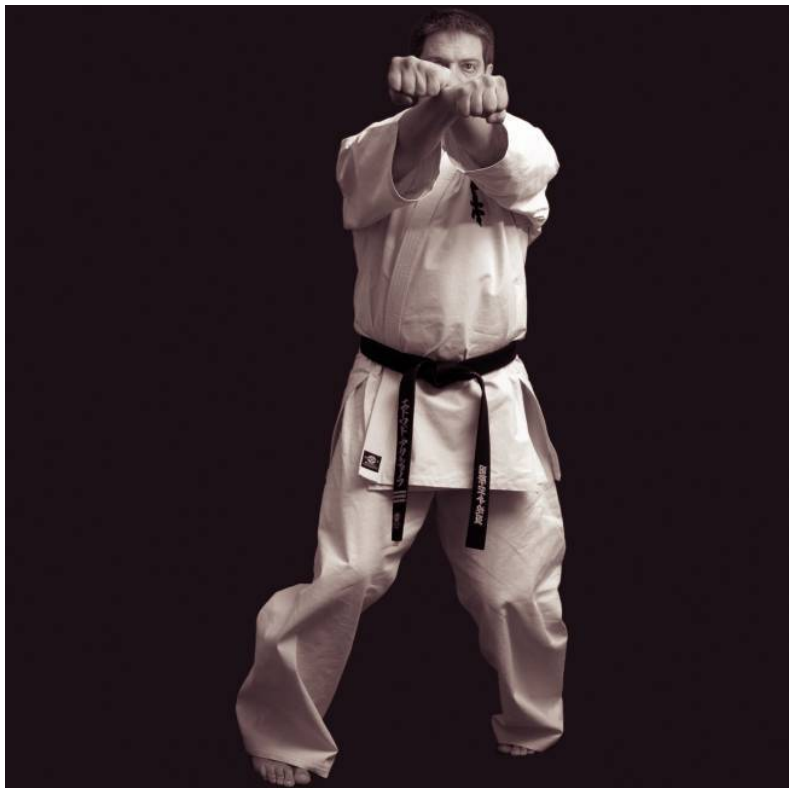
С выдохом «осу» в прыжке нанести удар основанием пальцев левой ноги в верхний уровень, подтянув при этом правую пятку к ягодице («тоби маэ-гэри хидари») (фото 297), вернувшись в левую боевую стойку («хидари дзию-камаэ дати»).



Вынести согнутую правую ногу вперед, с перескока в прыжке с выдохом «осу» нанести удар основанием пальцев левой ноги в верхний уровень, подтянув при этом правую пятку к ягодице («тоби маэ-гэри хидари») (фото 298), вернувшись в левую боевую стойку («хидари дзию-камаэ дати»).



С выдохом «осу» в прыжке нанести удар основанием пальцев правой ноги в верхний уровень, подтянув при этом левую пятку к ягодице («тоби маэ-гэри миги») (фото 299), вернувшись в правую боевую стойку («миги дзию-камаэ дати»).





Вернуться в стойку «миги сантин-дати» (фото 300, 301).

1 КЮ (коричневый пояс с желтой полоской)

Если ката и кумитэ являются родителями

каратэ, то тамэсивари являється его
ребенком.
Масутацу Ояма

Кихон:

1. Рютокэн-цуки дзёдан.
2. Рютокэн-цуки тюдан.
3. Накаюби-иппонкэн дзёдан.
4. Накаюби-иппонкэн тюдан.
5. Ояюби-иппонкэн дзёдан.
6. Ояюби-иппонкэн тюдан.
7. Какэ-укэ дзёдан.
8. Хайто ути-укэ тюдан.
9. Из правой сантин-дати – ути хайсоку-гэри дзёдан
с выходом в фудо-дати.
10. Ороси ути какато-гэри.
11. Ороси сото какато-гэри с выходом в правый
дзию-камаэ.
12. Тоби ёко-гэри («ножницы», начиная с правой но-
ги), с выходом в левый дзию-камаэ.
13. Отход назад (3 шага) в правый сантин-дати.

Рэнраку № 10: с подшагом вперед сэйкэн ой-цуки +
сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки.

Рэнраку № 11: маваси-гэри дзёдан впереди стоя-
щей ногой + сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + маваси-
гэри дзёдан сзади стоящей ногой.

Ката: Янцу, Цуки но ката.

Кумитэ: дзию кумитэ (30 боев).

Самозащита: выполняется на основе якусоку-кумитэ с применением всех изученных техник.

Упражнения:

- 65 отжиманий на сэйкэн;
- 15 отжиманий на 2 пальцах (стоя на коленях), затем в упоре лежа – фиксация 15 секунд (на 5 пальцах);
- 120 подъемов туловища (из положения лежа);
- 80 приседаний (руки за головой);
- 20 прыжков (ноги вместе) через пояс.



И. п. – стойка «миги сан-тин дати» (фото 302).



Резким движением отвести правую руку под грудь
(фото 303).



С выдохом «осу» нанести удар по дуге пальцами сжатого кулака правой руки в верхний уровень («рю-токэн-цуки дзёдан миги») (фото 304).



На фото 305 показано правильное положение кулака для нанесения удара.



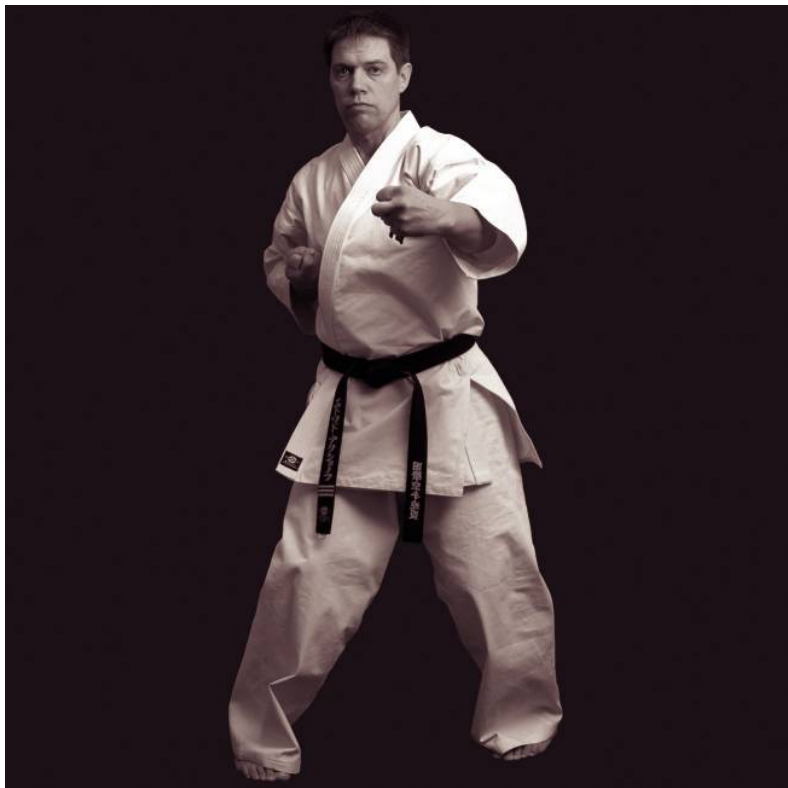
С выдохом «осу» нанести удар по дуге пальцами сжатого кулака левой руки в средний уровень («рюток-эн-цуки тюдан хидари») (фото 306).



С выдохом «осу» нанести удар по прямой средним пальцем сжатого кулака правой руки в верхний уровень («накаюби-иппонкэн дзё-дан миги») (фото 307).



На фото 308 показано правильное положение кулака для нанесения удара.



С выдохом «осу» нанести удар по дуге средним пальцем сжатого кулака левой руки в средний уровень («накаюби-иппонкэн тюдан хидари») (фото 309).



С выдохом «осу» нанести удар по дуге большим пальцем сжатого кулака правой руки в верхний уровень («ояюби-иппонкэн дзёдан миги») (фото 310).



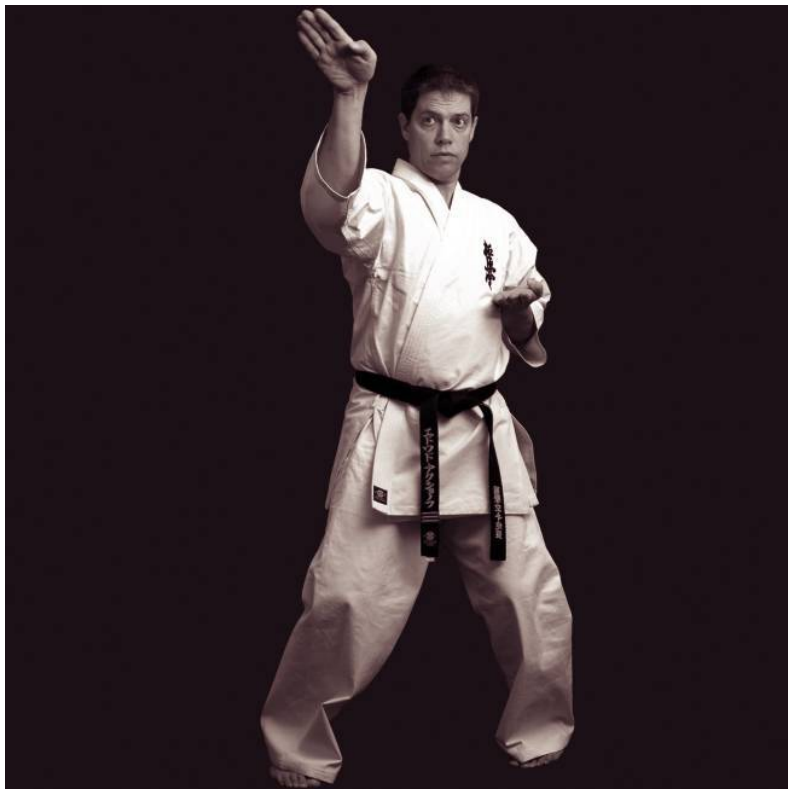
На фото 311 показано правильное положение кулака в момент нанесения удара.



С выдохом «осу» нанести удар по дуге большим пальцем сжатого кулака левой руки в средний уровень («ояюби-иппонкэн тюдан хи-дари») (фото 312).



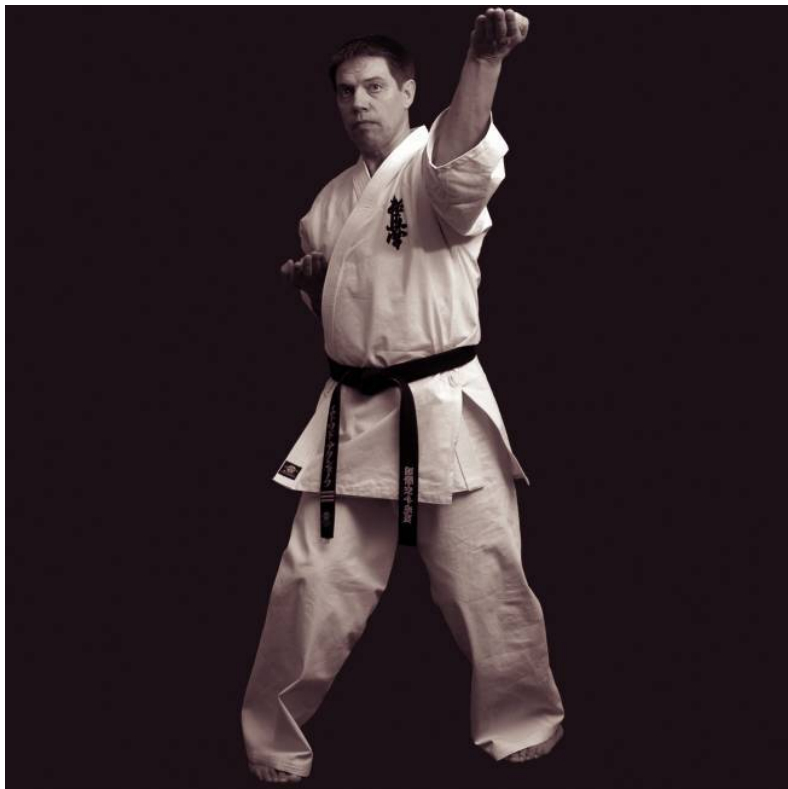
Резким движением отвести обе руки под левую грудь ладонями вверх (правая сверху) (фото 313).



С выдохом «осу» сделать блок ребром ладони правой руки от удара в верхний уровень («какэ-укэ дзёданмиги») (фото 314).



Правую руку поднять на уровень подбородка (пальцы вытянуты вперед, ладонь – вниз), левую – под мышку, плечи держать прямо, не разворачивать (фото 315).



С поворотом плеч под 45° , с выдохом «осу» сделать блок левой рукой изнутри (ладонь вверх, пальцы вперед на уровне глаз) («хайто ути-укэ тюдан хидари») (фото 316).



С поворотом левой пятки под 45° вовнутрь поднять руки для прикрытия головы (фото 317).



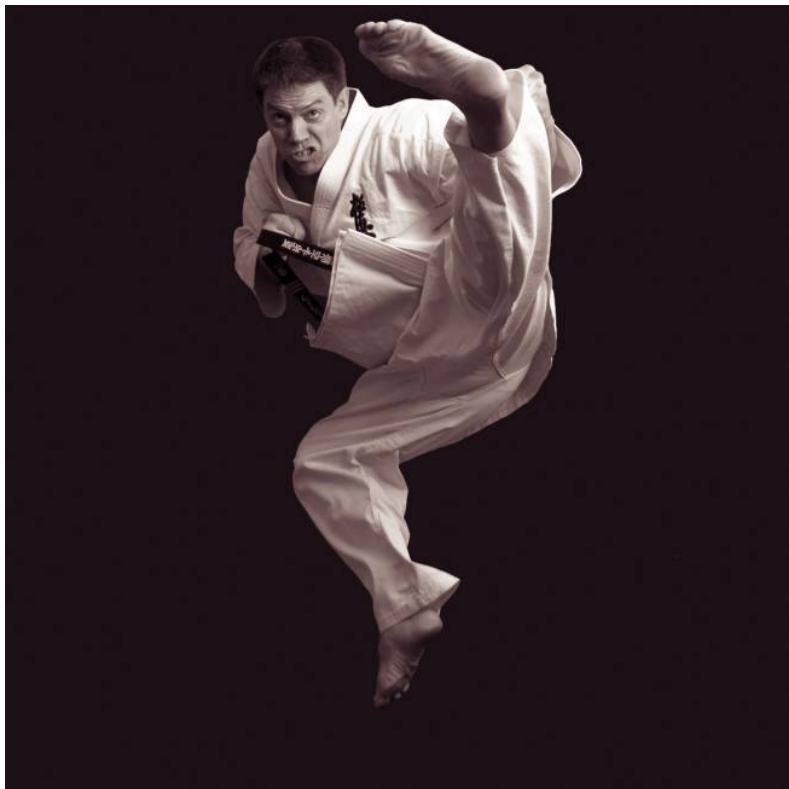
С выдохом «осу» нанести удар наружной частью ступни правой ноги в верхний уровень изнутри («ути хайсоку-гэри дзёдан») с возвратом в стойку «фудо-дати» (фото 318).



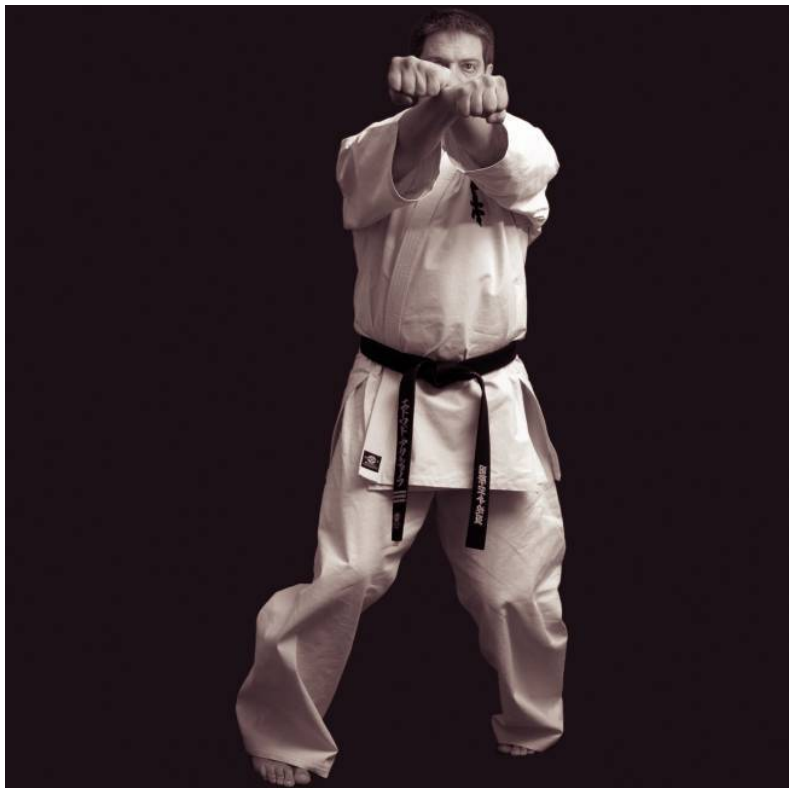
С выдохом «осу» нанести удар пяткой левой ноги изнутри сверху вниз («ороси ути какато-гэри хи-дари») с возвратом в стойку «фудо-дати» (фото 319).

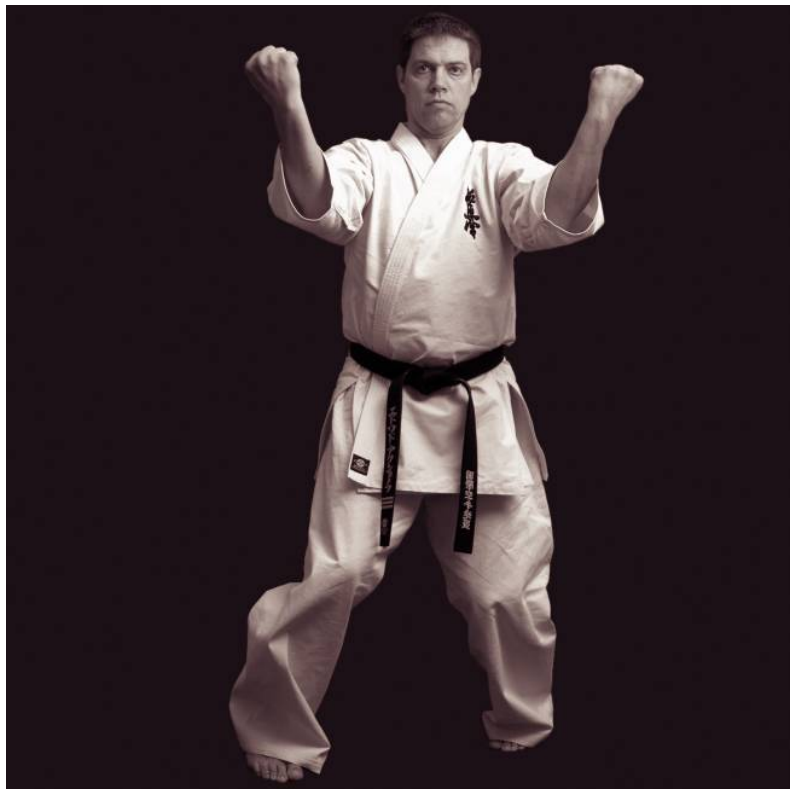


С выдохом «осу» нанести удар пяткой правой ноги снаружи сверху вниз («ороси сото какато-гэри миги») с возвратом в стойку «фудо-дати» (фото 320).



С выдохом «осу» нанести удар ребром ступни левой ноги в прыжке в верхний уровень («тоби ёко-гэри»), вернувшись в левую боевую стойку («хидари дзию-камаэ дати») (фото 321).





Вернуться в стойку «миги сантин-дати» (фото 322, 323).

1 Дан (черный пояс с одной желтой полоской)

Общие требования:

- На экзаменах на Даны претенденты должны выполнить техническую программу всех предшествующих степеней;
- Все техники нужно уметь выполнять в положении «гяку»;
- Претендент должен уметь обучать и полноценно объяснить базовую технику программы;
- Претендент, если он не травмирован, должен быть физически готов выполнить все техники. Любой постоянный физический недостаток должен быть удостоверен медицинской справкой;
- Претендент должен уметь оказывать первую медицинскую помощь;
- Все претенденты на мастерские степени допускаются к экзаменам при условии оформления в назначенные сроки анкеты установленного образца.

Кихон:

1. Моротэ хайто-ути дзёдан.
2. Моротэ хайто-ути тюдан.
3. Хайто-ути дзёдан.
4. Хайто-ути тюдан.
5. Хайто-ути гёдан.
6. Моротэ какэ-укэ дзёдан.
7. Осаэ-укэ.
8. Какэ-гэри какато дзёдан с выходом в левый дзию-камаэ.
9. Какэ-гэри какато тюдан.

10. Какэ-гэри тюсоку дзёдан.
11. Какэ-гэри тюсоку тюдан.
12. Усиро-маваси-гэри дзёдан (второй метод).
13. Усиро-маваси-гэри тюдан.
14. Усиро-маваси-гэри гэдан.
15. Отход назад (5 шагов) в правый сантин-дати.

Дополнительно: умение блокировки ногами.

Рэнраку № 12: гэдан маваси-гэри (сзади стоящей ногой) + усиро маваси-гэри+ маэ-гэри тюсоку (все удары дзё-дан)+ маваси-гэри хайсоку+ усиро маваси-гэри.

Ката: Тэнсё, Сайха. Все Тай-кёку в форме ура.

Кумитэ: дзию кумитэ (30 боев).

Тамэсивари:

• 1 обязательное разбивание стандартных досок при помощи сэй-кэн (минимум 2 доски)

Упражнения:

- 70 отжиманий на сэйкэн;
- 10 отжиманий на большом пальце (стоя на коленях), затем в упоре лежа, фиксация 15 секунд (на 5 пальцах);
- 150 подъемов туловища (из положения лежа);
- 100 приседаний (руки за головой).

Часть 2

Приемы уличной самозащиты

В данном разделе приводится универсальная техника самозащиты. Все приемы простые, но достаточно эффективные и хорошо «работают» в условиях реальной уличной драки (конечно, если вы будете выполнять их четко, не мешкая). Для этого вам потребуются регулярные тренировки и, разумеется, партнер, поскольку все комбинации отрабатываются в парах.

Глава 1

Защита от ударов руками

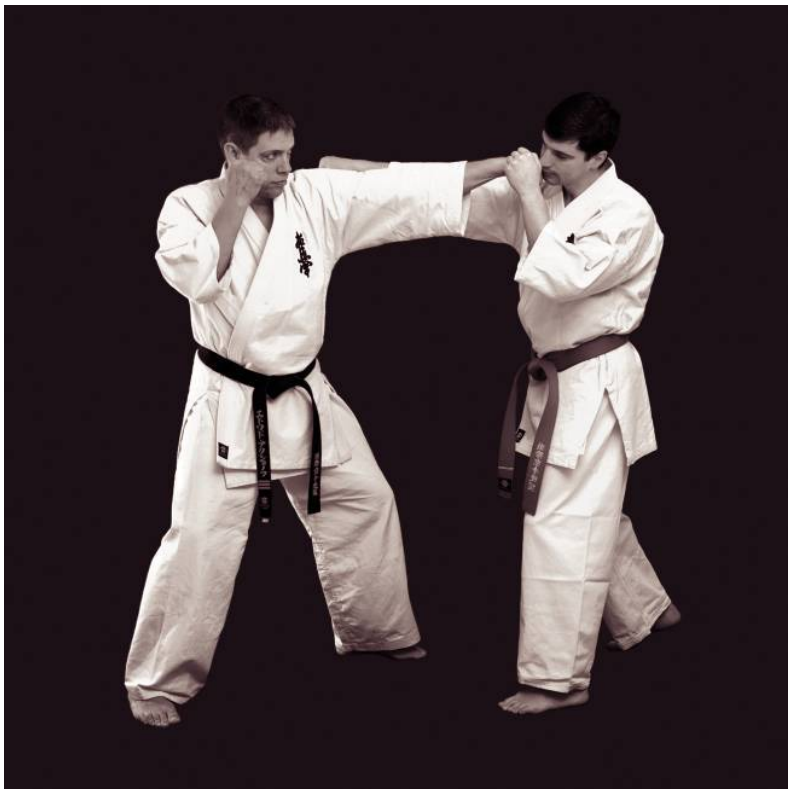
Защита от удара кулаком в голову



И. п. – левосторонняя боевая стойка («хидари дзюю кама-эдати») (фото 324).



Атакующий наносит удар кулаком правой руки в голову («миги гяку-цуки дзёдан»). В момент удара защищающийся выполняет блок левой рукой («хи-дари ути-укэ») (фото 325).



После выполнения блока защищающийся наносит удар левой рукой в челюсть противника («хи-дари ой-цуки дзёдан») (фото 326).



Правой ногой наносится удар в пах («миги кин-гэри») (фото 327).



После того как противник согнулся от удара в пах, защищающийся наносит удар сверху вниз в позвоночник локтем левой руки («ороси хидзи атэ») (фото 328) с выходом в стойку всадника «киба-дати».





При падении противника на пол защищающийся наносит завершающий удар сверху вниз пяткой правой ноги в голову («миги ороси какато-гэри») с выходом в стойку «хидари дзю камаэ-дати» (фото 329, 330).

Защита от удара кулаком в корпус



И. п. – левосторонняя боевая стойка («хидари дзию камаэ-дати») (фото 331).











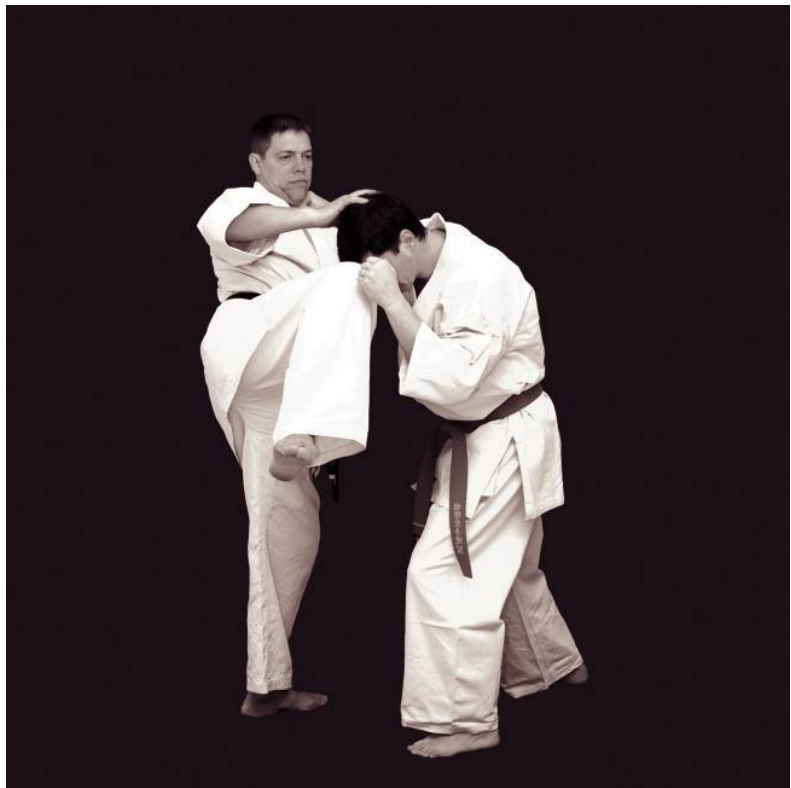
Атакующий наносит удар кулаком левой руки в корпус противника («хидари сито ой-цуки»). Защищающийся блокирует бицепс левой руки противника ребром ладони правой руки («миги сютто гедан барай») (фото 332), нанося контратакующую серию ударов: кулаком левой руки в корпус («хидари сито ой-цуки») (фото 333), голенью правой ноги в бедро («миги мава-

си гэри гедан») (фото 334), локтем левой руки в голову («хидари дзёдан хидзи-атэ») (фото 335) с выходом в и. п. (фото 336).

Защита от кругового удара кулаком в голову









Атакующий наносит круговой удар кулаком правой руки в голову («миги гяку какэ-цуки дзёдан»). Защищающийся блокирует бицепс правой руки ребром ладони левой руки («хидари сюто ути-укэ дзёдан») (фото 337), нанося контратакующую серию ударов: захватив голову атакующего двумя руками, нанеся ему удар коленом правой ноги в голову («миги хидза гамэн-гэри») (фото

338, 339). Выход в и. п. (фото 340).

Глава 2

Защита от ударов ногами

Защита от кругового удара коленом









Атакующий наносит круговой удар коленом правой ноги в верхний уровень («миги маваси хидза-гэри дзёдан»), защищающийся блокирует бедро правой ноги противника предплечьем правой руки («миги со-то-укэ») (фото 341), нанося контратакующую серию ударов: левой рукой – в корпус атакующего («хидари ой-цуки тюдан») (фото 342), кулаком правой руки – в

живот («миги гяку сито-цуки») (фото 343), голенью левой ноги – изнутри по бедру опорной ноги атакующего («хи-дари маваси-гэри гедан»), выбивая ее при этом (фото 344).



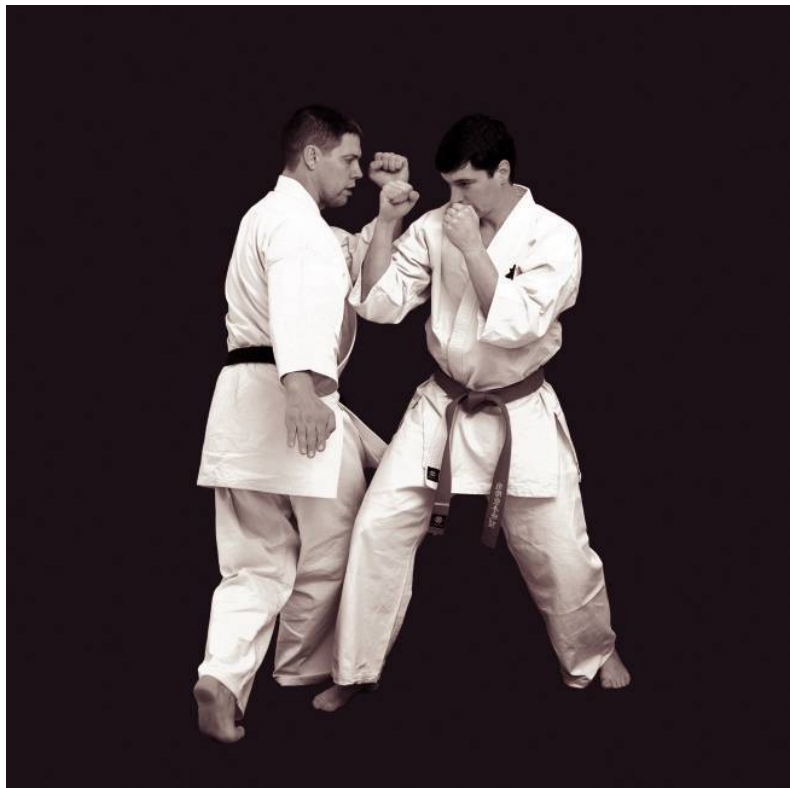




После падения атакующего из боевой стойки (фото 345) нанести завершающий удар рукой в корпус («миги гяку цуки гедан») (фото 346), вернувшись в и. п. (фото 347).

Защита от удара ногой в корпус







Атакующий наносит удар основанием пальцев правой ноги в средний уровень («миги маэ-гэри тюдан»), защищающийся с шагом назад левой ногой блокирует удар ребром ладони правой руки («миги сютто гедан барай») (фото 348), делая заступ левой ногой за правую («какэ-дати») (фото 349), с постановкой правой ноги в стойку («хидари дзэнкуцу-дати»), нанося при

Этом удар ребром ладони правой руки в верхний уровень («миги хайто-ути»), сбивая противника с ног (фото 350).







Затем наносит завершающий удар пяткой правой ноги сверху вниз в голову атакующего («миги ороси катто гедан») (фото 351, 352). Возврат в и. п. (фото 353).

Защита от удара левой ногой в средний уровень





Атакующий наносит удар впереди стоящей левой ногой в средний уровень («ой маэ-гэри тюдан хидари») (фото 354), защищающийся блокирует удар ребром ладони правой руки («миги сүто гедан барай») (фото 355).



Защищающийся наносит удар в пах подъемом левой ноги («хида-ри кин-гэри») (фото 356).



Затем наносит удар локтем правой руки в голову («миги аго хидзи-атэ») (фото 357).



Возврат в и. п. (фото 358).

**Защита от удара правой
ногой в верхний уровень**









Атакующий наносит удар правой ногой в верхний уровень («миги маваси-гэри дзёдан»), защищающийся выбивает опорную ногу ударом голени левой ноги изнутри по бедру противника («хидари маваси-гэри гедан») (фото 359). После падения атакующего (фото 360) из боевой стойки («хидари дзю камаэ-дати») производится добивание ударом пятки правой ноги свер-

ху вниз в пах атакующего («миги ороси какато гедан»)
(фото 361, 362).



Возврат в и. п. (фото 363).

Защита от удара правой ногой в верхний уровень (второй вариант)







Атакующий наносит удар правой ногой в верхний уровень («миги маваси-гэри дзёдан») (фото 364), защищающийся захватывает ногу правой рукой, сбрасывая вниз (фото 365, 366).



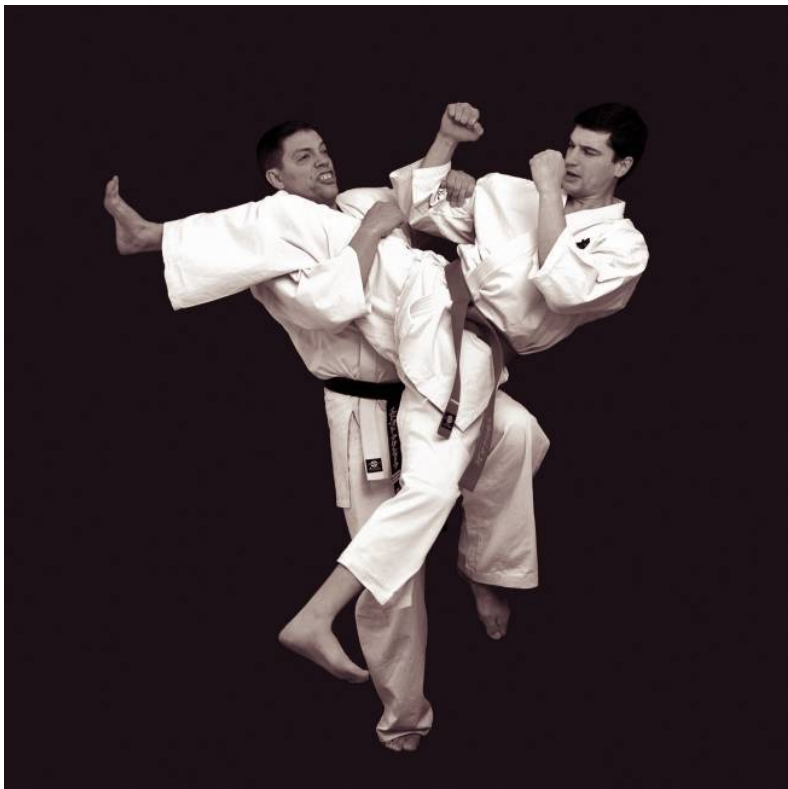


Затем защищающийся производит контратаку подъемом правой ноги в голову («миги маваси-гэри дзёдан») (фото 367), вернувшись в и. п. (фото 368).

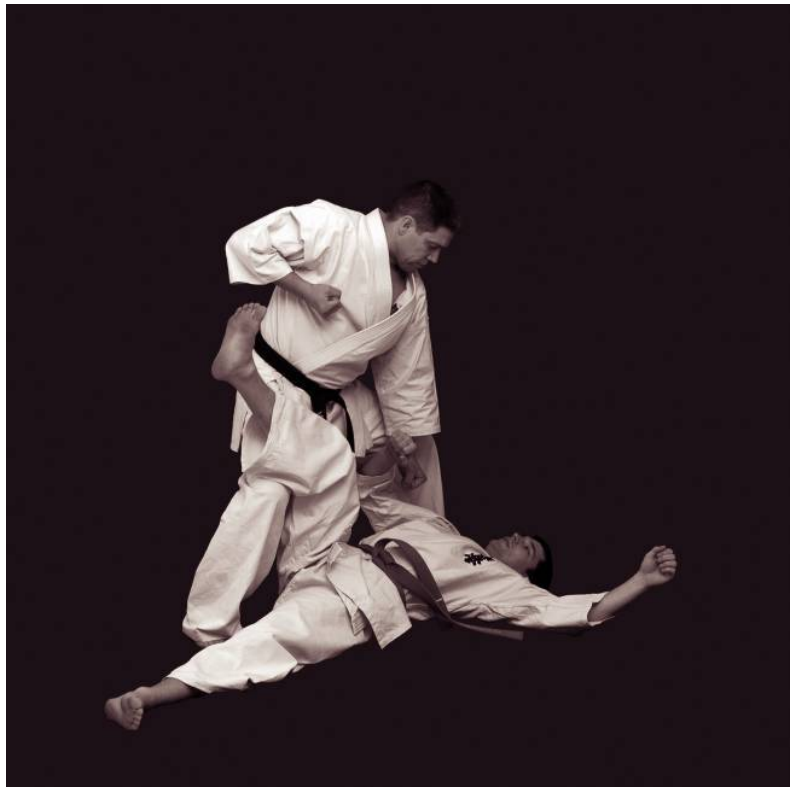
Защита от кругового удара пяткой с разворотом

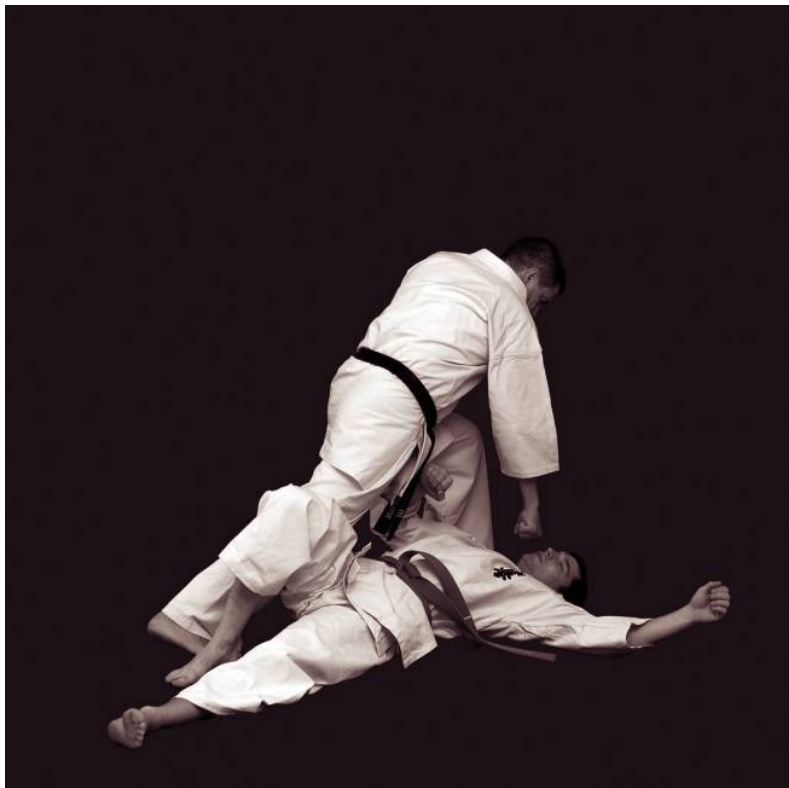






Атакующий, скручиваясь на носке левой ноги, наносит круговой удар пяткой правой ноги с разворотом («миги усиро-маваси дзёдан») (фото 369), защищающийся с движением вперед прихватывает правой рукой бедро правой ноги атакующего (фото 370), выбив бедром левой ноги опорную ногу атакующего и произведя бросок (фото 371).







Сделав добивание из стойки («хидари дзенкуцу-дати») кулаком правой руки в голову атакующего («миги гяку-цуки гедан») (фото 372, 373), возвращается в и. п. (фото 374).

Защита от удара левой ногой в средний уровень









Атакующий наносит удар впереди стоящей левой ногой в средний уровень («ой маэ-гэри тюдан хидари») (фото 375), защищающийся блокирует удар ребром ладони левой руки («хидари сюто гедан барай») (фото 376), после чего, захватив голову атакующего двумя руками, наносит по ней удар коленом правой ноги («миги хидза гамэн-гэри») (фото 377, 378).



Возврат в и. п. (фото 379).

**Защита от удара ребром
стопы в средний уровень**





Атакующий наносит удар ребром правой стопы в средний уровень («миги ёко-гэри тюдан») (фото 380). Защищающийся выполняет уход правой ногой назад в стойку «киба-дати» (фото 381).



Наносит удар сверху вниз локтем левой руки по ноге атакующего (фото 382).



Затем наносит удар внутренним ребром ладони правой руки в верхний уровень («миги хайто-ути») (фото 383).



Возврат в и. п. (фото 384).

Глава 3

Защита от ударов и освобождение от захватов

Защита от удара кулаком в верхний уровень









Атакующий наносит удар кулаком правой руки в верхний уровень («миги гяку-цуки дзёдан») (фото 385), защищающийся делает уход с шагом вперед влево с линии атаки, нанося при этом контратакующий удар ребром правой ноги сверху вниз в коленный сустав ноги атакующего («миги кансэцу-гэри») (фото 386, 387), вернувшись в и. п. (фото 388).

Защита от удара кулаком в верхний уровень (второй вариант)





Атакующий наносит удар кулаком правой руки в верхний уровень («миги гяку-цуки дзёдан») (фото 389), защищающийся, скручиваясь на носках ног, выполняет контратакующий удар в средний уровень («миги уси-ро-гэри тюдан») (фото 390), вернувшись в и. п. (фото 388).

Защита от толчка в грудь



И. п. – стойка «фудо-дати» на расстоянии вытянутой руки (фото 391).

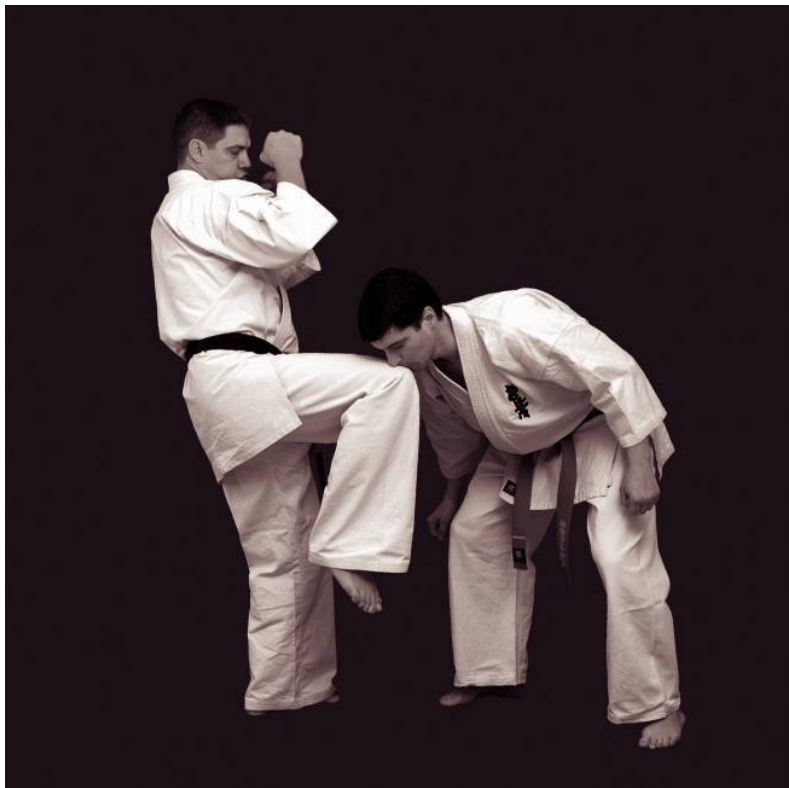


Атакующий толкает правой рукой в грудь (фото 392).





Защищающийся, заблокировав руку атакующего двумя ладонями (фото 393), с отскоком назад правой ногой, выводит атакующего из равновесия (фото 394).





Затем наносит удар коленом правой ноги («хидза гаммэн-гэри») в голову (фото 395), вернувшись в и. п. (фото 396).

Освобождение от захвата обеих рук







Атакующий захватывает обе руки (фото 397), защищающийся с от-шагом назад правой ногой, выводя атакующего из равновесия (фото 398), резким движением делает замах на нижний блок («хидари гедан барай»), срывая при этом захват рук (фото 399).

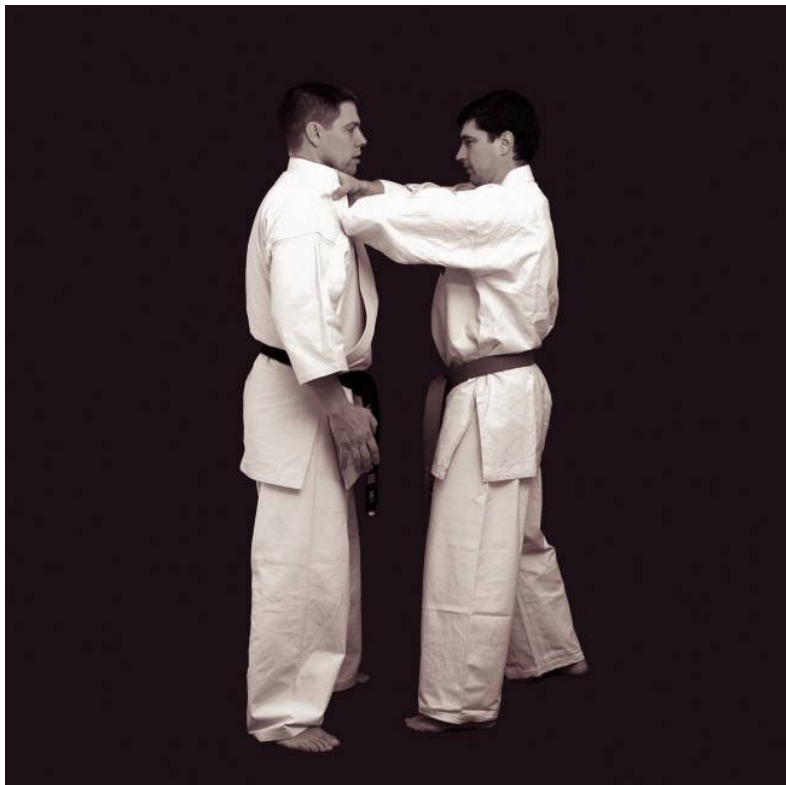






Наносит удар обратной стороной кулака левой руки («уракэн-ути») в верхний уровень (фото 400) и удар кулаком правой руки в верхний уровень («миги гяку-цуки дзё-дан») (фото 401), вернувшись в и. п. (фото 402).

Освобождение от захвата за отворот кимоно двумя руками









Атакующий делает захват двумя руками для удушения (фото 403) за отворот кимоно (фото 404), защищающийся с отшагом назад правой ногой, выводя атакующего из равновесия (фото 405), наносит удар двумя ладонями по ушам атакующего (фото 406).



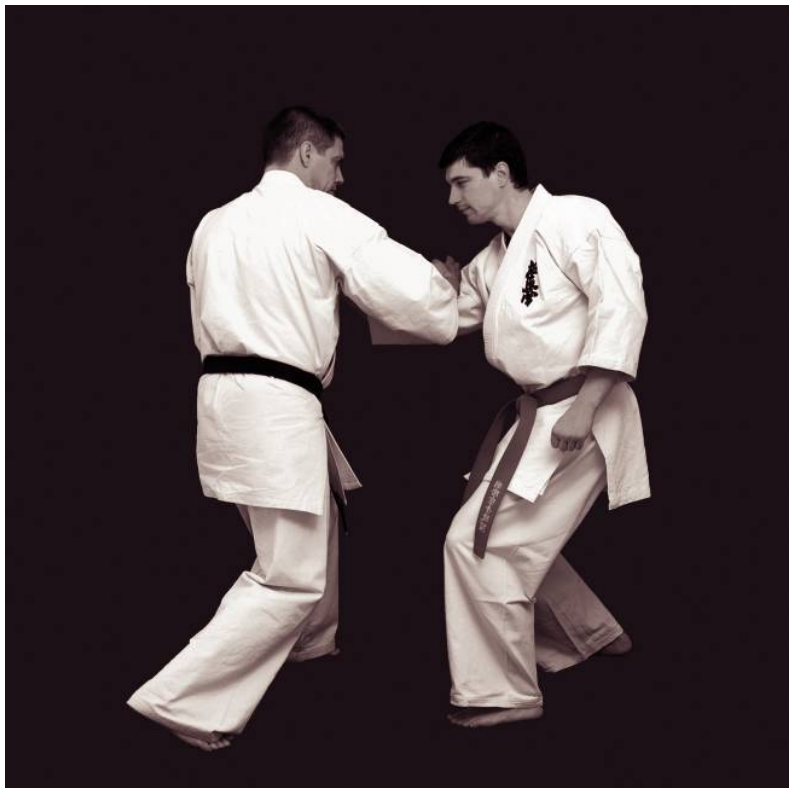
Возврат в и. п. (фото 407).

**Освобождение от захвата за
отворот кимоно одной рукой**





Атакующий делает захват правой рукой за отворот кимоно (фото 408). Защищающийся наносит удар ребром ладони по бицепсу правой руки атакующего («сю-то гедан-ути») (фото 409).









Освободившись от захвата (фото 410), наносит контратакующие удары: кулаком левой руки в грудь сверху («хидари ороси-цуки») (фото 411), правой – удар кулаком снизу в живот атакующего («миги гяку сито-цуки») (фото 412), левой ногой – удар подъемом в пах («хидари кин-гэри») (фото 413), вернувшись в и. п. (фото 402).

Защита от захвата за отворот кимоно двумя руками (второй вариант)



И. п. – стойка «фудо-дати» на расстоянии вытянутой руки (фото 414).



Атакующий делает захват двумя руками за отворот кимоно (фото 415).











С шагом назад правой ногой в стойку «дзенкуцу-дати» защищающийся выполняет освобождение от захвата с помощью двойного блока («моротэ ути-укэ/гедан барай») (фото 416–420).



Освободившись от захвата, выполняет удар основанием пальцев правой ноги в средний уровень («миги маэ-гэри тюдан») (фото 421).



Возврат в и. п. (фото 422).

Освобождение от захвата за корпус сзади







Атакующий блокирует руки захватом сзади (фото 423). Защищающийся с шагом вперед левой ногой разводит локти в сторону, соединив ладони, создав сильное положение рук (фото 424). Разорвав захват, наносит удар ребром правой руки («миги сюто-ути») (фото 425).



Затем наносит удар пяткой правой ноги в пах («агэ-какато усиро-гэри») (фото 426).

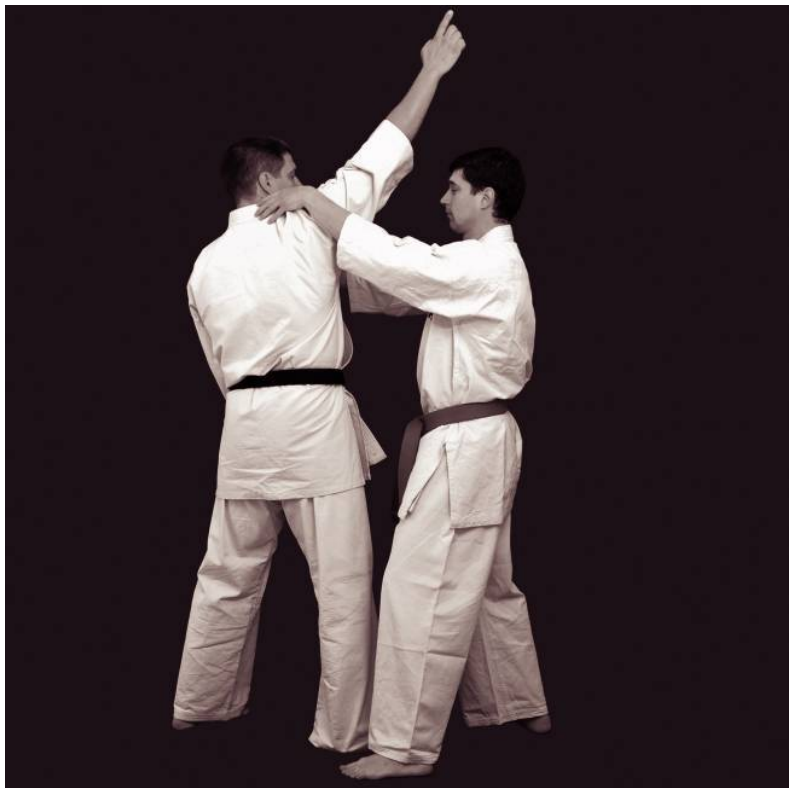


Возврат в и. п. (фото 427).

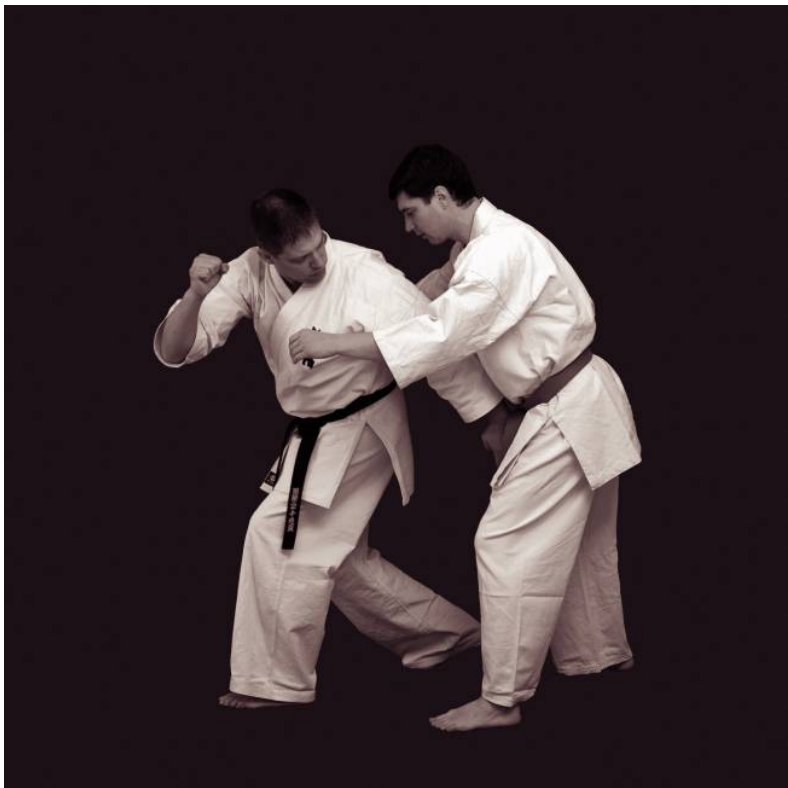
Освобождение от удушающего захвата за горло спереди



Атакующий захватывает горло двумя руками для удушения (фото 428).





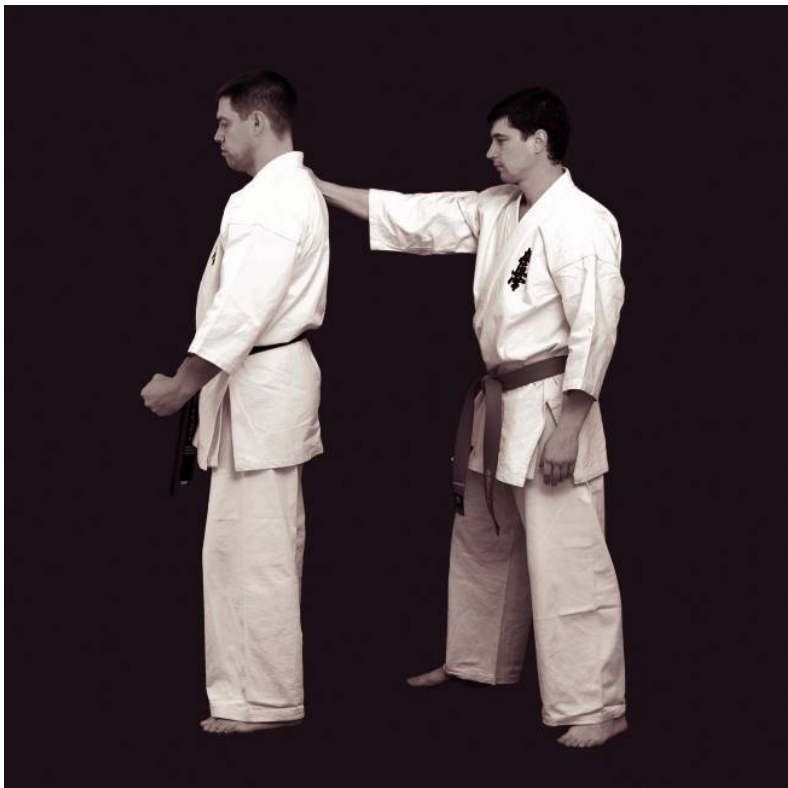




С шагом правой ногой защищающийся резким движением вытягивает правую руку вверх между рук атакующего (фото 429) и со скручиванием против часовой стрелки на носках ног (фото 430) наносит удар в пах ребром левой руки («сюто гедан ути») (фото 431), вернувшись в и. п. (фото 432).

Освобождение от захвата за одежду сзади



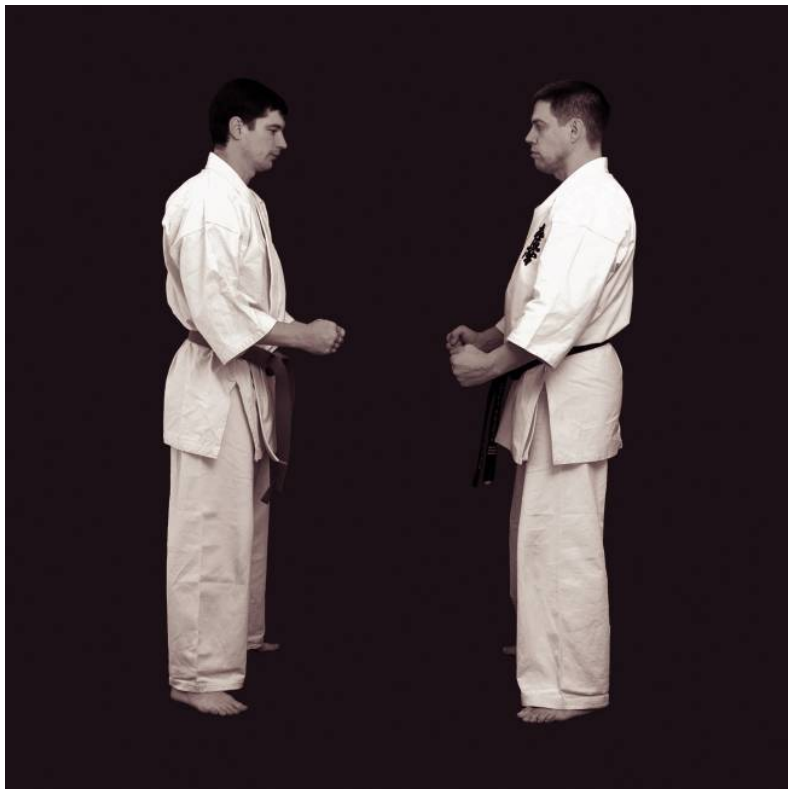




Стоя сзади, атакующий делает захват кимоно правой рукой (фото 433), защищающийся с шагом левой ногой назад (фото 434) наносит удар по дуге в верхний уровень локтем левой руки («хидари усиро ма-ва-си хидзи-атэ») (фото 435).

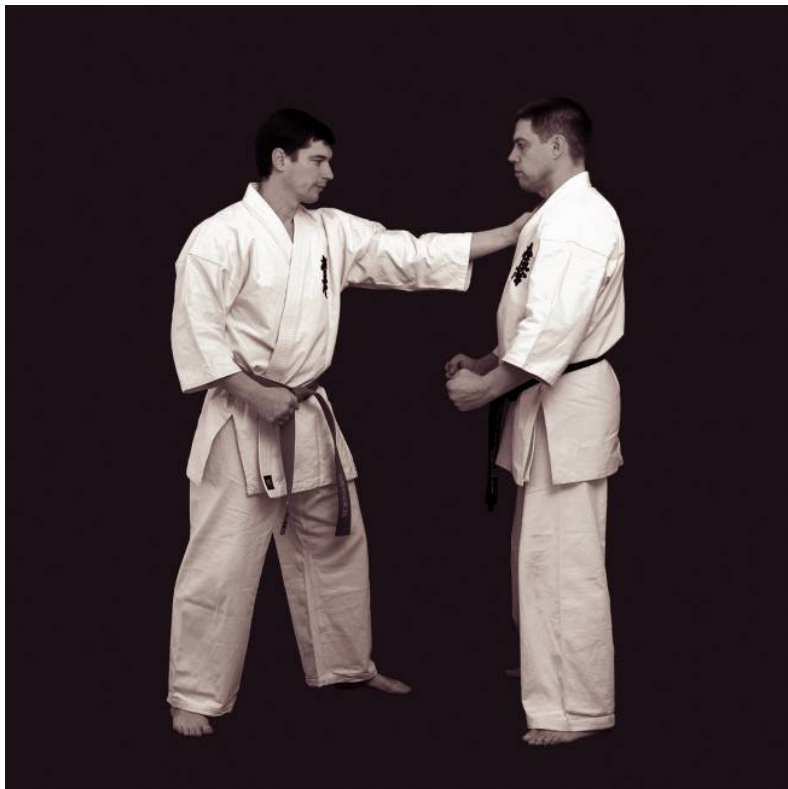






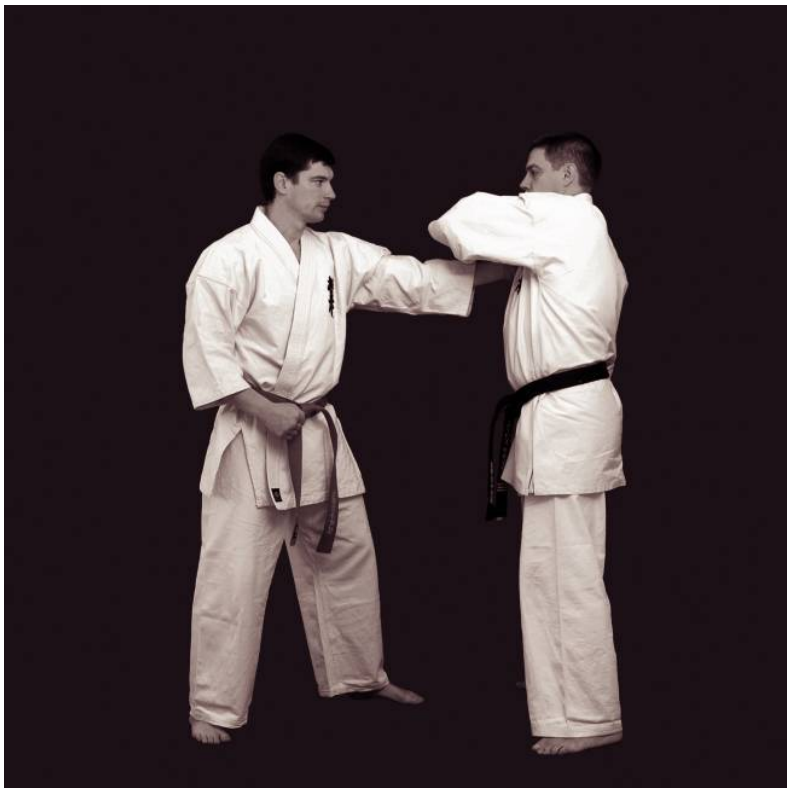
Захватывает двумя руками голову атакующего для удушения (фото 436, 437). Возврат в и. п. (фото 438).

Освобождение от захвата левой рукой за отворот кимоно



Атакующий делает захват левой рукой за отворот кимоно (фото 439).





Защищающийся захватывает кисть руки атакующего левой рукой (фото 440, 441).







С шагом левой ногой назад, выворачивая кисть руки двумя руками, производит болевой прием (фото 442), после чего наносит удар голенью левой ноги в голову (фото 443). Возврат в и. п. (фото 444).

Защита от удара кулаком сверху



И. п. – левосторонняя боевая стойка («хидари дзию камаэ-дати») (фото 445).



Атакующий с размаха наносит удар кулаком правой руки сверху (фото 446).



Защищающийся выполняет блок предплечьями обеих рук («дзюдзи-укэ дзёдан») (фото 447).





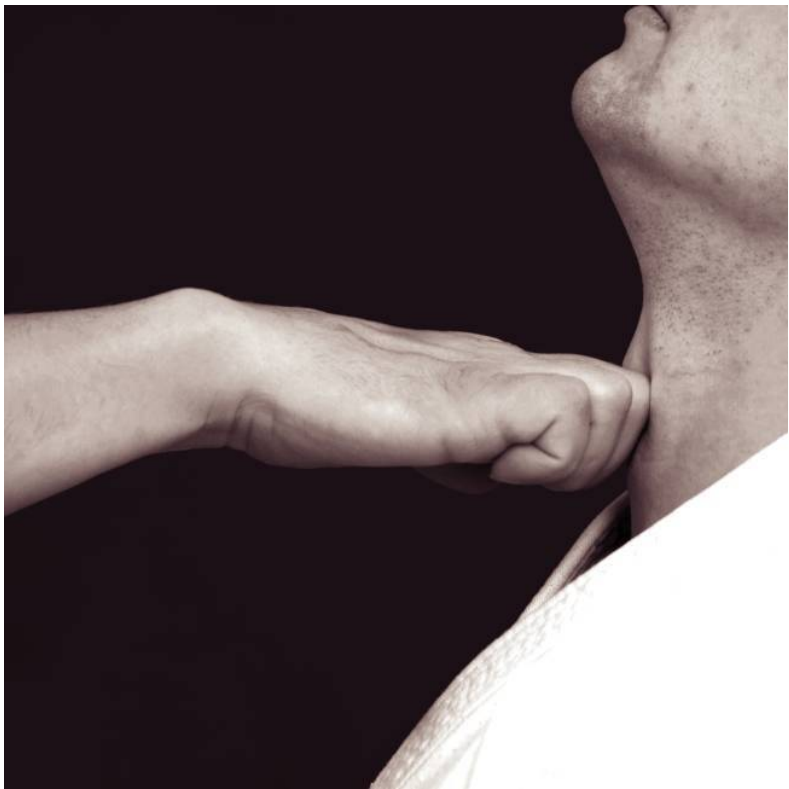




Выполняет контратаку пальцами левой руки, проведя по глазам вниз (фото 448–451).









Наносит удар в глаза (фото 452) и сразу выполняет удар сжатыми пальцами правой руки в горло («хиракэн ути дзёдан миги») (фото 453, 454). Возврат в и. п. (фото 455).

Защита от попятки захвата за ноги









Атакующий наклоняется вперед для захвата ног двумя руками (фото 456), защищающийся прыжком меняет стойку для разгона (фото 457) и наносит удар коленом левой ноги в голову атакующего («хидари хидза гаммэн-гэри») (фото 458). Возврат в и. п. (фото 459).

Приложения

Приложение № 1 Словарь

Словарь построен по принципу объяснения смысла слов, обозначающих тот или иной технический термин. Наибольшее количество новых слов, естественно, приходится на 10 кю. С каждым кю количество новых слов уменьшается, при этом учитывается создание определенного словарного минимума у учеников.

Счет

Один – ити;

Два – ни;

Три – сан;

Четыре – си (ён);

Пять – го;

Шесть – року;

Семь – сити;

Восемь – хати;

Девять – ку;

Десять – дзю.

Команды

Ей – приготовиться;

Хадзимэ – начать;

Ямэ – закончить;

Маваттэ – повернуться;

Мугорэй – выполнять без счета;

Комаэтэ – принять стойку;

Мокусосо – (буквально – размышление) закрыть глаза;

Мокусоямэ – открыть глаза;

Хантай – сменить стойку; (правую на левую и наоборот).

Уровни

Дзёдан – верхний;

Тюдан – средний;

Гэдан – нижний.

Стойки

Ёй-дати – стойка готовности;

Фудо-дати – стойка непоколебимости;

Дзэнкуцу-дати – передняя наклонная стойка;

Утихатидзи-дати – стойка японской цифры «во-

Блоки

Укэ – блок;

Барай – сметание.

Удары

Сэйкэн – «правильный кулак», передняя часть (два сустава кулака);

Цуки – проникающий удар рукой;

Ой – одноименный;

Гаммэн – лицо;

Кин – пах;

Моротэ – двойной;

Хидза – колено;

Гэри – удар ногой;

Сунэ – голень.

Стороны и направления

Хидари – левая;

Миги – правая;

Маэ – вперед;

Усиро – назад;

Аго – вверх;

Ёко – в сторону.

Общие термины

Кумитэ – «встреча рук», спарринг;

Иппон-кумитэ – учебный спарринг на один шаг;

Додзё – «место, где ищется путь», тренировочный зал;

Ката – «форма», технический комплекс;

Киай – крик, сопровождающий сконцентрированный удар;

Кихон – базовая техника;

Оби – пояс;

Рэй – поклон;

Сэнпай – старший ученик;

Сэнсэй – учитель (от III Дана и выше);

Сихан – мастер (от V Дана и выше);

Ханси – высший мастер (от VIII Дана и выше);

Аго – подбородок;

Агэ – поднимающийся;

Атэ – цель;

Гяку – противоположный, обратный;

Дзюдзи – крест;

Дзюн – чистый, без искажений;

Ибуки санкай – 3-кратное силовое дыхание;

Иппонкэн – кулак с одним (выдвинутым) пальцем;

Какэ – крюк;

- Какэ-дату** – скрученная стойка;
- Кансэцу** – сустав;
- Киба-дату** – «стойка наездника»;
- Кокуцу-дату** – задняя наклонная стойка;
- Кокэн** – «дуга кулака»;
- Комэками** – висок;
- Кумитэ-но дату** – «свободная позиция», боевая стойка;
- Кэагэ** – поднимающийся;
- Маваси** – круговой;
- Мороаси-дату** – «стойка обеих ног»;
- Мусуби-дату** – «связанная стойка»;
- Накаюби** – средний палец;
- Ногарэ** – успокаивающее дыхание;
- Нукитэ** – «рука-копье» (нихон – два пальца, ёхон – четыре пальца);
- Нэкоаси-дату** – «кошачья стойка»;
- Ороси** – опускающийся;
- Осаэ** – «давление», накладка;
- Ояюби** – большой палец;
- Рэнраку** – комбинация, связка;
- Рютокэн** – кулак «голова дракона»;
- Сакоцу** – ключица;
- Санбон-кумитэ** – учебный спарринг на три шага;
- Сантин-дату** – «стойка трех битв»;
- Саю** – в сторону;
- Сёмэн** – передняя часть;

Сётэ – «пятка ладони»;

Сита – нижний;

Сокуто – ребро стопы;

Сото – снаружи;

Сюто – внешнее ребро ладони;

Тамэсивари – «испытание», ломание предметов;

Татэ – вертикаль;

Тоби – в прыжке, прыжковый;

Тэйсоку – внутренняя выемка стопы;

Тэтцуи – молот;

Тюсоку – подушечка стопы (под пальцами);

Ура – спина;

Уракэн – «спина кулака»;

Ути – изнутри;

Ути – секущий удар;

Утикоми – вбивающий, вгоняющий;

Ути-ути – секущий удар изнутри;

Хайсоку – подъем стопы;

Хайсоку-дати – стойка с сомкнутыми ступнями;

Хайсю – тыльная сторона ладони;

Хайто – внутренне ребро ладони;

Хидзи – локоть;

Хидзо – селезенка;

Хиракэн – «плоский кулак»;

Хэйко-дати – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

Цуруаси-дати – «стойка журавля»;

Якусоку – обусловленный.

Приложение № 2

Этикет додзё

Основу статьи составили выдержки из книги Кameron Квина *«Будо каратэ Масутацу Оямы»*. Мы не призываем вас, слепо следовать приведенным Правилам. Естественно, возможны те или иные вариации. Но если вы занимаетесь Будо каратэ, соблюдение этих Правил становится для вас само собой разумеющейся частью ваших занятий, не умаляющей, а напротив, подчеркивающей ваше достоинство.

I. Введение

Эти правила основаны на образе мышления и традициях жителей Японии – родины современного каратэ. Иногда западным ученикам тяжело приспособиться к правилам этикета додзё, которые приняты в Японии. Японская культура своеобразна тем, что многое из того, что принимается в Японии как естественное, совершенно не приемлемо на Западе. Японским инструкторам, выезжающим на Запад, приходится адаптировать свой стиль обучения к западному образу мышления. Конечно, основы традиционной системы обучения сохраняются, но определенные пра-

вила либо исключаются, либо применяются выборочно. Истинные правила Будо применяются только к старшим ученикам, которые своим упорством продемонстрировали готовность принять более жесткие традиционные требования терпения, уважения и преданности Учителю и Будо в целом.

Основатели различных американизированных или европеизированных систем боевых искусств неоднократно пытались изъять из процесса обучения традиции боевого Пути (Будо). Свои действия они мотивировали тем, что традиции Будо неуместны и неприемлемы для жителей западных стран. Тем самым инструкторы бессознательно лишали себя того источника жизненной силы, который и придает боевым искусствам Востока уникальность. Примером тому может послужить *доги*, или форма для тренировок. В некоторых школах единоборств можно увидеть доги разных цветов. Цвет доги отражает индивидуальность и подчеркивает заслуги отдельного ученика. Подобная концепция совершенно чужда традиционному Будо. Простая белая униформа (куртка и штаны), которую носят все члены додзё от инструктора до новичка, служит напоминанием о такой добродетели, как скромность. Все люди обладают равными возможностями, и ощущение превосходства над кем-либо иллюзорно по своей сути. Различие между людьми заключается лишь в степени прилагаемого усердия и скромности. Мало кто

станет терпеть хвастуна, каким бы искусным и сильным бойцом он бы не был. Единственной причиной существования таких вещей, как цветное доги и тому подобное, является удовлетворение самолюбия ученика. С коммерческой точки зрения, яркая атрибутика способствует рекламе додзё. Но уважающему традиции Будо ученику подобный подход покажется, по меньшей мере, странным. В додзё Кёкусинкай принято неукоснительно соблюдать традиции школы. И все же, инструкторам приходится идти на компромисс в тех ситуациях, где это приемлемо. Национальный менталитет накладывает свой отпечаток и на правила этикета. Как уже говорилось ранее, основа правил – это, прежде всего, здравый смысл. Пренебрежение правилами – проявление элементарной лени. Преднамеренное нарушение правил этикета додзё рассматривается как серьезное оскорбление философии каратэ-до. Стремитесь к тщательному изучению этих правил, так как они являются необходимой частью вашего обучения. Со временем, выполнение правил станет для вас вполне естественным. **Додзё** – это не просто спортивный зал. К додзё необходимо относиться как к особому Месту (додзё – букв. «Место Пути»). Сюда приходят, чтобы все свои силы и помыслы направить на совершенствование духа. В каратэ-до мало иметь большие мышцы, необходимо непрерывно совершенствовать свой характер. Заботьтесь о своем додзё и горди-

тесь им; относитесь к нему, как к священному Месту. Будьте терпеливы в учебе. На первый взгляд, какое-либо правило может вам показаться не совсем ясным или даже бесполезным. Однако со временем, проявив должное терпение, вы сможете понять и по достоинству оценить истинную суть и пользу этого правила. Зачастую, каратэ считают грубым и энергоемким видом спорта, единственная цель которого – научить своих приверженцев умению побеждать друг друга различными способами. Без соблюдения вежливости, додзё в короткий срок превращается в сборище грубых и невоспитанных людей. Будьте искренни, следуя этикету додзё. Церемония без искренности – лицемерие, что не к лицу последователю Будо. При этом необходимо помнить, что ни у кого нет прав пренебрегать правилами вежливости – важнейшим элементом этикета додзё. Зачастую, старший ученик излишне бесцеремонно обращается со своими менее опытными товарищами. По его мнению, накопленные сила и опыт позволяют пренебрегать правилами этикета. Не забывайте, что все каратисты – как обладатели черных поясов, так и новички – тренируются в одном додзё, на одном татами. Все практикуют одни и те же техники и стремятся к одним и тем же целям. Соответственно, и правила этикета должны быть едины для всех без исключения.

II. Правила этикета додзё

1. Входя или выходя из тренировочного зала, встаньте лицом к передней части додзё и поклонитесь с возгласом **«Ос»**. Затем повернитесь лицом к другим ученикам, и еще раз поклонитесь с «Ос». Поклоны также выполняются при команде **«Наорэ»** и при всех обращениях к обладателю пояса старшей степени. Возглас «Ос» является производной формой от глагола **синобу**, что означает «терпеть».

Сам поклон выполняется следующим образом:

- Принять стойку фудо-дати;
- Руки, сжатые в кулаки, поднять и скрестить на уровне лица; затем опустить в исходное положение с одновременным наклоном верхней части туловища вперед на 30°;
- При выполнении поклона взгляд не опускать!

Поклон сидя выполняется из положения **сэйдза**, в начале и в конце тренировки. Поклоны выполняются без отрыва ягодиц от пяток. Первый поклон **Тиндэн нирэй** выполняется в началетренировки, но только при наличии в зале «святыни» (флага, эмблемы школы, клуба). При выполнении поклона необходимо опустить на пол ладони в позиции **канку**, одновременно наклоня верхнюю часть туловища к воображаемому центру этой позиции. Поклон выполняется молча. (**Примечание** -

ние: аналогичным образом выполняется поклон залу **Додзё ни рэй**, но его выполнение не обязательно).

Второй поклон – ведущему занятию инструктору. В зависимости от квалификации инструктора, это будет либо **Сэмпай ни рэй** (до II дана включительно), либо **Сэнсэй ни рэй** (до IV дана включительно), либо **Сихан ни рэй** (свыше IV дана). Поклон выполняется с одновременным ударом о пол ударной частью кулаков (сэйкэн) и возгласом «Ос». Взгляд при этом направлен вперед и руки слегка согнуты в локтях.

Третий поклон – **Отагай ни рэй** (поклон друг другу), выполняется аналогично второму.

2. Опоздав на занятия, сядьте на колени в **сэйдза**, лицом к задним рядам учеников. Ждите, закрыв глаза в **мокусю**. Когда к вам обратятся, оставаясь в сэйдза, поклонитесь со словами «**Си-цурэй симас**» (извините за опоздание). Встаньте, повернитесь к передней части додзё и поклонитесь еще раз, громко произнеся «Ос». Затем займите место в последнем ряду учеников.

3. Нельзя снимать никакую часть доги во время тренировки, пока инструктор не даст соответствующей команды.

4. Принимать пищу, пить, жевать жвачку и курить в додзё запрещается.

5. Если инструктор дал команду встать в определенную стойку или построиться в ряды, то двигайтесь как

можно быстрее – не ходите прогулочным шагом.

6. Никогда не упражняйтесь в **кумитэ** в отсутствие инструктора.

Если вашим партнером в ку-митэ стал обладатель черного пояса, примените в поединке все свои навыки, помня об уважении к старшим. Если можете ударить сильнее – сделайте это. Но знайте, что опытный партнер рассчитывает силу своих ударов с учетом вашей квалификации.

Примечание: при проведении соревнований в начале и по окончании кумитэ выполняются три поклона. Первый поклон – **Сёмэн ни рэй** – поклон почетному месту (Президиуму). Второй – **Сюсин ни рэй** – поклон рефери (боец должен повернуться и поклониться рефери на татами). Третий поклон – **Отагай ни рэй** – поклон друг другу (выполняется в сторону соперника).

7. Поединок с обладателем старшего пояса должен быть его собственной инициативой. Не отказывайтесь от боя.

Примечание: если нанесенный вам удар привел к сбиву вашего дыхания и паузе в кумитэ, следует, с возгласом «Ос», поклониться сопернику. Поединок должен быть продолжен, как только вы будете к этому готовы.

8. Во время тренировки нельзя покидать строй и передвигаться между рядами без разрешения инструктора. Нельзя проходить между инструктором и передним

рядом учеников. Если вам необходимо выйти из додзё, пройдите позади ряда, в котором вы находитесь, к ближайшему выходу.

9. Находясь в додзё, обращайтесь к своему инструктору только как к Сэмпая (до II дана) или Сэнсёю (до IV дана). Во время тренировки нельзя обращаться к инструктору по имени.

10. Не разговаривайте, не хихикайте, не ругайтесь во время тренировки. Не садитесь без команды инструктора. Будьте сосредоточены и относитесь к тренировкам серьезно: додзё – не место для смеха. Помните, что старший пояс – это не повод для расслабления и бесцеремонности. Не тратьте впустую свое время и время окружающих, если не можете серьезно и с уважением относиться к тренировкам и остальным ученикам. Это относится также и к уходу с тренировки до ее окончания. Кроме исключительных случаев, ученик должен оставаться в додзё до завершения ритуала в конце тренировки.

11. Чтобы поправить доги, встаньте спиной к передней части класса или к партнеру, если вы работаете в паре. Если вам необходимо перевязать пояс, опуститесь на правое колено. Учитесь уважать пояс, как символ своих достижений в тренировках.

12. Ваше доги должно быть чистым и аккуратно выглядеть. После тренировки пояс необходимо высушить, но не стирать, как символ усердной тренировки.

13. Внимательно слушайте указания инструктора. Помните, что инструктор не требует от вас ничего такого, чего бы он сам не мог сделать. Выслушав требования инструктора, громко произнесите «Ос».

14. Относитесь к инструктору и окружающим так, как хотели бы, чтобы они относились к вам. Каратэ начинается и заканчивается учтивостью. Поклоны – проявление учтивости. Если вы не испытываете уважение к своему учителю, вас нельзя причислить к ученикам додзё. Не спорьте с инструктором. Не разговаривайте в додзё, пока вас не спросит о чем-либо инструктор. Такое послушание развивает доверие между инструктором и учеником, которое улучшает взаимопонимание, облегчая и ускоряя процесс обучения.

15. Во избежание травм во время тренировки, снимите все ювелирные украшения (кольца, цепи, серьги и т. п.).

16. Ногти на руках и ногах должны быть чистыми и коротко подстриженными. Следите за чистотой ваших рук и ног, так как тренировки проходят в непосредственном контакте с другими людьми.

17. Обязательно сходите в туалет до начала тренировки. Случайный удар в полный мочевой пузырь чрезвычайно опасен. Не забывайте о том, что физические упражнения на полный желудок вредны для вашего здоровья. Воздержитесь от приема пищи в течение полутора-двух часов до начала тренировки.

Приложение № 3

Значения названий ката Кёкусинкай

Тайкёку – *«Великий Предел»* (аналогично китайскому Тайцзи). Ката созданы Гитином Фу-накоси. Изучение ката Ояма сравнивал с овладением ползанием, прежде чем ребенок научится ходьбе по Пути каратэ. Название Тайкёку связывается также с умением видеть целое, не сосредоточиваясь на деталях.

Пинан – *«мир и спокойствие»*. Эти ката был созданы Анко Итосу (инструктором Фунакоси) в 1905 году как упрощенная версия более сложных китайских форм – Тао – для обучения детей. Помимо освоения боевой техники, целью ката является обретение мирного настроения, гармонии тела и духа.

Сантин – *«три битвы»*. Является древнейшей ката каратэ, завезенной из Китая на Окинаву Канрё Хигасионной и ставшей в последствии основой обучения в стиле Годзю-рю. Предположительно, Сантин восходит к Бодхид-харме и монастырю Шаолинь. В множестве толкований названия этой ката подчеркивается единство триады различных свойств, развиваемых благодаря Сантин. Это могут быть сознание, дух и техника; сознание, тело и техника; сознание, дух и тело; скорость, сила и дыхание; внутренние органы, цирку-

ляция крови и нервная система; и, наконец, три вида энергии – ки, локализованных на макушке головы (тэнтэ), в диафрагме (хара) и в нижней части живота (тандэн). Сантин – это изометрическая ката, в которой каждое движение выполняется с полной концентрацией и с мощным дыханием (ибуки). Целью ката является укрепление мышц тела, развитие сильной стойки и правильного дыхания. Одновременно развивается внутренняя энергия (ки) и происходит единение духа и тела.

Тэнсё – «вращающаяся ладонь». Ката создана Тёдзюном Ми-яги (основателем стиля Годзю-рю), в дополнение к Сантин, после углубленного изучения им китайской формы Роккисё (Ладони шести сил). Тэнсё можно соотнести со всеми триадами Сантин. Ояма считал ее ценнейшей из высших кат.

Сайха – «предельное разрушение» или «большая волна». Эта ката также создана Мияги. Название подразумевает выражение предельной телесной мощи, а также решимости и силы духа Будо, сокрушающих любые преграды.

Цуки-но-ката – «ката цуки». Ката способствует развитию ударной силы в любом направлении (при условии представления при каждом ударе разрушения преграды). С постоянными усилиями, направленными на решение жизненных проблем, и связывается достижение счастья и удачи, которые не приходят к тому, кто

просто ждет.

Янцу – название ката переводится как «три спокойствия». При этом подразумевается, что в повседневной жизненной борьбе необходимо стремиться к преодолению собственной слабости и сохранению спокойствия и чистоты духа.

Гэкусай-дай и сё – «большое и малое разрушение крепости». Ката созданы Мияги в 1940 году для обучения учеников сильным и мощным движениям. Ката способствует развитию силы в перемещениях и комбинациях, а также подвижности и текучести движений. Плавный переход от атаки к защите дает преимущество перед грубой силой.

Канку – «созерцание неба», где «ку» обозначает не только небо, но и Вселенную, Пустоту. Первоначальное название Кусянку – по имени китайского посланника на Окинаве (1756 г.). Этот посланник был известным мастером рукопашного боя и часто демонстрировал свое искусство. В Канку сохранилось много элементов из его демонстраций. Именно Канку выбрал для своих первых показательных выступлений в Японии Г. Фунако-си (1922 г.). Начальное движение руками образует треугольник над головой. Через него мы созерцаем Вселенную и восходящее Солнце. Независимо от трудностей, с которыми мы встречаемся в жизни, Солнце встает каждый день и Вселенная простирается перед нами. Нет ничего, что могло бы нарушить эту реаль-

ность бытия. До тех пор, пока мы здесь и перед нами – Небо и Солнце, – мы никогда не будем побеждены.

Сэйэнтин – «**подавление отступления**». Название ката указывает на необходимость преодоления слабости духа и подавления любого желания отступить перед лицом жизненных трудностей. Каждый должен «подавлять отступающее сердце». Самураи в долгих походах нуждались в пополнении сил и укреплении стойкости духа. В ката многие движения выполняются в киба-дати; когда при этом ноги ощущают мучительную усталость, сильный дух приходит на помощь.

Суси-хо (полное название Год-зюси хо) – «**пятьдесят четыре шага**». Является одной из двух высших ката окинавского стиля Сюри-тэ. Помимо числовой связи названия с количеством движений в оригинальной форме, число «54» имеет внутреннюю связь с философией буддизма.

Гарю – «**пробуждающийся дракон**». В философском смысле, гарю – это великий человек, остающийся в неизвестности. Ката была создана Оямой, а название ранее было его псевдонимом. Истинный каратист развивает в себе дух скромности. Как уклоняющийся дракон, он, обладая силой, не стремится ее открыть.

Сэйпай – «**восемнадцать**». Высшая ката окинавского стиля Наха-тэ. Вместе с тем ката, практикуемая в Кёкусин каратэ, уже может рассматриваться как самостоятельная форма.

Названия ката, которые давали мастера, имеют глубокий смысл. Их не следует забывать и необходимо повторять перед каждым исполнением ката, сосредоточиваясь на принципах и знании, заключенном в каждой из них.