

**КАРАТЭ ШКОЛЫ**

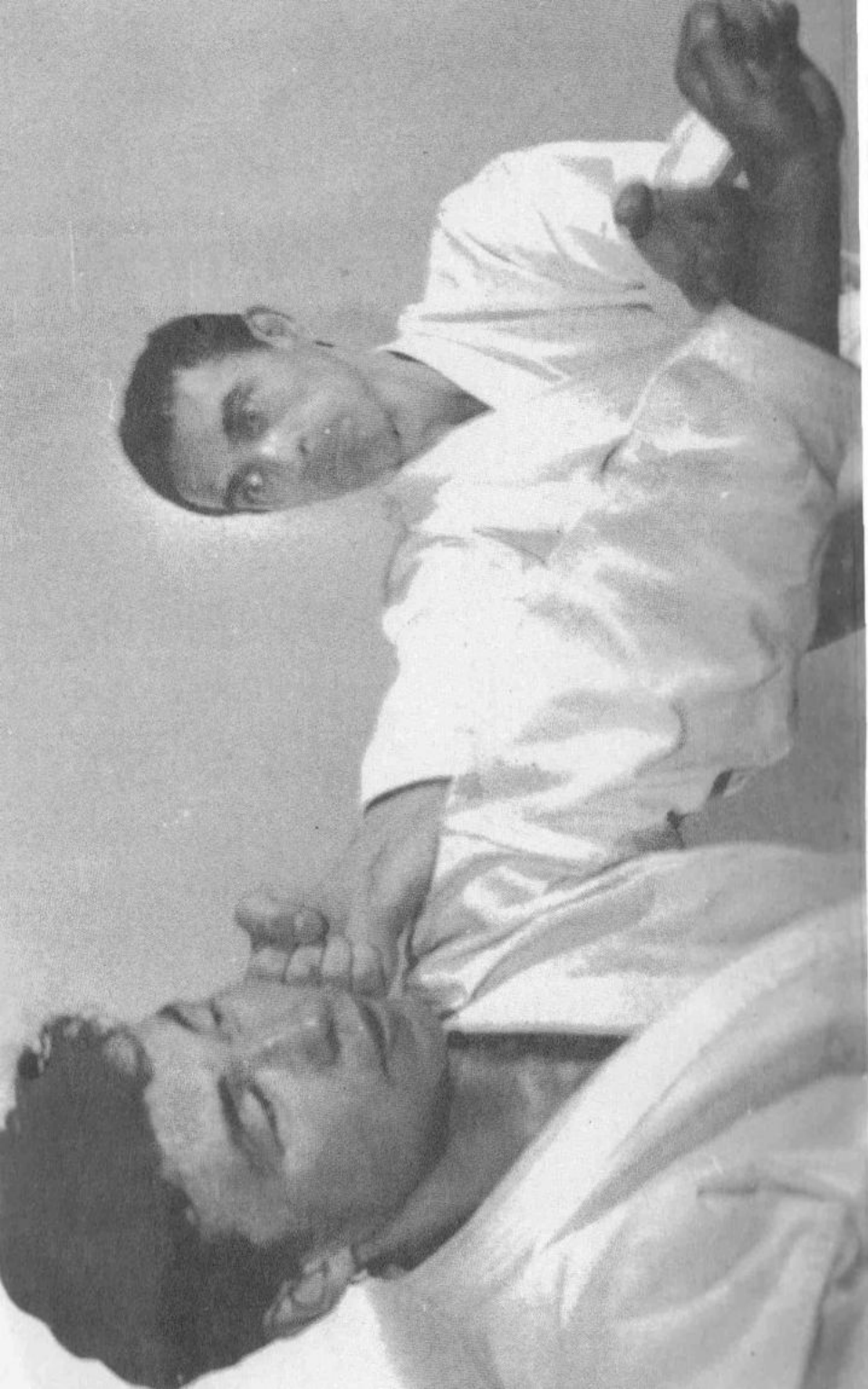
**"ВАДО-РЮ"**

**КАРАТЭ ШКОЛЫ "ВАДО-РЮ"**



**ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ  
РУКОВОДСТВО**





# КАРАТЭ ШКОЛЫ “ВАДО-РЮ”

## Иллюстрированное руководство



**Составлено Центральным Штабом  
по воспитанию технического мастерства  
Общества “Вадо” при  
Всеяпонской Ассоциации каратэ-до**

Спортивные серии издательства “Сэйбидо”  
Сюнъити Нива 1985

ББК 75.715  
Н60

Ил. **Каратэ** школы "Вадо-рю" — М.: РУССЛИТ, 1995. — 168 с.:  
Н-60

ISBN 5-86508-032-6

Предлагаемое вашему вниманию иллюстрированное руководство позволит лучше изучить технику каратэ — и базовую технику (кихон), и формальные комплексы упражнений (ката). Однако необходимо учитывать, что данное методическое пособие является вспомогательным в работе, которая ведется на практических занятиях в додзэ.

Н  $\frac{4204000000-018}{1У4(03)-95}$  Без объявл.

ББК 75.715

*Настоящее руководство выпущено Издательством "РУССЛИТ" по поручению Федерации каратэ-до Вадо-кай России.*

ISBN 5-86508-032-6

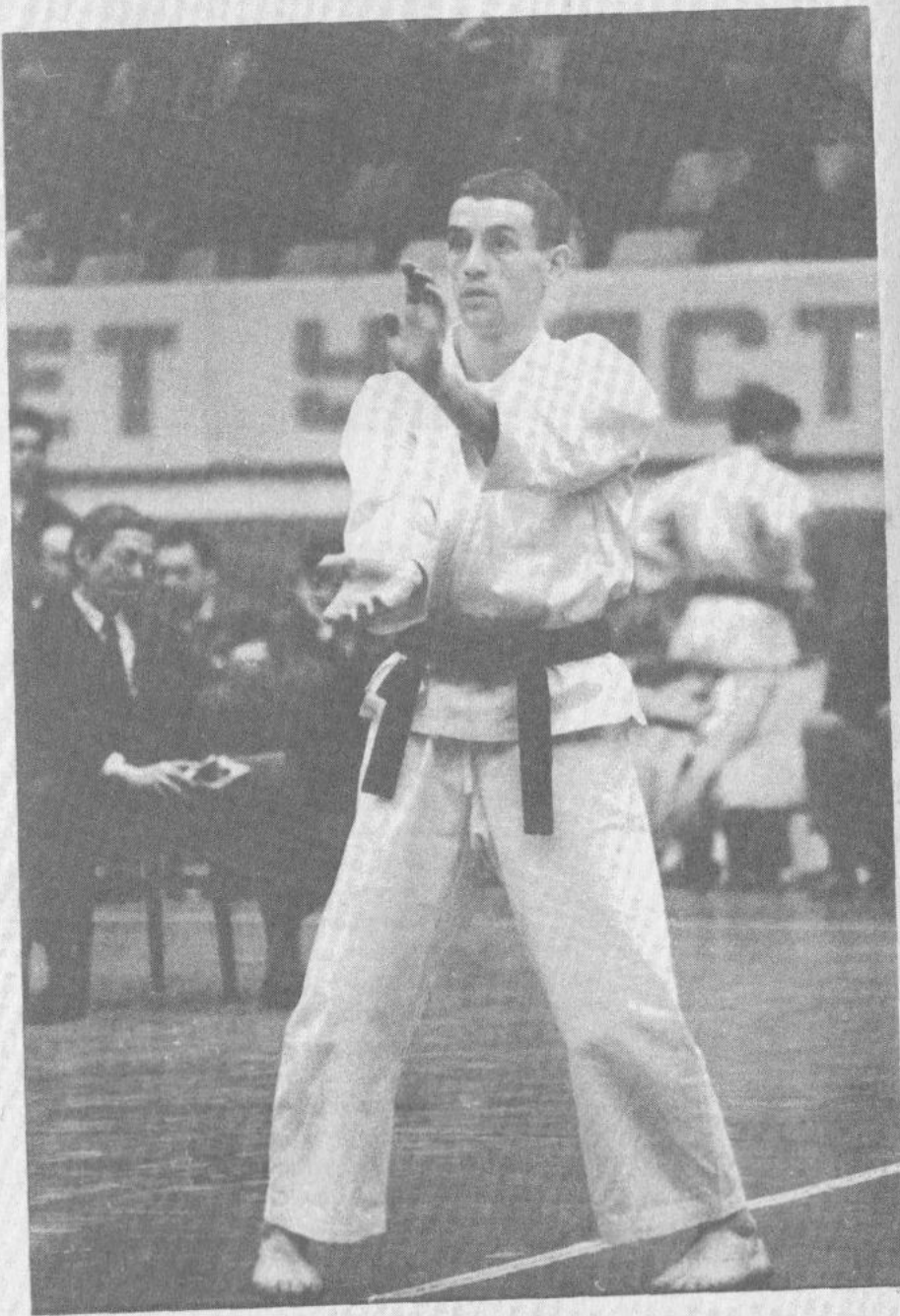
© Издательство "Сэйбидо" (Япония), 1985  
© Федерация каратэ-до Вадо-кай России, 1995  
© Издательство "РУССЛИТ", 1995



## Сведения об авторе

### Сюнъити Нива

Родился 24 февраля 1926 года в префектуре Гифу. В 1943 году окончил коммерческую школу в Гифу, в том же году поступил на торговый факультет Университета Мэйдзи, тогда же начал заниматься каратэ. В 1945 году был призван в армию, после мобилизации продолжил обучение в университете. В 1948 году стал капитаном команды каратэ. В 1949 году окончил университет. В дальнейшем предпринимал много усилий для распространения каратэ. В настоящее время — заместитель директора-распорядителя Общества "Вадо", входящего во Всеяпонскую Ассоциацию каратэ, директор центрального технического филиала. Восьмой дан каратэ. Преподаватель иаи-до.



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы держите в руках одну из первых книг по технике “Вадо”. Автором и руководителем этого издания был живой патриарх японского каратэ, ведущий технический эксперт JFK (Japan Karate-do Federation) Нива Сюнъити.

Нива-сэнсэй является большим другом Федерации каратэ-до Вадо-кай России и внимательно следит за развитием школы “Вадо” в нашей стране. Он говорил о том, что в процессе освоения техники необходимо изучать в равной степени как кихон (базовую технику), так и ката (формальные комплексы упражнений). Это способствует постижению поединка, поединка как вершины многих видов единоборств.

Залог успеха в изучении и совершенствовании лежит в постоянной работе над кихоном, ибо этот раздел является базой, основой каратэ-до.

Данное методическое пособие является вспомогательным, дополнительным к той работе, которая ведется на практических занятиях в додзё.

Хочу обратиться ко всем, кто искренне хочет пройти какие-то этапы в изучении техники “Вадо”, с просьбой внимательно, шаг за шагом совершенствовать все разделы школы, начиная с ритуальных аспектов, стоек и основных начальных положений до самой сложной комбинационной техники. Очень важно на данном пути проявить упорство и постоянство. Потом наступит период влечения, когда в душе ученика постоянно будет присутствовать жажда совершенствования, стремления к мастерству.

Достигнув этого состояния, Вы почувствуете, что не зря открыли эту книгу и познакомились с техникой, которая покорила много сердец как в России, так и во всем мире.

Всего наилучшего!

Успехов в изучении школы “Вадо”!

В. Крайниковский

## Введение

### Общие сведения о каратэ Что такое каратэ?

Каратэ — это искусство самообороны, а также нападения на противника без оружия при эффективном использовании различных ударов руками, ногами, а также при эффективном использовании всего тела.

Однако каратэ — это не только боевое искусство. Занятия каратэ необычайно эффективны для выработки динамически уравновешенных движений тела. Как известно, с медицинской точки зрения занятия каратэ полезны для всех, независимо от возраста и пола. Кроме того, каратэ весьма пригодится для тренировки выносливости в ходе суровых занятий и даже для воспитания вежливости и закалки духа.

### История каратэ

Существует много версий происхождения каратэ. В древних примитивных видах борьбы победителями обычно становились люди с сильными руками. Чтобы как-то противостоять силы, слабые люди придумали специальное искусство борьбы. Можно сказать, что в основе искусства самообороны лежал инстинкт борьбы, изначально присущий человеку.

Однако, если не ограничиваться такими неопределенными версиями и обратиться к истории борьбы без оружия, то можно сказать, что в каждом районе мира существовали свои виды борьбы. Например, кулачный бой в Древнем Египте, искусство “сумо” в древней Японии, борьба ногами в Индии и Персии и другие — все эти виды борьбы начали развиваться и в дальнейшем совершенствовались в соответствии со спецификой каждой народности и условиями конкретной социальной среды.

Среди этих боевых искусств можно проследить и возникновение каратэ в первоначальной форме. Отдельный вид боевого искусства, похожий на каратэ, с древних пор существовал в Китае. Согласно преданиям достоверно известно, что это боевое искусство возникло в эпоху династии Тан, а на протяжении периода времени, включающего эпохи династии Сун и династии Мин, это искусство было систематизировано в виде борьбы “кэмпо” — борьбы без оружия, голыми руками. Конечно, этот процесс систематизации борьбы как боевого искусства с глубокой древности происходил в условиях строгой секретности, когда тонкости искусства сообщались лишь ограниченному числу людей. Поэтому достоверных письменных источников о “кэмпо” не сохранилось, а в имеющихся сведениях много неясных моментов.

Несмотря на то что среди литературных источников, созданных на протяжении веков вплоть до эпохи Мин, были обнаружены такие произведения, как “Кобуси” (кулак) и “Кэнъю” (храбрость в кулачном бою), это были всего лишь произведения, в которых рассказывалось о челове-

ке с хорошо натренированными руками и ногами. Поэтому на основании этих литературных источников вряд ли можно сделать вывод, что борьба “кэмпо” существовала как отдельное искусство.

Однако в конце эпохи Мин словом “кэнъю”, похоже, стали называть также и мастеров боевых искусств. Среди боевых искусств обозначились два течения: “внешнее”, которое развивалось в монастыре Шао-Линь в южной провинции Хэнань, и “внутреннее”, которое отделилось от первого течения благодаря усилиям человека по имени Чжан Сань (Те-санбо) и развивалось в горах Удань. Как можно предположить на основании летописей, начиная с эпохи Тан на протяжении эпох Сун и Мин каратэ (в Китае — кэмпо) развивалось главным образом как искусство самообороны среди боевых монахов монастыря Шао-Линь и других. Существует также предание, согласно которому занимавшийся в монастыре Шао-Линь духовной практикой монах Дарума-Тайси был основателем каратэ, но, вероятно, это всего лишь молва.

Как бы то ни было, в литературном источнике “У Бэй Чжу”, датированном концом эпохи Мин, имеются сведения, касающиеся каратэ (кэмпо), более чем на двадцати страницах. Можно предположить, что к этому времени каратэ (кэмпо) уже в целом было упорядочено как система и имело вид боевого искусства. Развивающаяся таким образом борьба каратэ (кэмпо) испытывала также и вредное влияние со стороны. Например, постепенно намечалась тенденция уменьшения секретности, изолированности, мистификации и величественности каратэ. В дальнейшем в развитии каратэ наметился застой.

В дальнейшем получилось так, что в результате командировок военных и гражданских лиц во время иноземных завоеваний различных областей Японии искусство каратэ (кэмпо) в конце концов попало на остров Окинава. Затем каратэ (кэмпо) соединилось с местными боевыми искусствами, и в результате последовательного изучения было сформировано независимое боевое искусство, соответствующее телосложению и конституции коренных жителей Окинавы. Это боевое искусство называли по-разному в зависимости от названий местностей, где это искусство процветало, как правило, к названию местности прибавляли слово “тэ” (рука), например, “нахатэ”, “сиюритэ” и др. Можно считать, что все эти названия объединялись словом “каратэ”.

Каратэ означает искусство борьбы голыми руками, но оно включает также и искусство нанесения ударов в слабые места тела, искусство бросков, зажимов, противостояния и др. Кроме того, насколько известно, искусству борьбы голыми руками тренировались тайно, поскольку на Окинаве в прошлом трижды проводилась политика запрещения оружия: первый раз — около 1430 года, в эпоху объединения во время правления императора Секаси; второй раз — в 1500-е годы, в эпоху централизации власти во время правления императора Сесин; в третий раз — начиная с 1609 года, в эпоху подавления сопротивления на островах Рюкю человеком по имени Симадзу из провинции Сацума. Все эти правители, избрав экстремистскую политику администрирования, полностью запрещали

ношение оружия. По этой причине искусства самообороны и противостояния вооруженному врагу с энтузиазмом изучались и практиковались. В результате во множестве появились знатоки и мастера этих искусств.

В искусстве каратэ, распространенном в то время на острове Окинава, можно выделить две течения, имевшие свои особенности: “серин” и “серэй”. Течение “серин” подходило для людей небольшого роста и слабого телосложения. Особенность его заключается в том, что благодаря тренировке ловких движений можно было повергнуть врага.

Течению “серэй” подходило для людей крупного телосложения. Особенность его заключается в том, что благодаря тренировке своего тела можно было защищаться от вооруженного врага.

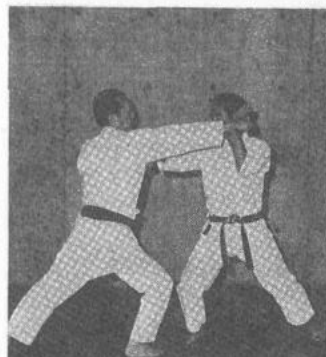
Начало процветания искусства каратэ совпадает с началом развития островов Рюкю в историческом плане. Это было время, когда острова Рюкю, которые были государством, независимым от провинции Сацума, стали префектурой о. Окинава. Это произошло в 1879 году в связи с отменой кланов и учреждением префектур правительством Мейдзи.

Само слово “каратэ” в современном написании появилось в литературе в 1905 году. Это была книга “Поединки каратэ”, написанная Ханасиро Нагамоти. Через три года после этого, в 1908 году, Итосу Ясуцунэ собрал сведения о каратэ как о системе физического воспитания с целью формирования личности. Господин Хигасионно Хирокадзу, путешествуя по Китаю, тщательно изучил тайные начала китайского искусства “кэм-по” и открыл путь к процветанию каратэ на Окинаве.

Каратэ, которое изначально развивалось на Окинаве, было передано в другие области Японии в 1922 году благодаря усилиям Фунакоси Гитина, а в 30-е годы мастера Мабуни Есикадзу и Могобэ Томомото добавили в искусство каратэ преимущества других боевых искусств. Кроме того, они провели научные исследования и добились замечательных результатов. Таким образом, в настоящее время появилось большое число школ каратэ-до.

## Особенности каратэ-до школы “Вадо”

После того как в 1922 году мастер Фунакоси Гитин распространил каратэ по всей Японии, к этому боевому искусству были добавлены преимущества исконно японского боевого искусства дзюдзицу-кэмпо, а также других искусств. Созданное боевое искусство было всесторонне изучено, и в результате благодаря усилиям мастера Оцука Хиронори, было создано новейшее течение — каратэ японской школы “Вадо”. Сущность этого течения состояла в том, что основатель Оцука Хиронори у учеников с детства доводил до совершенства искусство дзюдзицу школы “есин”, после чего соединял его с искусством каратэ. Если двумя словами охарактеризовать особенность караты школы “Вадо”, то можно сказать, что она заключается в специфическом образе мышления, соответствующем японским словам “нагасу” (уклоняться, не отражая) и “нору” (прилаживаться, входить в ритм).



Момент нанесения удара рукой в верхний этаж после проведения блока-увертки от удара рукой противника, направленного в верхний этаж.

Смысл “нагасу” состоит в том, что, подобно тому, как мы при чтении реагируем на отдельные буквы и знаки, мы реагируем на отдельные приемы противника спокойно, не отражая удары с применением силы, а уклоняясь с помощью различных уловок тела и сразу переходя к атаке. Можно сказать, что скорее само действие, допускающее свободное проявление искусства противником, уже становится нападением.

Смысл “нору” заключается в том, что мы реагируем на удар атакующего противника, двигаясь синхронно с ним, как бы участвуя в процессе этого удара, входя в его ритм, что позволяет проводить контратаку практически без перерыва.

Смысл этих особенностей заключается в том, чтобы противостоять, не применяя силу, нападать, используя уловки тела,

а также силу противника, другими словами, “оборона — суть нападение”.

Я думаю, что особенности каратэ школы “Вадо” можно исчерпывающе выразить словами основателя течения Оцука Хиронори, который постоянно подчеркивал различия между словами “ката” и “ката”\*, а также объяснял смысл “большого приема (вадза) и бесполезного приема”, “быстрого приема и мелкого приема”.

Объясним в доступной форме смысл этих выражений. Прежде всего, различия между словами “ката” и “ката”. Первое слово “ката” означает форму, в которой отливают металл, то есть нечто застывшее, фиксированное, определенное, не подверженное изменениям. Второе слово “ката” — это “живая” форма, которую противник свободно может изменять. Естественно, для того чтобы противник не знал, какой именно прием мы применим, мы не будем использовать “ката” (фиксированную форму), которая не может постоянно изменяться в соответствии с изменениями “ката” противника.

Что такое “быстрый прием и мелкий прием”? Часто говорят, что приемы каратэ школы “Вадо” — мелкие приемы, но “мелкий” прием не означает “бесполезный”. Приемы выглядят мелкими потому, что они используются рационально, без применения излишней физической силы. Кроме того, поскольку приемы проводятся с максимально близкого расстояния, они становятся “быстрыми приемами”.

Что такое “большой прием и бесполезный прием”? Если использовать большие приемы, то они выглядят очень красиво и эффектно, но в

\* Слова написаны различными иероглифами. — (Примеч. пер.)

реальном бою они становятся “бесполезными приемами”, поскольку в них отсутствует скорость.

Если говорить об основных ударах руками и ногами, а также ката “пинан”, то вся суть каратэ школы “Вадо” заключается в десяти основных поединках.

Таким образом, благодаря достаточной многократной тренировке ударов руками и ногами, ката и основных поединков (кумитэ), безусловно, можно их твердо усвоить.

В настоящее время Общество “Вадо” — организация, входящая в состав Всеяпонской Ассоциации каратэ, ведет активную работу в Японии и других странах.

## Понятие о тренировке в каратэ

### *Основные удары руками (цуки) и ногами (кэри)*

Выражение “удары руками и ногами” не следует понимать буквально. Во время тренировок надо быть готовым проводить эти удары как бы всем телом, то есть в момент удара тело должно сливаться с рукой или ногой в единое целое.

Если твердо не усвоить основные удары руками и ногами, то и ката, и поединки (кумитэ) будут неполными. Поэтому очень важно твердо усвоить эту основную технику.

### *Ката*

Обычно следует приступать к тренировкам, принимая во внимание следующие моменты:

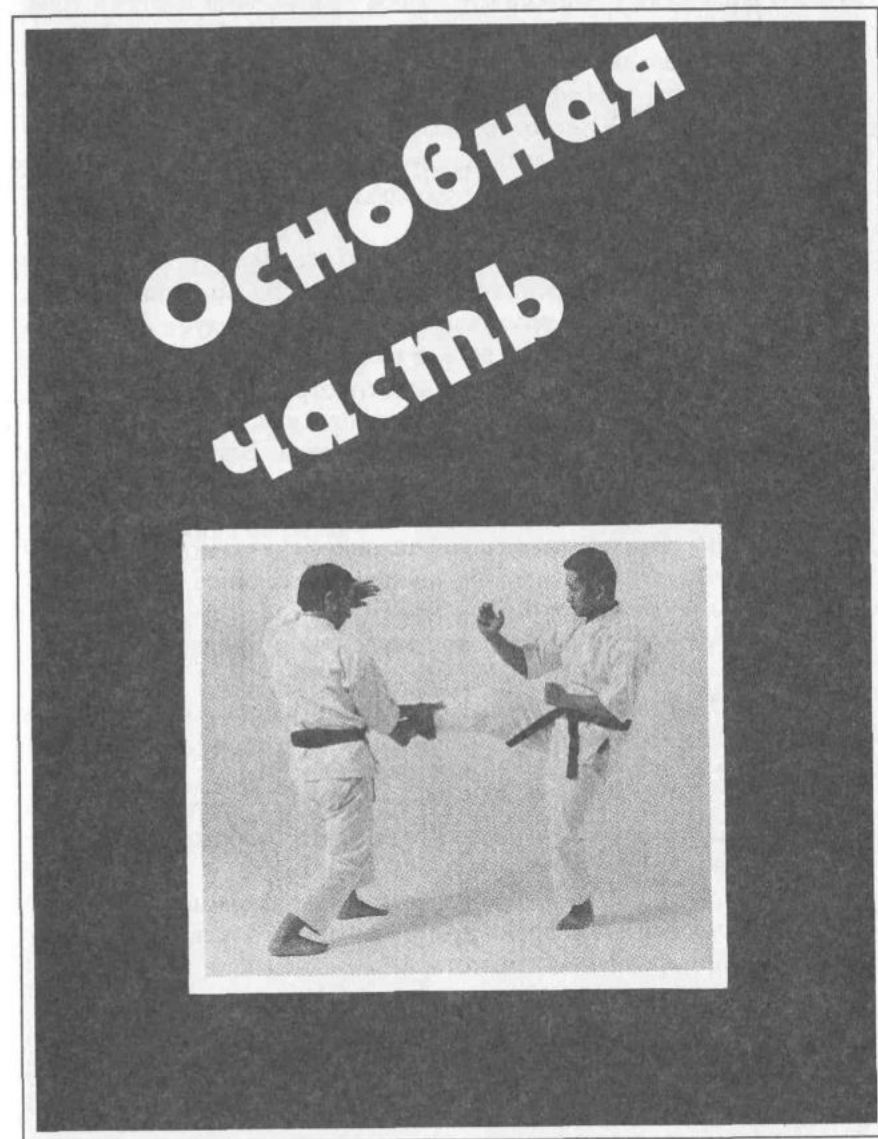
1. Сначала следует правильно изучить порядок действий;
2. Затем следует вникнуть в смысл ката;
3. Следует действовать, представляя вокруг себя противников и улавливая значение силы и быстроты;
4. Из всех ката выбирают приемы (вадза) защиты и нападения, наиболее подходящие для себя, и применяют их в поединке.

### *Основные поединки*

Поединок — это применение ката и приемов к противнику. Верно уловив ритм поединка, правильно проводят удары руками и ногами. Кроме того, необходимо изучить методику дыхания при применении различных уловок и уверток тела.

Каратэ-до с развертыванием спортивных соревнований стало широко распространяться как вид национального физического воспитания и современное боевое искусство. Однако нельзя забывать и моральные основы каратэ-до — это возвышение человека как личности, сохранение его человеческого достоинства, пробуждение самосознания в социальной и повседневной жизни.

Хотелось бы, чтобы все твердо усвоили смысл следующих слов: “Каратэ — это все и ничто, это — поиск бесконечного”.



## Основные сведения о каратэ

Особенность каратэ заключается в том, что оно состоит из искусства нападения с нанесением ударов различными частями тела, главным образом ногами и руками, и искусства обороны. Причем оборону проводят, постоянно имея в виду атаку.

Что касается системы тренировки, то техники в большей или меньшей степени различаются в зависимости от школы, но в целом эту систему можно разделить на пять разделов: основная техника, ката, обязательные поединки, свободные поединки и поединки на соревнованиях.

Основная техника существует для правильного усвоения ударов руками и ногами, реагирования на удары противника; она включает в себя также различные движения. Следует постоянно повышать уровень техники и нельзя ничего упускать. Параллельно с базовой техникой необходимо проводить отработку ката.

Ката — это комбинация приемов нападения, защиты и ответной атаки против воображаемого противника. Благодаря многократной тренировке ката можно развить баланс силы и быстроты приемов и общий баланс своего тела.

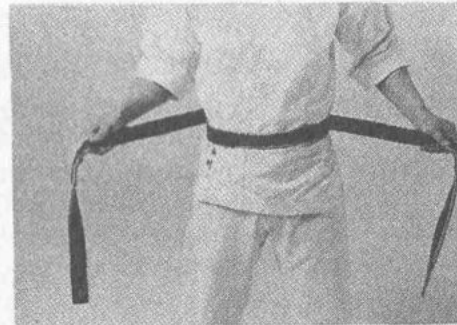
Затем, после усвоения базовой техники и ката, можно переходить к технике обязательных поединков. Эта техника применяется на реальном противнике; она проводится после того, как заранее решено, какие именно приемы по нападению и защите будут применяться.

Свободный поединок — это поединок высокого уровня, во время которого партнеры применяют друг против друга приемы по нападению и защите вне плана, по своей воле.

Поединок на соревнованиях — это поединок, который проводится в соответствии с правилами, то есть это свободный поединок на соревнованиях.

Для такой суровой тренировки техники необходимо проведение еще более суровой тренировки души. Именно это непосредственно связано с формированием личности.

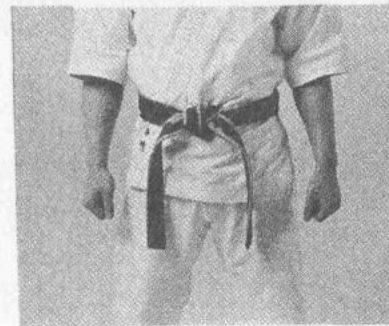
## Завязывание пояса



Пояс кимоно для каратэ завязывается в таком порядке, как показано на фото.

Он должен быть завязан крепко, чтобы не развязывался во время тренировки.

Цвет пояса определяется степенью мастерства. Обычно с 8-го по 4-й кю используют белый пояс, с 3-го по 1-й кю — коричневый пояс, а начиная с 1-го дана — черный пояс.

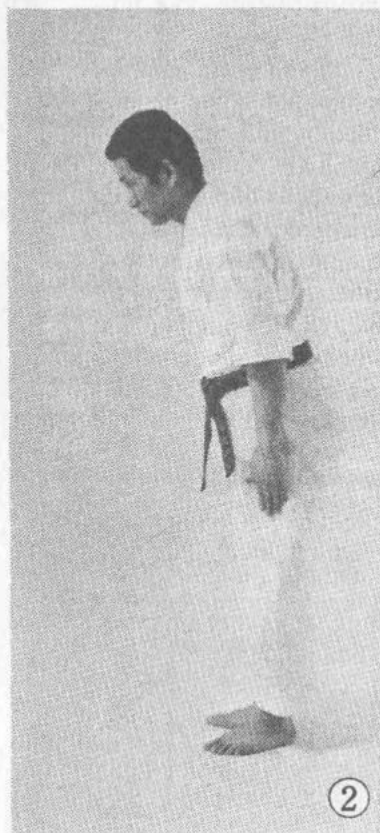
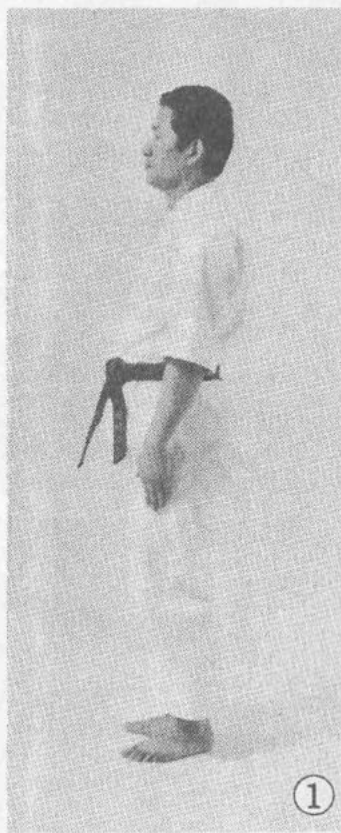




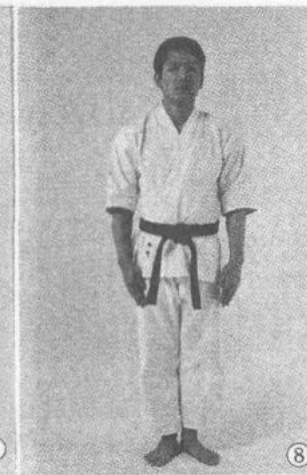
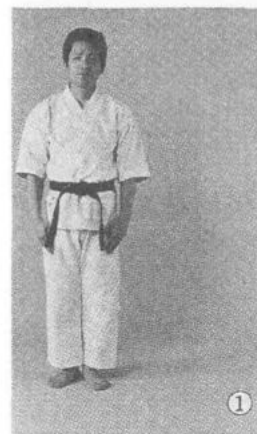
## Поклоны

### Поклоны стоя

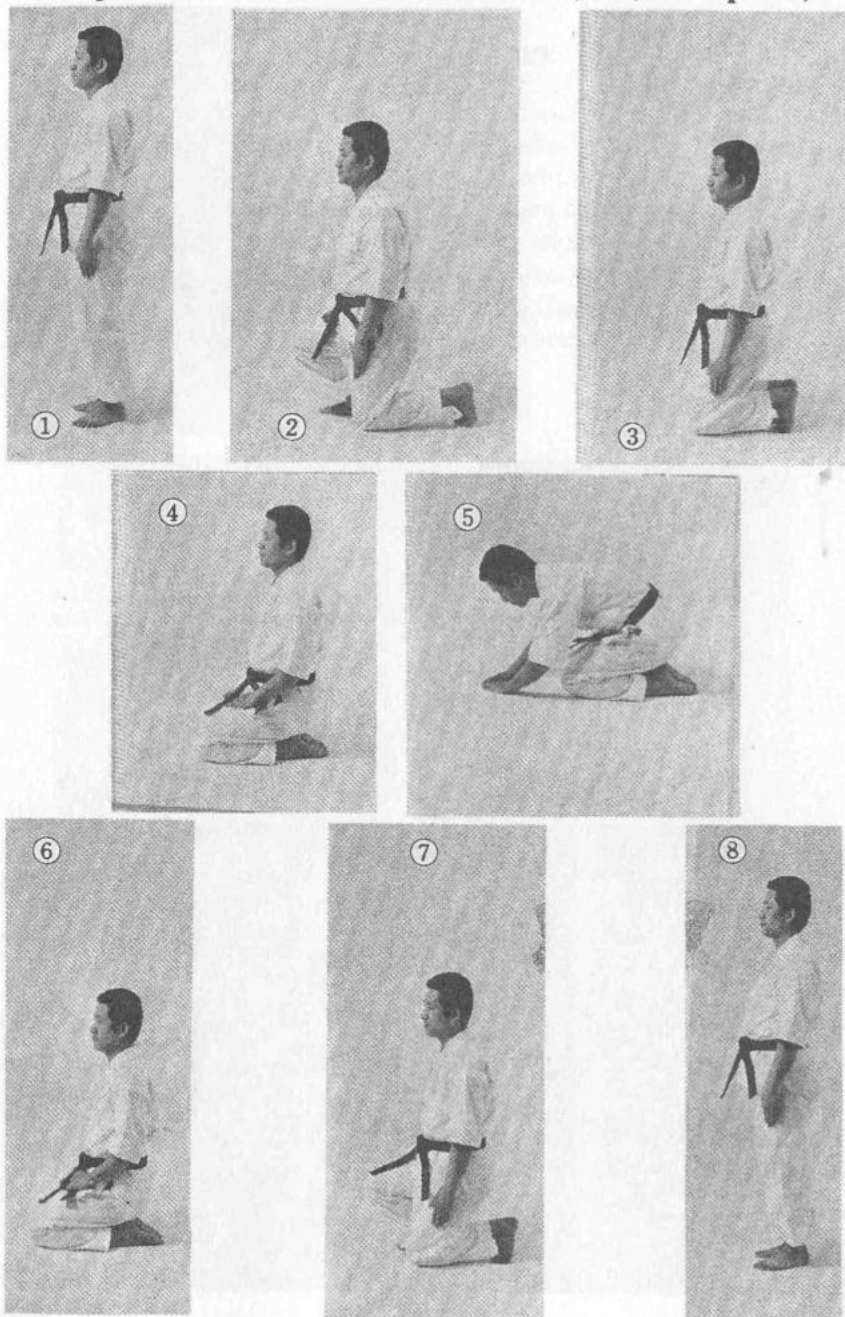
Вежливо обращаясь к противнику, выражают свое уважение в поклонах. Различают поклоны стоя и поклоны сидя. Поклоны выполняют в момент выхода из тренировочного зала или зала, где проходят соревнования. Поклоны, обращенные к противнику, выполняются следующим образом. Сначала спокойно смотрят в глаза противника, затем, во время наклона головы, корпус сгибают в пояснице и одновременно опускают взгляд. При поклоне необходима внимательность, нельзя допускать небрежности.



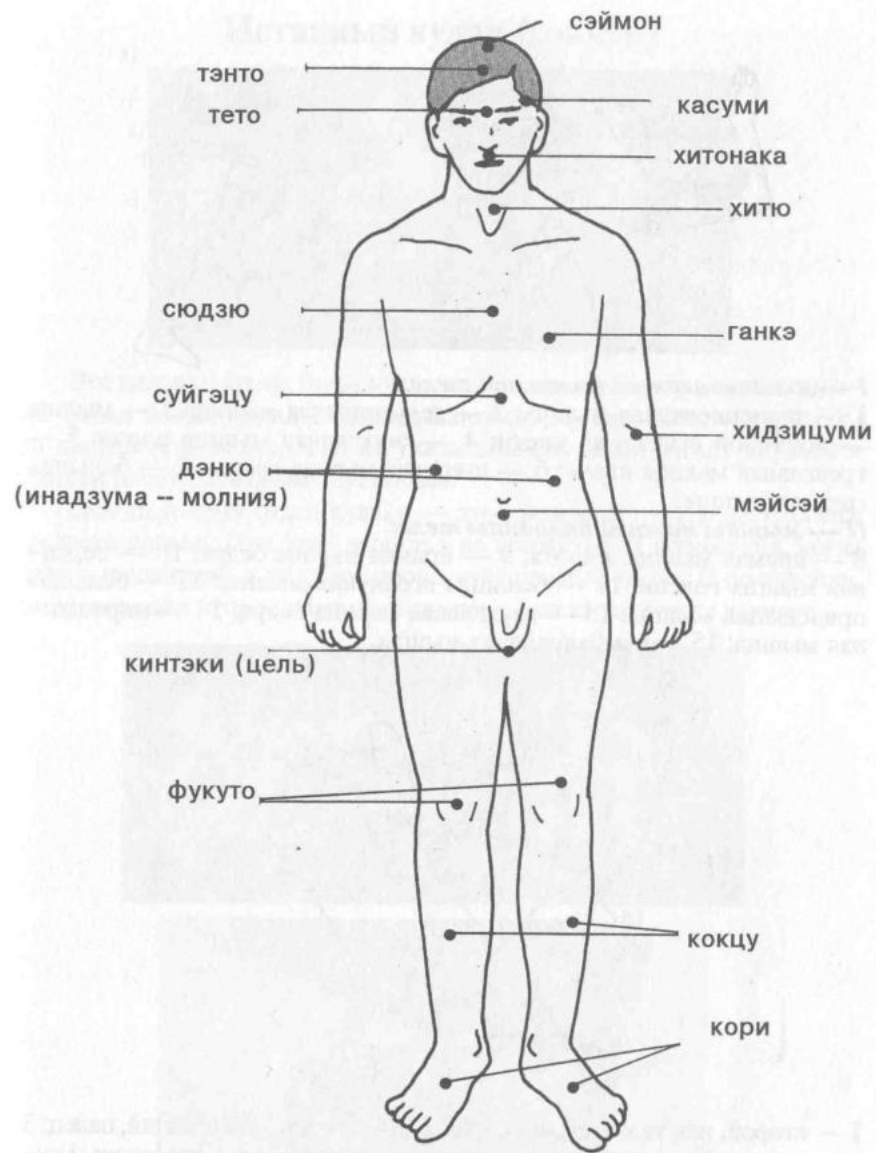
### Поклоны сидя (церемония Общества "Вадо")



## Поклоны сидя (церемония Всеяпонской Ассоциации каратэ)



## Слабые места человеческого тела\*



\* В большинстве случаев названия непереводимы, имеют лишь отдаленное отношение к анатомии; по-видимому, имеют китайское происхождение. — (Примеч. пер.)

## Названия основных мышц тела, а также участков ладони и пальцев

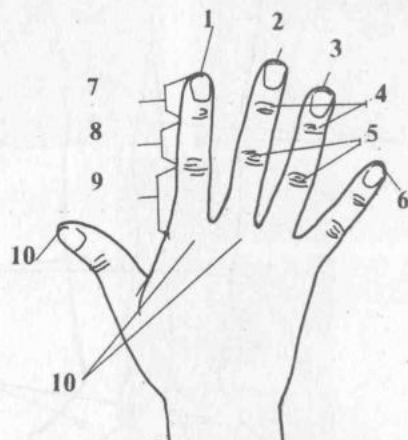


### I — мышцы верхней половины тела:

1 — трапециевидная мышца; 2 — дельтовидная мышца; 3 — мышца — локтевой сгибатель кисти; 4 — двухглавая мышца плеча; 5 — трехглавая мышца плеча; 6 — широкая мышца спины; 7 — большая грудная мышца.

### II — мышцы нижней половины тела:

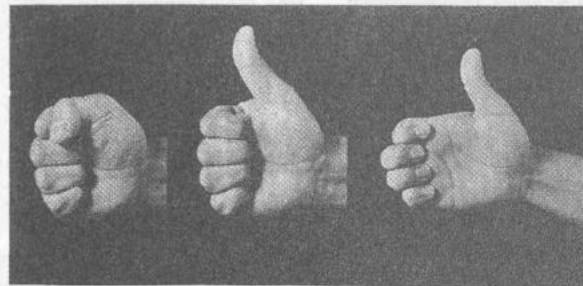
8 — прямая мышца живота; 9 — прямая мышца бедра; 10 — передняя мышца голени; 11 — большая ягодичная мышца; 12 — большая приводящая мышца; 13 — двухглавая мышца бедра; 14 — икроножная мышца; 15 — камбаловидная мышца.



1 — второй, или указательный, палец; 2 — третий, или средний, палец; 3 — четвертый, или безымянный, палец; 4 — первый межфаланговый сустав; 5 — второй межфаланговый сустав; 6 — пятый палец, или мизинец; 7 — ногтевая, или первая, фаланга; 8 — средняя, или вторая, фаланга; 9 — третья фаланга; 10 — большой палец; 11 — пястно-фаланговые суставы.

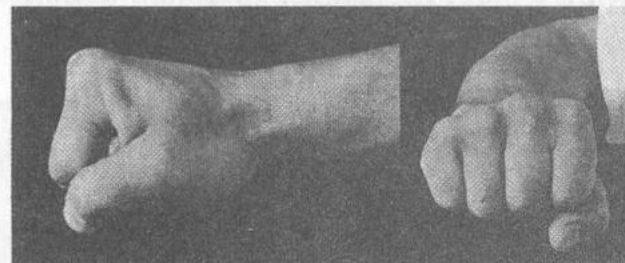
## Способы сжимания кулака и используемые отделы кулака

### Истинный кулак (сэйкэн)



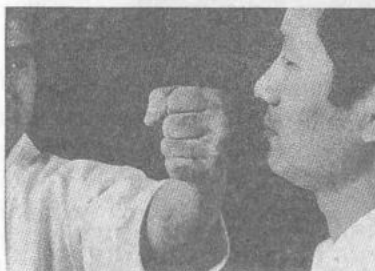
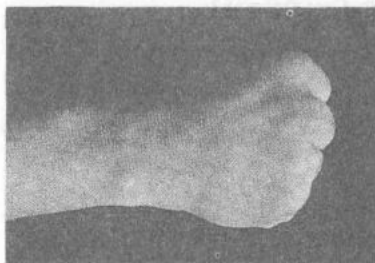
Все пальцы, кроме большого, складывают, заворачивая их к ладони. Затем большой палец накладывают сверху таким образом, чтобы подушечкой надавливал на указательный палец между первым и вторым межфаланговыми суставами.

Используемый отдел кулака — это прежде всего третья фаланга среднего пальца. При этом запястье не сгибается. В положении, когда ладонь направлена в сторону, проводятся прямые удары. В положении, когда ладонная сторона направлена вверх, наносятся удары изнутри.



Пример использования истинного кулака

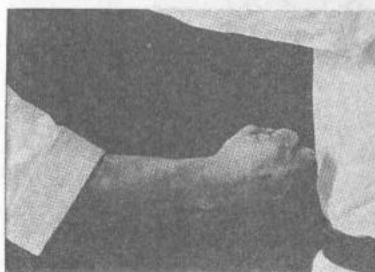
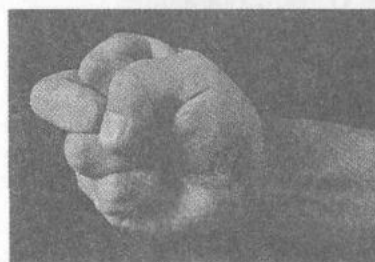
## Кулак для нанесения ударов тыльной стороной (уракэн)



Способ сжимания такой же, как и у истинного кулака, но используемые отделы отличаются. Используется прежде всего пястно-фаланговый сустав среднего пальца. Кулак применяется главным образом для ударов в лицо и бок. Движение кулака начинается из положения, когда ладонная сторона обращена к себе. Если сгибать локтевой сустав, удар может быть направлен вверх, вниз или в сторону.

Пример применения кулака

## Кулак с выступающим средним пальцем (ишпонкэн)

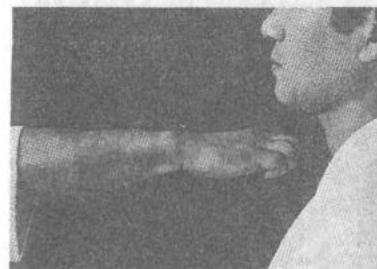
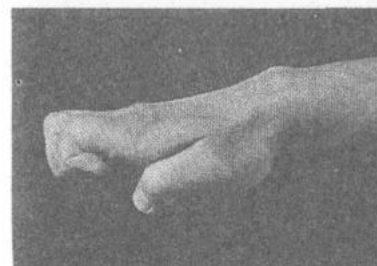


Кулак складывается так же, как и истинный кулак, но при этом средний палец немного выдвигают и зажимают указательным, безымянным пальцем и мизинцем, причем его ногтевая фаланга прижимается и фиксируется большим пальцем.

Используется второй межфаланговый сустав среднего пальца. Применяется главным образом при ударах в плечо, предплечье и голову.

Пример применения кулака

## Плоский кулак (хиракэн)

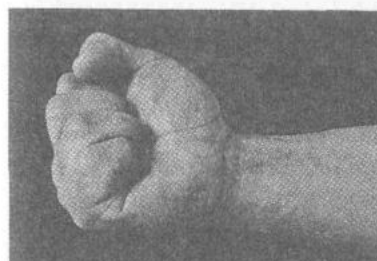


Этот кулак называют также кулаком средних суставов. Все пальцы, кроме большого, сгибают в первом и втором межфаланговых суставах, после чего нажимают большим пальцем на боковую поверхность второй фаланги указательного пальца.

Используемый отдел — вторые межфаланговые суставы. Применяется главным образом для ударов в бок, грудь, висок.

Пример применения кулака

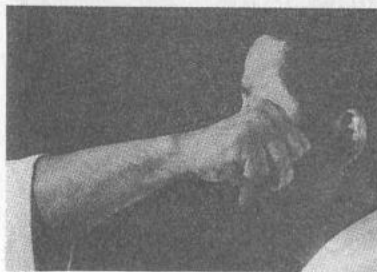
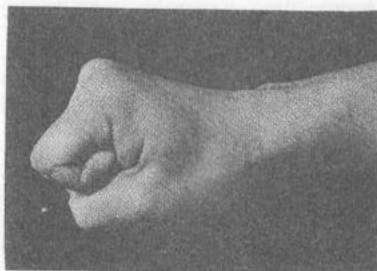
## Кулак-молот (кэнцуй)



Складывается так же, как истинный кулак, но используемый отдел — наружная сторона ладони со стороны мизинца. Может применяться также для блоков, но обычно применяется для ударов сверху по голове, животу, груди и др. Следует быть внимательным, чтобы не расслаблять мизинец.

Пример применения кулака

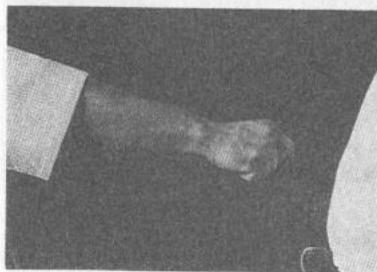
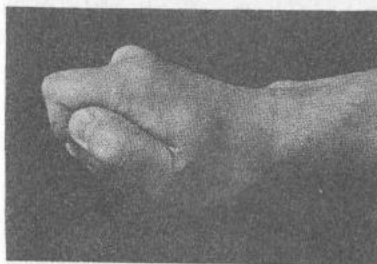
## Горизонтальный кулак (йококэн)



Складывают истинный кулак, после чего немного расслабляют указательный палец и плотно прижимают к среднему пальцу; затем внутренней стороной ногтевой фаланги среднего пальца умеренно нажимают на тыльную сторону второй фаланги среднего пальца и зажимают кулак. Используемый отдел — внешняя сторона суставов указательного пальца и ладони. Используется для ударов в нос, висок, шею, ребра и др.

Пример применения кулака

## Кулак с выступающим указательным пальцем (накадака иппонкэн)



В процессе складывания истинного кулака крепко сжимают мизинец, безымянный и средний пальцы, после чего указательный палец сгибают не полностью, а большим пальцем сильно надавливают сбоку на боковые поверхности ногтевой и средней фаланг указательного пальца. Используемый отдел — второй межфаланговый сустав указательного пальца. Главным образом применяется при прямых ударах в грудь, при подрезающих ударах в лицо и грудь.

Пример применения кулака

## Рука с ключом (кагитэ)



Кулак с выступающим указательным пальцем применяют, как нож со спинкой. Сгибают первую и вторую фаланги указательного пальца, после чего ногтевую пластинку прижимают подушкой ногтевой фаланги большого пальца.

Используемый отдел тот же, что и в предыдущем случае.

Пример применения

## Рука-меч (сюто)

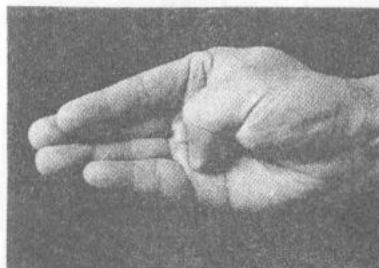


Все пальцы, кроме большого, свободно вытягивают вперед и смыкают вместе. Затем сгибают первый и второй суставы большого пальца.

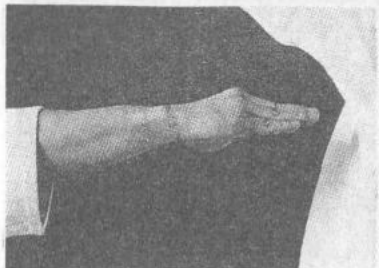
Используемый отдел — боковая часть ладони со стороны мизинца. Применяется главным образом при ударах в голову, лицо, грудь, а также при блоках ударов рукой и ногой.

Пример применения

## Рука-копье (нукитэ)

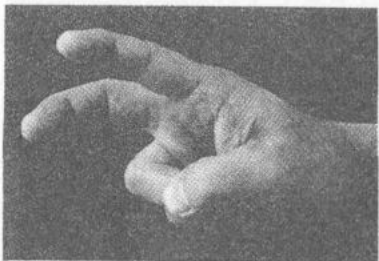


Все пальцы, кроме большого, сгибаются в пястно-фаланговых суставах. После этого большой палец сгибают таким образом, чтобы сильно прижать его к ладони. Удар наносят концами четырех пальцев. Применяется главным образом для ударов в глаза и живот.



Пример применения

## Рука-копье с выступающими двумя пальцами (нихон-нукитэ)

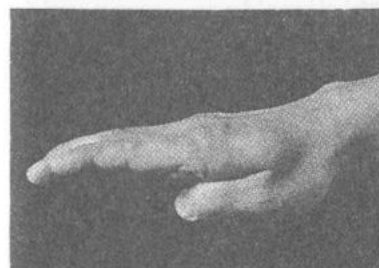


Средний и указательный пальцы слегка вытягивают вперед; безымянный палец и мизинец сгибают в первом и втором суставах, причем вторую фалангу безымянного пальца прижимают первой фалангой большого пальца. Используемый отдел — концы двух выступающих пальцев. Применяется главным образом при ударах в глаза и горло. В случае применения только указательного пальца кулак называется рука-копье с выступающим первым пальцем (иппон-нукитэ).



Пример применения

## “Спинка ножа” (хайто)



Название указывает на использование противоположной стороны руки-меча.

Используемый отдел — боковая сторона ладони, то есть боковая сторона пястно-фалангового сустава указательного и большого пальцев. Применяется главным образом при ударах в лицо, шею. Очень важно в достаточной степени согнуть большой палец в сторону ладони.



Пример применения

## Дно раскрытой ладони (сетэй)



Все пальцы, кроме большого, сгибают в первом и втором межфаланговых суставах, затем сгибают большой палец в первом и втором суставах и прикладывают его к боковой стороне ладони.

Используется нижняя часть ладони. Применяется главным образом при ударах в лицо, а также для защиты.



Пример применения

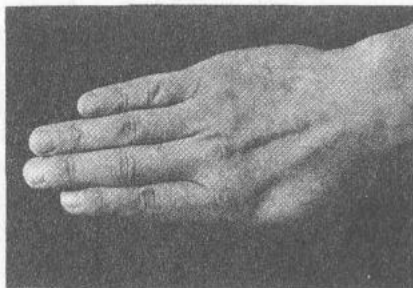
## Плоская рука (с разведенными пальцами) (хиратэ)



Используются тыльная сторона кисти и ладонь. Раскрывают все пальцы, кроме большого, который пригибается к ладони. Применяется главным образом для ложных выпадов (ложные движения для проведения истинных приемов) областью запястья (местом расположения запонки на манжете) при подготовке к ударам в лицо, живот, половые органы (ложный выпад — каригатэ).

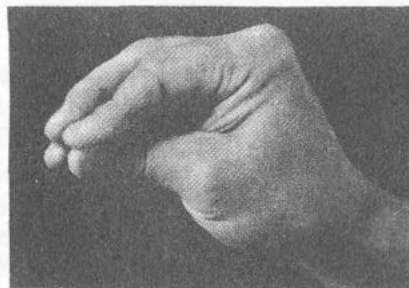
Пример применения

## Тыл кисти (хайсю)



Используется вся поверхность тыла кисти. Применяется главным образом при ударах в лицо и живот, а также для блоков с отбиванием вниз и блоков-уверток. Следует активно использовать область расположения запонки на запястье.

## Рука-клюв (сисю)



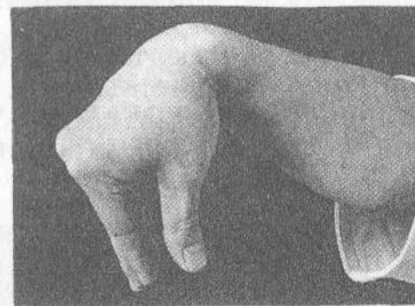
Руку, показанную на фото, применяют главным образом для нанесения ударов в живот, грудь и голову в ближнем бою и во время схватки, для обманных финтов с целью ослабления силы противника.

## Медвежья лапа (куматэ)



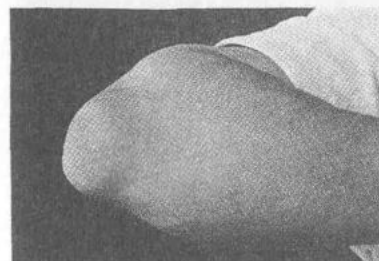
Все пять пальцев слегка раздвигают, а все суставы, кроме пястно-фаланговых, сгибают. Применяется главным образом в ближнем бою или схватке для того, чтобы оцарапать лицо и особенно глаза противника.

## Кулак-дуга (кокэн)



Используемый отдел — суставы запястья. Применяется главным образом для блоков.

## Локоть (хидзи)



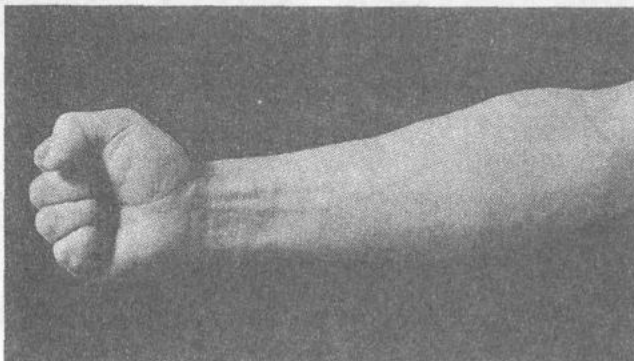
Строго говоря, локоть — это часть предплечья, но тем не менее дадим объяснения в данном разделе. При выпадах-ударах локтем используется головка локтевой кости. Применяется главным образом в ближнем бою. При этом движения снизу вверх, сверху вниз, вперед и назад достигаются вращением поясницы, при использовании в качестве точки опоры плечевого сустава.

Пример применения

## Используемые отделы собственно руки Внутренний отдел руки (найван), предплечье и кисть

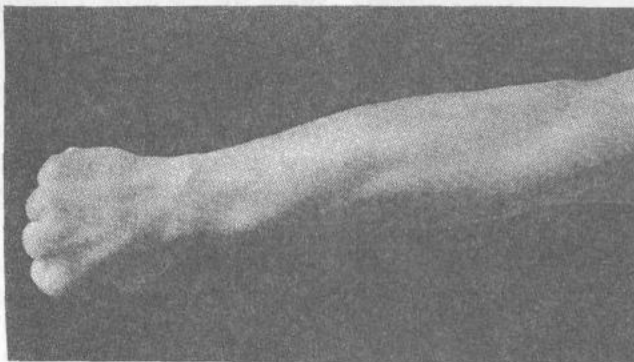
В руке выделяют такие отделы, как плечо и предплечье.

Используемый отдел — предплечье. На внутренней стороне предплечья различают локтевую сторону (сторону мизинца). На предплечье различают ладонь. Применяется главным образом в приемах защиты.



## Наружный отдел руки (гайван), тыл предплечья

На наружном отделе руки выделяют область лучевой кости (со стороны большого пальца). На тыле предплечья выделяют тыл кисти. Поскольку предплечье применяется различным образом для проведения блоков, подробную информацию можно получить в главе “Блоки”.

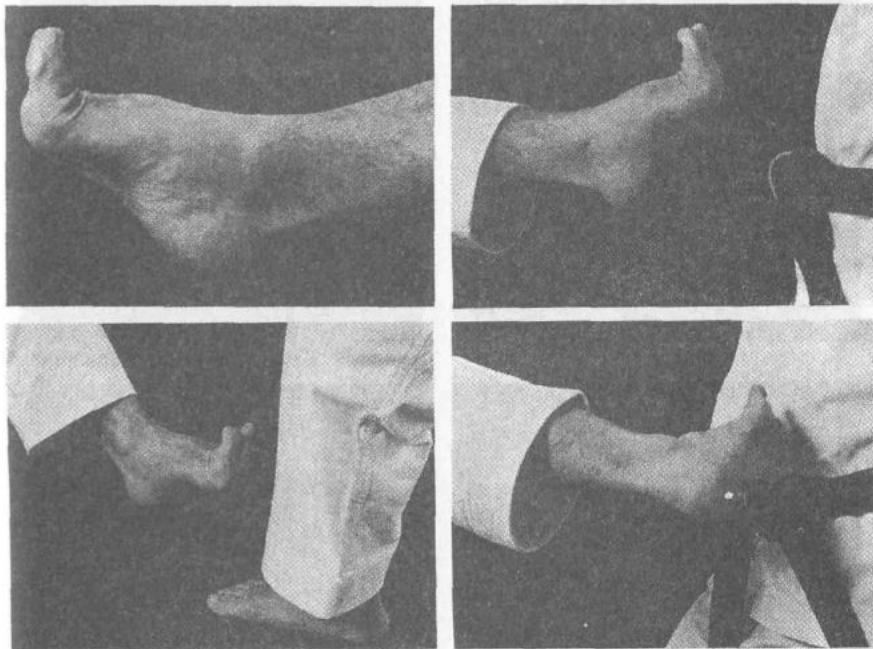


## Используемые отделы ноги

### Верхняя часть подошвы (дзесокутэй)

Пальцы стопы разгибают в тыльном направлении. Для ударов используют подошвенную поверхность основания пальцев. Следует быть внимательным, чтобы при передних (маэкэри), боковых (йококэри) ударах, ударах с поворотом (мавасикэри) и ударах с подпрыгиванием (тобикэри) пальцы были разогнуты и напряжены.

Примеры применения верхней части подошвы стопы

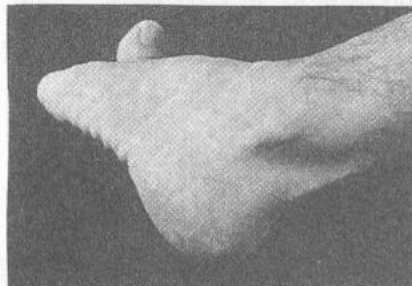




## Стопа-меч (сокуто)

Используется наружная боковая сторона стопы на уровне пятки. Применяется главным образом при ударах в коленный сустав, живот и бок. Следует обратить внимание на то, чтобы суставы предплюсны были в достаточной степени разогнуты кнаружи.

### Примеры применения стопы-меча

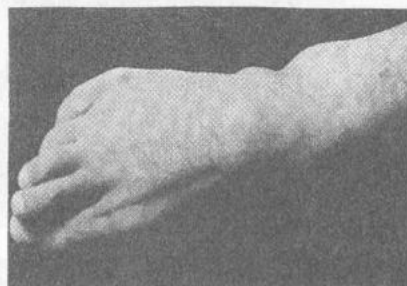


## Тыл стопы (хайсоку)

Применяется для нанесения передних ударов в нижний этаж тела (половые органы), ударов с поворотом.

Используется часть тыльной поверхности. Следует обратить внимание на то, чтобы суставы предплюсны были фиксированы.

### Примеры применения тыла стопы



## Пятка (какато)

Применяется при вдавливающих (фумикэри), задних (усирокэри) внутренних ударах с поворотом (урамавасикэри). В случае ударов пяткой следует в достаточной степени разгибать суставы пальцев, стопы и предплюсны в тыльном направлении. Если этого не сделать, удар не будет достаточно сильным.



### Примеры применения пятки

## Колено (хидза)

Применяется при нанесении ударов в случае сближения с противником. Применяется главным образом при ударах в области головы и живота. Следует быстро сгибать и разгибать коленный и тазобедренный суставы.



### Примеры применения колена

## Базовая техника каратэ

Базовая техника важна не только в каратэ, но и в любом другом виде спорта. Важно многократно проводить тренировки в соответствии с законами рационального движения.

Базовая техника каратэ подразделяется на две большие группы: базовая техника нападения и базовая техника защиты.

Тренировка этих базовых техник защиты и нападения состоит прежде всего в правильном выполнении отдельных ударов рукой, ногой или блоком. Затем проводится отработка серийных приемов (рэндзокувадза), когда происходит непрерывный переход от ударов кулаком правой и левой руки к ударам ногой, от ударов ногой — к ударам рукой, от блока — к ударам рукой или ногой, от ударов рукой или ногой — к блоку и т.д. Тренировки, доводящие эту технику до совершенства, следует проводить, быстро повторяя напряжения и расслабления мышц\*. Однако для того, чтобы эти приемы стали эффективными, важно сохранять правильную позу, устранить ненужные движения, непосредственно перед движением и после него расслаблять коленные суставы, плечи и другие части тела, концентрировать силу всего тела на максимально коротком расстоянии до участка тела противника, на который направлен удар.

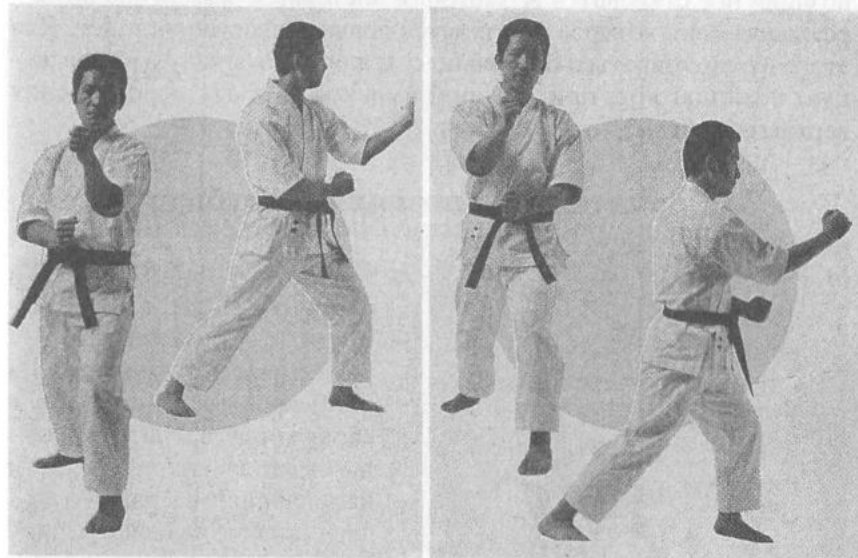
Далее, чем чаще непрерывно повторять эти приемы, тем в большей степени движения тела будут сопровождать их. Не следует забывать, что эти сопровождающие движения тела, то есть уловки, также являются важными элементами базовой техники каратэ.

Важные элементы базовой техники переходят также и в практическую технику. Если какой-то из этих элементов упустить, то усвоение правильной техники станет невозможным. Поэтому хотелось бы, чтобы вы старались проводить тренировки в соответствии с основными принципами и правилами.

\* Доведение приемов до совершенства означает, что в случае нападения следует проводить стремительные приемы, позволяющие повергнуть противника, в случае защиты — полностью блокировать атаку противника.

## Исходная стойка (камаэ)

Существуют различные исходные стойки. Не существует каких-либо установленных стоек, о которых можно было бы сказать, что именно их следует соблюдать. Другими словами, именно такая стойка хороша, благодаря которой можно принять позу защиты-нападения или нападения-защиты. Наиболее важной предпосылкой к выбору исходной стойки является правило готовности, то есть сила не должна быть сосредоточена в каком-то определенном месте, чтобы можно было быстро изменить позу и ответить на атаку противника. На фотографии показаны обычные стойки для нападения-защиты по отношению к удару, направленному в верхний этаж корпуса, и по отношению к удару, направленному в средний этаж корпуса. На левой фотографии — последовательная стойка, на правой — обратная стойка.



## Позиция ног

Позиции ног можно разделить на две большие группы: позиции, в которых используется поперечная фронтальная линия, и позиции, в которых используется продольная сагиттальная линия. Все эти позиции ног используются при ударах и руками, и ногами, и в ката.

Разумеется, позиции ног различаются в зависимости от действий, однако можно назвать общие важные моменты. Прежде всего поза должна быть устойчивой. Для этого нужно сделать так, чтобы

центр тяжести тела находился как можно ниже, а площадь основания была как можно шире. При этих условиях устойчивость, естественно, повысится.

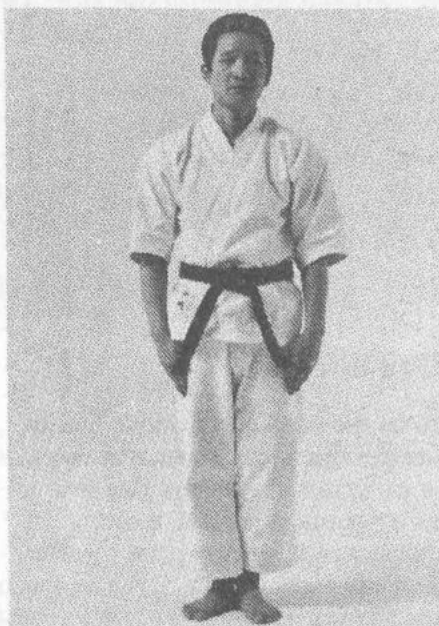
Например, если сравнить позицию стоя на одной ноге и позицию стоя на двух ногах, то разница в устойчивости очевидна.

Позиции ног в каратэ можно разбить на более мелкие подгруппы, различающиеся в зависимости от их предназначения. Поэтому необходимо в совершенстве овладеть правильной постановкой ног, соответствующей каждой правильной позе, путем настоящих повторных тренировок.

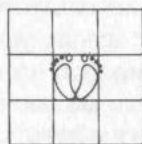
Решение о применении какого-либо быстрого и эффективного приема, а также его изменение начинают именно с позиции ног. Сопутствующие этому перемещения тела достигаются также благодаря ловким движениям ног.

Другими словами, прежде всего благодаря усвоению основных позиций ног становится возможным постоянное изменение позы в реальном бою, которое достигается ловкими движениями ног. Для этого нужно стараться постоянно сохранять устойчивую позу и такую позицию ног, при которой имеется свобода перемещения верхнего и нижнего отделов тела.

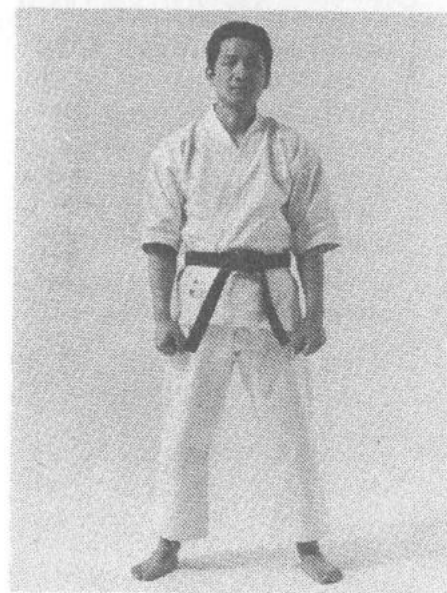
### Заклучительная позиция (мусубидати)



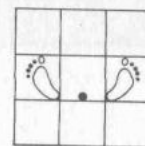
В этой позиции пятки сдвинуты вместе, а носки соответственно разведены. Обе руки с раскрытыми ладонями свободно висят спереди и сбоку корпуса. Глаза спокойно смотрят вперед, причем направления взглядов каждого глаза одинаковы по высоте.



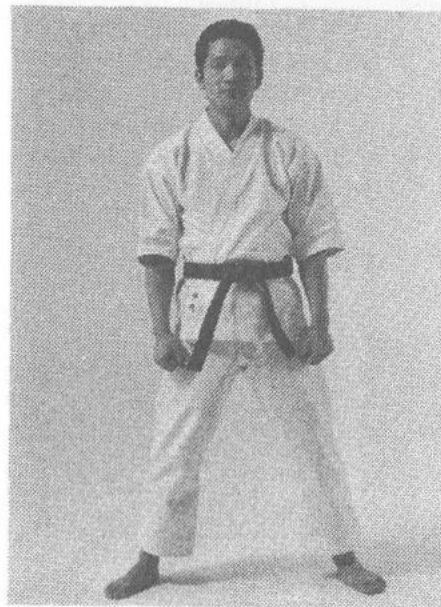
### Позиция, естественная для тела (иероглиф “/ \ ”) (хатидзидати)



Из заключительной позиции обе ноги последовательно расставляют в стороны примерно на расстояние длины ступни. Обе руки находятся в таком же положении, как и в предыдущей позиции, но кисти сжаты в истинные кулаки.

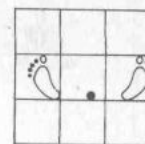


### Позиция самообороны (дзиготайдати)

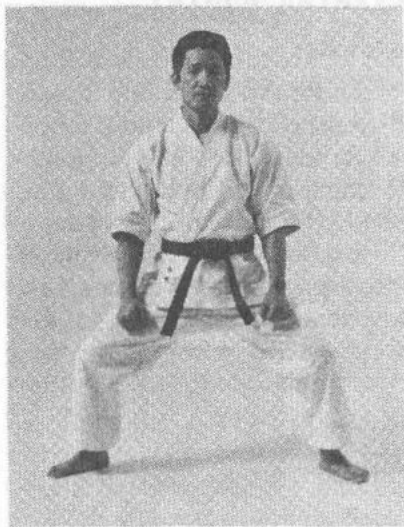


Стопы расставлены примерно на длину половины ступни шире, чем в предыдущей позиции.

В остальном позиция совпадает с предыдущей.

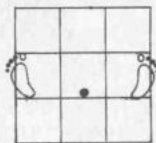


## Позиция “салюта ноги” (сякодати)\*



В отличие от позиции “найханги” (см. далее) носки ног разводятся в разные стороны, а оба колена слегка сгибаются. При этом точка пересечения отвесной линии из центра тяжести тела с полом находится в центре осевой линии, соединяющей пятки.

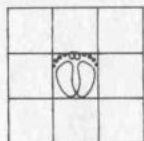
\* Церемония перед поединком в борьбе сумо. — (Примеч. пер.)



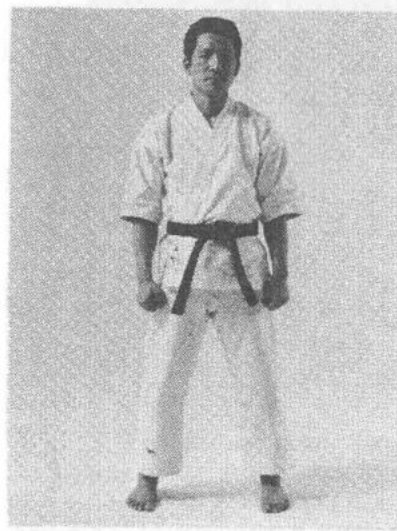
## Позиция со сдвинутыми стопами (хэйсокудати)



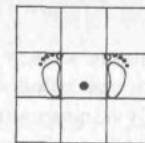
Обе пятки ставят на одной прямой линии; обе пятки и оба носка свободно сдвинуты вместе. Колени естественно, без напряжения разогнуты.



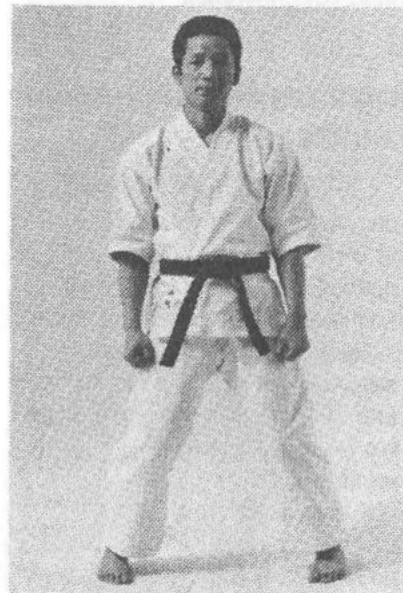
## Параллельная позиция (хэйкодати)



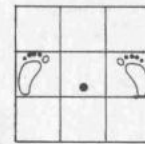
Обе пятки ставят на одной прямой линии на расстоянии ступни друг от друга. Оба носка направлены вперед. Колени естественно, без напряжения разогнуты.



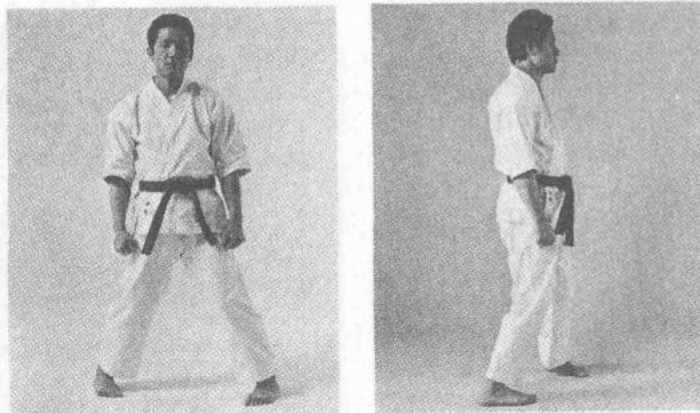
## Позиция “найханги” (носки обращены вовнутрь)



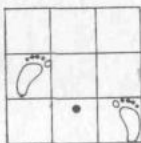
Расстояние между ступнями — три длины ступни. Носки по линии внутренних сторон стоп слегка направлены вовнутрь. Колени слегка согнуты. Точки пересечения отвесов, проведенных от коленных суставов к полу, находятся на линии, соединяющей большие пальцы ног. Точка пересечения отвесной линии, проведенной из центра тяжести тела к полу, совпадает с серединой линии, соединяющей оси обеих ног.



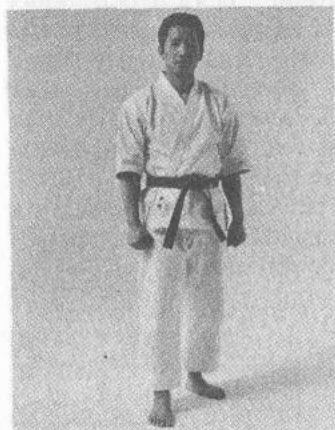
## Позиция “сэйшан”



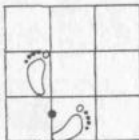
Расстояние между ступнями примерно такое же, как при позиции самообороны. Носок передней ноги направлен вовнутрь. В положении легкого приседания колени ослаблены, гибкие. Расстояние между ступнями в передне-заднем направлении таково, что задняя поверхность пятки передней ноги и большой палец задней ноги находятся практически на одной линии, но все же переднюю ногу ставят так, чтобы задняя поверхность пятки была чуть-чуть продвинута вперед. Перпендикуляр, проведенный из центра тяжести тела, совпадает с центром линии, соединяющей срединные оси обеих ног.



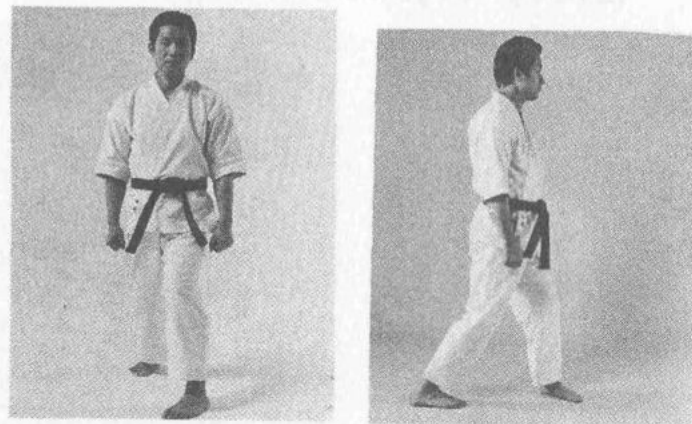
## Позиция вполоборота (хаммидати) (право-левая естественная позиция)



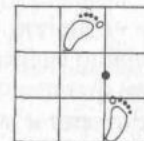
Левую стопу направляют вперед, корпус разворачивают вполоборота вправо. Носок правой ноги слегка направляют вовнутрь от поперечной линии, задняя нога в позиции последовательного удара. Колени гибкие. Расстояние между ступнями — примерно полшага. На фотографии показана правая позиция “хамми”.



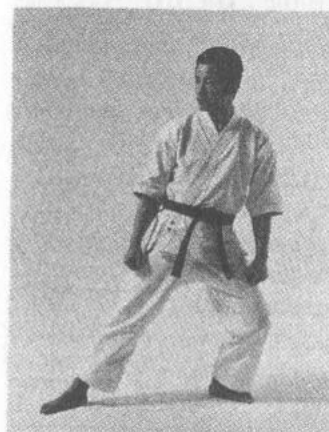
## Позиция “продольный сэйшан”



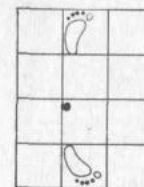
Ширина ног в данной позиции такая же, как и в предыдущей, однако ноги в таком же положении ставят продольно (позицию “сэйшан” с левой ногой впереди можно оставить как есть, только изменить направление корпуса вправо). Обе ступни направлены внутрь таким образом, что внутренняя сторона большого пальца передней ноги находится на той же линии, что и пятка задней ноги.



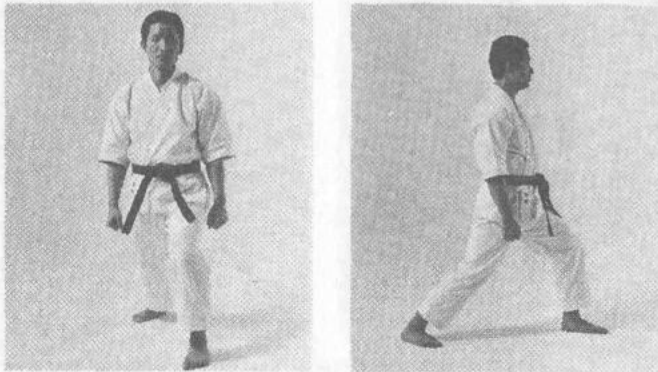
## Позиция наклона назад (кокуцудати)



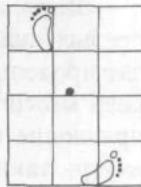
Колено задней ноги в позиции наклона вперед сгибают наружу. Передняя нога разогнута, носок немного направлен вовнутрь. Вес верхней части тела падает на заднюю ногу.



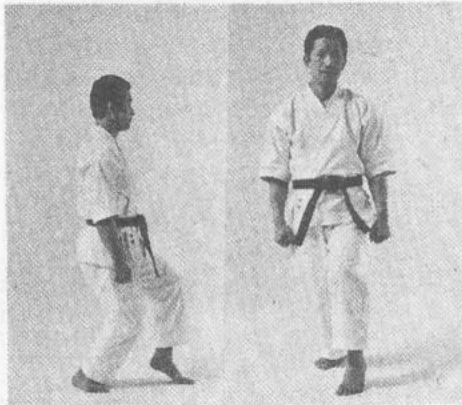
## Позиция последовательного удара рукой (выпада вперед) (зенкуцудати)



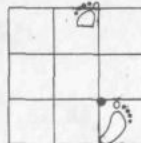
Линию срединной оси передней ноги направляют прямо вперед. Линию срединной оси задней ноги отводят от фронтальной плоскости на  $60^\circ$ . Расстояние между стопами в переднезаднем направлении — четыре длины ступни, в поперечном направлении — одна длина ступни. Сохраняют разогнутое положение спины. Передняя нога согнута в колене, причем коленная чашечка не выступает вперед за пределы отвесной линии, проведенной от коленного сустава до пола. Колено задней ноги не распрямлено и не согнуто, сохраняет гибкость. Отвесная линия, проведенная из центра тяжести тела, совпадает со срединной осью тела.



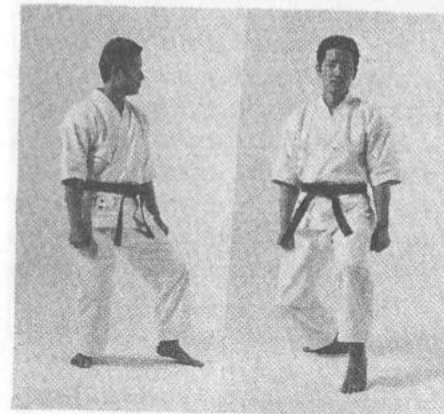
## “Кошачья” позиция (мами — без разворота)



Вес тела поддерживают носком передней ноги и задней ногой. Пятка передней ноги немного приподнята над полом, а колено согнуто. Поддерживается прямое положение верхней части тела. Обе коленные чашечки направлены в стороны носков стоп.



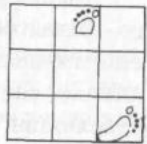
## “Кошачья” позиция (хамми — с легким разворотом)



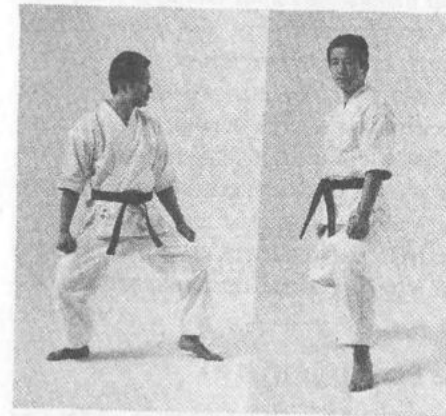
Позиция такая же, как и в предыдущем случае, за исключением того, что носок задней ноги развернут примерно на  $90^\circ$ .

Место на полу, на которое проецируется центр тяжести тела, находится на линии опоры обеих стоп.

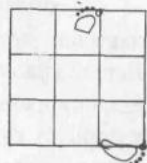
На заднюю ногу приходится  $2/3$  веса тела, а на переднюю —  $1/3$  веса тела.



## “Кошачья” позиция (махамми — с разворотом)



От предыдущей позиции отличается тем, что задняя нога развернута наружу более чем на  $90^\circ$ . Проекция на пол коленного сустава задней ноги приходится на большой палец стопы этой же ноги.



## Удары рукой (цуки)

Существует большое число способов ударов рукой, но в этом разделе мы дадим объяснения самых важных прямых ударов.

В позиции, естественной для тела (стопы на расстоянии длины ступни, колени расслаблены, истинные кулаки правой и левой рук вытянуты перед грудью так, что находятся на одном уровне с предплечьями). Левый кулак медленно разворачивая вовнутрь, выставляют ладонной поверхностью вниз в области середины верхнего этажа корпуса, то есть в области мечевидного отростка грудины. Затем так же, как и правый, левый кулак поворачивают наружу и вытягивают сбоку от груди. Эти движения попеременно повторяют и увеличивают скорость их выполнения.

Во время удара следует сохранять правильную позу (не нарушая линии центральной оси тела).

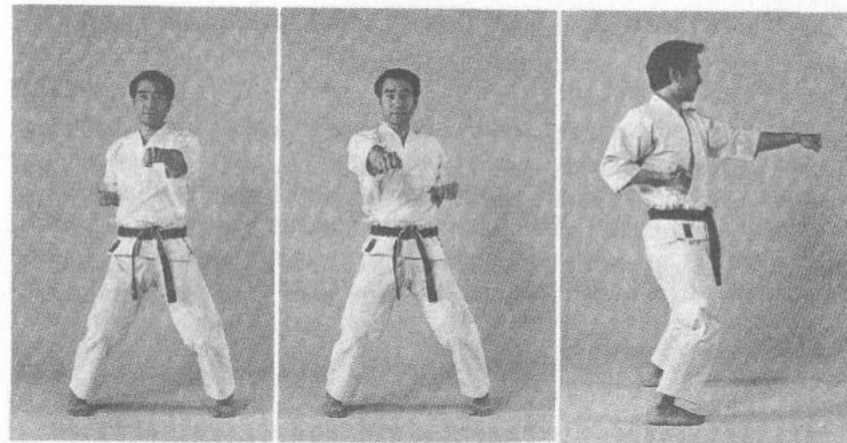
Места концентрации силы приходится главным образом на пястно-фаланговые суставы указательного и среднего пальцев выбрасываемого кулака и частично — на вторые межфаланговые суставы. Предплечье, сильно вытянутое горизонтально, мгновенно расслабляют, ударяющий кулак также расслабляют. Необходимо следить за тем, чтобы запястье не сгибалось в ладони. Если это происходит, то напрягаются плечи и нарушается поза.

Удары следует проводить при использовании корпуса путем поворота поясницы. Ударный кулак вытягивают в достаточной степени, не сгибая локоть. Из исходной стойки удар наносят по кратчайшему расстоянию. При быстрых поворотах ударного кулака локоть будет отдаляться от боковой стороны груди, в результате чего будет теряться сила.

Принимая во внимание все вышесказанное, аналогичным образом наносят удары после увеличения расстояния между ногами, как в позициях “салюта ноги” и “найханги”. При упорном продолжении тренировок, даже в случаях нанесения ударов с перемещением, будет увеличиваться способность к концентрации, так как во время перемещения тела необходимо сохранять устойчивость и увеличивать скорость. Важно переходить к практической технике только после правильного усвоения базовой техники.

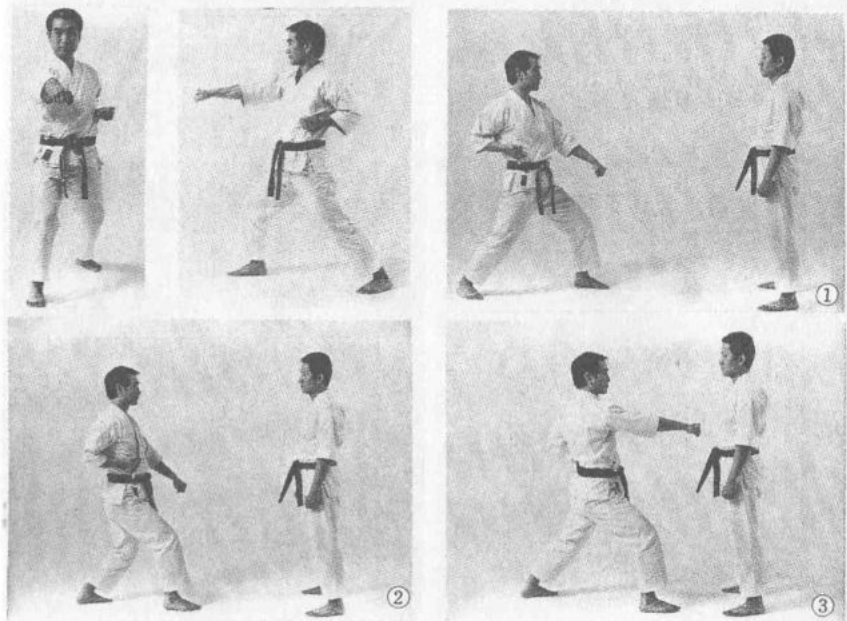
## Удар на месте (сонобацуки)

Исходная стойка — позиция “найханги” или “салюта ноги”. Оба кулака вытянуты горизонтально, ладонями вниз, сбоку от грудной клетки. Левый кулак выбрасывают вперед напротив мечевидного отростка грудины, поворачивая его вовнутрь. Движения ударным кулаком и притянутым к корпусу кулаком делают одновременно, используя повороты поясницы и проведение ударов всем телом, правильно сохраняя срединную ось тела.



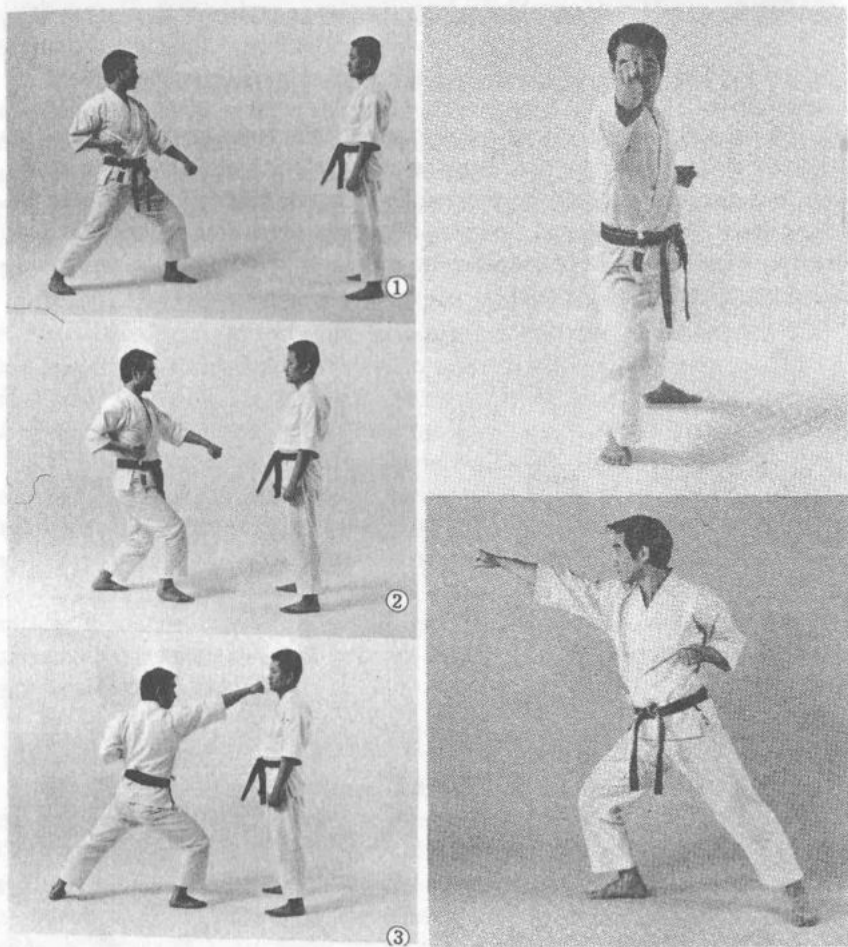
## Последовательный удар (дзюнцуки)

Последовательным ударом называют действие, производимое из позиции последовательного удара путем выброса предплечья с кулаком, находящимся сбоку от грудной клетки. Методика удара такая же, как в предыдущем случае. Следует обратить внимание на то, что надо быстро перемещаться одновременно с ударом, чтобы не нарушать положения срединной оси тела.



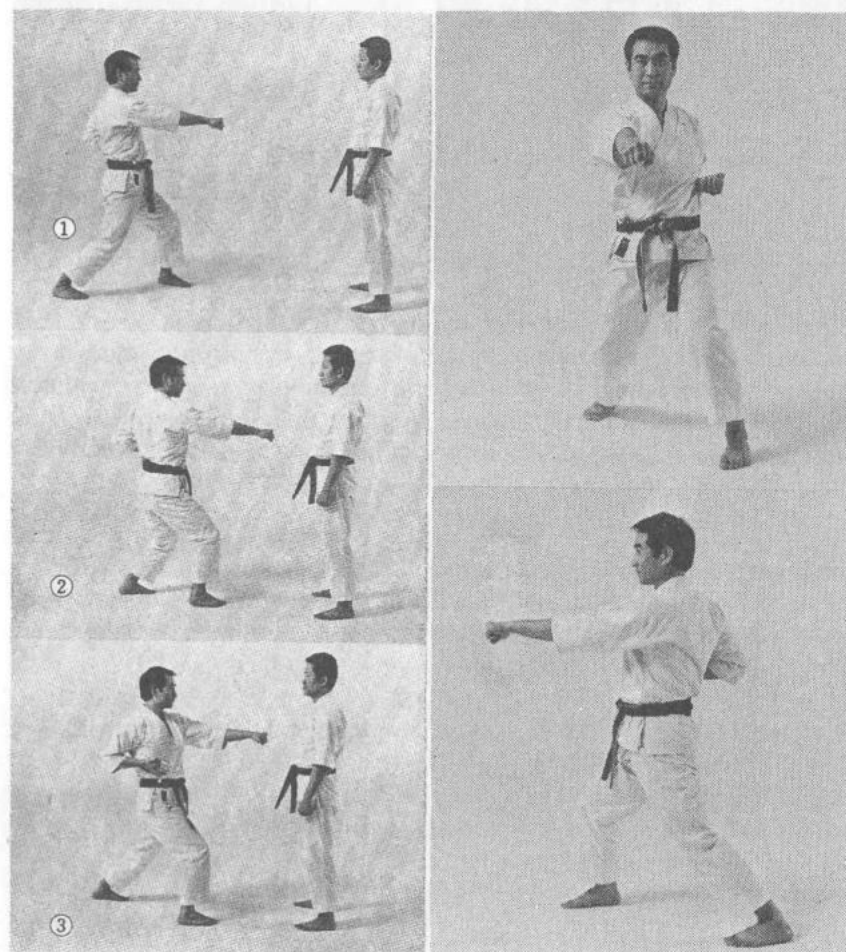
## Вклинивающийся последовательный удар (цукикоми)

Удар проводится так же, как обычный последовательный удар, но цель удара — лицо (а именно, верхняя губа). При этом поясницу поворачивают настолько, чтобы носок задней ноги был направлен в сторону под углом  $90^\circ$ . Делают наклон вперед таким образом, чтобы задняя нога и позвоночник образовали прямую линию. Обе пятки стоят приблизительно на одной линии.



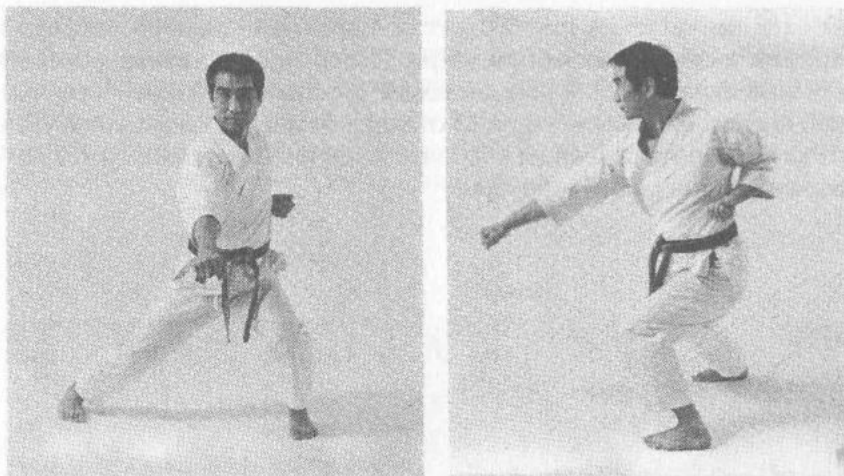
## Обратный удар (гякуцуки)

Название удара происходит от обратной техники движений предплечья и кулаком при ударе. Поперечное расстояние между стопами вдвое шире, а переднезаднее расстояние немного уже, чем при последовательном ударе. В отличие от последовательного удара для поворота поясницы к фронтальной плоскости обе стопы поворачивают носками вовнутрь.

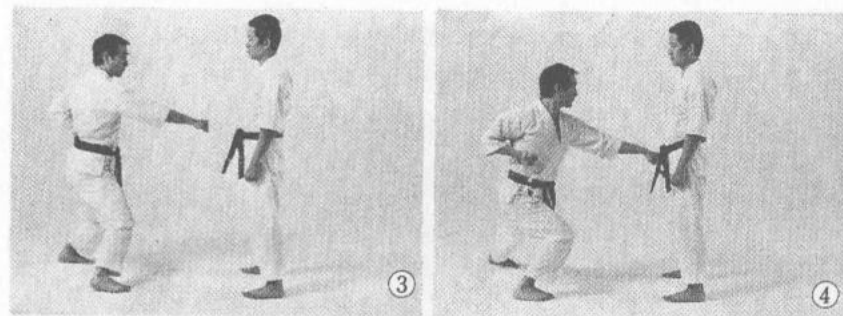
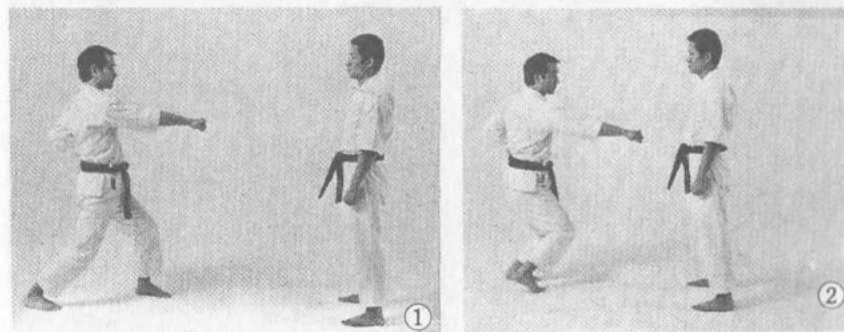




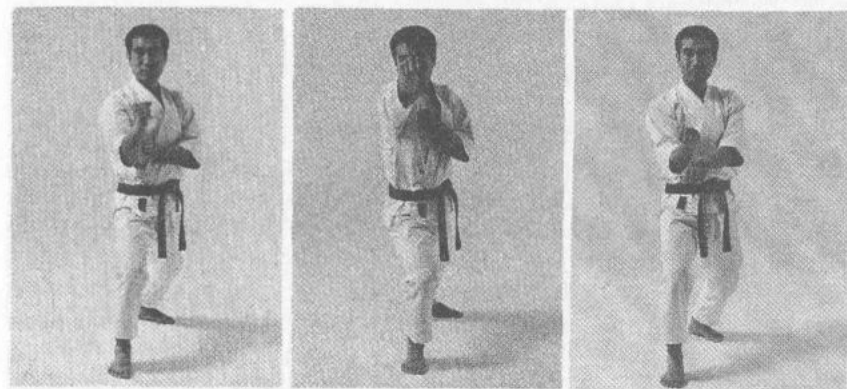
## Вклинивающийся обратный удар



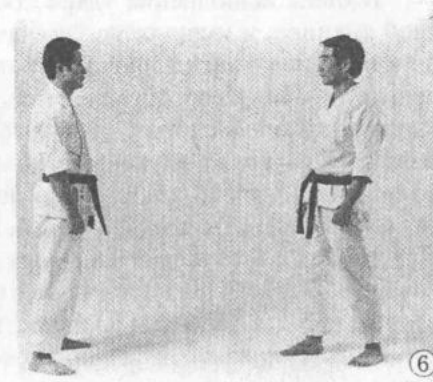
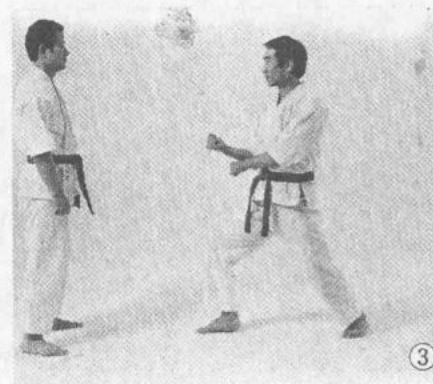
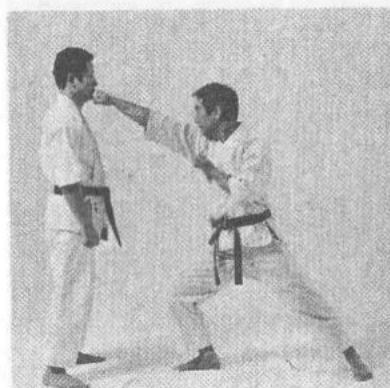
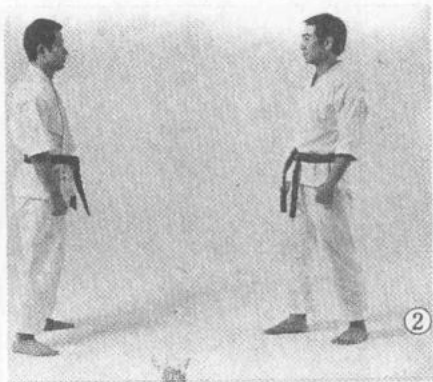
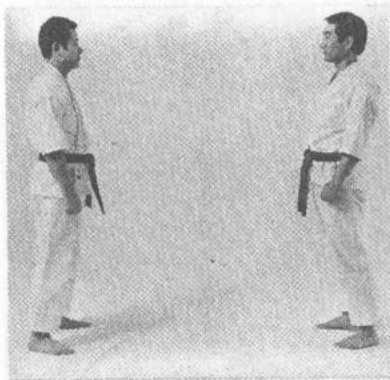
Проводится так же, как и обратный удар. Цель — нижняя часть живота. Проводится для защиты тела от повреждения. Пятку передней ноги ставят на горизонтальной линии с носком задней ноги. Передняя нога согнута в колене. Поясница повернута больше, чем при обычном ударе. Носки обеих ног обращены вовнутрь.



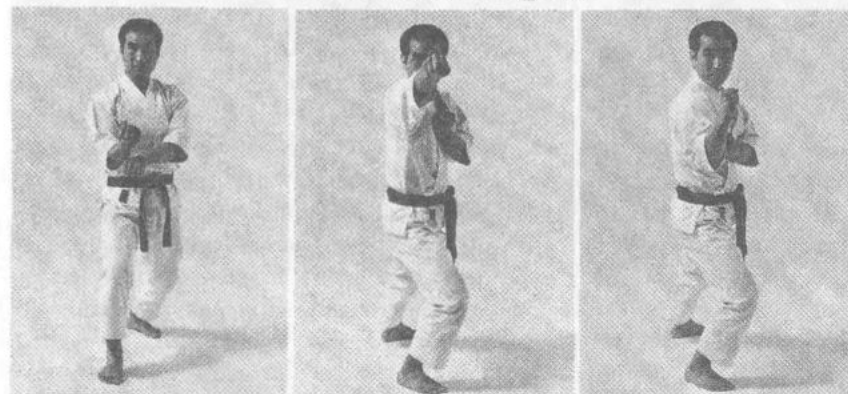
## Удар с выпадом вперед (тобикомцуки)



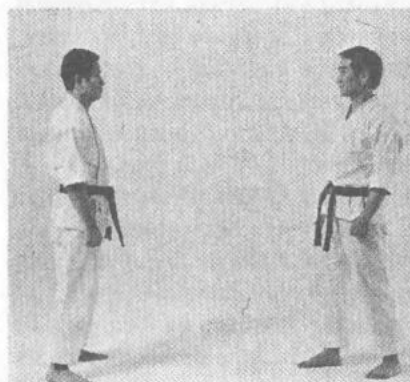
Техника выполнения удара соответствует основной практической технике, а именно: из “кошачьей” позиции “хамми” делается перемещение вперед шагом (ериаси). В исходной стойке слегка сжатые кулаки свободно висят спереди бедер. Во время прыжка-выпада ладонную сторону ударного кулака направляют вверх, а ладонную сторону приведенного кулака — вниз. При этом локти не должны выступать за боковые линии тела. Удар наносят в позе вклинивающегося последовательного удара в лицо противника. При отходе после нанесения удара оба кулака поворачиваются вовнутрь и устанавливаются перед грудью. Поза во время прыжка такова, что все действия до нанесения удара включительно проводятся, не отклоняясь назад, при поворотах поясницы.

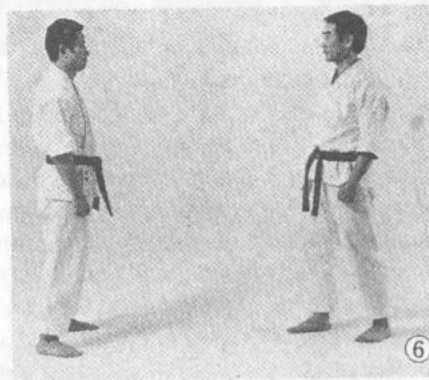
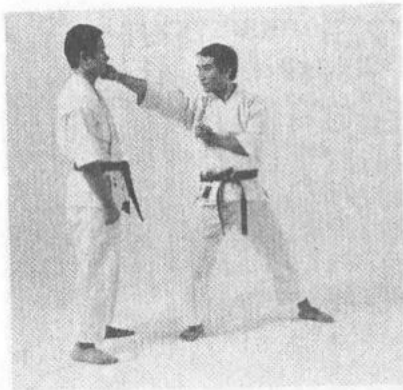


## Уклоняющийся удар (нагасицуки) с выпадом вперед



Исходная стойка — «кошачья» позиция «хамми». Кулаки слегка сжаты и свободно висят спереди бедер. Одновременно с ударом и выпадом вперед на шаг (предположим, что противник применяет такой же удар) поясницу поворачивают и наносят удар, уворачиваясь корпусом. Поза в начале удара такая же, как при ударе с выпадом вперед. Носок передней ноги, совершающей выпад, обращен вовнутрь. Одновременно с установкой на пол пятки проводится поворот поясницы, причем более интенсивно, чем в случае удара с выпадом вперед. Заднюю ногу, в соответствии с поворотом поясницы, перемещают в сторону от средней линии при исходной «кошачьей» позиции «хамми». Носок ступни также направляют наискось в сторону, носок передней ноги поворачивают глубже вовнутрь и наносят удар. При возвращении к исходной позиции отставленную в сторону заднюю ногу возвращают в исходную позицию, после чего возвращают в исходную позицию и переднюю ногу.





## Удары ногой (кэри)

Удары ногой — это техника нанесения ударов с помощью сгибания и разгибания коленного сустава и нижней конечности. Поскольку кости и суставы нижней конечности более массивны, разрушительная сила при ударах ногой больше, чем при ударах рукой.

Однако, поскольку площадь подошвы одной ноги, стоящей на полу, невелика, сохранить равновесие при ударах ногой довольно трудно. При попытке сильного удара ногой поддерживающая нога, включая пятку, приподнимается над полом. В результате поза становится неустойчивой.

Чтобы устранить эти недостатки, необходимо коленный сустав поддерживающей ноги фиксировать после сгибания или разгибания, верхнюю часть спины слегка разогнуть, а удар наносить путем сгибания и разгибания коленного сустава ударной ноги. Поскольку одновременно происходит перенос веса тела на поддерживающую ногу, ударная сила возрастает.

При обычном применяемых ударах ногой вперед спина остается совершенно прямой благодаря опорной ноге. В этих условиях равновесие тела сравнительно легко достижимо.

Безусловно, способы ударов ногой различаются в зависимости от позы противника и атакуемого места. Существуют такие удары ногой, при которых сохранение устойчивости позы затруднительно. Поэтому самое главное — это принять во внимание способы использования коленного сустава и усвоить, каким образом использовать их с наибольшей выгодой одновременно с ударами рукой.

## Удары ногой вперед (маэгэри)

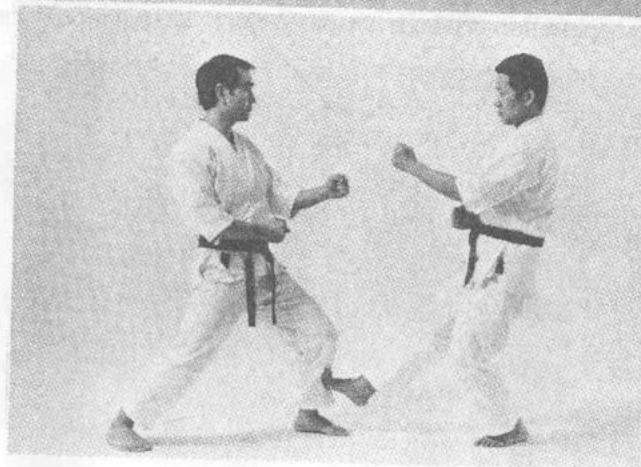
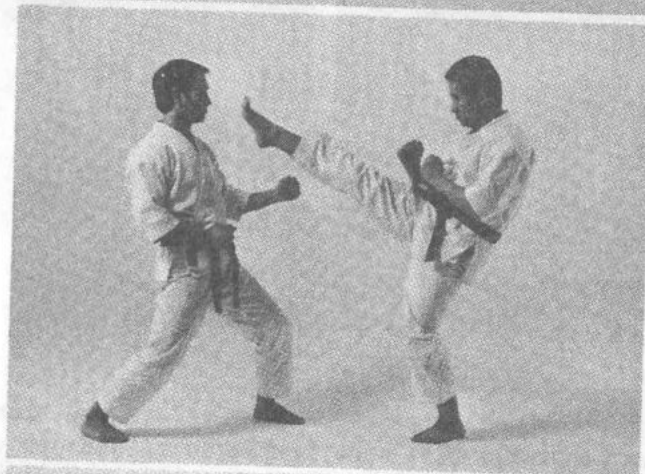
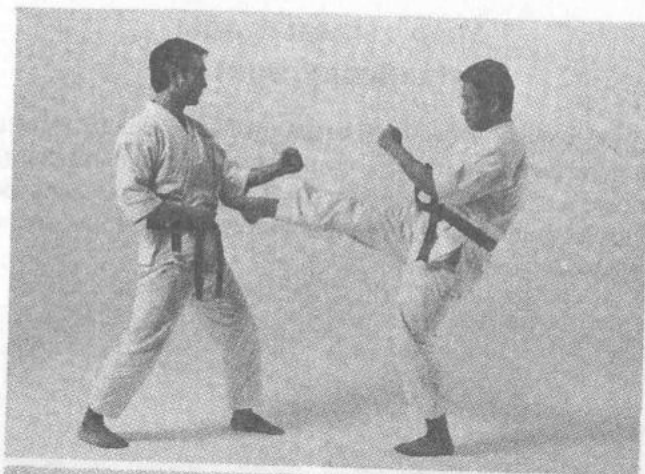
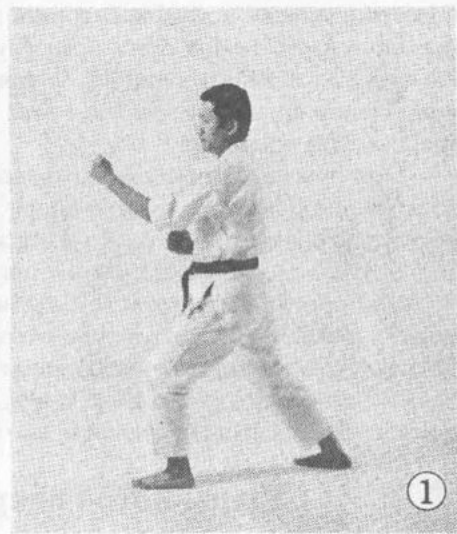
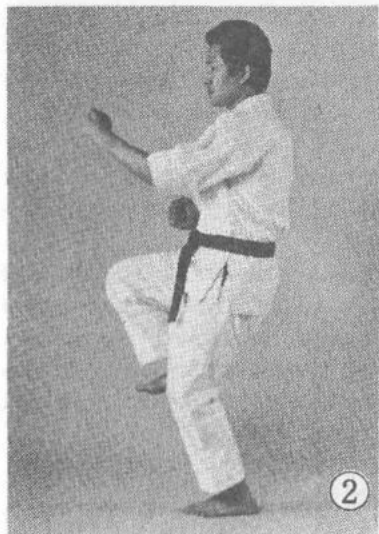
Удары ногой вперед, или передние удары, — это такие удары, при которых на полу остается только одна опорная нога. Для ударов используется носок, подъем (тыл) стопы и верхняя часть подошвы. Этим ударом атакуют противника, находящегося впереди. Области поражения — нижний этаж (ниже живота), средний этаж (голова и лицо). Обычно так называют технику нанесения ударов с использованием верхнего отдела подошвы в верхний, средний и нижний этажи.

Обычно передние удары проводят следующим образом. В достаточной степени сгибая коленный сустав ударной ноги, бедро приближают к срединной оси тела. В это время производят тыльное разгибание пальцев стопы и, разгибая коленный сустав, наносят удар.

Во время удара пятку опорной ноги отрывают от пола, а коленный сустав разгибают. При этом центр тяжести тела поднимается. Верхнюю часть корпуса сгибают вперед. Таким образом перемеще-

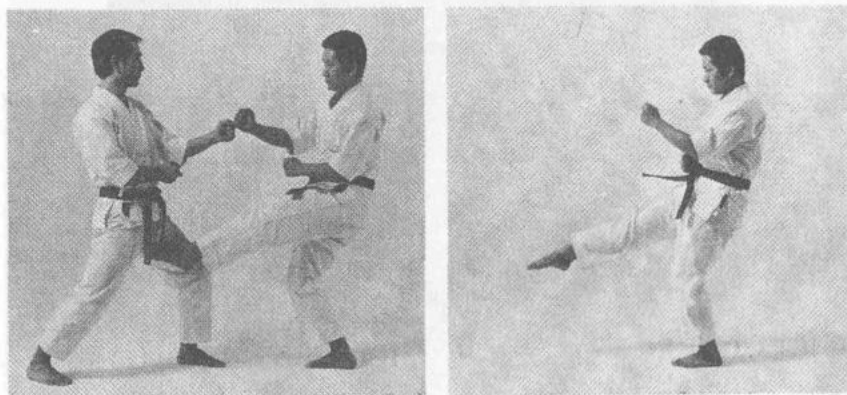
ние центра тяжести достигается только опорной ногой, а не изгибом тела назад. После проведения удара ногу расслабляют в колене и быстро возвращают в исходную позицию. Это делается для того, чтобы противник не мог захватить ударную ногу. Кроме того, это пригодится для проведения серийных ударов и приемов с поворотом.

Удары ногой вперед — это удары ногой на месте из позиции наклона вперед, удары с перемещением, удары задней ногой из “кошачьей” позиции, удары, сочетающиеся с шагом типа “нога-протез”, а также основные удары ногой, связанные с серийными приемами, которые, как правило, начинаются ударом ногой вперед. Необходимы тренировки для овладения способами удержания равновесия.



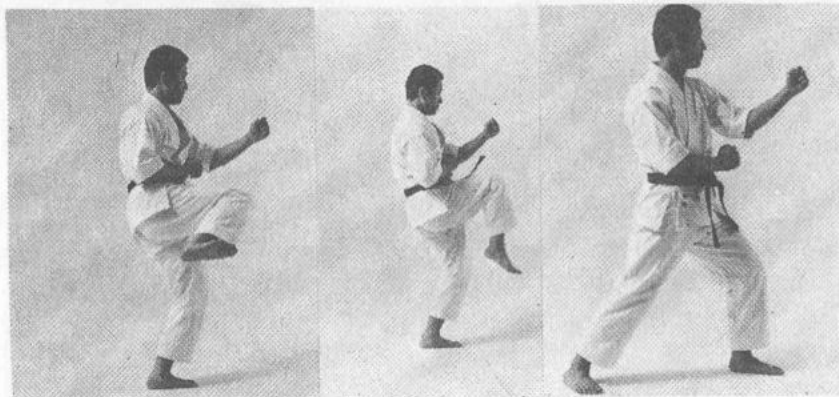
## Удар тылом стопы (хайсокугэри)

Это удар с использованием тыла стопы. В целом выглядит так же, как и передний удар ногой, но при нем важно вытягивать носок и фиксировать суставы предплюсны. Применяется главным образом при ударах по половым органам. Иногда тыл стопы используется и при ударах с поворотом.

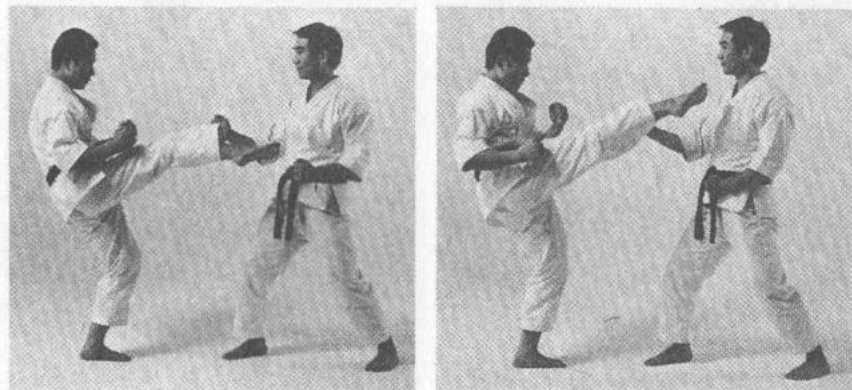
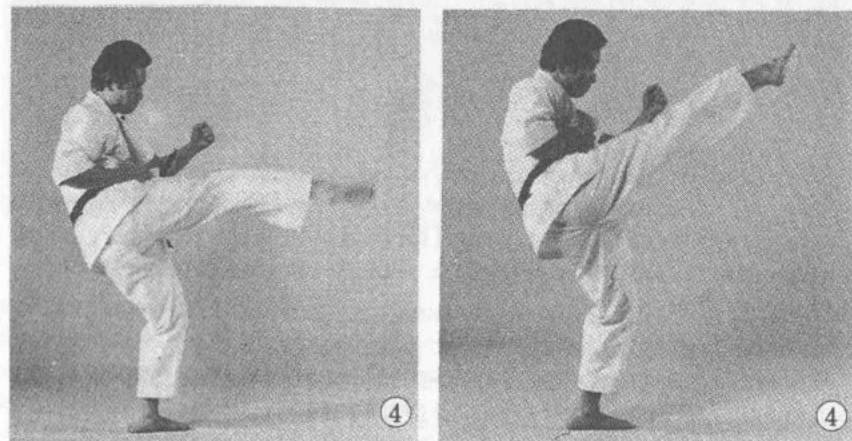


## Удар ногой с поворотом (мавасигэри)

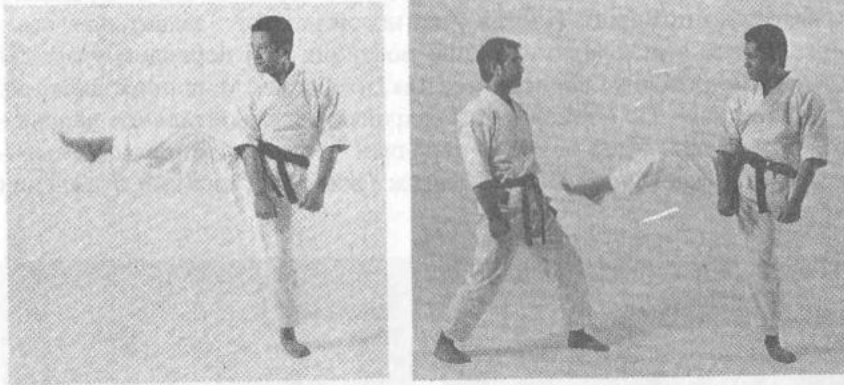
Когда противник находится в “кошачьей” позиции “хамми” или “махамми”, верхнюю часть корпуса немного наклоняют к опорной ноге и одновременно сгибают ударную ногу. Удар наносят снаружи,



вместе с поворотом поясницы. Коленный сустав разгибают таким образом, чтобы стопа описала полукруг. Нogu сразу же возвращают в исходную позицию. Иногда удар ногой наносят, захватывая возвращаемую в исходную позицию ногу, как при переднем ударе. В этот момент корпус отклоняется так, чтобы вес тела приходился на опорную ногу. По возможности сохраняют горизонтальное направление взгляда. Удар наносят передней частью подошвы. Цель — верхний этаж (лицо), средний этаж (живот) и нижний этаж (низ живота).



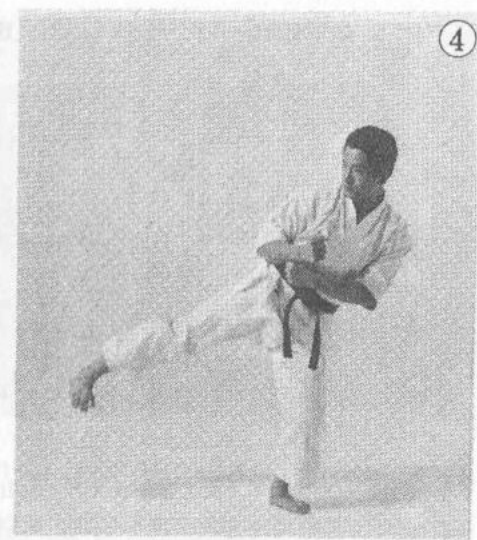
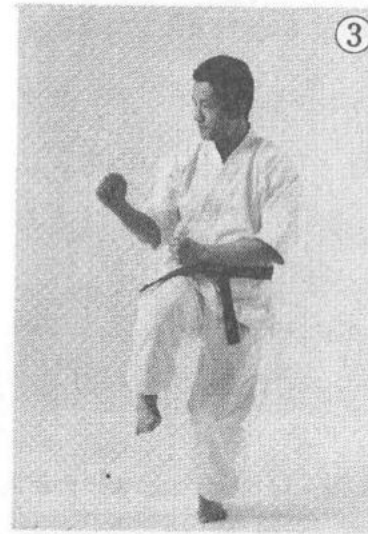
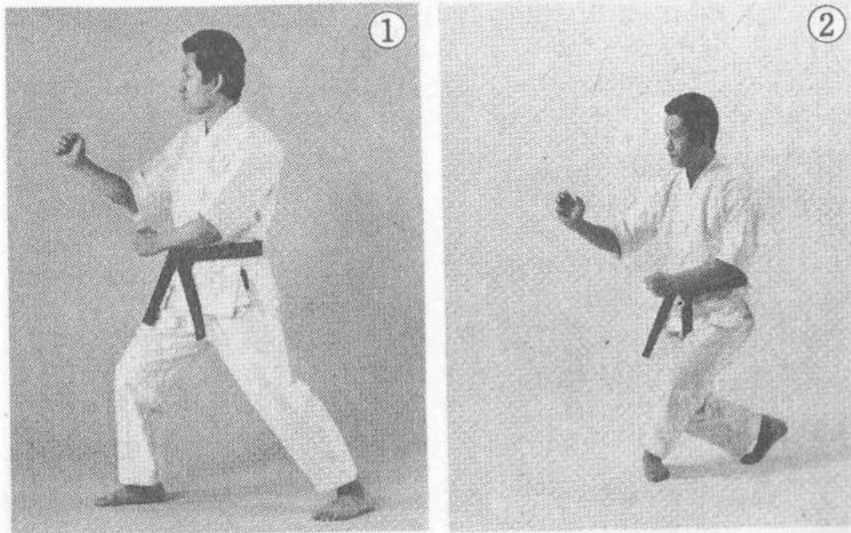
## Боковой удар ногой (екогэри)



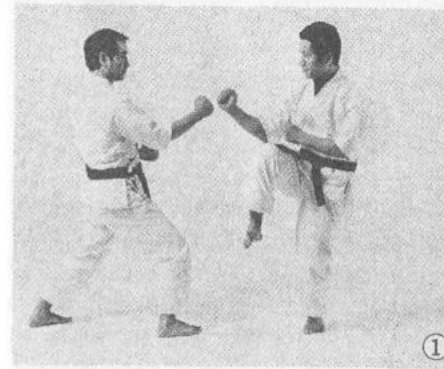
Удар наносится передней частью подошвы стопы, направленной в сторону. Коленный сустав ударной ноги разгибают, ногу вытягивают в сторону и наносят удар. После нанесения удара ногу сразу возвращают в исходную позицию. Лицо и коленная чашечка обращены в сторону удара.

## Удар стопой-мечом (сокутогэри) (нижний этаж)

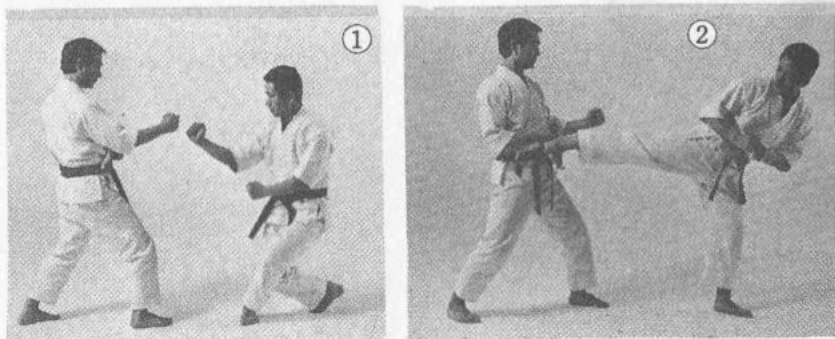
Удар выполняют из позиции зенкудати, при этом заднюю ногу выносят вперед перед передней ногой. Во время удара несколько



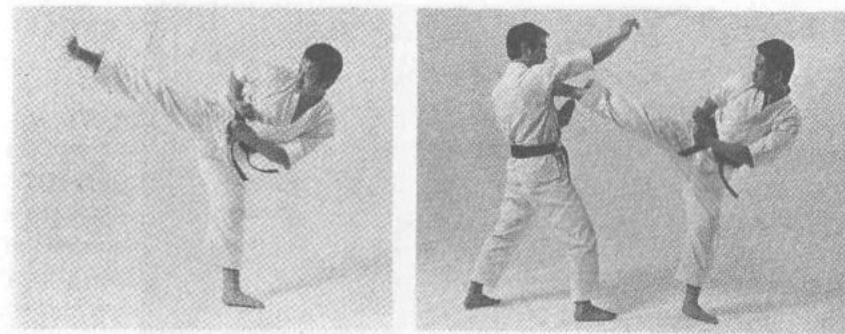
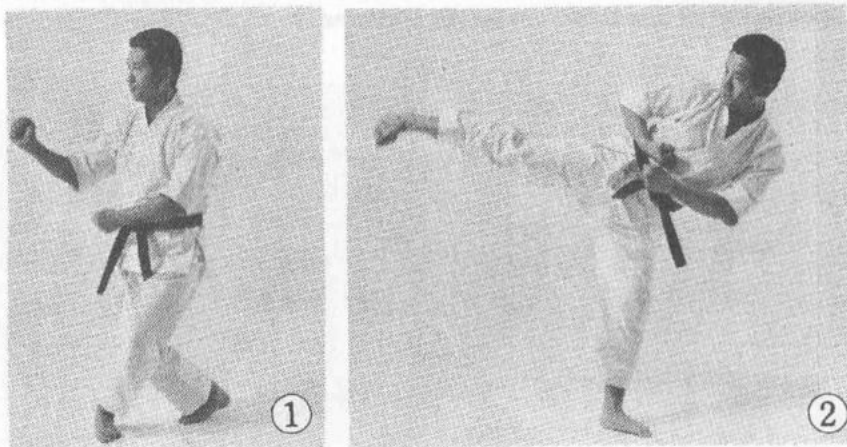
уменьшают вес тела путем сгибания обоих коленных суставов; при этом перемещается центр тяжести тела. Носок выбрасываемой вперед задней ноги направлен в сторону от строго горизонтального направления. Верхнюю часть корпуса сохраняют прямой. Коленную чашечку ударной ноги подтягивают ближе к верхней части тела; суставы стопы разворачивают обратно вовнутрь и, поворачивая поясницу кнаружи, наносят удар внешней стороной пятки в направлении наискосок вниз. При этом опорная нога сохраняет гибкость. Применяется главным образом для ударов по коленному суставу и в пах. Удары с перемещением из позиции “салюта ноги” и удары на месте производятся примерно таким же образом.



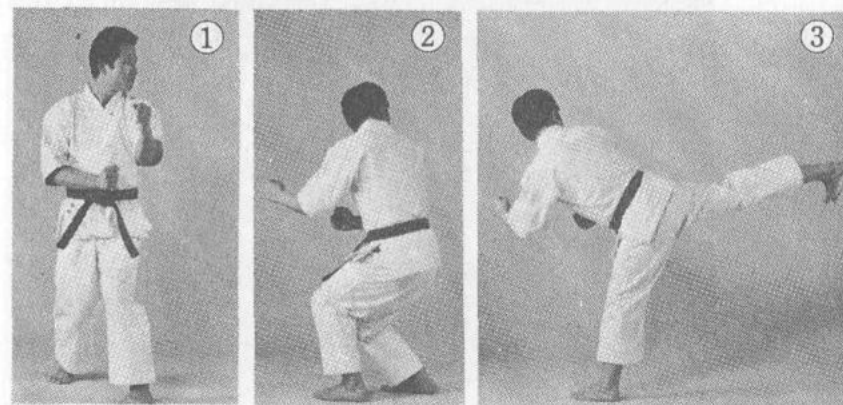
## Удар стопой-мечом (средний и верхний этажи)



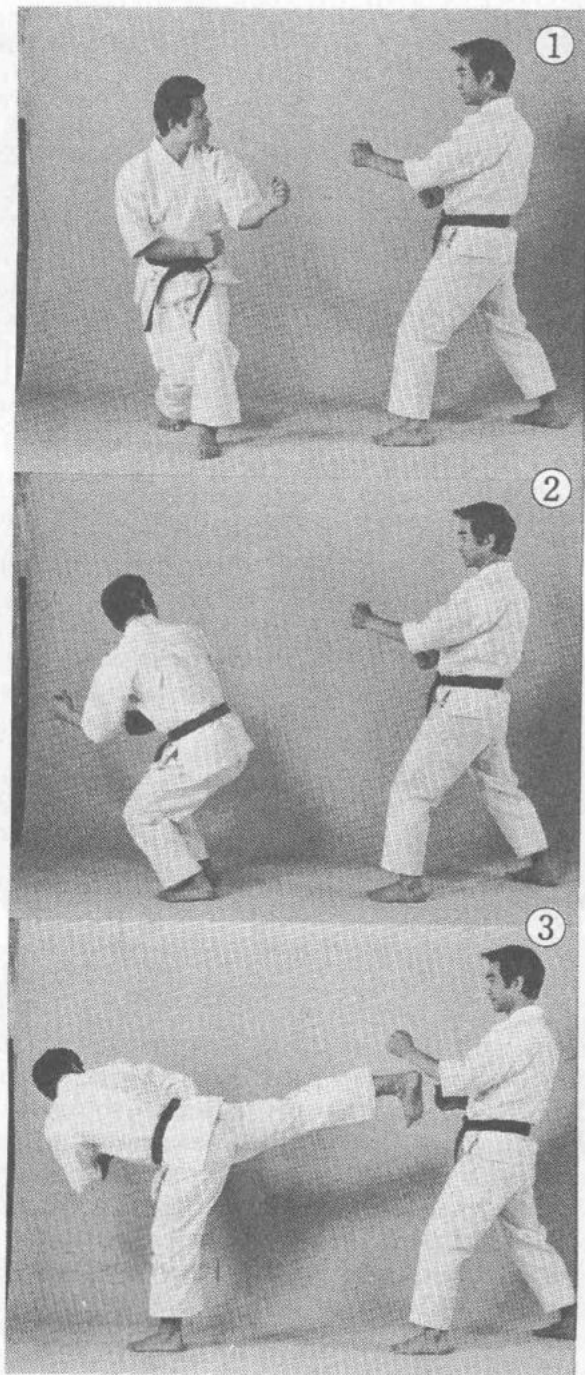
При ударах в средний этаж корпус перемещают так же, как и при ударах в нижний этаж; удар также наносят внешней стороной пятки. Однако при этом коленный сустав не притягивают близко к верхней части корпуса. Поднимая легко согнутое колено, поворачивают поясницу и наносят удар по прямой линии в средний этаж корпуса. Удар главным образом наносят в область, начиная от верхней границы подвздошной кости и заканчивая верхними отделами грудной клетки. Удар в верхний этаж наносят так же, как и в средний этаж, но бывают случаи, когда эти удары наносят с подпрыгиванием. Удары главным образом наносят в бок, руки и подбородок. При любом ударе необходимо сохранять правильное положение коленного сустава опорной ноги. Ударную ногу притягивают в обратную сторону, используя противодействие.



## Задний удар (усирогэри)

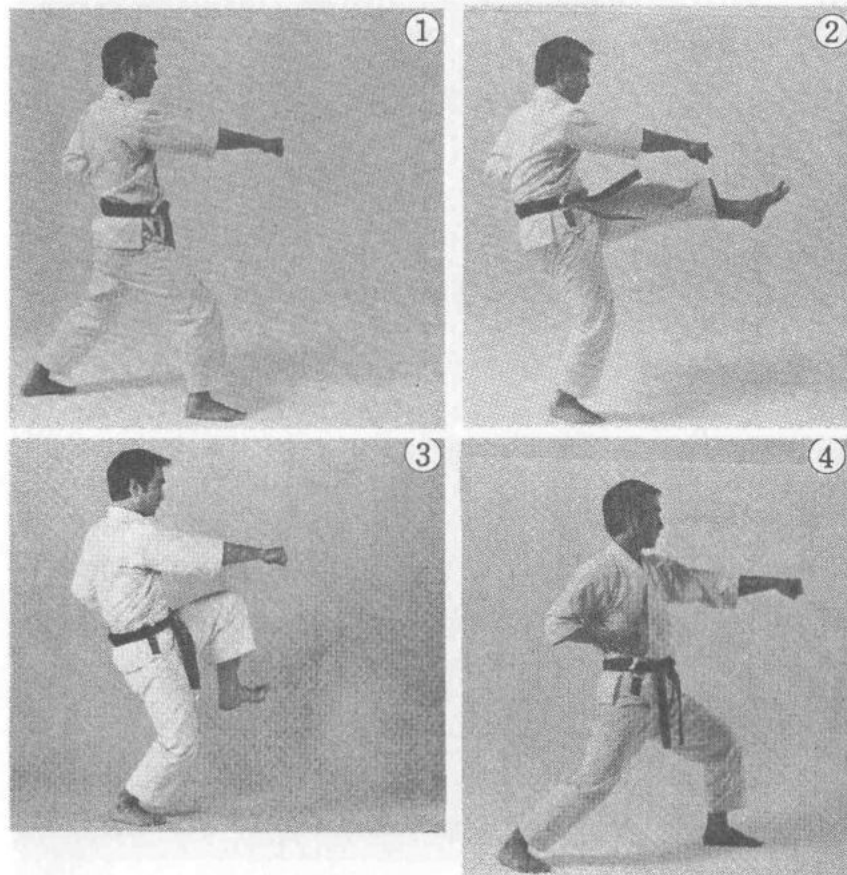


В основном этот удар наносят из *зенкуцудати* вперед. Одновременно с переносом веса тела на переднюю ногу заднюю ногу в достаточной степени сгибают в коленном суставе, верхнюю часть корпуса наклоняют вперед. Смотри в направлении удара, заднюю ногу сильно разгибают и наносят удар пяткой, колено сразу же возвращают в исходную позицию. Затем задние удары проводят с поворотом корпуса, но эти удары применяют после того, как противник взмахом ноги нанес сильный удар, а также в случаях нанесения ударов с перемещением. Переднюю ногу выносят кнутри от корпуса и с поворотом наносят удар пяткой задней ноги. Затем ногу и корпус возвращают в исходную позицию.



## Удар ногой с последовательным ударом рукой (кете дзюнцуки)

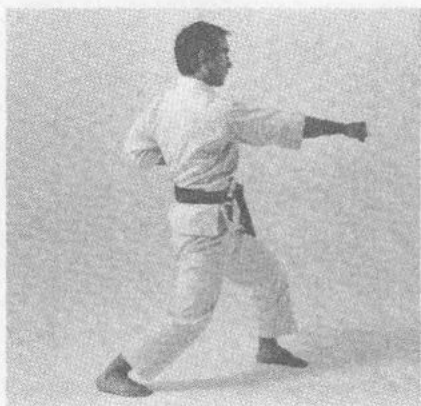
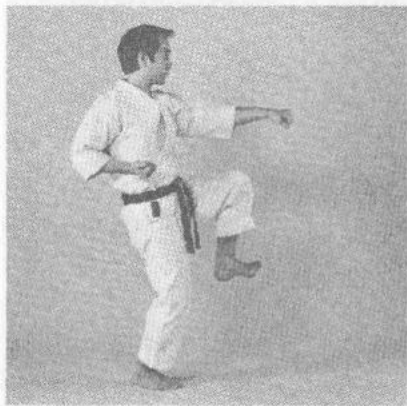
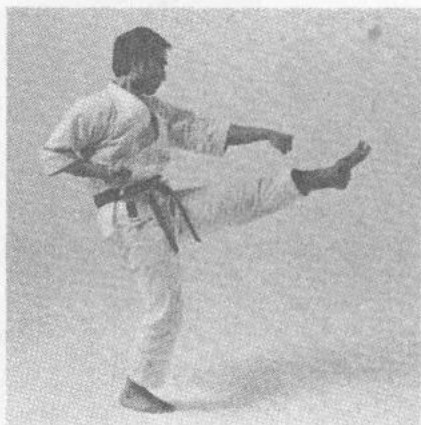
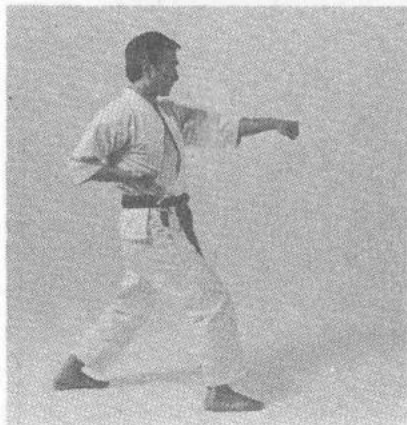
Это действие, при котором передний удар ногой и последовательный удар рукой чередуются, то есть один из серийных приемов (рендзокувадза). После проведения переднего удара ногой ногу возвращают в исходную позицию. После переноса вперед центра тяжести тела, одновременно с постановкой ноги на пол, наносят последовательный удар рукой. Поскольку ранее вынесенная вперед рука оставлена для того, чтобы в момент удара быть отведенной назад, ее не следует напрягать. Во время движений, производимых нижней частью тела (удар ногой), шею, плечи и локти расслабляют. Далее, для того чтобы быстро осуществить движение верхней частью тела (удар рукой), следует сохранять строго вертикальное положение верхней половины тела и все перемещения производить в горизонтальном направлении. Удары ногой и рукой наносятся в одно и то же место.





## Удар ногой с последующим обратным ударом рукой (кетте гякуцуки)

Данное действие — один из основных приемов, в котором чередуются передний удар ногой и обратный удар рукой. Сразу после обратного удара рукой обращенный вовнутрь носок ноги расслабляют, поясницу и корпус немного поворачивают в сторону, противоположную ударной ноге, и наносят передний удар ногой. После удара ногу сразу возвращают в исходное положение и, одновременно с ее постановкой на пол, наносят обратный удар рукой. Во время обратного удара рукой поясницу и корпус, повернутые во время удара ногой, возвращают в исходное положение. Во время удара ногой следует сохранять правильную позу. Коленный сустав опорной ноги напрягают и спину не распрямляют. Нога, которую ставят на пол, должна описывать дугу. Направляют носок стопы вовнутрь, встают в позицию для нанесения обратного удара.



## Перемещение ног в каратэ (аси-но-хакоби)

Перемещения ног в каратэ — это способ движений ногами или, говоря простым языком, это способы перехода от одной позиции к другой.

При перемещениях ног самое главное — сохранение устойчивости.

В соответствии с тем, что существует большое количество позиций, существует также большое количество способов перехода от одной позиции к другой. Аналогичную закономерность можно заметить и в повседневной жизни. Например, при перемещении вперед, в сторону и назад способы перемещения различаются.

Цель позиции в каратэ — способствовать быстрому перемещению корпуса таким образом, чтобы можно было действовать в соответствии с измененными приемами нападения-защиты.

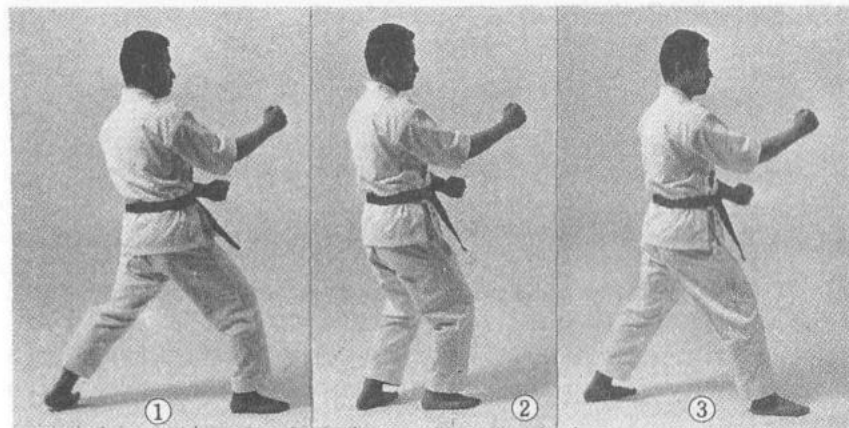
Следовательно, проводя тренировку основных позиций при сохранении соответствующих ширины шага, а также гибкости суставов стопы и колена, необходимо твердо усвоить такие позиции, которые позволяют сохранять равновесие корпуса и рассчитывать время.

В качестве типичных способов перемещения ног можно назвать “цугиаси” (нога-протез), “кайтэнаси” (шаг с вращением), “ериаси” (приближающийся шаг) и “аюмиаси” (простой шаг вперед). Принцип всех этих способов перемещения ног — правильное перемещение центра тяжести тела.

Перемещения тела производятся благодаря ловким движениям ног. То есть можно сказать, что уловки тела суть ловкие движения ног.

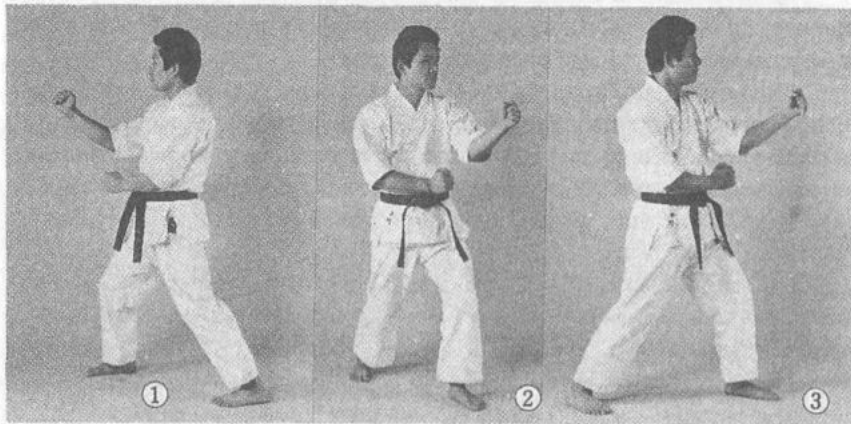
Конкретные примеры способов движения ног, о которых будет сказано ниже, показаны в позиции зенкуцудати. Однако, независимо от видов позиций, принципы перемещения ног одни и те же. Именно они подбираются для практических приемов.

### “Цугиаси” (шаг ногой-протезом)



В позиции зенкуцудати переднюю ногу делают осью, а заднюю подтягивают ближе, после чего переднюю ногу переставляют вперед. Перемещение центра тяжести тела следует делать быстро, чтобы не допустить сосредоточение веса всего тела на одной ноге.

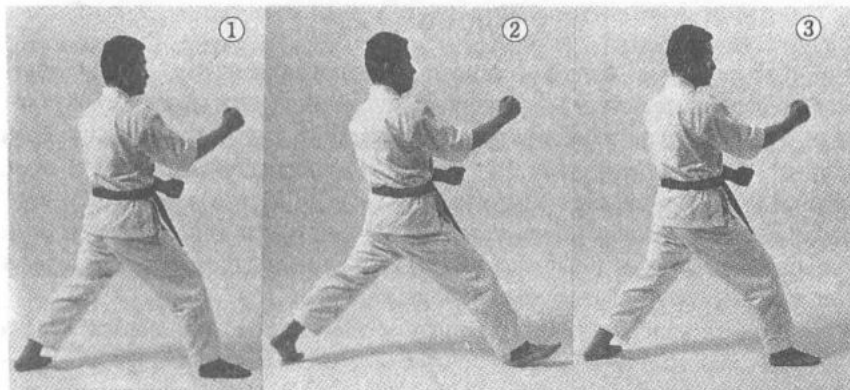
### “Кайтэнъаси” (шаг с вращением)



В позиции зенкуцудати переднюю ногу делают осью, заднюю поворачивают в направлении вращения. Направление корпуса также изменяют. Существуют различные позиции, но перемещение центра тяжести производят быстро, чтобы избежать сосредоточения веса тела на одной ноге.

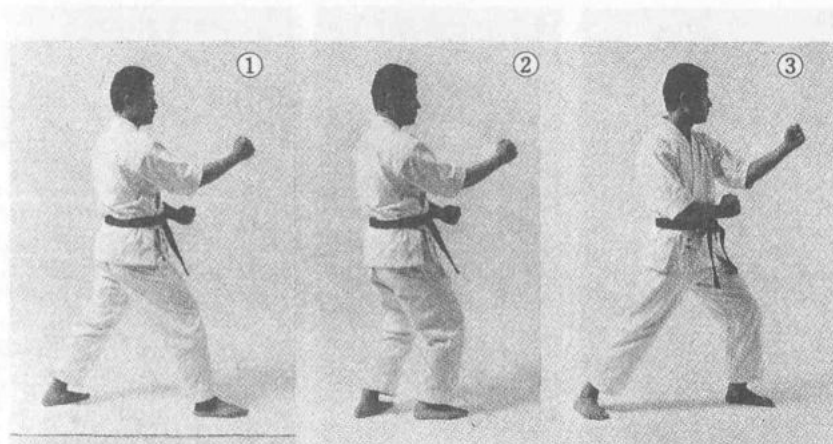
### “Ериаси” (приближающийся шаг)

В позиции зенкуцудати вперед делают заднюю ногу осью, а переднюю выдвигают вперед; затем заднюю ногу подтягивают к передней и возвращают в позицию зенкуцудати. При перемещении центра тяжести тела следует делать пружинящие движения задней ногой.



### “Аюмиаси” (простой шаг вперед)

Из позиции зенкуцудати заднюю ногу выдвигают вперед на один шаг, сделав переднюю ногу осью. Независимо от позиции центр тяжести тела перемещают быстро, чтобы не сосредотачивать вес тела на одной ноге.



## Блоки (укэ)

Смысл слова “блок” — защита от атаки противника. Это чрезвычайно важная техника не только в каратэ, но и в других боевых искусствах. Однако если тренировать только приемы защиты, то нет никаких гарантий, что можно будет сдерживать атаку противника и защитить себя. Конечно, блоки входят в техническую систему каратэ в качестве предпосылки атаки, однако блок теряет смысл, если его нельзя практически использовать также и в качестве средства для немедленного перехода от блока атаки противника к ответной атаке.

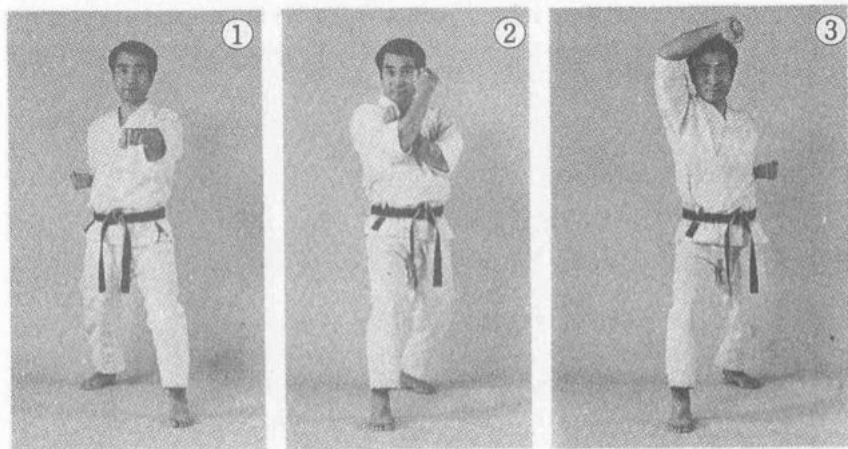
При повышении уровня техники осуществляются принципы: “атака — суть защиты” и “защита — суть атаки”. Следовательно, если стремиться к идеальному уровню, не следует пренебрегать усилиями для усвоения техники.

Конкретные примеры блоков, приведенные ниже, — это основные блоки, которые следует усвоить прежде всего. Их необходимо довести до совершенства так же, как и основные удары рукой.

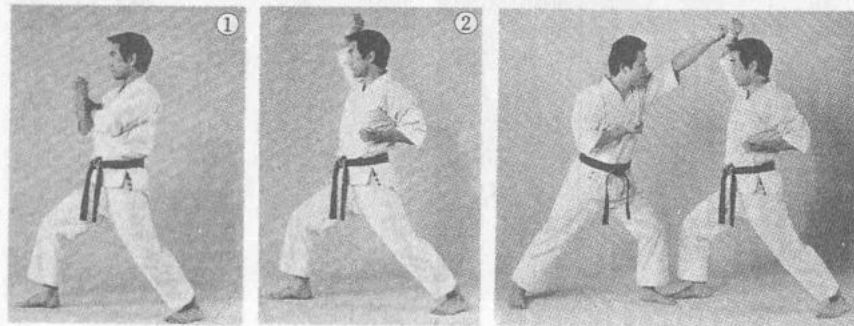
Безусловно, важными являются блоки воображаемых атак противника. Они очень пригодятся для усвоения основной техники, например расчета силы и быстроты действий, равновесия тела и др.

После усвоения этой базовой техники переходят к следующей ступени. А именно максимально эффективное использование приемов во время нападения — это как раз и есть случаи атаки, нападения; однако, напротив, во время защиты переходят к технике применения уловок тела, или уверток, которые уменьшают усилия, затрачиваемые на сопротивление.

### Блок в верхнем этаже (с подъемом блокирующей руки в верхний этаж) (агэукэ)

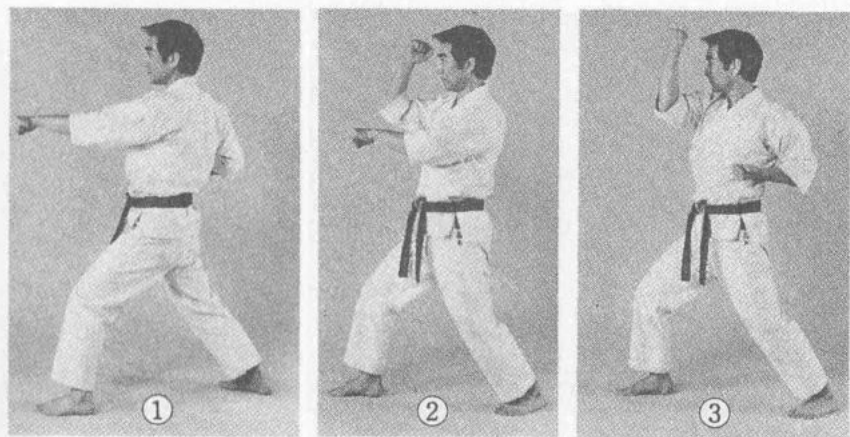


В позиции наклона вперед руку, проводящую блок, поворачивают тыльной стороной вниз, а отведенную руку поворачивают тыльной стороной наружу и в таком положении скрещивают их перед грудью, причем блокирующая рука движется снаружи, отводящая — изнутри. Затем, поворачивая блокирующую руку вовнутрь, среднюю часть предплечья направляют вверх таким образом, чтобы локоть находился чуть выше лба, а кулак — выше уровня локтя, после чего проводят верхний блок. Одновременно с этим вторую руку поворачивают наружу и отводят, устанавливая сбоку грудной клетки. Ладонная поверхность блокирующей руки обращена наружу.



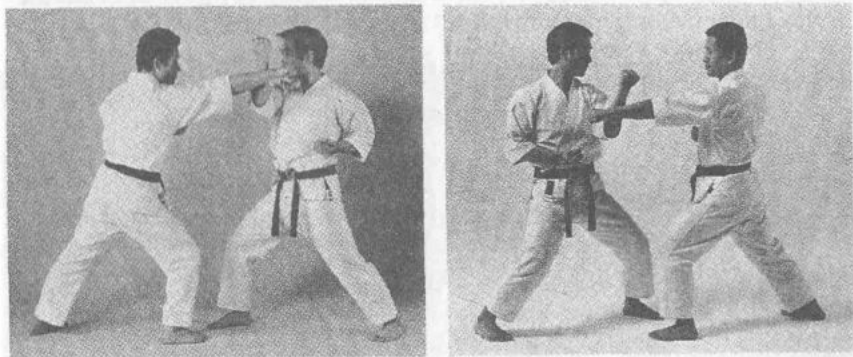
### Блок-подставка взмахом в верхнем этаже (внутренний блок в верхнем и среднем этажах) (утиукэ)

Верхний блок проводится боковой стороной локтевой кости. Поворачивая блокирующую руку наружу без большого замаха, ее



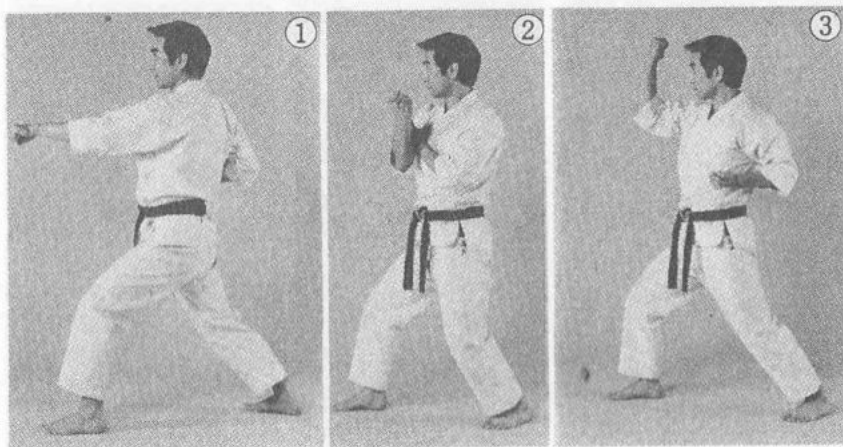
поднимают, поворачивают вовнутрь и выполняют блок перед лицом. Одновременно с этим кулак второй руки поворачивают наружу и устанавливают сбоку грудной клетки. Высота установки блокирующего предплечья — немного выше уровня надплечья. Блок в среднем этаже проводится так же, как и в верхнем, но кулак блокирующей руки располагают на уровне плеча.

На левой фотографии показан верхний блок, на правой — средний блок.

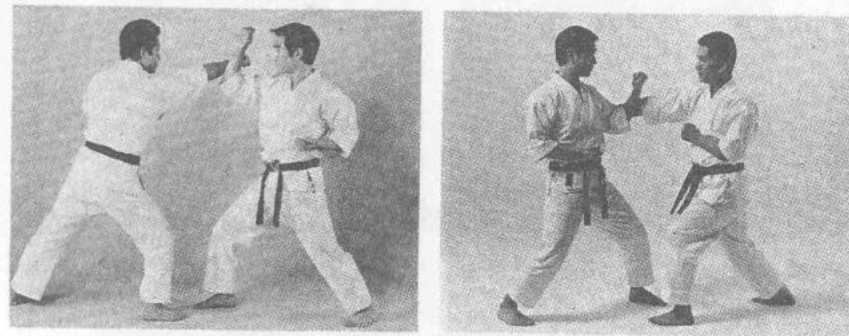


### Блок-подставка взмахом в верхнем этаже (внешний блок в верхнем и среднем этажах) (сотоукэ)

Внешний блок проводят с использованием боковой стороны лучевой кости. Блокирующую руку (тыльная сторона направлена вперед) скрещивают перед грудью, причем блокирующая рука находится с внешней стороны, а отводящая — с внутренней. Блокиру-

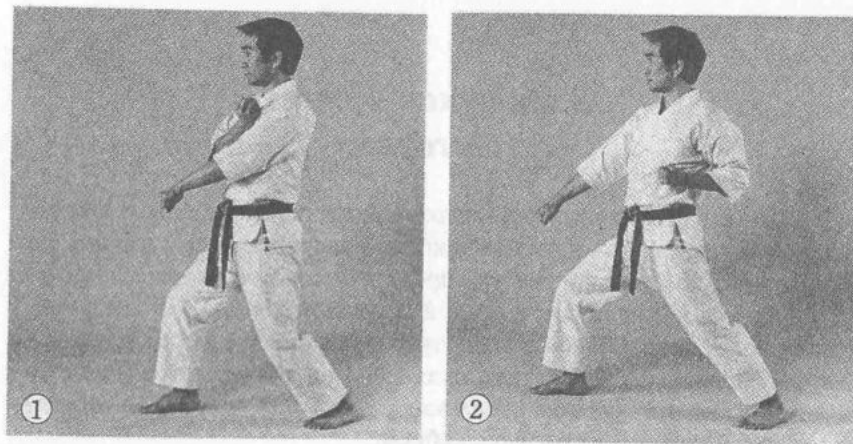


ющую руку и отводящуюся к внешней стороне грудной клетки одновременно поворачивают наружу, сильно разводят вправо и влево и проводят блок. При этом не следует поднимать локоть блокирующей руки. Средний блок проводят так же, как и верхний. Высота установки предплечья такая же, как при проведении внутреннего блока. На левой нижней фотографии показан верхний блок, на правой — средний блок.

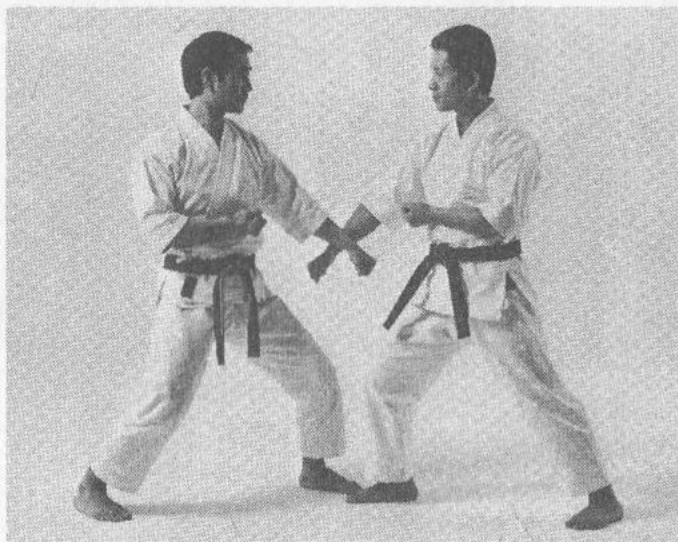


### Блок-подставка взмахом (хараи) в нижнем этаже

Кулак-молот блокирующей руки выносится перед грудью перед второй рукой. Вторая рука, тыльной стороной обращенная кверху, свободно вытягивается сбоку от грудной клетки вперед. Во

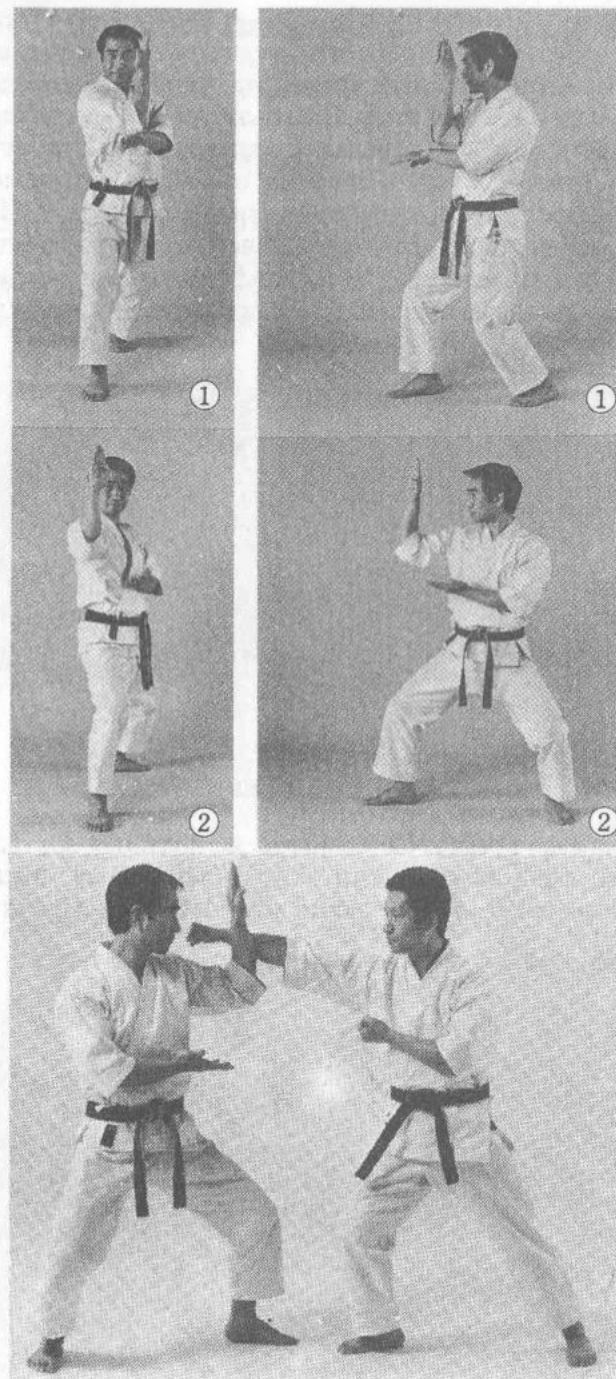


время выполнения блока блокирующую руку поворачивают во-  
внутрь, а отводящуюся сбоку грудной клетки руку — наружу. Бло-  
кирующую руку выставляют вперед вдоль тела, причем угол с осью  
тела составляет около  $40^{\circ}$ . Таким образом поворот поясницы, вы-  
нос вперед блокирующей руки и отведение второй руки выполня-  
ются как одно действие, то есть одновременно.



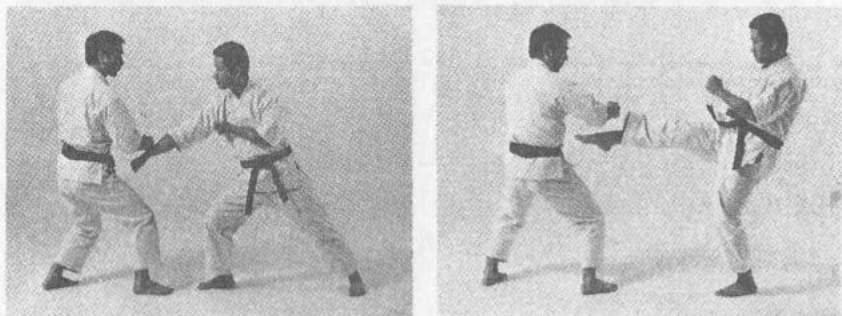
### Блок рукой-мечом (сютоукэ)

Блокирующую руку в достаточной степени сгибают и выносят  
вперед таким образом, чтобы боковая поверхность со стороны ми-  
зинца находилась напротив уха противоположной стороны. Другую  
руку слегка вытягивают тыльной стороной кверху. Блокирующее  
предплечье поворачивают вовнутрь, а предплечье перед грудью —  
наружу. Одновременно с этим с помощью поворота поясницы в по-  
зицию “махамми” (задняя нога развернута более чем на  $90^{\circ}$ ) прово-  
дят блок. Стойка должна быть гибкой.



## Блок с отбиванием вниз (отосиукэ)

Это прием, применяемый, когда удар рукой или ногой противника направлен в средний этаж. Используется боковая поверхность локтевой кости. В случае отбивания вниз предплечье из начальной стойки приближают к телу и проводят отбивание. Одновременно с этим расслабляют колени и опускают центр тяжести тела. При ударах ногой, поворачивая локтевую поверхность предплечья вовнутрь, корпус отбрасывают назад и эффективно проводят блок. Отбивающее движение осуществляют при горизонтальном направлении предплечий.



## Блок-зацепка (какэукэ)

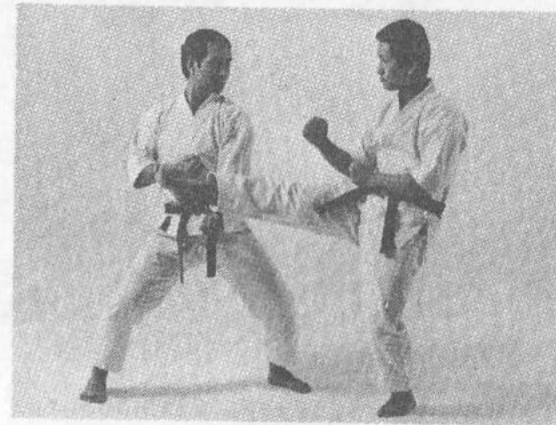
Поворачивая предплечье вовнутрь, не поднимая локтя, блокируют рукой удары, направленные в верхний и средний этажи, путем использования боковой поверхности локтевой кости. При этом под-



ставляют блокирующую руку с внутренней боковой стороны, зацепляя, захватывая атакующую руку. При этом ладонь раскрыта и повернута наружу.

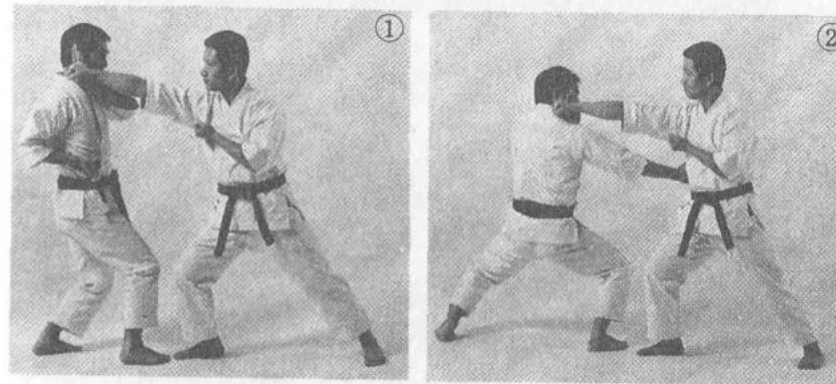
## Блок-черпак (сукуиукэ)

Это прием, с помощью которого "черпающим" движением блокируют боковой поверхностью локтевой кости атакующую ногу противника. Во время блокировки проводят поворот поясницы и увертывающее движение корпусом.

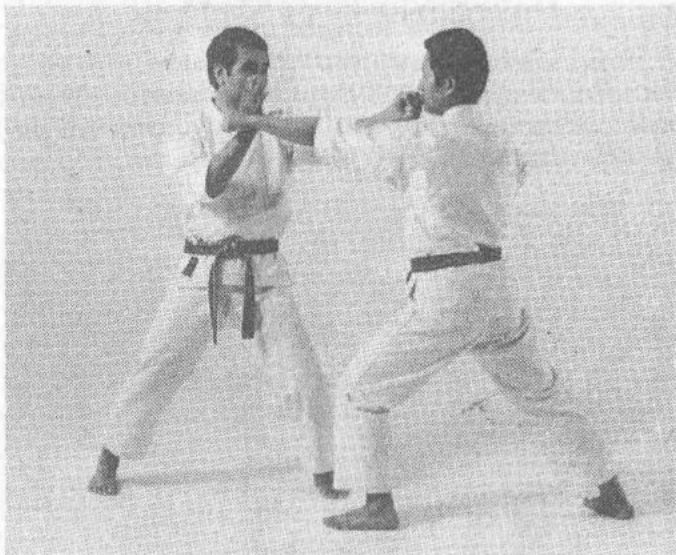


## Блок-увертка (нагасиукэ)

Это прием блокирования главным образом с использованием ладонной поверхности в направлении, одинаковом с направлением



атакующего удара противника. Блок-увертку выполняют, перемещая корпус вперед наискосок. При этом можно провести ответный атакующий удар рукой. Можно использовать не только ладонь, но и тыльную сторону ладони.



**Блок-подставка взмахом  
(хараиукэ)**



Это прием блокирования ударов в верхнем и среднем этажах путем подставления предплечья в горизонтальном направлении (используют также ладонь). В случае блокирования удара ногой этот вид блока очень эффективен, так как нарушает стойку противника.

**Блок тыльной стороной кисти  
(хайсюкэ)**



Блок проводят, раскрывая ладонь и направляя тыльную сторону изнутри наружу. Применяется главным образом для отражения ударов, направленных в верхний и средний этажи. Существуют также блоки-подставки и блоки-увертки с использованием тыла кисти.

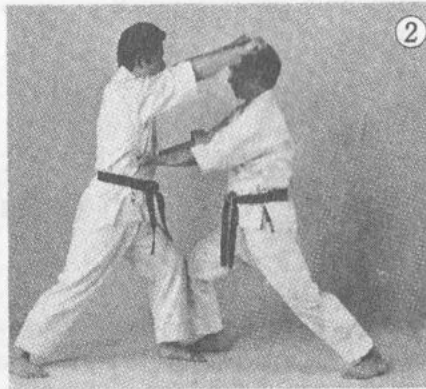
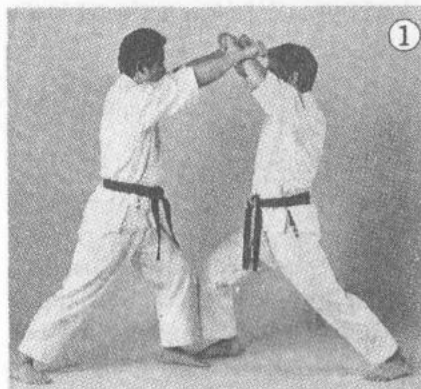
**Блок локтем  
(хидзиукэ)**

Направление блокирования — вбок и вовнутрь с использованием движения локтем снизу вверх. Применяется для отражения ударов, направленных в верхний и средний этажи. В случае направления ударов в верхний этаж локоть сгибают и приседают. Во время удара в средний этаж поворачивают поясницу.



### Кольцевой блок (ваукэ)

Направляя обе ладонные поверхности вовнутрь, проводят блок так же, как и блок удара, направленного в верхний этаж. Оба кулака направляют снизу вверх в состоянии соприкосновения друг с другом. После проведения блока наносят удары кулака в оба бока противника, стараясь, чтобы кулаки описали полукруги. Не обязательно использовать обе руки.

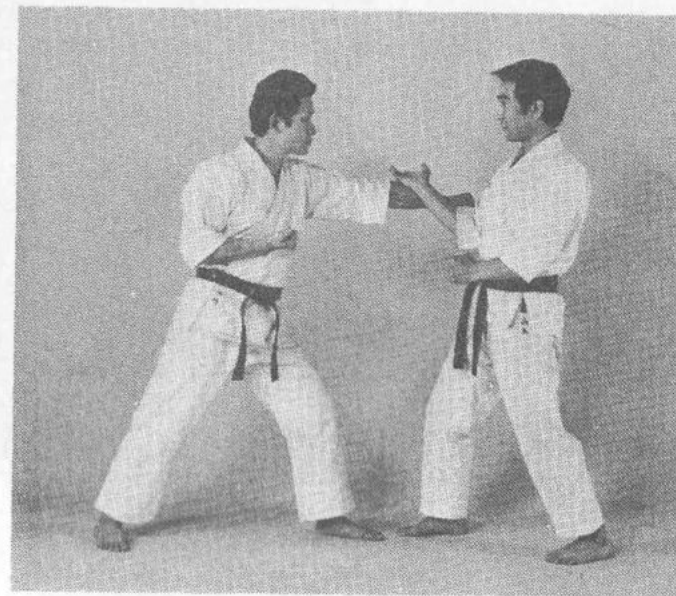


### Блок-поворот (мавасиукэ)

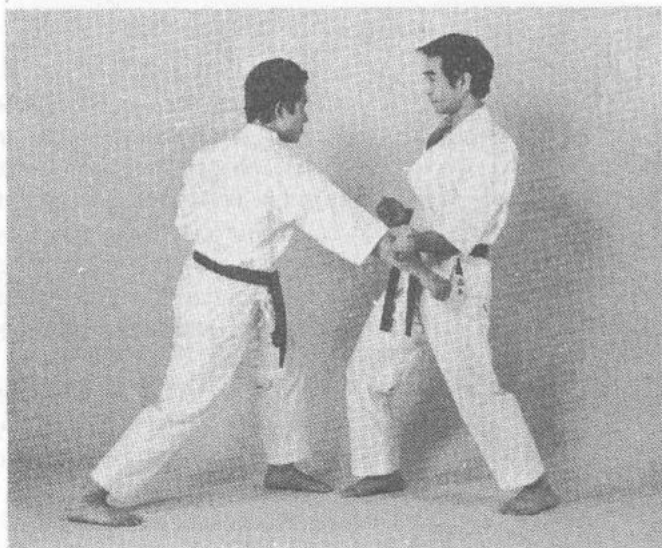


Применяется против ударов, направленных в верхний и средний этажи. Правое предплечье направляют изнутри и, поворачивая его вовнутрь, сгибают кисть в тыльном направлении, отбивают удар вниз рукой. Эта же рука становится атакующей, направленной в нижний отдел живота противника.

Левое предплечье поворачивают тылом наружу; им отбивают руку вниз так же, как и правой рукой, после чего эта рука становится атакующей, направленной в средний этаж.

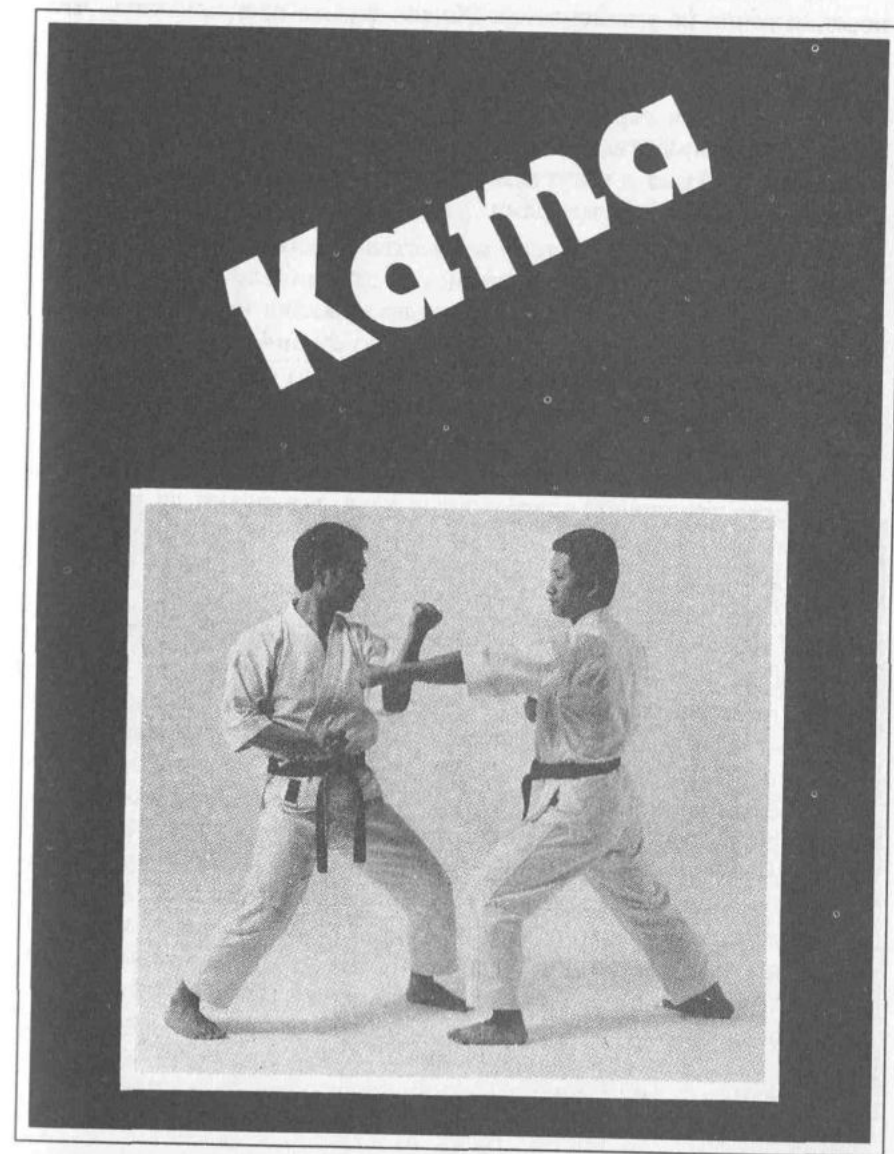
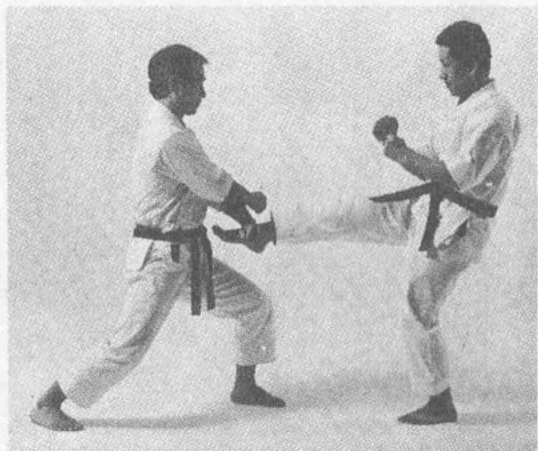






### **Блок обеими руками (моротэукэ)**

При использовании обоих предплечий проводят блок в верхнем этаже или блок-подставку взмахом в нижнем этаже. Применяется также и в ката, но с точки зрения структуры. На самом деле именно проведение блока одной рукой и является особенностью школы "Вадо".

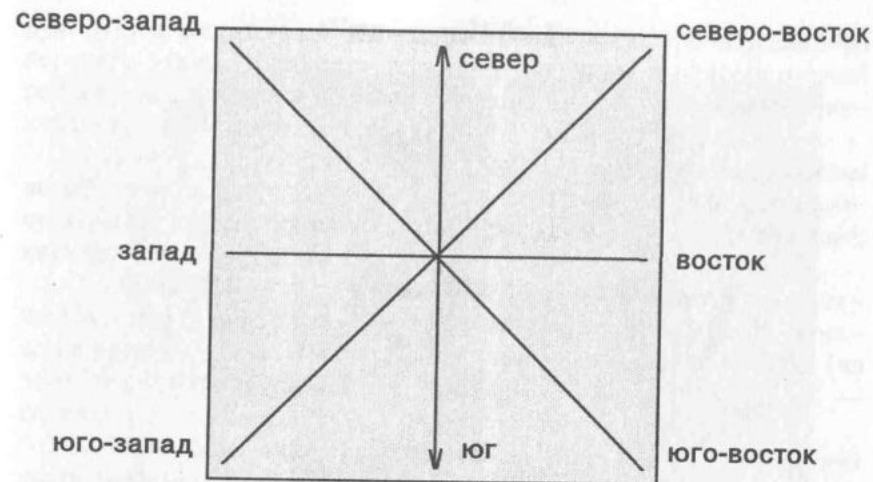


## Ката

Происхождение ката в каратэ-до, а также источник их возникновения точно не установлены. Можно только предположить, что технические приемы, переданные из Китая, оказали сильное влияние на борьбу дзюдзицу на Хонсю и на борьбу каратэ на Рюкю. Что же касается каратэ на Рюкю, то, возможно, приемы кэмпо были переданы местным жителям китайцами, которые в 1392 году поселились в Наха и натурализовались. Однако эти исторические сведения не являются точными.

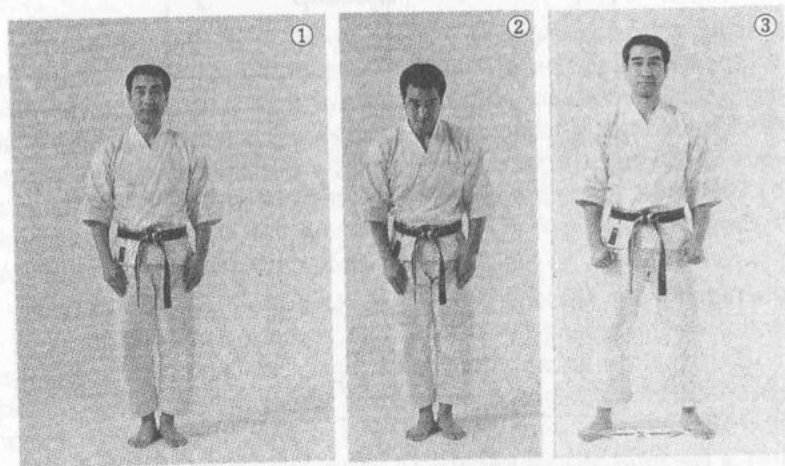
Ката, входящие в систему искусства самообороны каратэ-до, — это приемы, которые родились и оттачивались в реальном бою, в котором нередко решался вопрос жизни и смерти. Большое значение придавалось соединению физических приемов и морали, а также тренировке их в неразрывном единстве. Есть исторические свидетельства того, что технические приемы с течением времени также видоизменялись, но, честно говоря, у нас всегда появлялось небольшое беспокойство в отношении того, что многие тренируют современные ката, усваивают их вместе с “золотыми правилами”, не зная истории искусства каратэ-до (кэмпо в Китае — каратэ на Рюкю).

Мастер Итосу Ясуцунэ (1832—1916), которого называют пионером реставрации каратэ-до, создал пять ката “пин-ан” и преподавал их ученикам в начальной школе. Это оценено как место каратэ в современном мире. Его преемник мастер Фунакоси Гитин (1870—1957) в 1922 году приехал в Токио и добился успехов в руководстве каратэ. Основатель школы “Вадо” в каратэ мастер Оцука Хиронори (1892—1982) получил патент на преподавание дзюдзицу школы Синто Есин, тренировался, участь искусству каратэ у мастера Фунакоси. Однако в конце 20-х годов благодаря оригинальным идеям, провел усовершенствование ката и в 1935 году основал свою школу “Вадо”. В этой школе большое значение придавалось изобретению поединков (кумитэ), которые являются относительными ката. Поскольку ката являются основой кумитэ, они в виде технических приемов, изменивших изначальные смысл и цели, дошли до сегодняшнего дня. Предостерегая от формального подхода к тренировкам, авторы советуют проводить тренировки, постоянно изучая значение и цели ката.



Ката “пин-ан”, выполняемые мальчиками

## 1-й “пин-ан”



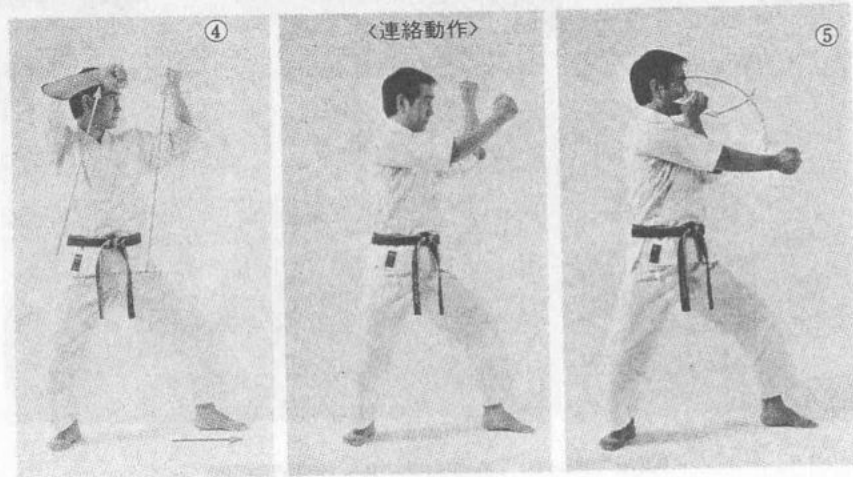
1. Обе пятки сведены вместе, носки умеренно разведены — естественная для тела позиция. Обе руки свободно висят спереди.

2. После приветствия возвращаются в позу 1.

3. Левую ногу слегка отставляют влево и принимают естественное положение тела, сжимают кулаки (поза готовности).

4. Носок левой ноги направляют на восток, принимают “кошачью” позицию и левой рукой проводят блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правую руку устанавливают на высоте лба.

5. В этом же положении, не нарушая позиции нижней половины тела, верхнюю половину поворачивают влево. Левое предплечье в вертикальном положении перемещают взмахом с поворотом; пра-

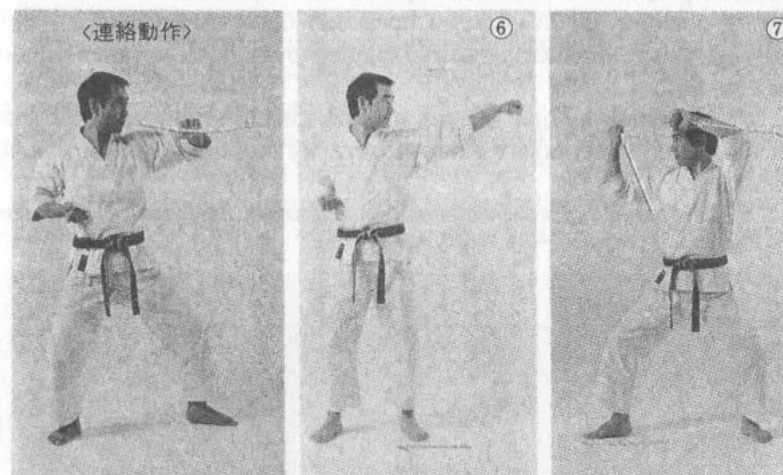


вую руку в достаточной степени разгибают и быстро опускают из верхнего этажа. Благодаря повороту поясницы и одновременной регулировке движения обеих рук верхнюю часть тела поворачивают, но при этом стараются не нарушать “кошачью” позицию.

6. Левую ногу возвращают в исходную позицию и вместе с этим левый кулак поворачивают и наносят горизонтальный удар в голову. Правый кулак устанавливается перед грудью (4—6 продолжают как серию действий).

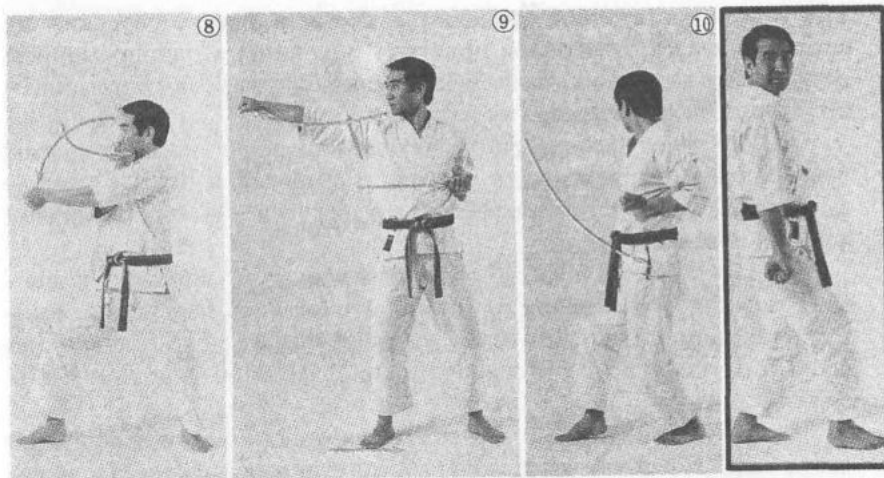
7. Носок правой ноги направляют на запад, принимают “кошачью” позицию, делают правым предплечьем блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левую руку устанавливают на уровне лба (из позы 6 производят действие, противоположное действию 4 — справа).

8. Положение лица прежнее. Не нарушая положения нижней части тела, верхнюю часть поворачивают вправо, правое предплечье перемещают с поворотом в вертикальном положении; левое предплечье расправляют и быстро опускают из верхнего этажа (действие, противоположное 5).



9. Правую ногу возвращают в исходную позицию и одновременно с этим правый кулак поворачивают и наносят удар в голову. Левый кулак устанавливают перед грудью (действие, противоположное 6).

10—11. Изменяя направление корпуса на север, правой рукой выполняют блок-подставку взмахом в верхнем этаже справа. Од-

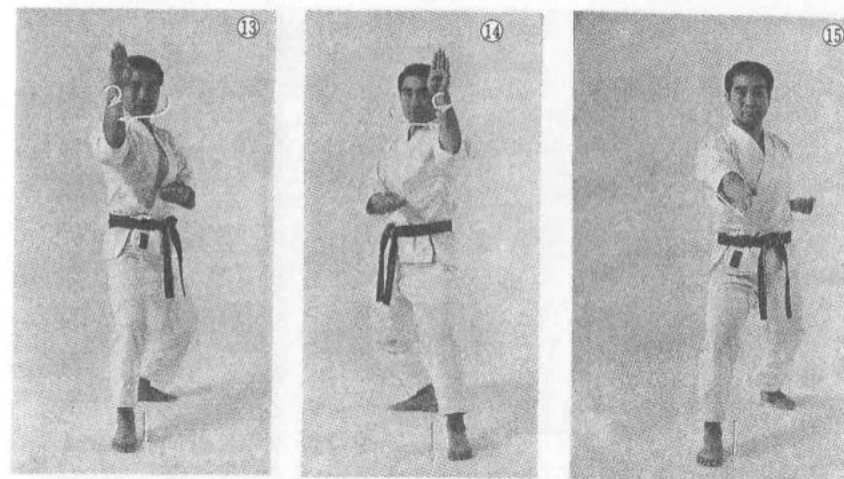


новременно выполняют боковой удар правой ногой. Лицо обращено на север\*.

12. Лицо обращено на юг. Правую ногу после нанесения удара опускают рядом с левой. Одновременно с принятием “кошачьей” позиции с левой ногой впереди проводят блок-подставку взмахом рукой-мечом в верхнем этаже. Правую руку-меч устанавливают перед грудью.

13. Выступив на шаг вперед правой ногой, принимают “кошачью” позицию и проводят блок-подставку взмахом правой рукой-

\* Здесь и далее фотографии, выделенные рамкой, изображают вид с наиболее выгодного ракурса. — (Примеч. пер.)

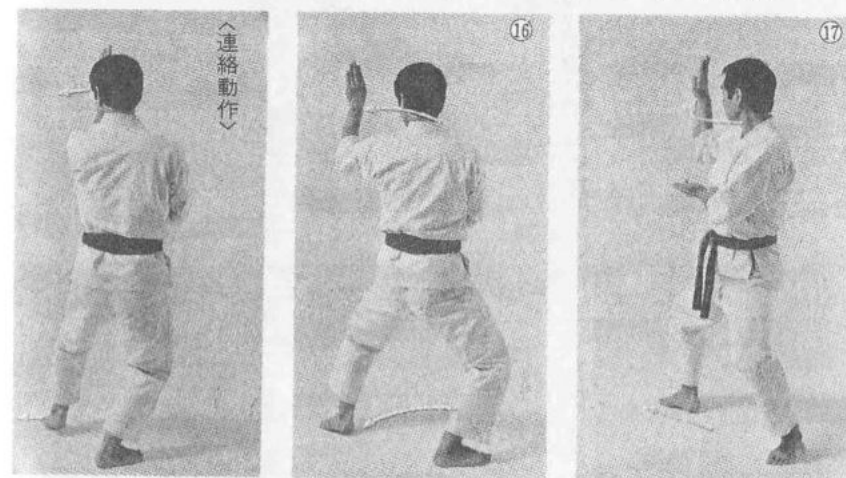


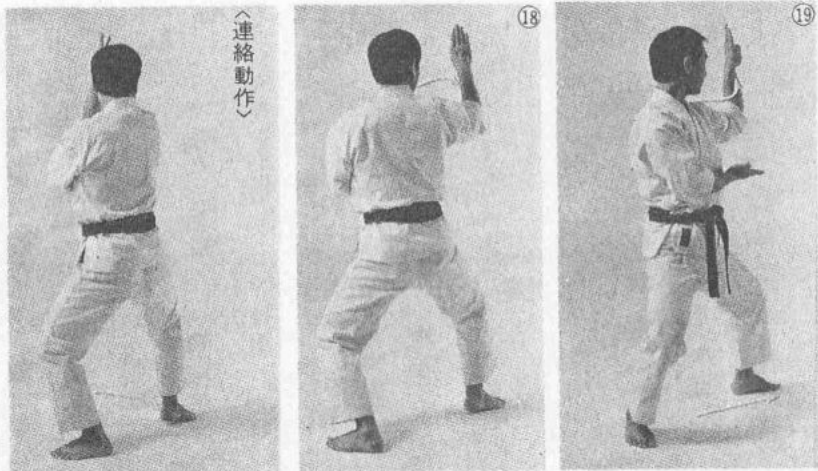
плечом в верхнем этаже. Левую руку-меч устанавливают перед грудью.

14. Выступив на шаг вперед левой ногой, принимают “кошачью” позицию и проводят блок-подставку взмахом левой рукой-мечом в верхнем этаже.

15. Правой ногой делают шаг вперед. Проводят последовательный удар правой рукой-копьем (стороной мизинца вниз). Левый кулак устанавливают сбоку груди.

16. Правую ногу делают осью и с левой стороны поворачиваются на северо-запад на  $225^{\circ}$ . В “кошачьей” позиции с левой ногой впереди делают блок-подставку взмахом левой рукой-мечом в верхнем этаже. Правую руку-меч устанавливают перед грудью.

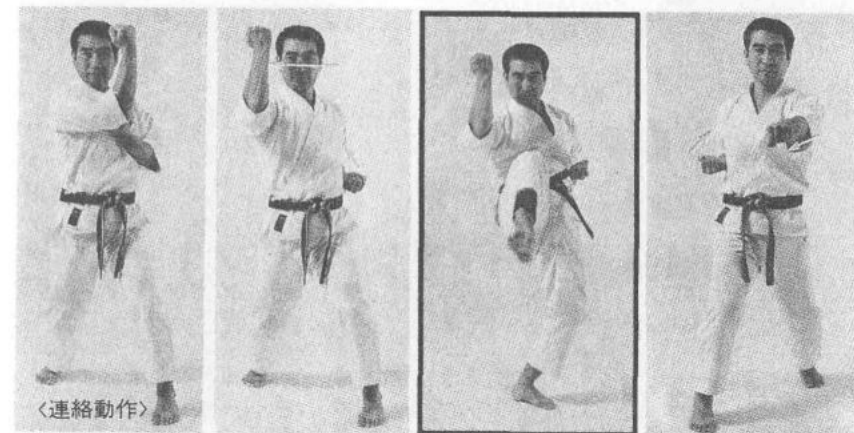
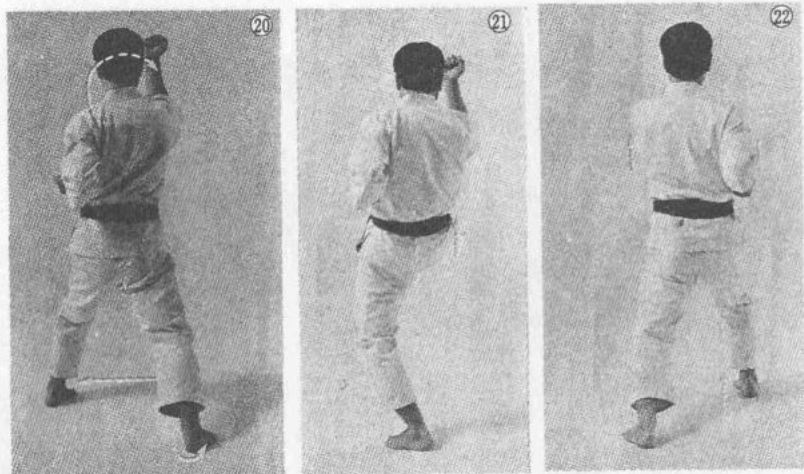




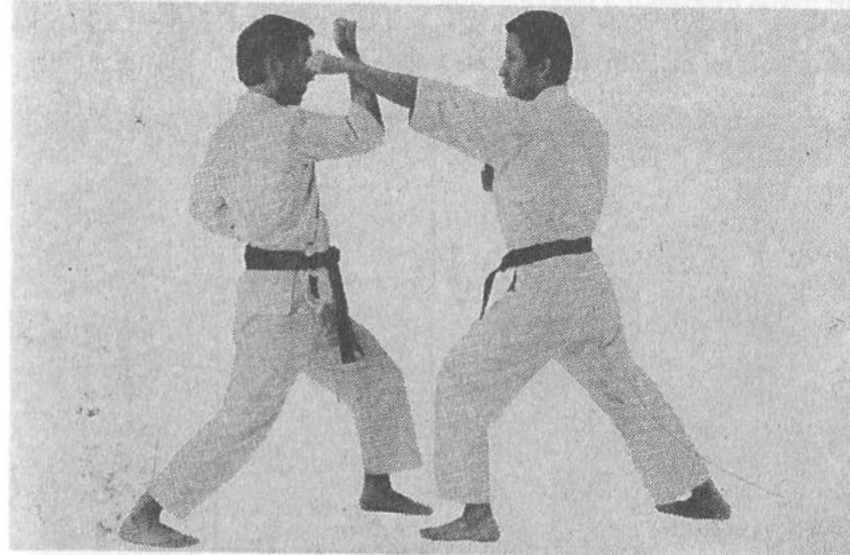
17. Делают шаг вперед в северо-западном направлении. Принимают правую “кошачью” позицию и выполняют блок-подставку взмахом рукой-мечом в верхнем этаже. Левую руку-меч устанавливают перед грудью.

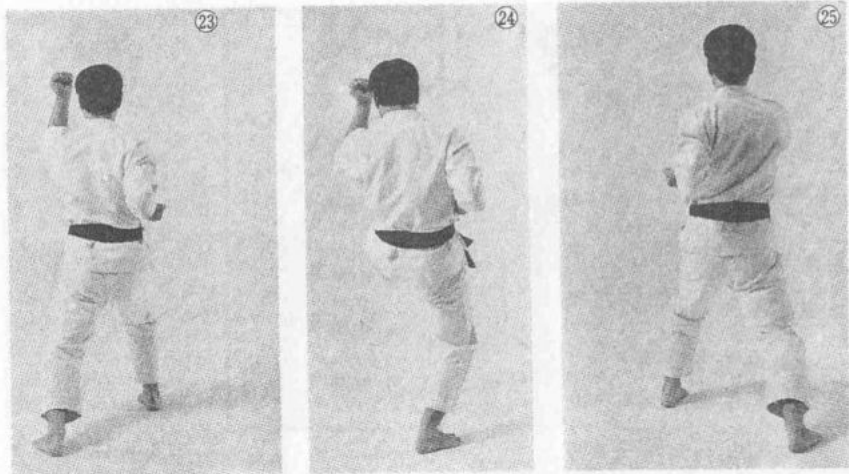
18. Правую “кошачью” позицию поворачивают на 90° в северо-восточном направлении направо и делают блок-подставку правой рукой-мечом в верхнем этаже. Левую руку-меч устанавливают перед грудью.

19. Делают шаг вперед в северо-восточном направлении, принимают левую “кошачью” позицию, делают блок-подставку взмахом левой рукой-мечом в верхнем этаже. Правую руку-меч устанавливают перед грудью.



20. Левую ногу выносят влево на 45°: она становится ногой, выполняющей свои функции во время обратного удара рукой в северном направлении. Правой рукой выполняют блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку от грудной клетки. Из этого положения правый кулак, не поворачивая, поднимают от внешней стороны левого локтя; в это время левый кулак вращают наружу и перемещают к внутренней стороне правого предплечья. Одновременно с поворотом верхней половины корпуса левый кулак сильно притягивают к телу и проводят прием. Очень важно не применять силу, за исключением момента самого приема.





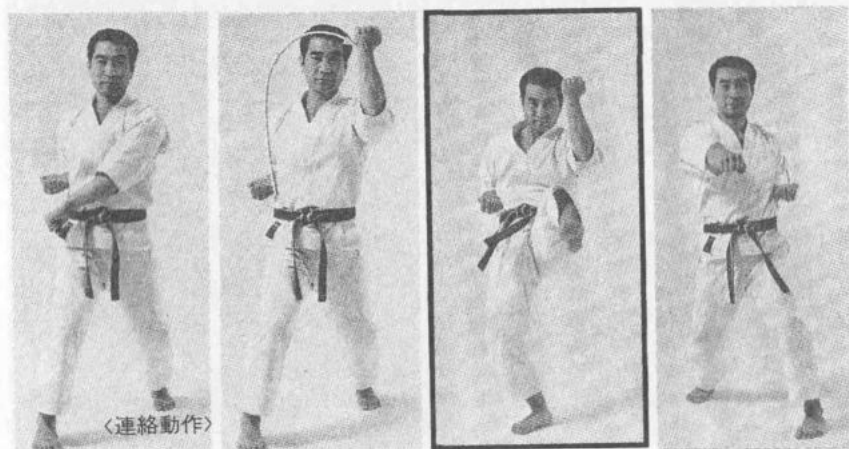
21—22. Удар правой ногой вперед и обратный удар левым кулаком. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

23. В этом положении выполняют левый блок-подставку в верхнем этаже (блок одновременно с поворотом верхней половины тела вправо).

24—25. Удар вперед левой ногой и обратный удар правой рукой. Левый кулак устанавливается сбоку груди.

26. Правой ногой делают шаг вперед в северном направлении и проводят правый блок-подставку с взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают перед грудью. Позицию ног при обратном ударе рукой изменяют в позицию при последовательном ударе рукой.

27. Правую ногу делают осью, поворачивают корпус влево на юго-восток на  $225^{\circ}$  и проводят блок-подставку с взмахом в ниж-



〈連絡動作〉



〈連絡動作〉

нем этаже. Правый кулак приводят к телу и устанавливают сбоку от грудной клетки. Это позиция для последовательного удара рукой.

28. Правой ногой делают шаг вперед на юго-восток и выполняют правый блок в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку груди. Позиция ног — как при последовательном ударе рукой.

29. Правую ногу перемещают вправо на  $90^{\circ}$ , после чего изменяют направление на юго-запад и делают правый блок-подставку в нижнем этаже. Левый кулак по-прежнему установлен сбоку от грудной клетки. Поворачивая корпус, перемещают поясницу.

30. Правой ногой делают шаг вперед в юго-западном направлении и выполняют левый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правый кулак устанавливают сбоку от грудной клетки.

31. Левую ногу притягивают, обе руки опускают, принимают позу готовности.

## Что такое анализ ката?

Ката — это выражение воли. Вероятно, можно сказать, что значение, цели и проявление ката различаются в зависимости от особенностей человека.

Однако обязательно должны присутствовать смысл и предназначение ката как средства для эффективных основных тренировок и уничтожения бесполезных элементов. Следовательно, если ката будут эффективны в качестве основы для практических боев, то какими бы трудновыполнимыми или, на первый взгляд, бесполезными они ни выглядели, их следует твердо усваивать путем упорных тренировок.

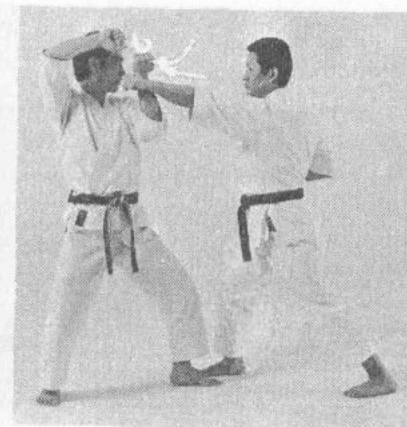
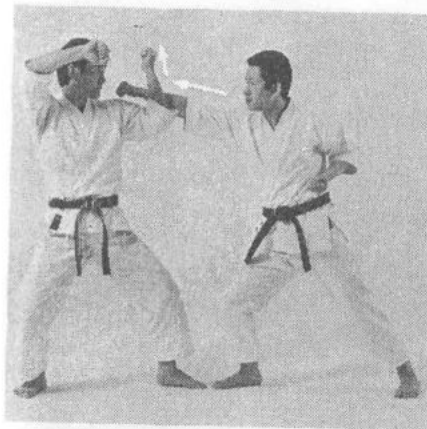
Цель проведения тренировок — научиться свободно владеть своим телом и обеими руками и ногами во время атаки и обороны. Обычно во время тренировок стараются усвоить стойки (камаэ), которые не очень нравятся и потому трудно даются, а также усваивают ката в действии.

Если говорить об анализе ката, то обычно под этим подразумевают следующее. При отработке каждого приема представляют себе противника, затем действия разбивают на более мелкие действия и правильно постигают их цель. Тренировки проводят правильно, чтобы не было погони за соблюдением очередности ката. До тех пор пока каждое движение не будет выполняться правильно, они будут представлять собой лишь бессмысленные формы, которым придана некоторая последовательность. Следовательно, прежде чем запоминать большое количество застывших форм, следует стараться усвоить “живые” ката, ката в движении.

На фотографиях, иллюстрирующих анализ ката, помещенных в данной книге, насколько позволяет место, показаны ката, начиная с 1-го до 5-го “пин-ана” включительно, причем из каждого ката приведены 2–3 движения. Фотографии снабжены простыми пояснениями. О других движениях, а также практических действиях мы собираемся рассказать в следующей книге.

### Анализ 1-го “пин-ана”

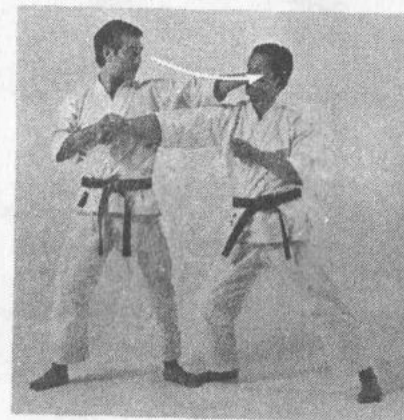
Против атаки слева сбоку, направленной в лицо, принимают “кошачью” позицию и проводят блок-подставку взмахом в верхнем этаже (внешний блок). Так как это действие направлено против быстрого действия рукой противника, блокирующее предплечье не совершает большого действия; предплечье быстро поднимают из этого положения, причем ладонная поверхность кулака направлена вовнутрь. Затем лицо направляют в сторону и проводят блок при ис-

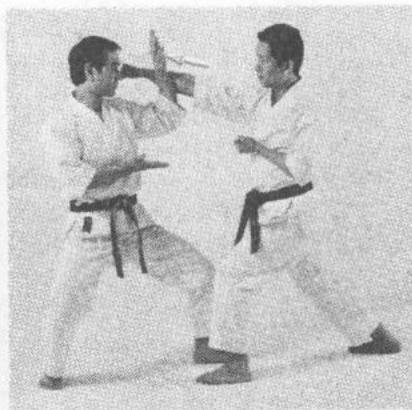
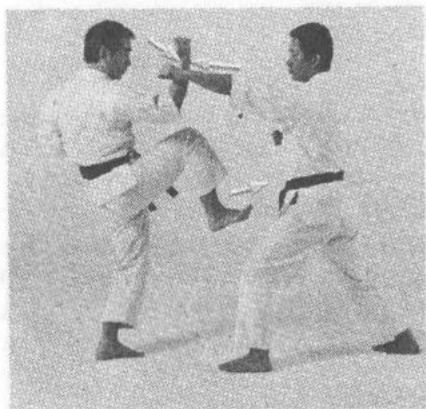


пользовании поворота поясицы, причем исходное положение поясицы соответствует “кошачьей” позиции “махамми”.

Затем против удара рукой, направленного с внутренней стороны блокирующего предплечья, после проведения блока предплечьем в вертикальном положении поворачивают руку вовнутрь и проводят блок. Против удара рукой в средний этаж из места установления на уровне лба предплечье разгибают в положение среднего этажа и в таком положении проводят блок-отбивание вниз кулаком-молотом при использовании поворота поясицы. При этом не нарушают вертикальное положение предплечья. При использовании поворота поясицы в исходное положение наносят удар кулаком-молотом в лицо противника (см. 4–6).

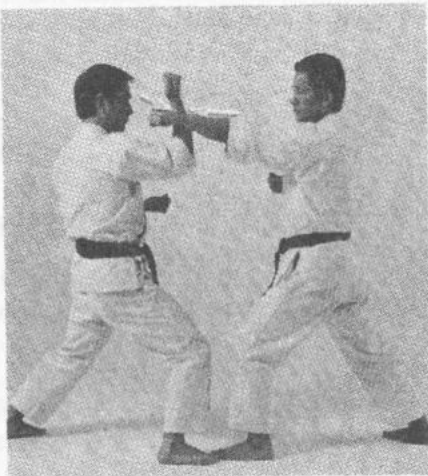
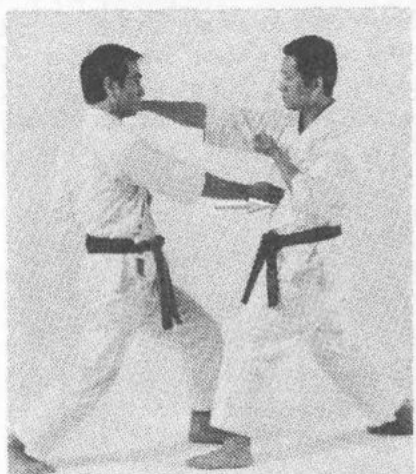
После удара по противнику кулаком-молотом противник сзади наносит удар в лицо. Учитывая такую возможность, блок и удар но-





гой проводят одновременно, как показано на фотографиях. Однако, кроме смысла, показанного в движении, существует также и другой смысл — смысл тренировки бокового удара ногой, проводимого при изменении направления корпуса. С точки зрения связи между ката, следует тренироваться так, чтобы можно было использовать приемы в движении, без лишних действий. Следует проводить тренировки так, чтобы, изменяя направления корпуса, можно было проводить удары ногой и блок-подставку одновременно.

Фотографии, иллюстрирующие изменения направления корпуса и проведение блока рукой-мечом в левой “кошачьей” позиции “махамми”, были сняты с наиболее выгодного ракурса, поэтому часто эти ракурсы противоположны направлению продвижения вперед (см. 10—13). Самая нижняя фотография — см. 26.



## 2-й “пин-ан”

1. Поза готовности.

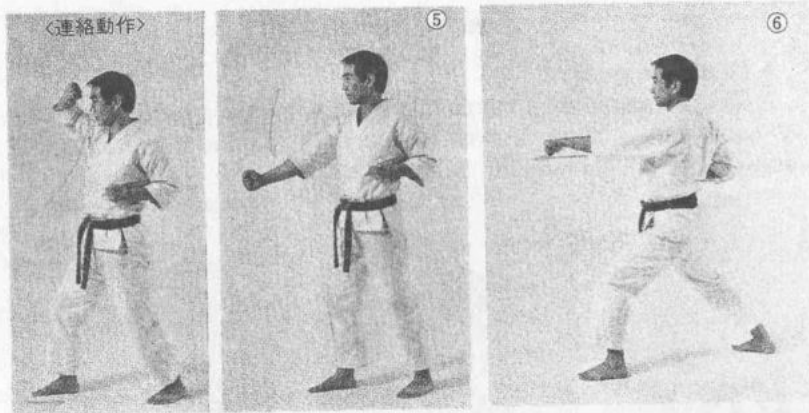
2. Носок левой ноги направляют на восток, принимают “кошачью” позицию, лицо обращают на восток. Левый кулак поднимают в сжатом виде слева с внешней стороны и быстро опускают. При



этом локоть поднимают в сторону кнаружи и одновременно предплечье вращают вовнутрь; таким образом сторона мизинца оказывается направленной вверх. Кулак поднимается почти по вертикальной линии. Из положения прямо напротив лба слева кулак поднимают взмахом, после чего резко опускают, причем кулак описывает широкую дугу; при этом сторона мизинца направлена вниз. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.







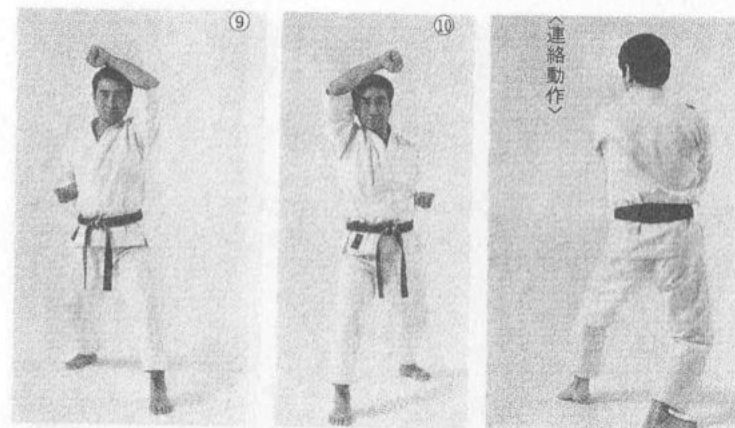
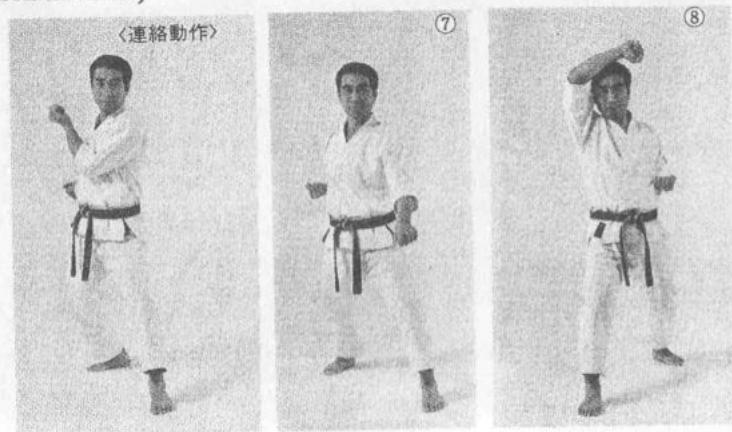
3. Правую ногу выносят на шаг вперед в восточном направлении, выполняют последовательный удар правой рукой. Левый кулак отводят и устанавливают сбоку грудной клетки.

4. Правую ногу отводят назад; при повороте вправо выполняют правый блок-подставку взмахом в нижнем этаже в западном направлении.

5. Правую ногу отводят в прежнее положение и ставят на пол. Правый кулак при направлении стороны мизинца вниз из верхнего этажа быстро спереди опускают вниз. Кулак останавливают на уровне мечевидного отростка грудины. (Это означает отбивание удара рукой, направленного в средний этаж.)

6.левой ногой делают шаг вперед в западном направлении и проводят левый последовательный удар рукой.

7. Левую ногу перемещают влево на  $90^{\circ}$ , изменяют направление корпуса на юг и проводят левый блок-подставку взмахом в нижнем этаже. (Правый кулак по-прежнему установлен сбоку грудной клетки.)



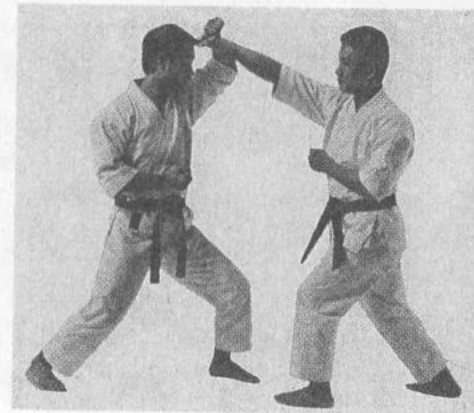
8. Правой ногой делают шаг вперед в южном направлении и делают правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

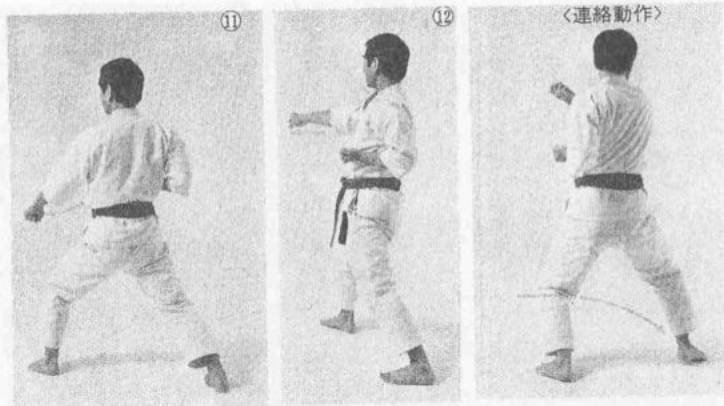
9. левой ногой делают шаг вперед и делают левый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

10. Правой ногой делают шаг вперед и выполняют правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки. (Движения 8—10, попеременно делая шаги вперед, повторяют снова и снова.)

11. Делая правую ногу осью, с левой стороны изменяют направление назад наискосок в северо-западном направлении на  $225^{\circ}$ ; проводят левый блок взмахом в нижнем этаже. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

12. Правой ногой делают шаг вперед в северо-западном направлении и выполняют правый последовательный удар рукой. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.





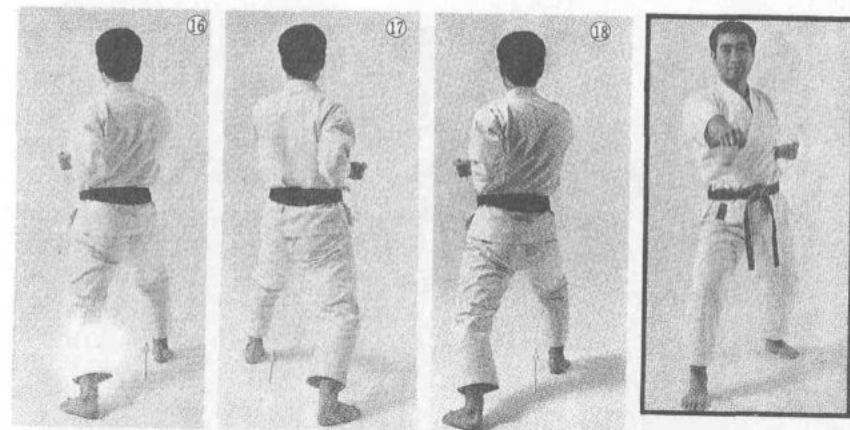
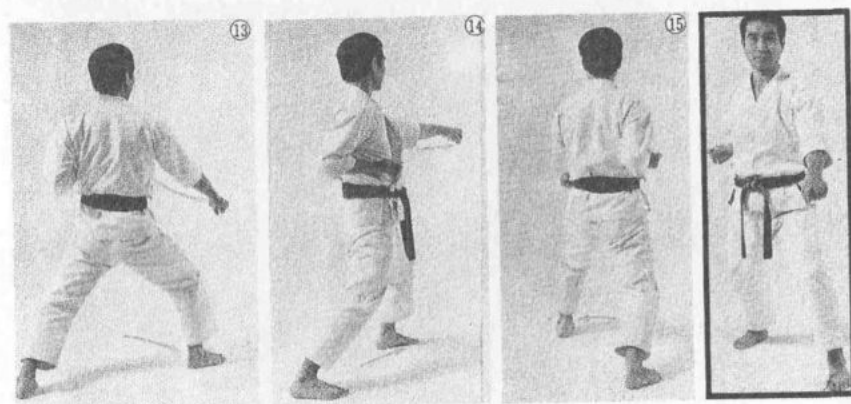
13. Правую ногу перемещают вправо на  $90^\circ$ , изменяют направление на северо-восток, выполняют правый блок-подставку взмахом в нижнем этаже. Левый кулак по-прежнему установлен сбоку грудной клетки.

14. Правой ногой делают шаг вперед в северо-восточном направлении и выполняют левый последовательный удар рукой. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

15. Правую ногу перемещают влево на  $45^\circ$ , изменяют направление на север, проводят левый блок-подставку взмахом в нижнем этаже. Правый кулак по-прежнему установлен сбоку грудной клетки.

16. Правой ногой делают шаг вперед в северном направлении, выполняют правый последовательный удар рукой. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

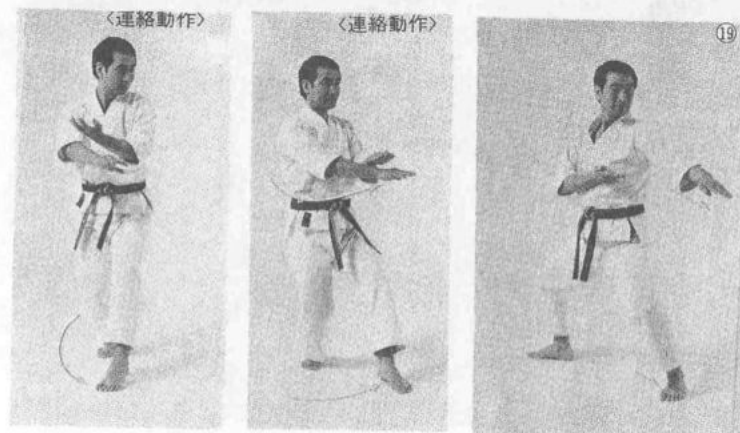
17.левой ногой делают шаг вперед, выполняют левый последовательный удар рукой. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

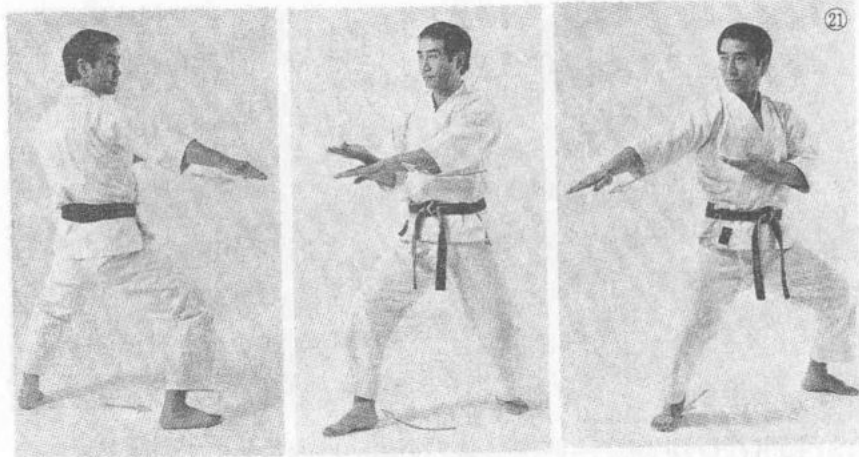


18. Правой ногой делают шаг вперед, выполняют правый последовательный удар рукой. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки. (16—18 повторяют снова и снова, попеременно делая шаги вперед и выполняя последовательные удары руками.)

19. Делая правую ногу осью, поворачивают ее влево на  $225^\circ$ , левую ногу выносят в юго-восточном направлении. Конец руки-копья, носок левой ноги и лицо обращают на юго-восток, правую руку-копье устанавливают под левой рукой-копьем (ладонная поверхность левой кисти обращена вверх, а правой — вниз).левой рукой-копьем наносят удар в нижний этаж, одновременно с этим корпус раскрывают направо и принимают позицию "салюта ноги". Правую руку-копье устанавливают перед грудью.

20. Правую руку-копье выносят прямо, перемещая ее над левой рукой-копьем. Носок правой ноги также выносят прямо на юго-восток. Одновременно с раскрытием корпуса проводят удар



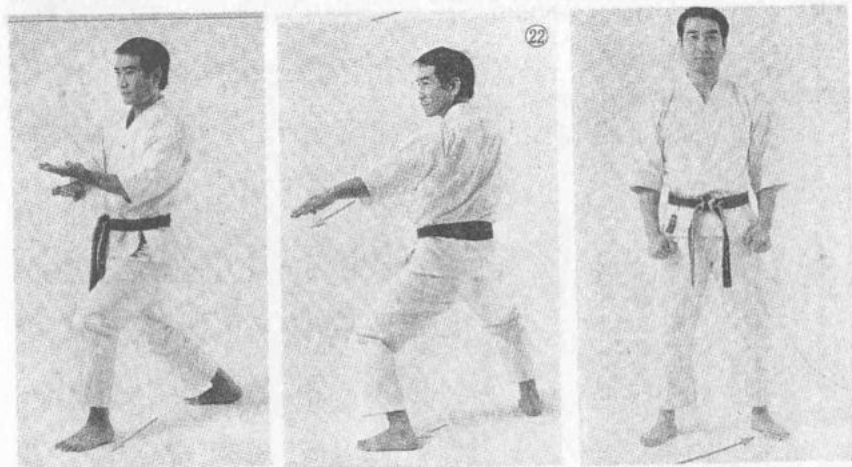


правой рукой—копьем в нижний этаж. Левую руку—копье устанавливают перед грудью.

21. Делая левую ногу осью, правую ногу перемещают вправо на 90°, изменяют направление на юго—запад. Правой рукой—копьем наносят удар в нижний этаж, одновременно с этим корпус открывают вправо и принимают позицию “салюта ноги”. Левую руку—копье устанавливают перед грудью.

22. Левую ногу выносят прямо на юго—запад, левой рукой—копьем выполняют удар в нижний этаж. Правую руку—копье устанавливают перед грудью.

23. Левую ногу отводят и возвращают в позу готовности. Движения старайтесь делать не ногами, а корпусом, и не так, как вам нравится, как вы привыкли.



## Анализ 2-го “пин-ана”

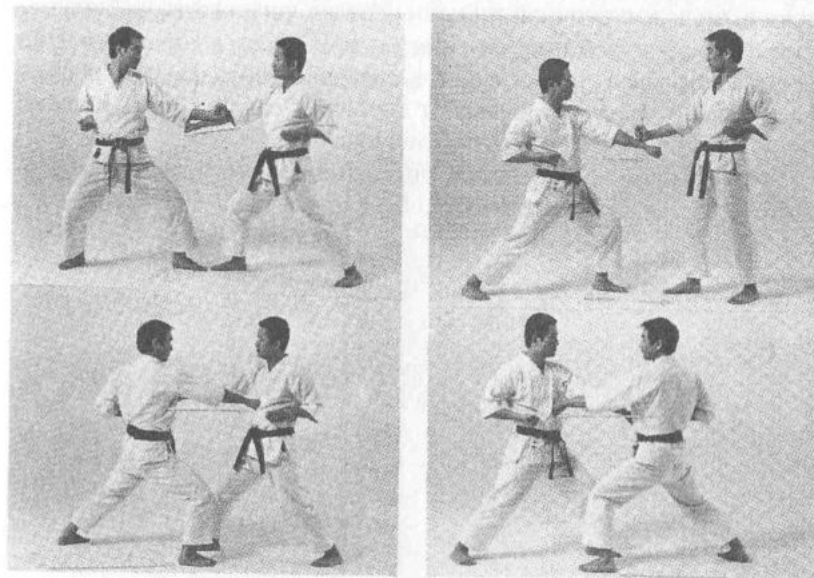
Отбивают вниз удар рукой, направленный сбоку в средний этаж. Затем, делая шаг вперед, наносят правый последовательный удар рукой в средний этаж.

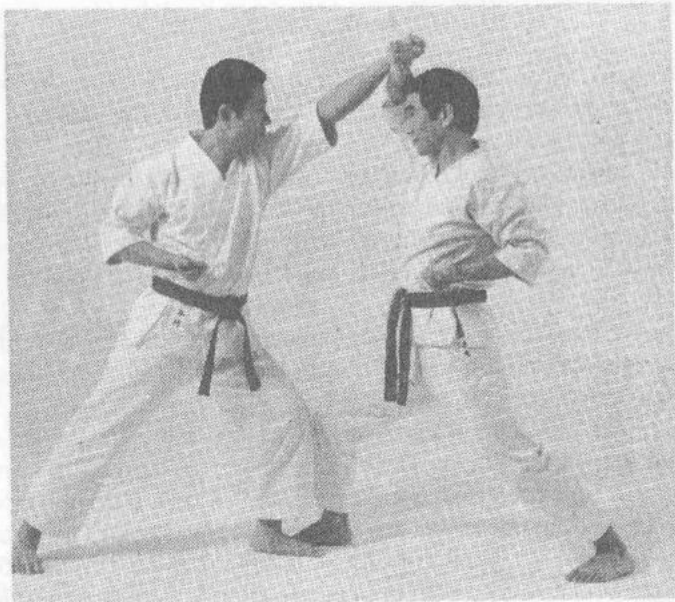
Принимают левую “кошачью” позицию “махамми”, одновременно с приседанием отбивают вниз удар противника. При этом все действия необходимо выполнять не только руками и ногами, но и всем телом. В противном случае невозможно будет проявить силу (см. 2—3).

Отбивая вниз рукой удар противника, направленный в средний этаж, выступают на шаг вперед и выполняют левый последовательный удар рукой в средний этаж.

Принимая удар рукой противника всем корпусом, делают блок—отбивание в среднем этаже. Если заикливаясь на форме ката возвращать ноги в прежнее положение, то нельзя будет принимать удар противника, как бы поглощая его всем корпусом. Нужно быть внимательным, потому что, если противник поставит вас в трудное, безвыходное положение, у него появится возможность выбора действий и он сможет применить прием, который ему больше нравится (см. 4—6).

Блок в верхнем этаже проводят таким образом, чтобы в достаточной степени повернутым вовнутрь предплечьем отбить удар рукой противника в косом направлении снизу вверх и уклониться так, чтобы направление удара было отклонено от цели. Поскольку блок является

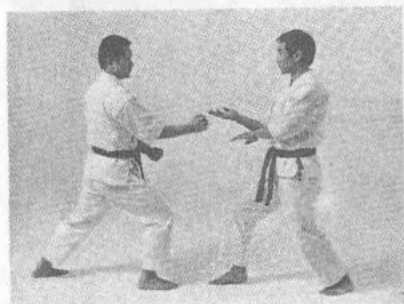




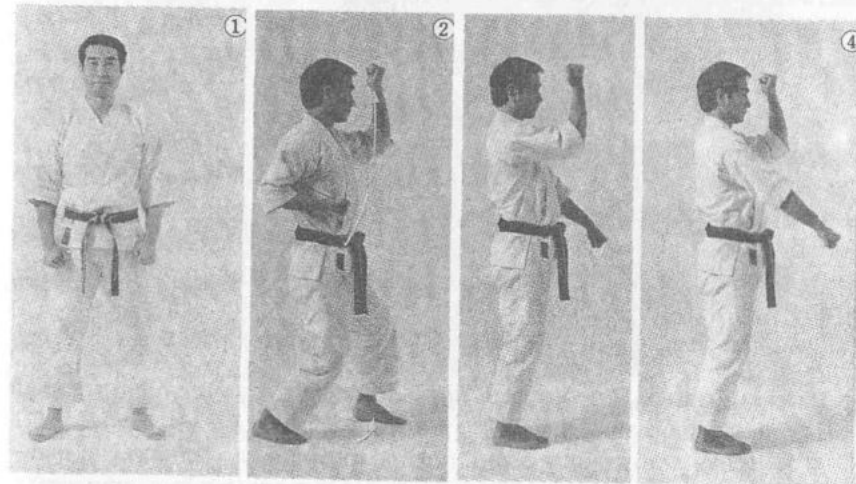
предпосылкой атаки, необходимо сделать стойку для контратаки с участием блокирующей руки и руки, установленной сбоку груди.

Увертываясь от удара рукой противника, одновременно наносят удар рукой. Для этого необходимо усвоить технику раскрытия корпуса. Конец руки-копья и переднюю ногу обращают в сторону противника, но, в достаточной степени осознав логичность выбора цели атаки противником и привлекая его к этой цели, выбрасывают конец руки-копья по прямой линии в направлении удара, одновременно открывают корпус, принимают позицию "салюта ноги" и полностью увертываются от удара противника.

Очень важно не совершать движения только руками, ногами и верхней частью тела, а ставить собственные цели в уловках тела и тренировать их (см. 21).



### 3-й "пин-ан"

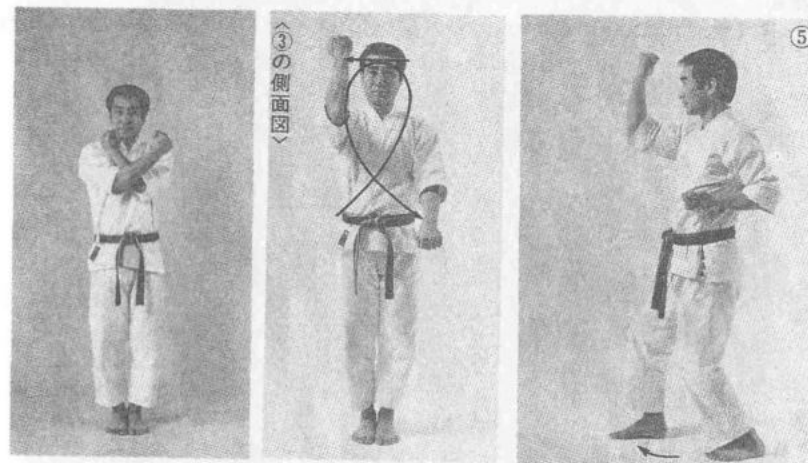


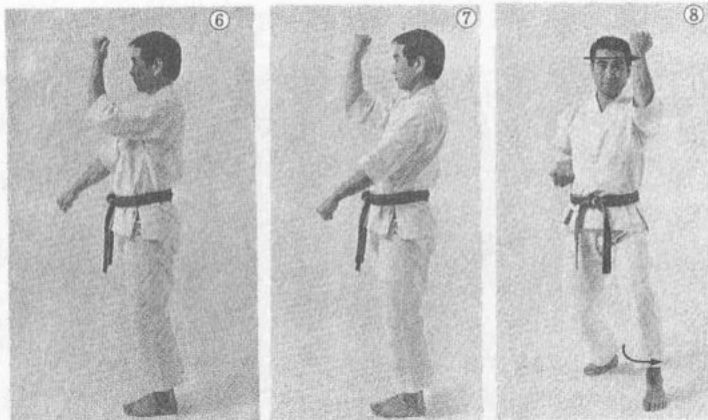
1. Поза готовности.

2. Поворачиваются влево, принимают "кошачью" позицию влево в направлении на восток, проводят левый блок в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

3. Правую ногу приближают к левой и ставят на пол носком внутрь. Одновременно с этим правый кулак поднимают к внешней стороне левого локтя и проводят правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже.

4. Из этой же позы, одновременно с левым блоком-подставкой взмахом в верхнем этаже, проводят правый блок-подставку взмахом





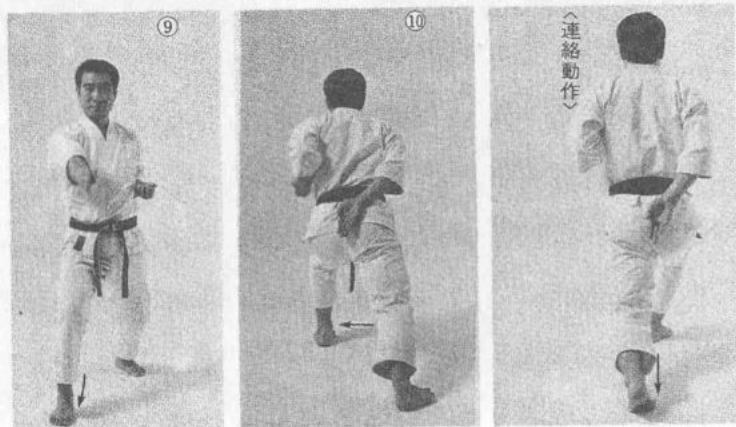
в нижнем этаже. В это время правый кулак проходит с внутренней стороны левой руки.

5. Делая левую ногу осью, поворотом направо меняют направление непосредственно назад, на запад. Одновременно с принятием правой “кошачьей” позиции проводят правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

6. Левую ногу приближают к правой и ставят на пол носком внутрь. Одновременно с этим левым кулаком проводят левый блок-подставку в верхнем этаже. Правым кулаком проводят блок-подставку взмахом в нижнем этаже.

7. Из этой же позы проводят правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже и одновременно левый блок-подставку взмахом в нижнем этаже. Левый кулак проходит с внутренней стороны правой руки.

8. Поворачиваются влево, то есть на юг, на 90°. Приняв левую



“кошачью” позицию, проводят левый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

9. Правой ногой делают шаг вперед в южном направлении и наносят удар рукой-копьем. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

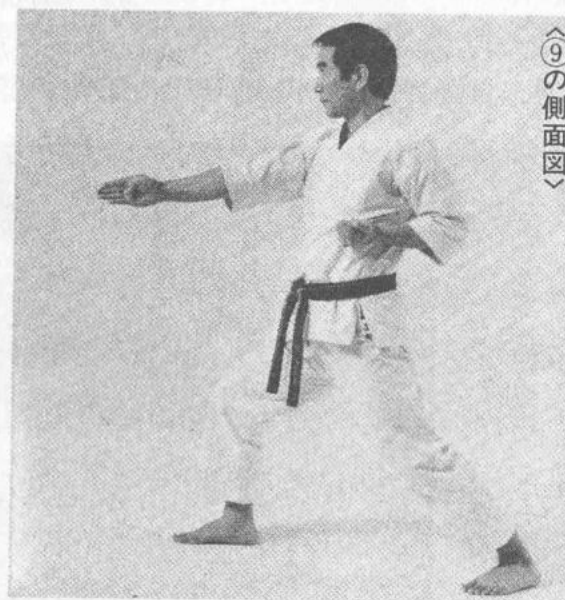
10. Корпус поворачивают налево, изменяя направление назад. Одновременно с этим делают выпад наискось вперед (на север). Правую руку ладонной поверхностью кверху прикладывают к телу так, чтобы тыльной поверхностью кисти соприкасалась с копчиком. Левая нога притягивает корпус в подходящем месте. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

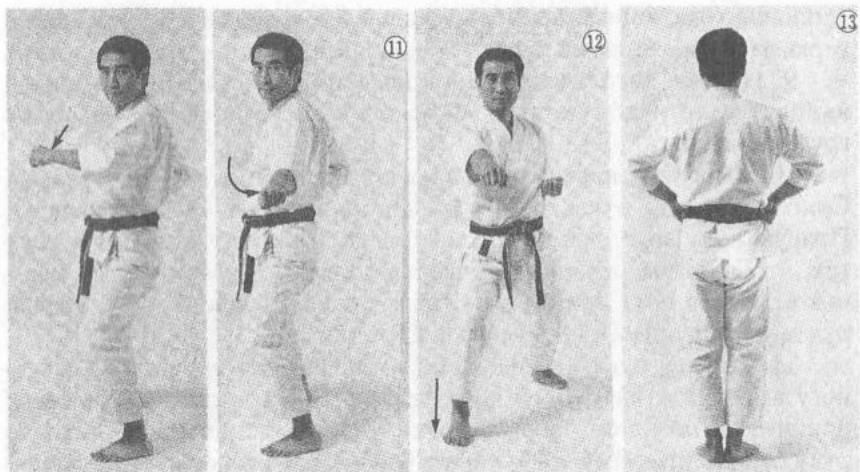
11. Правая рука по-прежнему в положении за спиной, левую ногу выносят сзади правой ноги (на юг), поворачиваются налево и принимают позицию “салюта ноги”. Одновременно с этим правую руку сильно притягивают к корпусу и устанавливают сбоку грудной клетки.левой рукой проводят удар взмахом в горизонтальном направлении в средний этаж.

12. Правой ногой делают шаг вперед в южном направлении и наносят последовательный удар правой рукой. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

13. Приближая левую ногу к правой, меняют направление поворотом влево на север и ставят ногу на пол; одновременно оба кулака приставляют с двух сторон поясницы. При этом тыльные сто-

Позиция 9 (вид сбоку)

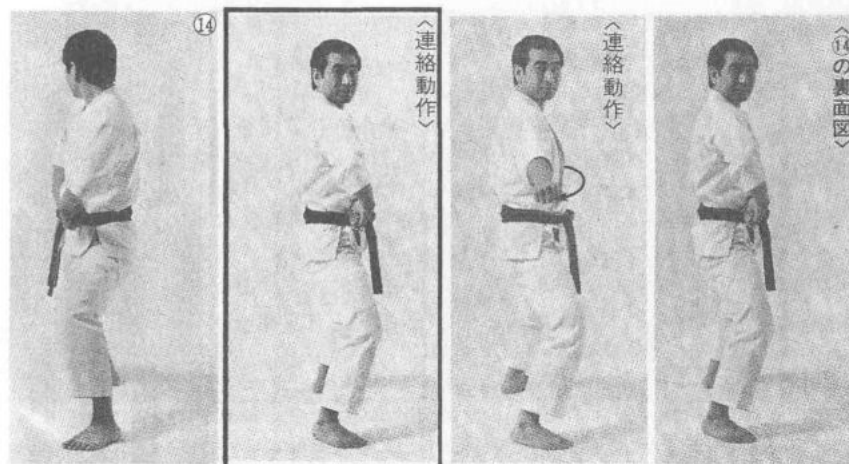




роны кулаков направляют вперед, а локти вытягивают в сторону таким образом, чтобы вытянутые в сторону руки и грудь образовали одну плоскость.

14. Слегка отводя правый локоть в заднем направлении, правую ногу выносят вперед (на север); корпус открывают налево и принимают позицию "салюта ноги". Одновременно с этим правый локоть повторно приводят в движение и возвращают в прежнее положение. Затем правым кулаком, стороной мизинца, наносят противнику боковой удар в нижний отдел живота и сразу же возвращаются в исходную позицию.

15. Левую ногу выносят на север; одновременно с движением левым локтем корпус раскрывают направо и принимают позицию

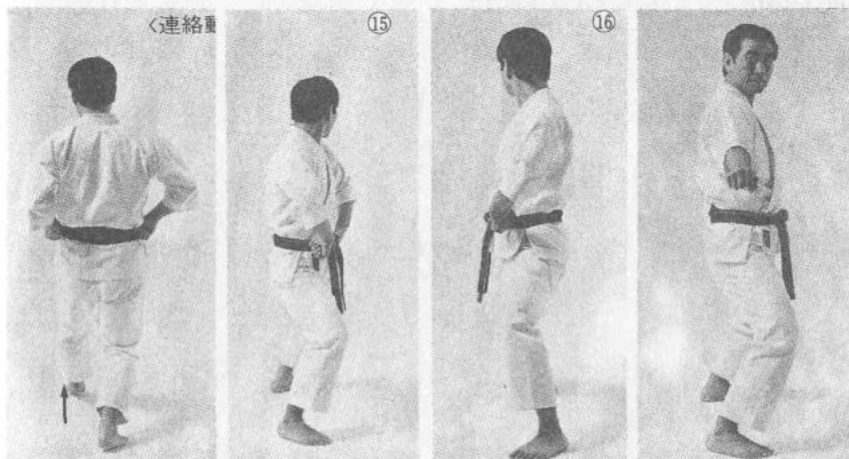


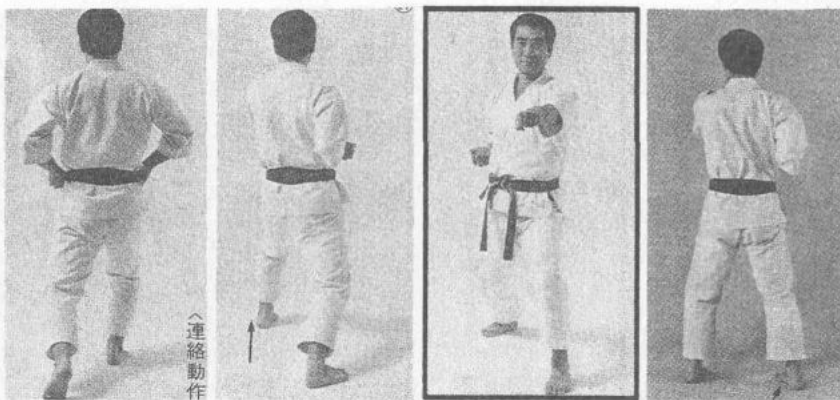
"салюта ноги"; левым кулаком наносят боковой удар и сразу возвращаются в исходную позицию.

16. Правую ногу выносят на север; одновременно с движением правым локтем корпус раскрывают налево и принимают позицию "салюта ноги"; правым кулаком наносят боковой удар и этот кулак не возвращают в исходное положение, а оставляют в положении удара.

17. Направляя корпус на север, делают шаг вперед и выполняют левый последовательный удар рукой. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

18. Правую ногу перемещают к правой боковой стороне левой ноги, после чего, раздвинув шире обычного, ногу ставят на пол. Затем левую ногу перемещают к боковой стороне правой ноги, пово-

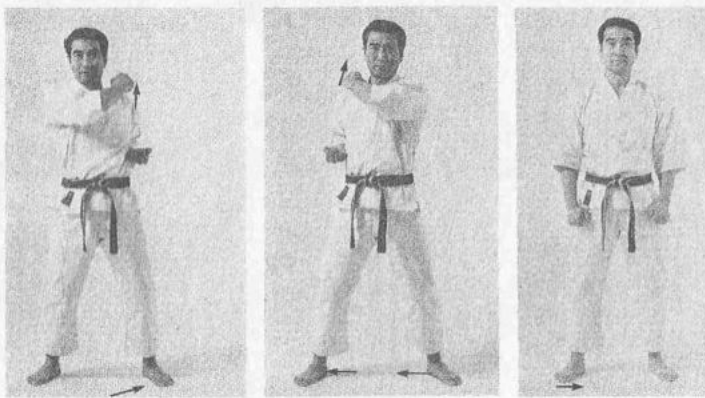




рачивают влево. Одновременно с принятием позиции самообороны, направленной на юг, только верхнюю часть корпуса поворачивают влево; правым кулаком над левым надплечьем наносят удар назад, левый локоть устанавливают приведенным к грудной клетке (при поворотах верхней половины тела не следует нарушать положение нижней половины тела).

19. Одновременно с перемещением вправо путем “ериаси” (приближающегося шага) только верхнюю часть корпуса поворачивают вправо; левым кулаком над правым надплечьем наносят удар назад. Правый локоть притягивают к телу и устанавливают сбоку грудной клетки.

20. Верхнюю часть тела поворотом возвращают в прежнее положение; правую ногу устанавливают в естественную позицию и возвращают в позу готовности.



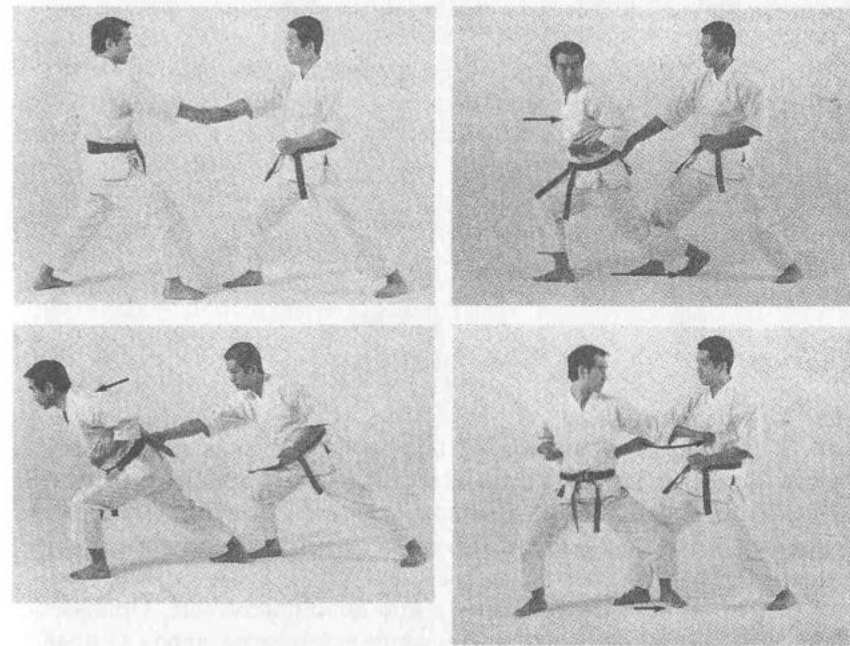
## Анализ 3-го “пин-ана”

В отношении противника, который попытался захватить и вывернуть ударяющую правую руку—копье, применяют следующий прием. Захватившую руку в достаточной степени притягивают, делая выпад корпусом; в соответствии с поворотом корпуса ее поворачивают в сторону большого пальца и еще больше увлекают и притягивают всем корпусом.

Используя силу противника, который пытается вытянуть обратно руку, от левой ноги выполняют толчок корпусом, поворотом налево открывают корпус и принимают позицию “салюта ноги”. Одновременно с этим захваченную руку выдергивают и устанавливают сбоку грудной клетки. Одновременно с этим левой рукой наносят либо прямой удар в бок, либо удар взмахом в средний этаж противника.

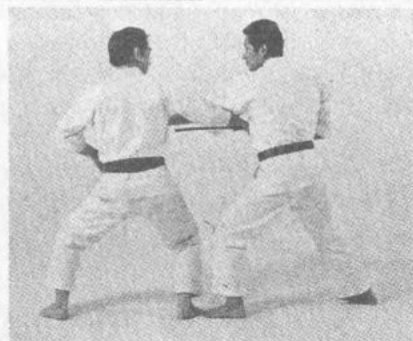
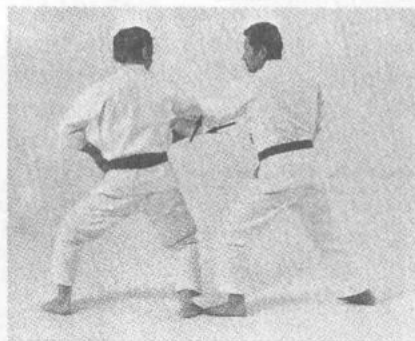
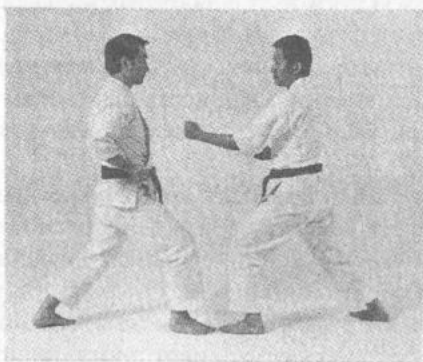
Это прием, который проводят при использовании всего корпуса. Проводить все эти действия вразнобой опасно (см. 9—10)

В отношении удара рукой противника, направленного в средний этаж, применяют следующий прием. Открывая корпус и увертываясь от удара, делают взмах локтем и из этого положения правым кулаком наносят боковой удар в живот противника.



Против удара рукой в средний этаж выполняют взмах локтем, но при этом не используется сила локтя. Это движение следует выполнять, совместив открытие корпуса и движение поясицей. В противном случае выполнить прием не удастся.

На практике необходимо проводить тренировки таким образом, чтобы одновременно с уловками тела защищать свое тело от удара противника, увертываться, чтобы одновременно с необходимыми для этого движениями можно было свободно, естественно проводить прием (см. 14).



#### 4-й “пин-ан”

1. Поза готовности.

2. Принимают “кошачью” позицию, выставив левую ногу на восток (влево). Тылной стороной левой руки-меча влево проводят блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правую руку в форме руки-меча устанавливают ладонной поверхностью вперед перед лицом. Лицо обращают на восток.

3. Левую ногу возвращают в исходное положение. Принимают правую “кошачью” позицию в направлении на запад (вправо).

Тыльной стороной правой руки-меча проводят вправо блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правую руку-меч устанавливают перед лицом. Лицо обращают на запад. Правую руку-меч перемещают таким образом, чтобы взмах происходил перед лицом.

4. Правую ногу возвращают в исходное положение.евой ногой делают шаг вперед на юг и одновременно с установкой ноги для проведения последовательного удара обе кисти сжимают в кулаки и устанавливают с боков грудной клетки, правой рукой перекрещивают левую поверх нее, осуществляя блок таким образом, чтобы одновременно нанести удар вперед в нижний этаж противника. Лицо обращают на юг.

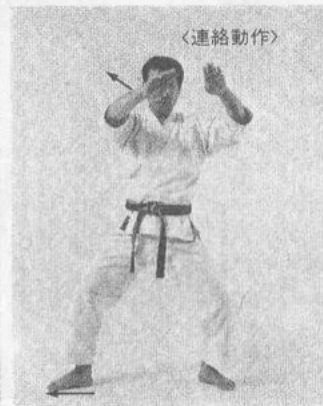
5. Правой ногой делают шаг вперед на юг, принимают правую “кошачью” позицию. Одновременно с проведением правого блока-подставки взмахом в верхнем этаже левый кулак устанавливают перед грудью.

6. Левую ногу приставляют к правой и принимают “закрытую” позицию (со сдвинутыми носками). Одновременно с этим естественным образом лицо обращают на восток (влево). Левый кулак устанавливают таким образом, чтобы предплечье, направленное ладонной стороной вниз, легко соприкасалось с телом. Правый кулак устанавливают таким образом, чтобы правый локоть был приведен сбоку грудной клетки.

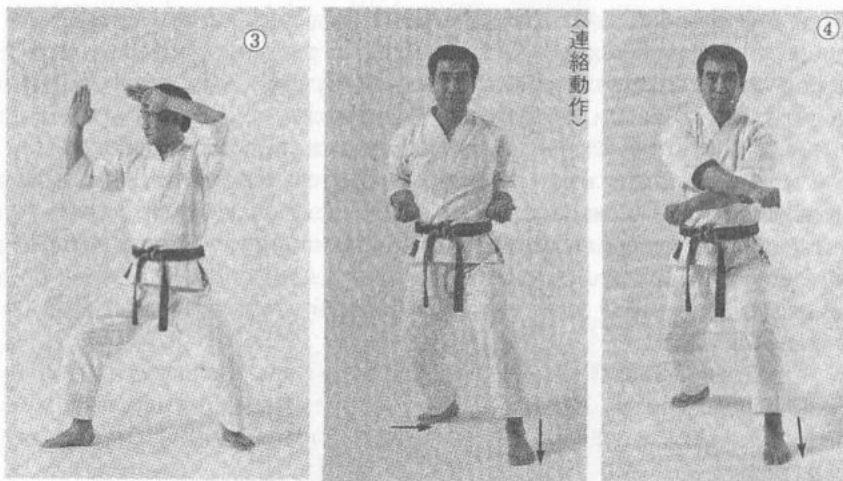
7. Левым кулаком в восточном направлении (влево) наносят удар взмахом сбоку в средний этаж. Одновременно с этим левой ногой наносят боковой удар (йокогэри).

8. Одновременно с опусканием левой ноги левый кулак раскрывают, левый локоть сгибают, предплечье помещают перед грудью, причем ладонная сторона обращена вперед, после этого ладонь левой руки прикладывают к правому локтю. Направление — на восток.

(Движения 7—8 выполняют серийно.)



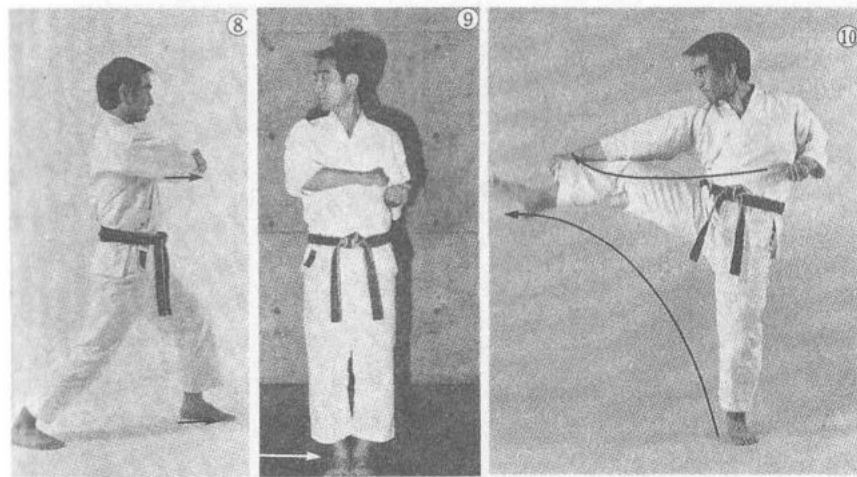
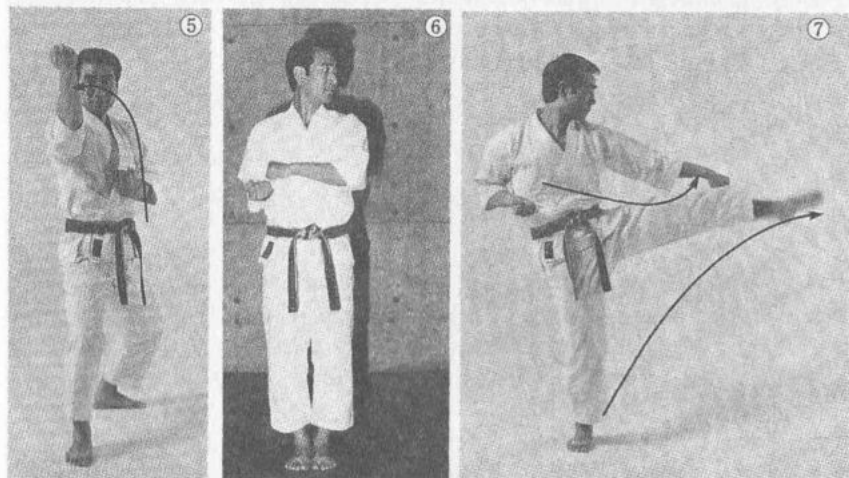




9. Изменяя направление корпуса на юг, правую ногу приставляют к левой. Лицо обращают на запад (вправо). Правый кулак устанавливают перед грудью таким образом, чтобы ладонная сторона была направлена вниз, а предплечье слегка касалось тела. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

10. Правым кулаком наносят боковой удар взмахом в западном направлении (вправо) в средний этаж противника и одновременно с этим правой ногой наносят боковой удар.

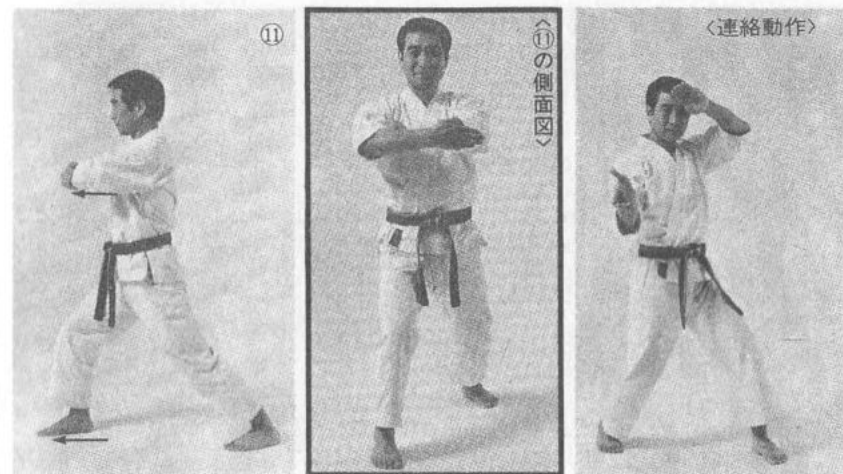
11. Одновременно с опусканием правой ноги правый кулак раскрывают, правый локоть сгибают, предплечье помещают перед грудью так, чтобы ладонная поверхность была обращена вперед;

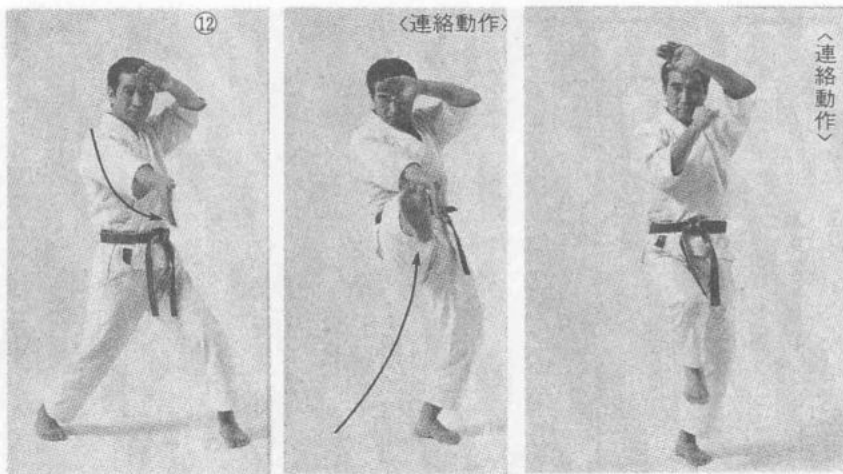


затем ладонь правой руки прикладывают к левому локтю. Корпус обращен на запад.

**(Движения 10—11 выполняют серийно.)**

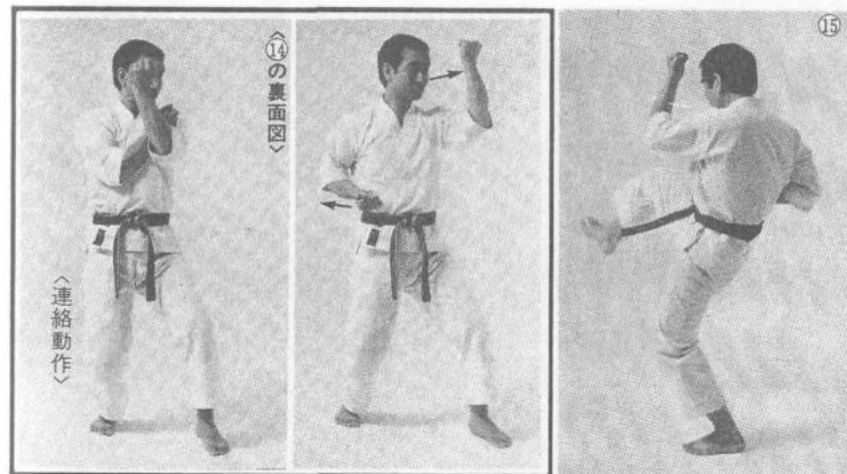
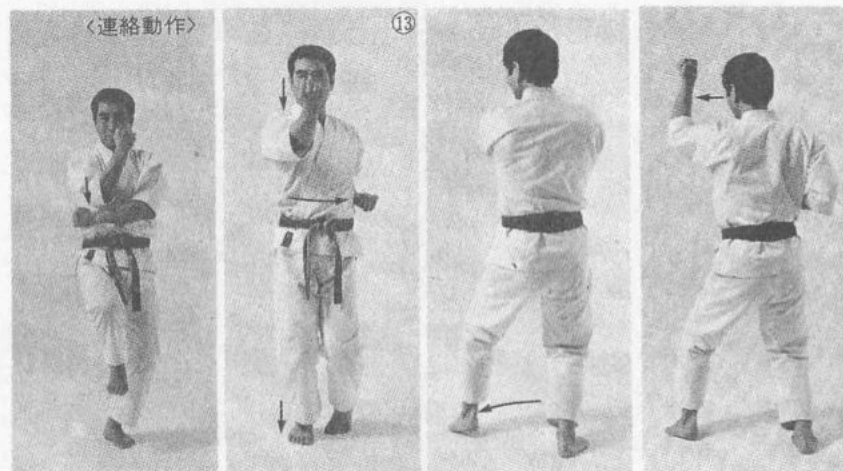
12. Сделав правую ногу осью, направление левой ноги изменяют на южное (налево); одновременно верхнюю часть тела поворачивают влево, а правой рукой наносят боковой удар взмахом; левую руку в форме руки-меча устанавливают перед лицом. Правую руку, обращенную стороной мизинца вниз, вытягивают без напряжения, причем четыре пальца ладони сведены, а большой палец отставлен. Слегка изогнув кисть, ею совершают взмах сбоку, имея намерение использовать ее для захвата.





13. Из положения переднего удара правой ногой делают приплясывающее движение, как бы собираясь сделать удар вдогонку; тыльной стороной правого кулака (уракэн) наносят противнику удар в лицо. Левую ногу приставляют к левой стороне правой пятки (левая стопа ставится слегка на носок). Намереваясь отбить вниз средней частью локтевой кости предплечья удар рукой противника, направленный в средний этаж, левую руку, поворачивая и устанавливая предплечье горизонтально, резко опускают вертикально непосредственно впереди корпуса; из области мечевидного отростка грудины руку сильно отводят и устанавливают сбоку грудной клетки.

14. Делая правую ногу осью, поворачивают налево  $225^{\circ}$ , а именно — изменяют направление на северо-запад; в левой “ко-



шачьей” позиции выполняют левый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

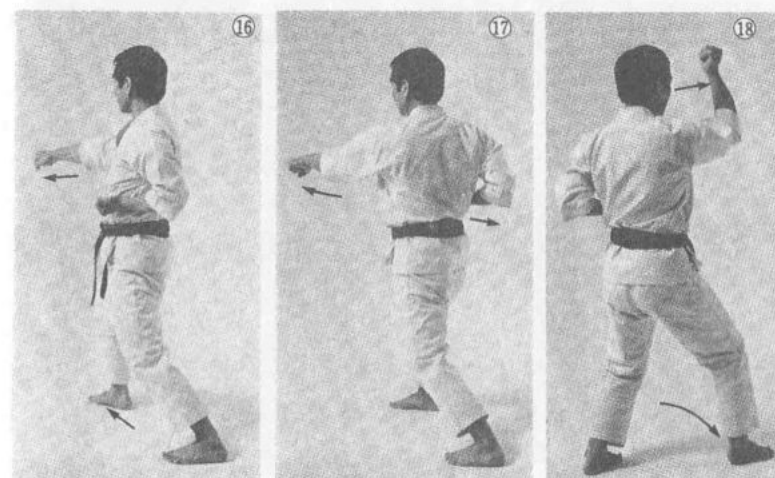
15. Производят передний удар правой ногой в северо-западном направлении.

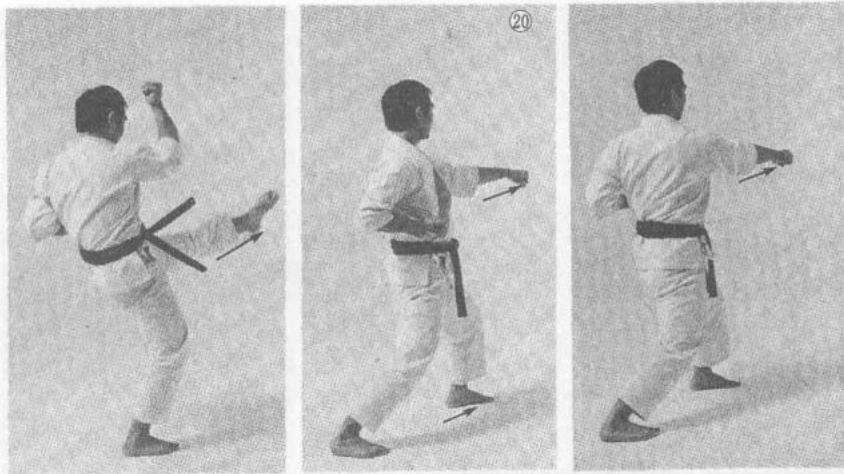
16. Одновременно с опусканием ударной ноги в северо-западном направлении проводят правый последовательный удар рукой.

17. Затем производят обратный удар правой рукой.

(Движения 14—17 выполняют серийно.)

18. Изменяют направление вправо (на северо-восток) на  $90^{\circ}$ , принимают правую “кошачью” позицию, производят правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.





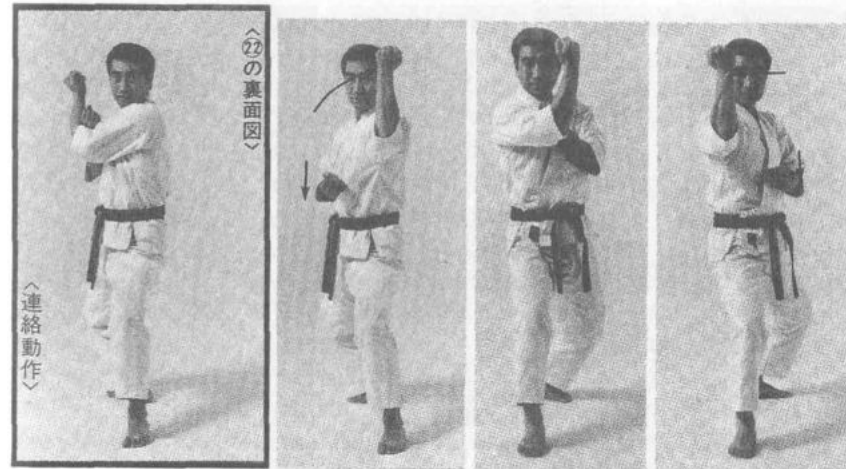
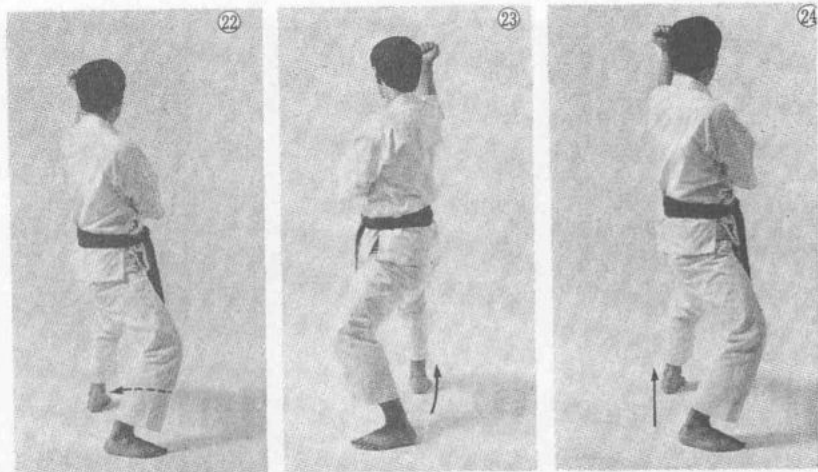
19. Производят передний удар левой ногой в северо-восточном направлении.

20. Одновременно с опусканием ударной ноги проводят левый последовательный удар рукой.

21. В прежней позе выполняют правый обратный удар рукой.  
(Движения 18—21 выполняют серийно.)

22. Левую ногу выносят на 45° влево, изменяя направление на северное. Принимают левую “кошачью” позицию “махамми”.

Одновременно с проведением левого блока-подставки взмахом в верхнем этаже внешней стороной правого предплечья взмахом отбивают вниз удар рукой, направленный в средний этаж,

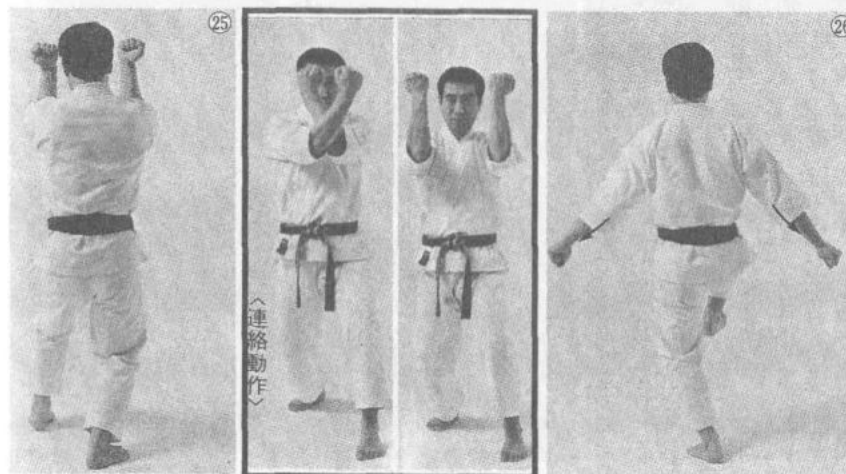


после чего правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

23. Правой ногой делают шаг вперед в северном направлении, принимают правую “кошачью” позицию “махамми”, проводят правый блок-подставку взмахом от удара, направленного в средний этаж. Левый кулак устанавливают перед грудью.

24.левой ногой делают шаг вперед в северном направлении, принимают левую “кошачью” позицию “махамми”; одновременно с произведением левого блока-подставки взмахом в верхнем этаже отбивают взмахом вниз удар справа, направленный в средний этаж. Правый кулак устанавливают перед грудью.

(Движения 22—24 повторяют снова и снова попеременно правой и левой ногой.)





25. Корпус открывают налево; из левой “кошачьей” позиции “махамми” правую руку, описывающую дугу, перемещают вперед, спереди левой руки. Левое предплечье остается в прежнем положении, а правым предплечьем проводят блок-подставку взмахом в верхнем этаже; одновременно с участием правого предплечья делают увертывающееся движение корпусом, как бы собираясь вернуться изнутри наружу от направленного в верхний этаж удара левым кулаком противника.

26. Обе руки разводят в стороны от корпуса и одновременно с этим наносят удар правым коленом.

27. Одновременно с опусканием переднего отдела подошвы правой ноги поворотом налево изменяют направление на юго-вос-



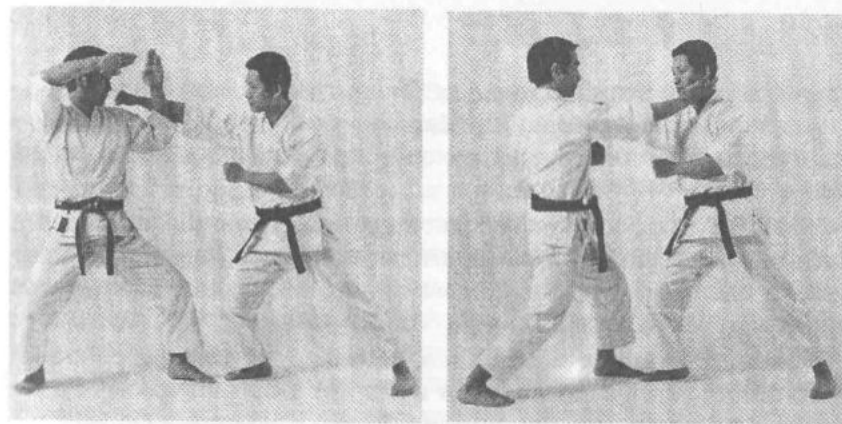
ток на 225° и принимают левую “кошачью” позицию “махамми”. Внешней стороной предплечья (локтевой костью) левой руки проводят блок-подставку в верхнем этаже; ладонь изгибают кнаружи, переворачивают и проводят захват-сцепление. Ладонной стороной правого предплечья взмахом сверху отбивают удар в средний этаж, затем так же, как и левую, правую ладонь изгибают наружу, переворачивают и проводят захват. Взмах левой рукой производится из-под правой руки.

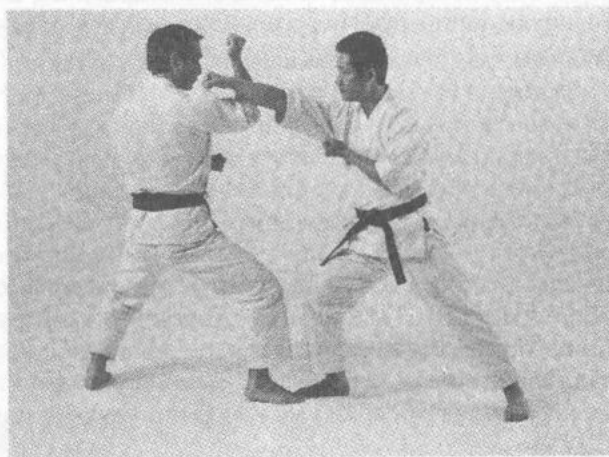
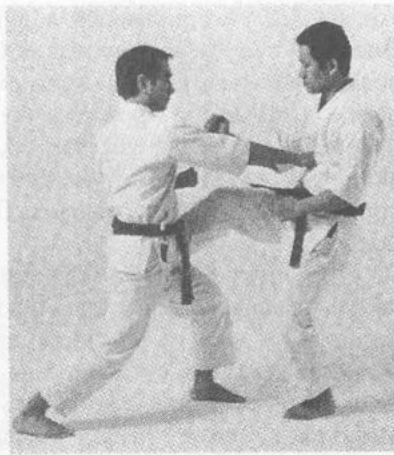
28. Пятку передней ноги в левой “кошачьей” позиции опускают на пол. Носок правой стопы поднимают, только пятку правой стопы ставят чуть дальше обычного вперед в юго-западном направлении; одновременно с постановкой ноги на носок (“кошачья лапа”) подвигают и левую ногу, проводят правый блок в верхнем этаже и левый блок в среднем этаже. Лицо обращают на юго-запад.

29. Левую ногу возвращают в исходное положение, перемещая ее назад и наискосок, правую ногу приближают и возвращаются в позу готовности.

## Анализ 4-го “пин-ана”

Против удара сбоку рукой в верхний этаж принимают “кошачью” позицию “махамми” и тыльной стороной левой руки-меча проводят блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правую руку-меч устанавливают спереди лба ладонью вперед. Блок следует проводить таким образом, чтобы можно было нанести или прямой

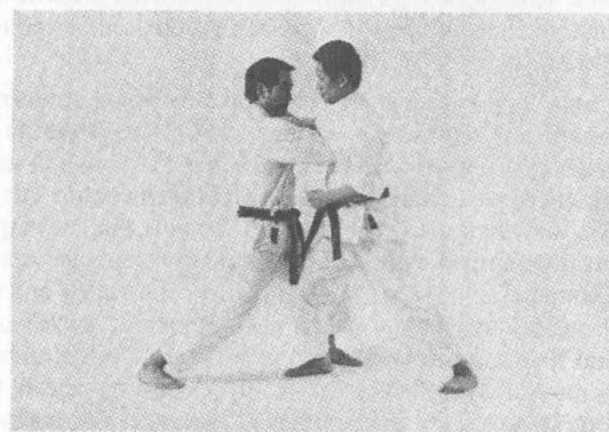
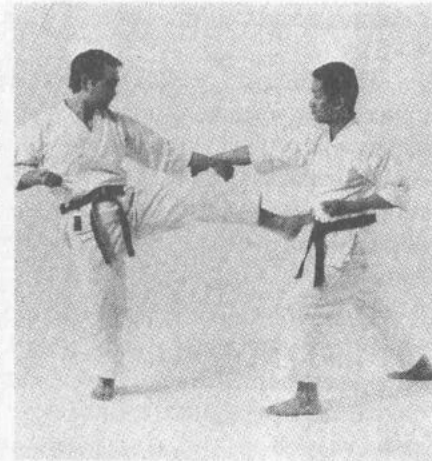




удар в верхний этаж противника блокирующей левой рукой—мечом, или правой рукой—мечом ударить также в верхний этаж. Поэтому исходную стойку выбирают исходя из предпосылки ответной атаки.

На практике, естественно, ситуация все время меняется. В реальном бою усваивают правильные позиции и исходные стойки, соответствующие задачам проведения блоков верхнего этажа и атак при том же направлении корпуса (см. 2).

Нередко ката завершается тем, что обе руки одновременно выбрасывают вперед в нижний этаж и наносят удар так, чтобы осуществить блок скрещенными руками. Однако одновременное исполь-



зование обеих рук невыгодно. Обычно стараются принять стойку, чтобы одновременно с блоком с использованием обеих рук можно было провести атаку. Ката проводят только так, чтобы отдельные тренировки движений справа и слева использовались во взаимодействии. На практике бывают также случаи, когда для блоков используют обе руки, но в поединках одновременно с блоками—увертками при использовании уловок тела эти блоки делают предпосылкой к атаке, поскольку полагаться только на руки невыгодно. Во время проведения блоков—подставок в верхнем этаже в правой “кошачьей” позиции “махамми” также одновременно с блоком стараются провести атаку. Для этого необходимо усвоить “живые” исходные

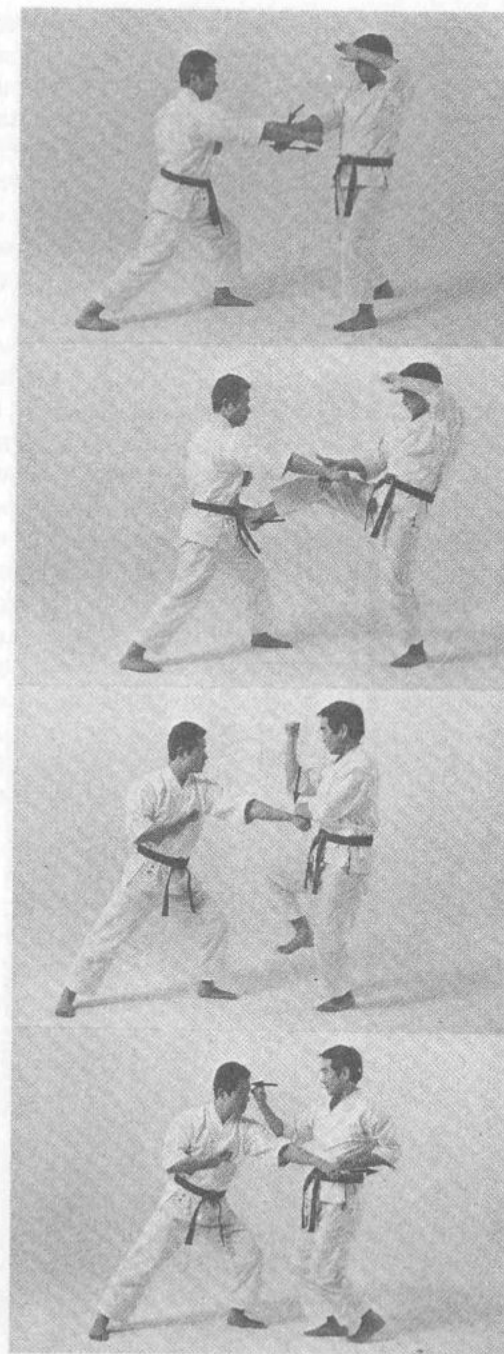
позиции камаэ, допускающие одновременность этих действий (см. 4—5).

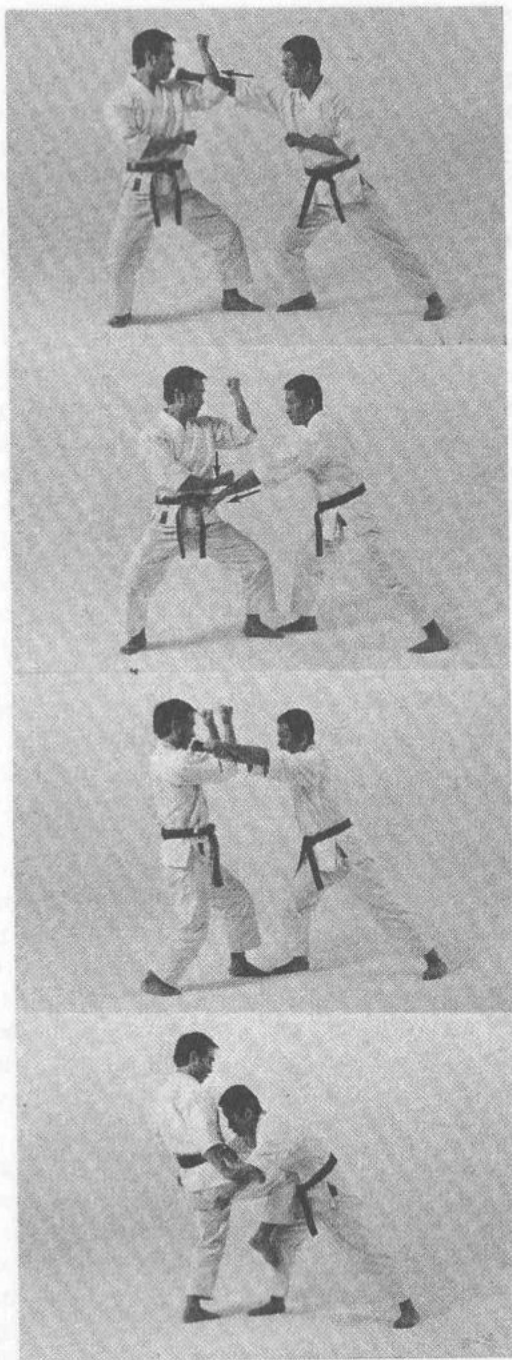
В позиции со сдвинутыми носками (хэйсокудати) правый кулак приводят и устанавливают сбоку груди, а левый кулак ладонной поверхностью вниз устанавливают таким образом, чтобы предплечье слегка касалось тела. В этой стойке стоят без применения силы, естественным образом, чтобы была возможность ответить должным образом на любые изменения. Эта стойка должна быть гибкой, “живой”.

Одновременно с проведением блока ударом сбоку в среднем этаже против удара рукой сбоку, направленного в средний этаж, проводят выпад локтем (хидзиатэ) при повороте поясницы. Необходимо практически овладеть способами выпадов локтем, видами ударов ног, использованием стопы-меча, а также вклинивающихся ударов ног (кэрикоми), чтобы можно было их свободно выполнять вместе с блоками в верхнем и средних этажах (см. 6—8).

В позиции для проведения обратного вклинивающегося удара рукой с поворотом верхней половины тела увертываются от удара рукой противника, причем правой рукой делают боковой удар взмахом по ударной руке, а левую руку-меч устанавливают спереди лба. Продолжая, опуская ногу спереди после переднего удара ногой, тыльной стороной правого кулака наносят прямой удар в лицо противника. Одновременно с этим левой рукой отбивают вниз направленный в средний этаж удар рукой противника. Следует проводить обязательно полный блок, чтобы не оставлять открытым правый бок. Особенно следует подчеркнуть, что, если во время бокового отмахивающегося взмаха правой рукой слишком довериться руке и вложить в удар силу, не удастся увернуться от удара рукой противника и, кроме того, будет нарушена собственная поза. В момент, когда опускают ногу после переднего удара и “вдогонку” наносят противнику прямой удар, важно быстро и твердо поставить обе ноги на пол, четко поняв расстояние и время, то есть вовремя оказаться в устойчивой позиции (“кошачья лапа” — неустойчивое положение) (см. 12—13).

В левой “кошачьей” позиции “махамми” проводят левый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правый кулак устанавливают перед грудью таким образом, чтобы можно было и взмахом отбить вниз удар рукой в средний этаж, и атаковать из этого положения. Корпус открывают влево и с помощью правого блока-подставки взмахом в верхнем этаже (внутренний блок — утиукэ), будучи в левой “кошачьей” позиции “хамми”, увертываются наружу от удара





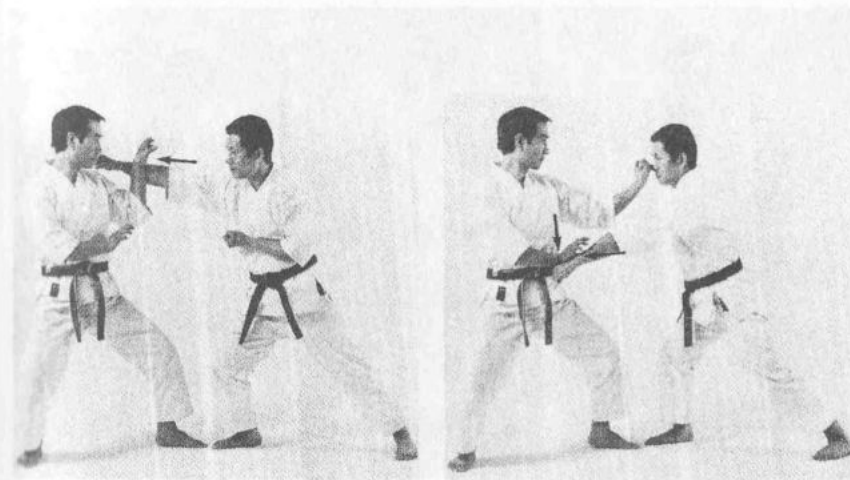
рукой в верхний этаж. Левую руку оставляют в положении блока. Более того, захватив и дернув вниз обе руки противника, нарушают его позу и одновременно проводят удар правым коленом.

Важно увлечение противника за руки вниз и удар проводить одновременно. Если проводить эти действия с участием всего корпуса, то тело будет устойчиво, а приемы будут выходить более чисто и слаженно (см. 24—26).

Одновременно с опусканием правой ноги разворачиваются влево на  $225^{\circ}$  и наискось в заднем направлении принимают “кошачью” позицию “махамми”.левой рукой проводят блок—подставку взмахом в верхнем этаже; изгибая ладонь наружу, зацепляют противника, переворачивая ладонь, захватывают руку противника. Внутренней стороной ладонной поверхности правого предплечья сверху отбивают вниз направленный в средний этаж удар рукой противника.

Левой рукой, направленной из-под правой руки, а именно стороной локтевой кисти предплечья, взмахом отбивают изнутри наружу направленный в верхний этаж удар рукой противника. Правую руку из положения ладонной стороной сверху, поворачивая, опускают вниз. При этом проводят прием против направленного в средний этаж удара рукой противника, а именно ладонной стороной предплечья проводят отбивающий блок сверху вниз.

Для того чтобы руку, используемую в блоках в среднем или верхнем этажах, в том же положении можно было использовать в ответной атаке, необходимо выбирать “живые” стойки, предусматривающие немедленный переход к атаке (см. 27).



## 5-й “пин-ан”

1. Поза готовности.

2. Поворачиваясь налево, принимают левую “кошачью” позицию “хамми” в направлении на восток; проводят левый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

3. Находясь в левой “кошачьей” позиции, проводят удар правым кулаком в средний этаж. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

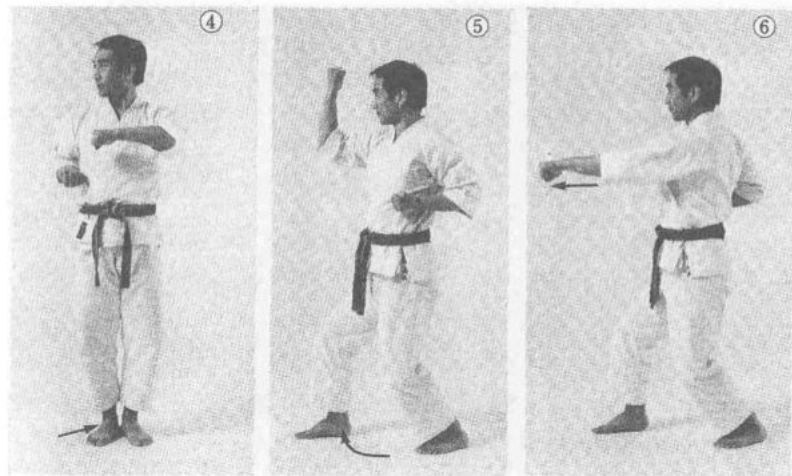
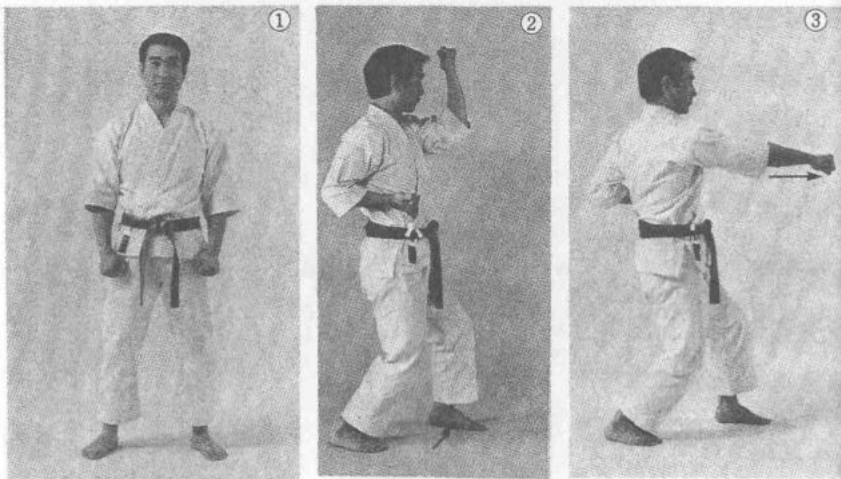
(Движения 2—3 выполняют серийно.)

4. Приставляя правую ногу к левой, направление корпуса изменяют на южное. Лицо обращают на запад. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки. Левое предплечье устанавливают перед грудью таким образом, чтобы оно было несколько отдалено от тела. При этом, в отличие от 4-го “пин-ана”, носки не сдвигают.

5. Поворачиваясь направо, принимают правую “кошачью” позицию “хамми” в направлении на запад; проводят правый блок-подставку взмахом в верхнем этаже. Левый кулак устанавливают сбоку груди.

6. Находясь в правой “кошачьей” позиции, левым кулаком наносят удар в средний этаж. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

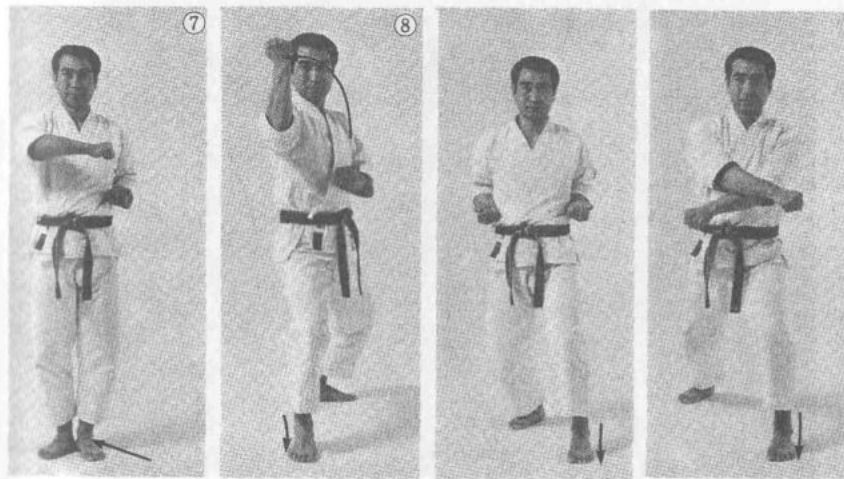
7. Приставляя левую ногу к правой, направление корпуса изменяют на южное. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки. Правый кулак устанавливают перед грудью.



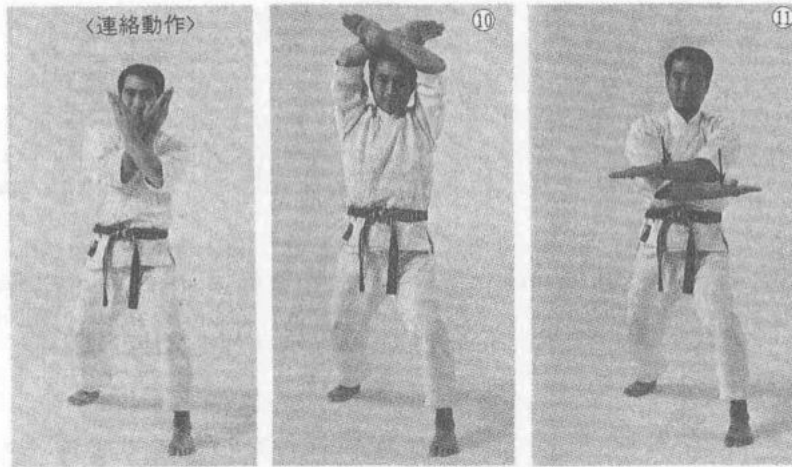
8. Правой ногой делают шаг вперед на юг и принимают правую “кошачью” позицию “махамми”; одновременно с проведением правого блока-подставки взмахом в верхнем этаже левый кулак устанавливают перед грудью.

9. левой ногой делают шаг вперед на юг одновременно с принятием позиции ног для последовательного удара рукой; обе руки, сжатые в кулаки, принимая стойку удара рукой, резко выносят вперед и вниз, причем руки перекрещиваются, правая рука поверх левой, и образуют блок. Приемы отдельно справа и слева с точки зрения взаимодействия с ката проводят одновременно.

10. При том же положении ног правой и левой руками-мечами

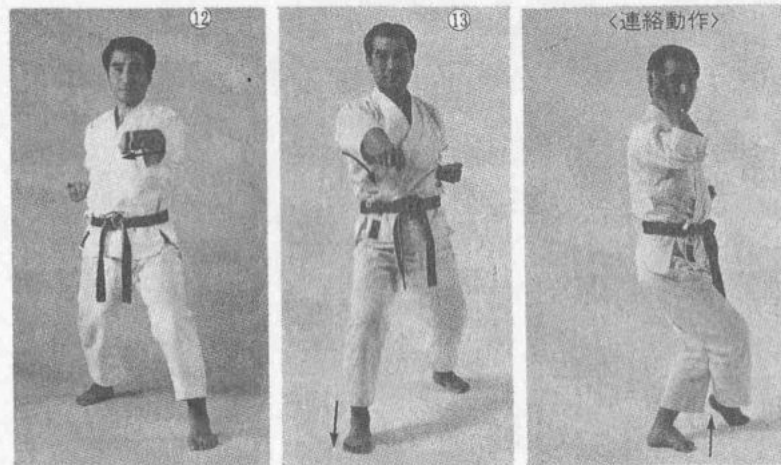






одновременно делают блок в верхнем этаже. Оба предплечья вращают наружу и, обращая ладонные стороны к корпусу, перекрещивают; в скрещенном состоянии руки поднимают вверх и, сильно вращая в противоположную сторону, то есть вовнутрь, проводят блок в верхнем этаже. Первоначально блоки в верхнем этаже проводились отдельно справа и слева, но с точки зрения взаимодействия с ката их выполняют одновременно.

11. Правое предплечье вращают наружу, обращая ладонную сторону вверх, и проводят блок-отбивание вниз удара рукой, направленного в средний этаж. Одновременно левым предплечьем, с ладонью, обращенной вниз, проводят блок-отбивание вниз удара ру-



кой, направленного в средний этаж. При этом правая и левая руки оказываются в скрещенном состоянии — левая поверх правой. Так же, как и в случае движения 10, правое и левое движения осуществляются одновременно с точки зрения взаимодействия с ката.

12. Из этого положения левым кулаком наносят удар вперед, в средний этаж, правый кулак отводят и устанавливают сбоку грудной клетки.

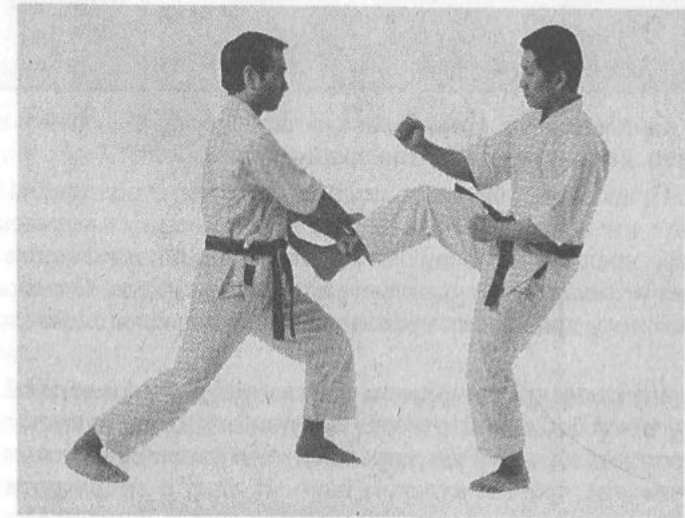
13. Правой ногой делают шаг вперед и проводят правый последовательный удар рукой. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки.

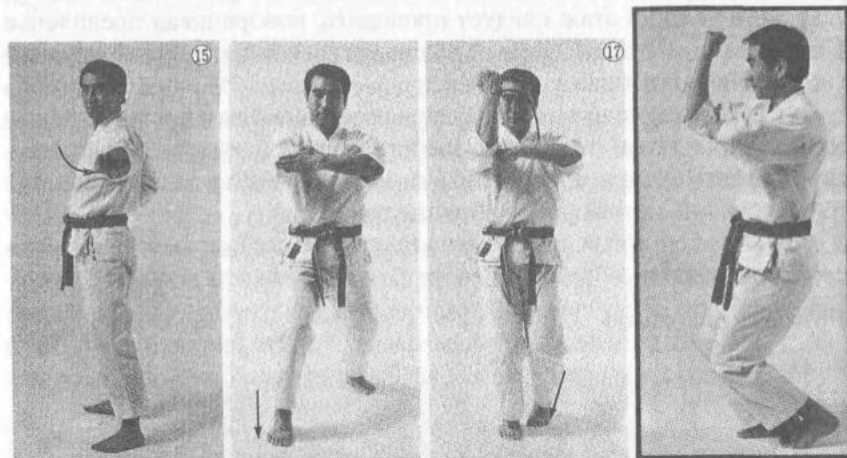
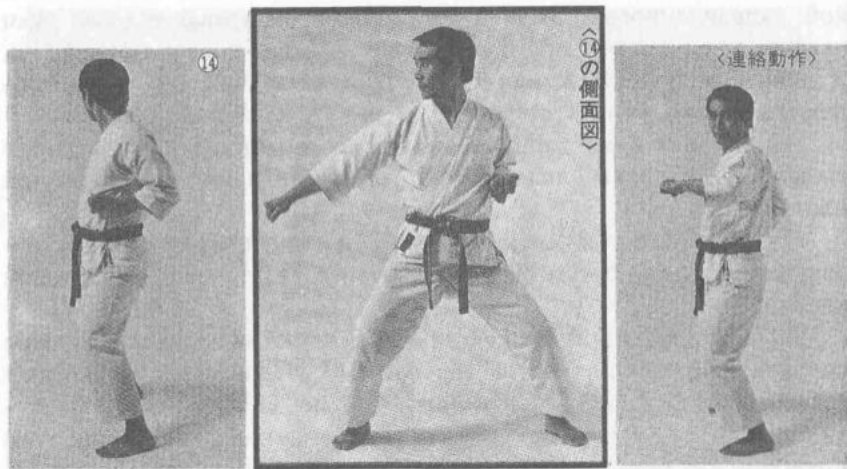
14. В достаточной степени привлекая противника, направление корпуса изменяют поворотом влево на  $270^\circ$ . Правую ногу выносят в северном направлении, принимают позицию "салюта ноги" сикодати и правой рукой справа проводят удар в нижний этаж. Перед этим правое предплечье в достаточной степени поворачивают наружу, удар же в нижний этаж следует проводить, поворачивая предплечье в прежнее положение. Левый кулак устанавливают сбоку грудной клетки. Лицо обращают на север.

15. Одновременно с возвращением левой ноги в прежнее положение и принятием позиции самообороны левой рукой слева проводят удар взмахом в средний этаж. Правый кулак устанавливают сбоку грудной клетки. Лицо обращают на юг.

16. Правой ногой делают шаг вперед (на юг); левый кулак раскрывают, ладонь обращают вперед, левый локоть сгибают, пред-

Позиция 9 (вид сбоку)

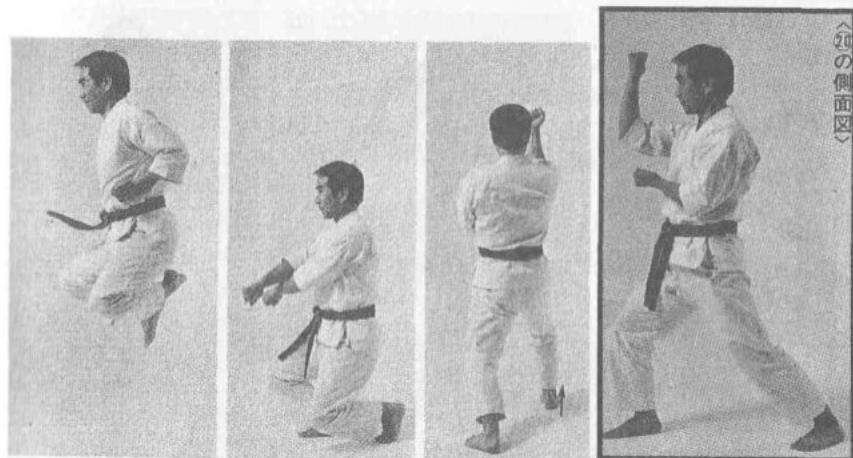




плечье перемещают и устанавливают перед грудью так, чтобы левая ладонь находилась напротив правого локтя.

17. Правое предплечье выводят из прежнего положения и используют для проведения блока—подставки взмахом в верхнем этаже. Левое предплечье поворачивают вовнутрь и в положении ладонью вниз устанавливают горизонтально перед грудью. Одновременно левую ногу приводят к правой пятке, приставляя слева сзади на носок.

18. Увертываются корпусом против атаки, направленной сзади с севера в верхний этаж; отводят левую ногу, отклоняются корпусом на юг, привлекают удар противника и уворачиваются от него. Одновременно правым кулаком наносят удар в лицо противника, который все еще находится спереди (на юге). Ладонная сторона



правого кулака обращена вверх. Левый кулак ладонью вниз устанавливают перед грудью. Лицо обращают на север.

19. Для того чтобы увернуться от атаки, направленной в ноги, противника, находящегося на севере, высоко подпрыгивают, поворачивают корпус на запад и одновременно с приземлением обе ноги ставят на носки, обе руки скрещивают, причем правая рука — поверх левой, и проводят блок в нижнем этаже. Лицо поворачивают на запад.

20. Правой ногой делают шаг вправо (на север) и в позиции для проведения последовательного удара рукой выполняют правый блок—подставку взмахом в верхнем этаже. Левую руку устанавливают перед грудью.

21. Применяют увертывающий прием против удара рукой, на-

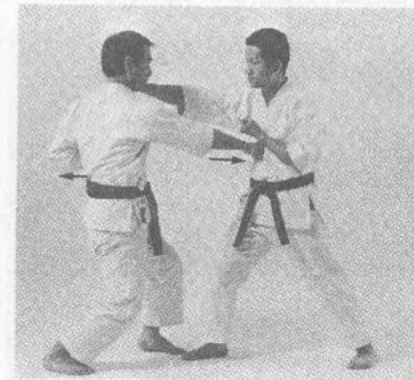
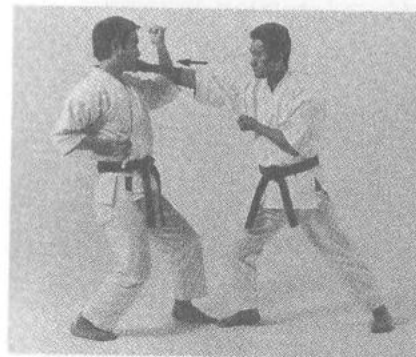
## Анализ 5-го “пин-ана”



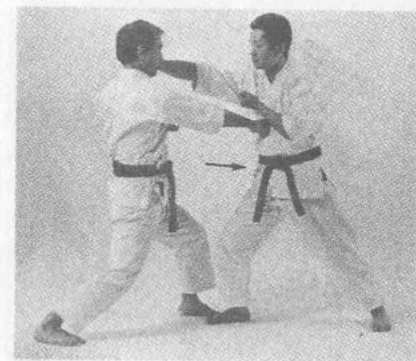
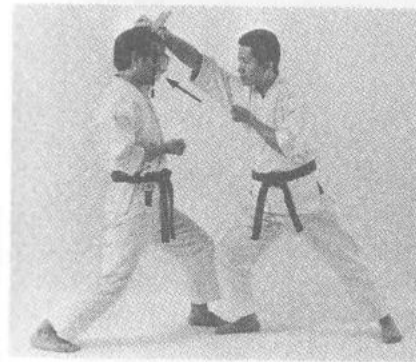
правленного сзади с юга в верхний этаж. Словно оглядываясь, корпус поворачивают налево, делают выпад корпусом на север и, привлекая противника, увертываются от удара. Правый кулак устанавливают в верхнем этаже, левый — в нижнем. При этом локоть и плечо располагаются горизонтально на высоте надплечья, а предплечье располагается несколько наискосок. Левую руку располагают также косо под углом к вертикали, но параллельно корпусу и правому предплечью.

22. Левую ногу приставляют к правой, корпус выпрямляют, правую ногу отводят на юго-запад и одновременно корпусом делают выпад влево назад, левую руку устанавливают в верхнем, а правую — в нижнем этаже.

23. Правую ногу приводят к левой и возвращаются к позе готовности.

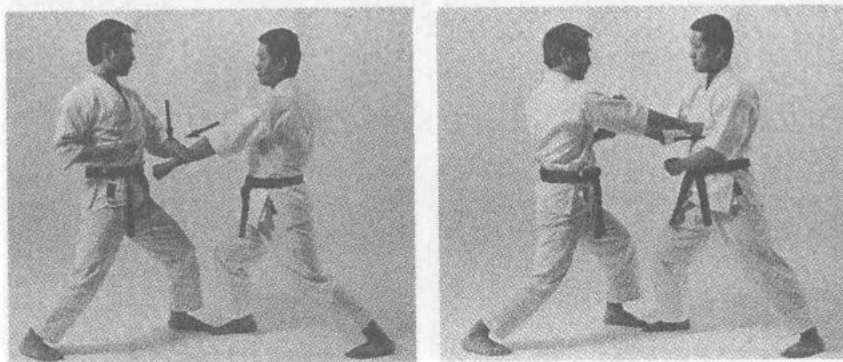


Повернувшись корпусом, полностью изменяют направление таким образом, чтобы нога, установленная на носке (“кошачья поза”), была обращена прямо в сторону противника. Затем проводят слева в верхнем этаже блок и наносят правой рукой удар в средний этаж. На практике тренируются, чтобы можно было правильно проводить перемещение корпусом и переход от одного приема к другому.

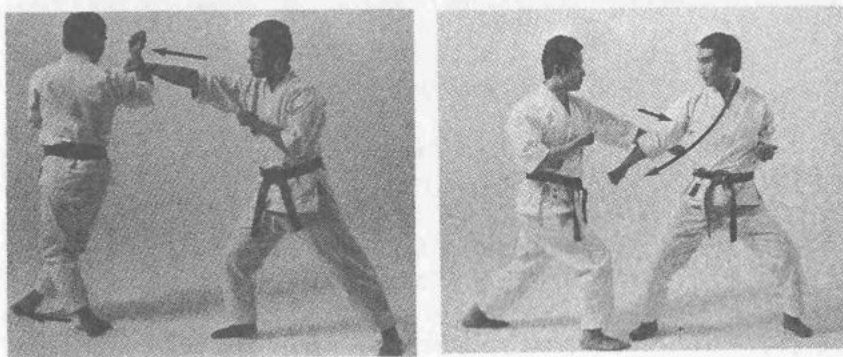


С точки зрения взаимодействия с ката блоки в верхнем этаже правой и левой рукой проводятся одновременно, но изначально они проводились раздельно. В момент блокирования открытая сторона

должна быть “динамична”. Например, в случае проведения блока в верхнем этаже левой рукой сразу же проводят удар правой рукой в средний этаж. Вот пример такой “динамичности” (см. 10).

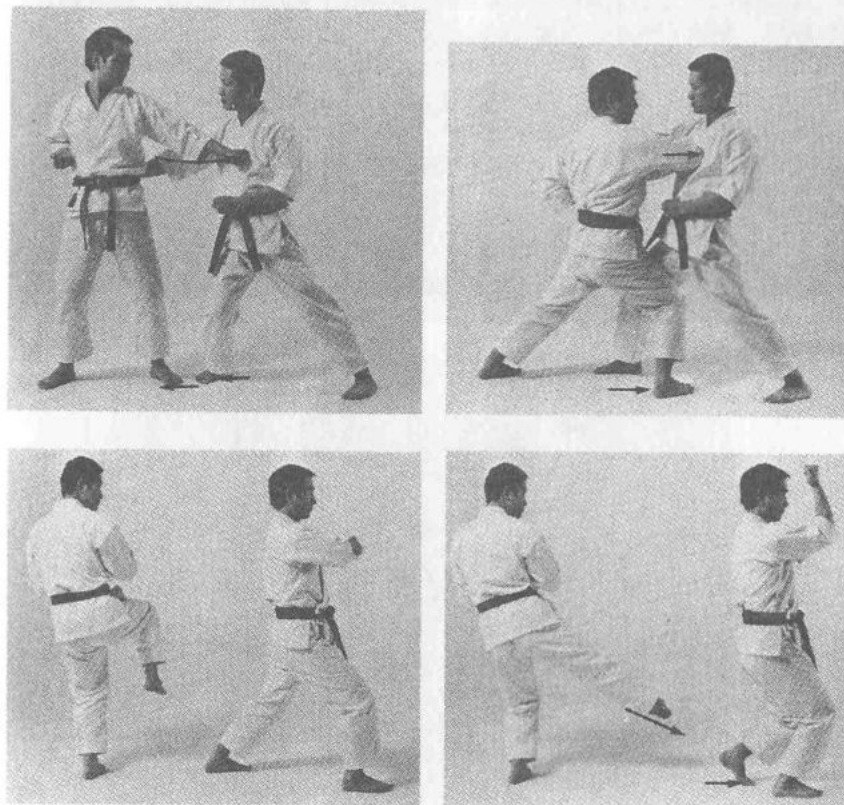


С точки зрения взаимодействия с ката блоки с отбиванием вниз в среднем этаже правой и левой руками проводятся одновременно, но изначально полные блоки проводились раздельно правой и левой руками и, как показано на фотографиях внизу, например, сразу же проводился удар рукой в средний этаж. Другими словами, рука открытой стороны корпуса должна быть “динамична”, чтобы можно было этой рукой совершать различные действия (см. 11).



Выпад противника с целью удара в достаточной степени допускают близко к корпусу, проводя маневр и изменяя направление корпуса с целью завлечения противника. После этого принимают позицию “салюта ноги” (сикодати). Одновременно правое предплечье вращают наружу (до тех пор пока ладонная поверхность правого

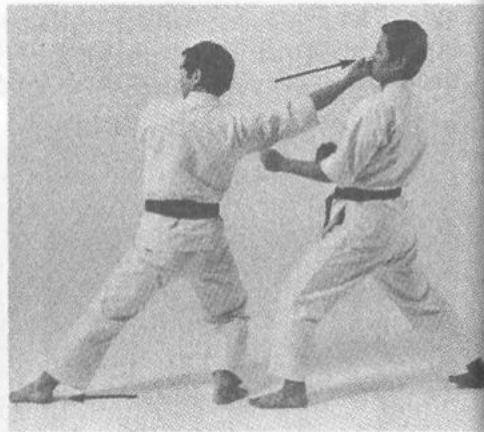
кулака не будет обращена назад), из этого положения правый кулак поворачивают в обратном направлении и делают им взмах с целью блокирования в нижнем этаже (см. 14).



Левой рукой слева проводят удар взмахом в средний этаж, но это не означает просто вытянуть руку. Следует делать взмах, одновременно поворачивая руку. И движения корпусом, и удар-взмах, и отведение руки, и поворот лица — все следует проводить одним приемом, при использовании всего корпуса.

Выпад локтем (хидзиатэ) проводят поворотом поясницы. Необходимо проводить тренировки, чтобы можно было свободно выбирать цель выпада и способ выпада локтем.

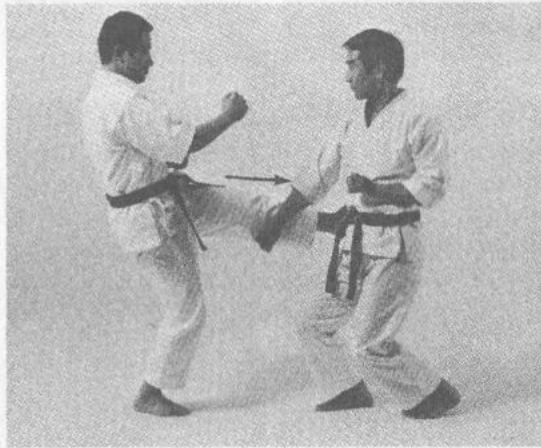
Одновременно с проведением блока-подставки взмахом против удара спереди в верхний этаж заднюю ногу быстро приводят и ставят на носок, чтобы можно было принять меры против атаки противника в нижний этаж сзади (см. 15—17).



ми руками, но изначально правая и левая руки использовались отдельно (см. 18—19).

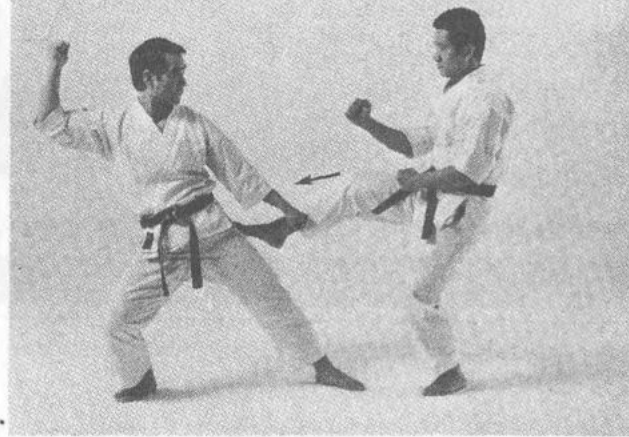
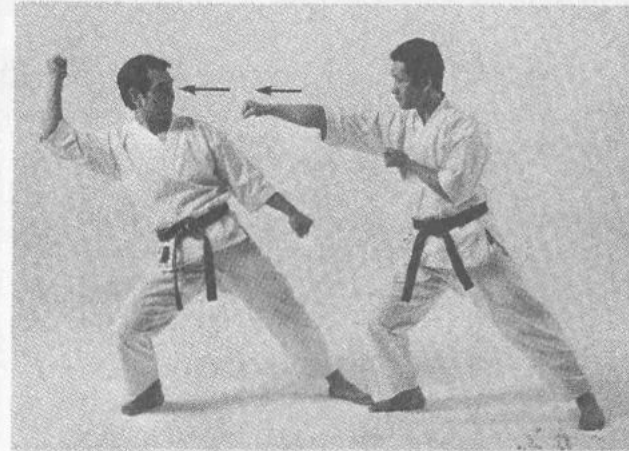
Поскольку противник замышляет атаку ударом рукой, направленным сзади в верхний этаж, одновременно с поворотом, при котором, как бы оглядываясь, изменяют направление корпуса, делают выпад корпусом назад, завлекая удар противника, и увертываются.

Затем, поскольку противник планирует проведение удара ногой, его блокируют взмахом левой рукой в нижнем этаже. Правую руку следует все время держать в “живом” положении, чтобы ее в любой момент можно было использовать (см. 21).



Блокируют взмахом удар рукой, направленный спереди в верхний этаж. Поскольку в момент поворота планировалось проведение атаки, направленной сзади (до этого момента — спереди) в верхний этаж, увертываются и делают выпад корпусом, после чего сразу наносят удар рукой в лицо противника. При этом ладонная поверхность кулака обращена вверх. Левый кулак ладонной поверхностью вниз устанавливают перед грудью таким образом, чтобы его можно было использовать в любой момент.

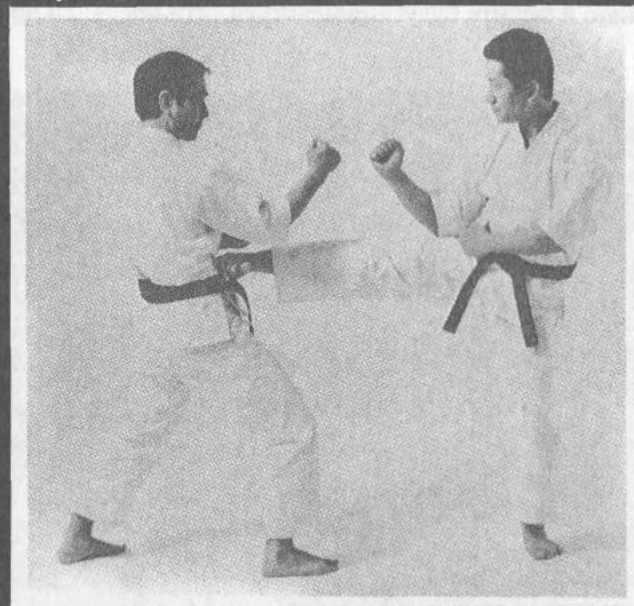
Поскольку противник замыслил атаку, направленную спереди в ноги, высоко подпрыгивают (на фотографиях не показано) и увертываются от атаки. Одновременно с приземлением обеими ногами на носки проводят блокирование взмахом в нижнем этаже. В ката эти блокирования с точки зрения взаимодействия проводятся обеими





Автор книги Нива Сингити с учениками отрабатывают ката.

# Поединки

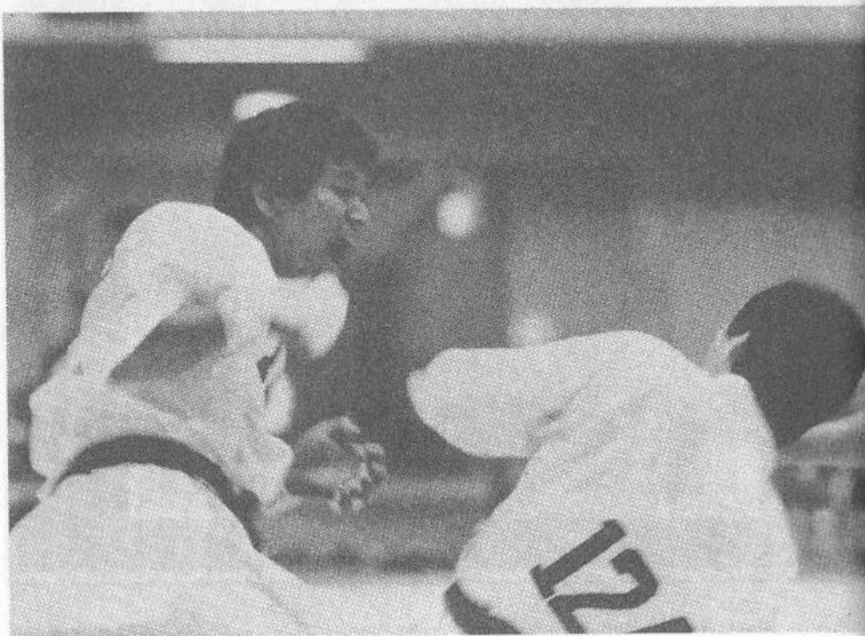


## Поединки (кумитэ)

Во время поединка на практике, на реальном противнике применяют базовую технику, то есть удары рукой (цуки), удары ногой (кэри), выпады (атэ) и т.п., а также осуществляют взаимные действия по проведению атак, приемов защиты и контратак.

Перед поединками проводят тренировки для того, чтобы можно было использовать как серийные те приемы, которые были усвоены ранее, во время отработки базовой техники. А именно, это означает, что благодаря серийному проведению комбинированных приемов, включающих переходы от ударов рукой к ударам ногой, от ударов рукой в верхний этаж к ударам рукой в средний этаж, изучают ритм поединка и равновесие.

Поединки разделяют на две большие группы: обязательные поединки и свободные поединки. Обязательные поединки подразумевают предварительную договоренность о том, какие именно приемы по нападению и защите будут применяться. Эти поединки проводят-



Моментальный снимок соревнований  
Общества "Вадо-рю"

ся различными способами в соответствии с общим количеством используемых приемов — от простых до проводимых серийно. Этими обязательными поединками не следует пренебрегать, поскольку в них усваивается необходимая в поединках основная техника, то есть правильность приемов по нападению и защите, выбор дистанции до противника, уловки тела и др.

Затем переходят к свободным поединкам. Это такие поединки, в которых ведут бой с противником свободно, используя приемы по нападению и защите в соответствии с собственной волей.

Поскольку свободный поединок — это борьба, в которой участники приводят в действие натренированные ими удары рукой и ногой, существует железный закон, согласно которому закрепление приемов следует проводить непосредственно перед реальным противником.

Кроме того, существует поединок на соревновании, проводимый в соответствии с определенными правилами, под наблюдением судей, но это — также один из видов свободных поединков. Такие поединки проводятся на первенствах мира, а также на официальных соревнованиях внутри страны.

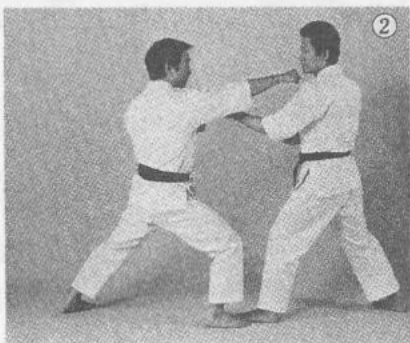
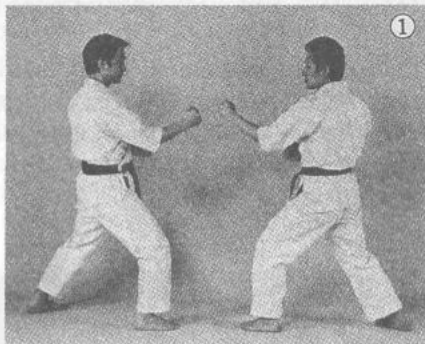


Моментальный снимок первенства Японии по карате-до  
(справа — мастер Ёсиока)

## Серийные приемы (рэндзокувадза)

С точки зрения тренировки, выбора дистанции и расчета времени проведение приемов на реальном противнике более эффективно, чем проведение его в одиночку; это пригодится также и в поединках с использованием одного приема (иппон-кумитэ).

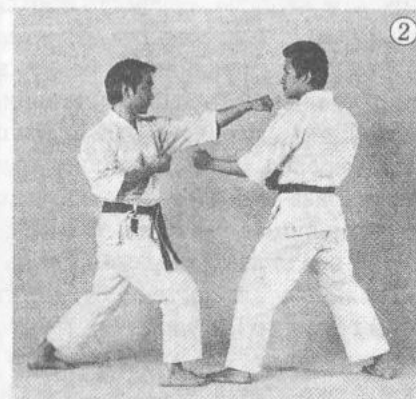
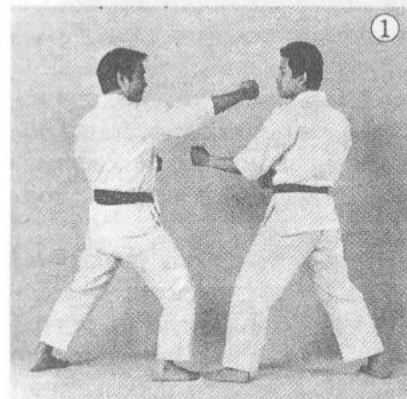
Приняв исходную стойку, правильно выбрав дистанцию, представляют атаку кулака противника. Намереваясь провести удар, выступают на шаг вперед и, вкладывая вес всего тела, наносят удар в верхний этаж. Используя противодействие удару, мгновенно кулак



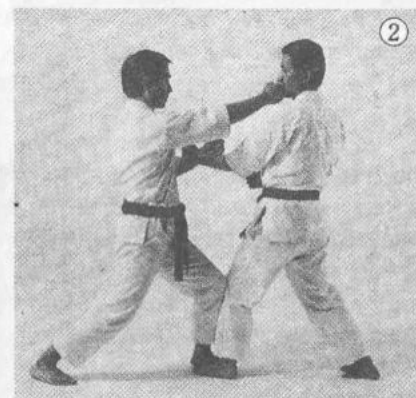
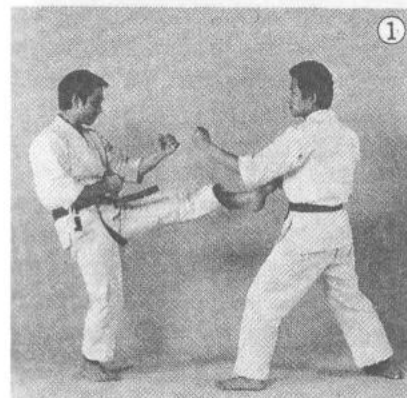
и корпус возвращают в прежнее положение. Затем наносят обратный удар рукой (гякуцуки) в средний этаж. Все проводят одним движением.

Выбор дистанции и выход на шаг вперед выполняются так же, как и в предыдущем случае. Затем наносят удар рукой в верхний этаж. В этом случае удар проводят также с перемещением корпуса.

Если при этом напрягать наплечья, то, поскольку колени зафиксированы, а корпус сразу не возвращается в прежнее положение, следующий удар рукой станет как бы вторым движением. Перемещение корпуса происходит таким образом, чтобы локти оставались гибкими, а удар проводился снизу вверх.



Следующий прием — серийно проводящийся переход от удара ногой к удару рукой в верхний этаж. Так же, как и в случае удара рукой, представляют атаку противника, руки расслабляют и устанавливают в направлении противника так, чтобы их можно было использовать и при блоке, и при атаке. Ударную ногу возвращают в прежнюю позицию. Одновременно с перемещением корпуса и установкой ноги на пол наносят удар рукой в верхний этаж.

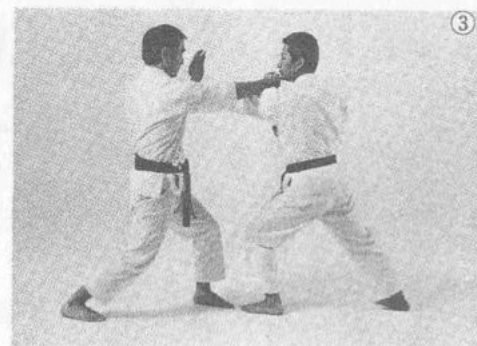
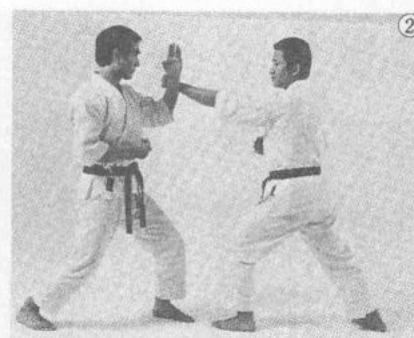
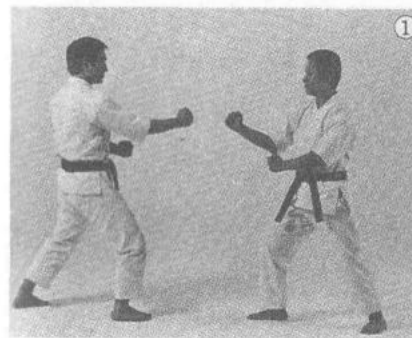
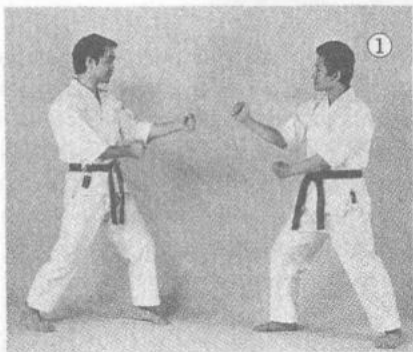




## Поединки одного приема (иппон-кумитэ)

Такие поединки проводятся в качестве начального этапа свободного поединка. Атаки, а также контратаки, проводимые после приемов защиты, осуществляются между двумя противниками как один прием. Существуют обязательные и свободные поединки. Для того чтобы правильно проводить атаки, блоки, контратаки, необходимо тренировать выбор дистанции до противника и правильно рассчитывать время. В случае атаки противника увертываются, отклоняясь вперед, назад, в сторону, наискось вперед или назад. Увертками (карада-сабаки — уловками тела) называют перемещение корпуса, принимающего атаку (удар).

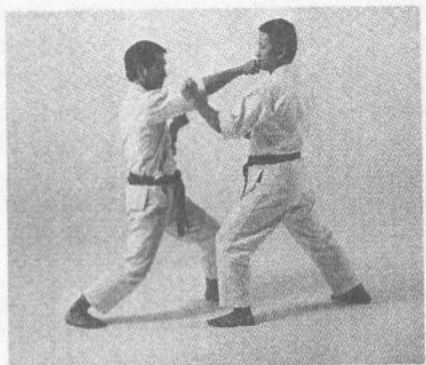
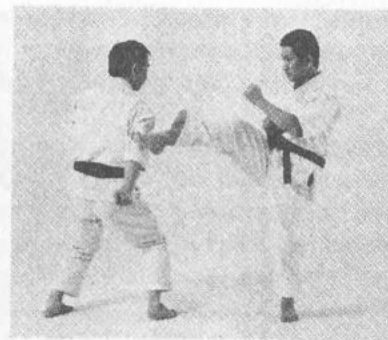
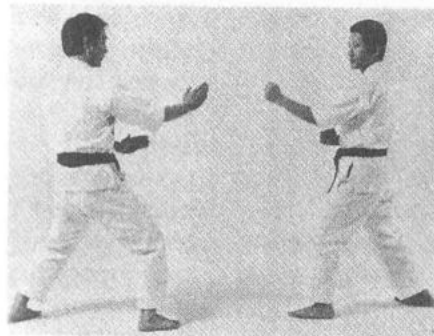
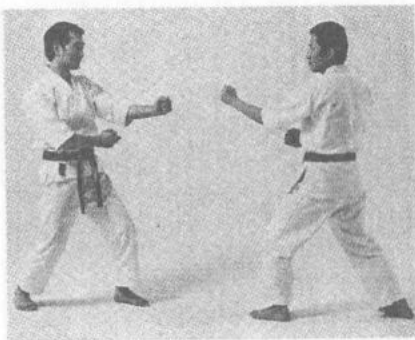
В поединке, изображенном на фотографиях, против удара рукой в средний этаж применяют увертку назад. Блок проводят следующим образом. Отбивая изнутри в сторону выставленную вперед руку, корпус несколько отклоняют назад; сгибая колени, понижают центр тяжести. Поскольку колени сгибают мягко, то, используя эту пружинистость, сразу проводят удар рукой в средний этаж.



В следующем поединке против удара рукой в верхний этаж, который противник проводит, сделав шаг вперед, выполняют следующий прием. Отступая на шаг назад, проводят блок тыльной стороной оказавшейся спереди руки, как бы пропуская удар мимо себя, причем блокирующая рука проходит перед лицом. Одновременно с этим проводят обратный удар рукой в верхний этаж. В случае уклонения назад, при наличии намерения нанести удар рукой после отступления на шаг назад, существует реальная опасность нарушения своей стойки под натиском противника.

В следующем поединке показана увертка наискось вперед.

Оба противника занимают левую стойку. Из этой стойки оба делают шаг. Корпус посылают несколько вперед наискось и наносят удар передней рукой. Однако при этом предположим, что находящаяся в среднем этаже рука установлена таким образом, чтобы можно было нанести удар вверх с внутренней стороны ударной руки противника. При перемещении корпуса наискось вперед используют поворот поясницы и одновременно с ударом рукой проводят блок тыльной стороной руки, немного изгибая ее в тыльном направле-



нии. При блокировании тыльной стороной кисти не следует двигать блокирующей рукой с самого начала, а также следует обратить внимание на использование поворота поясицы. Блокирующую руку затем используют для нанесения обратного удара (гякуцуки) в верхний (средний) этаж при помощи разворота поясицы в противоположную сторону.

В следующем поединке используется увертка в сторону против переднего удара ногой.

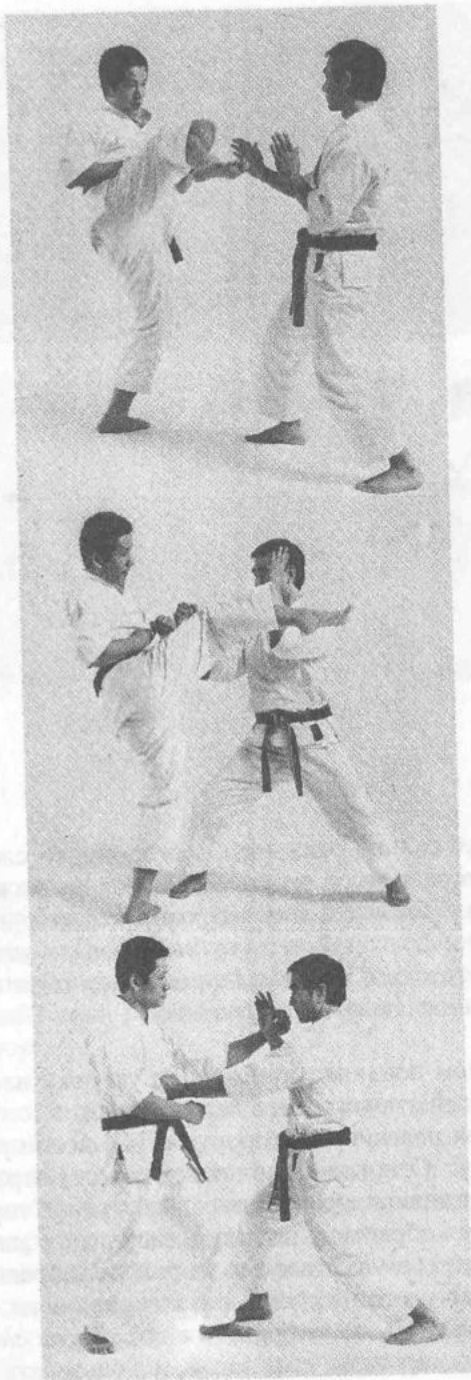
Вынося предплечье в сторону, обращают ладонную сторону вниз и, делая взмах в направлении, совпадающем с направлением удара ногой, сторону локтевой кости приводят в контакт с ударной ногой противника и пропускают ее мимо своего корпуса (увертываются). Исползованную руку сразу возвращают в прежнее положение и обратной стороной руки-меча наносят боковой удар в лицо противника.

Если корпус сильно отклонить в сторону, то следующая атака запоздает и потеряет силу; наоборот, поскольку между ударом ногой противника и последующим ударом рукой возникает интервал, следует тренироваться так, чтобы блокировать удар вплотную к корпусу. Существует также способ проведения обратного удара рукой, немного вынося правую руку вправо.

В следующем поединке применяют увертку наискось вперед против удара ногой с поворотом в верхний этаж.

Поворачивая поясицу в сторону осевой ноги противника, перемещают корпус. Одновременно проводят атаку верхнего или среднего этажа противника кулаком передней руки. Сторону локтевой кости другой руки обращают наружу и защищают лицо. Исползованную руку сразу сжимают в кулак и проводят обратный удар.

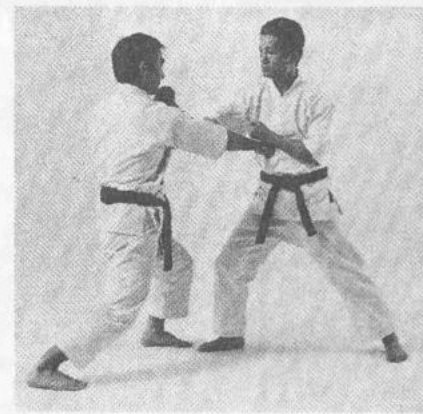
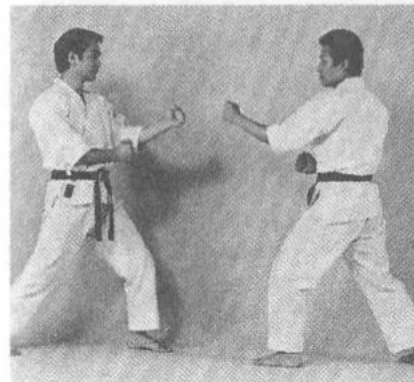
В случае удара ногой в средний этаж тактика не отличается от предыдущей, однако следует обратить внимание на следующее. Если, собираясь блокировать удар ногой, использовать в блокирую-



шей руке силу, перемещение корпуса запоздает; кроме того, невозможным станет раскрытие корпуса и, попав в интервал удара ногой, можно подвергнуться опасности очень сильного удара.

В следующем поединке применяется увертка в сторону в случае блокирования переднего удара ногой в средний этаж. Одновременно с перемещением корпуса во время увертки ладонной стороной передней руки сбоку блокируют взмахом удар ногой и сразу же наносят удар рукой в средний этаж. При сильном взмахе значительно нарушается стойка противника, поэтому бывают также случаи проведения ударов тыльной стороной руки в средний этаж.

Против удара рукой делают блокирующий взмах рукой, установленной спереди, в направлении наискось вниз, стараясь стороной



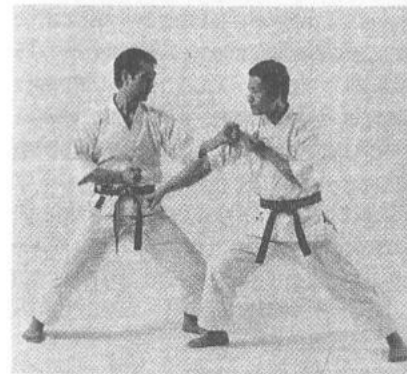
локтевой кости “подрезать” удар. Затем, поворачивая поясницу, проводят обратный удар в средний этаж. В случае остановки ноги противника на блокирующей ее “черпающим” движением руке блокировать атаку передней руки противника будет легко, поэтому в момент взмаха надо стараться не напрягать блокирующую руку.

В следующем поединке в качестве контратаки применяют прием, использованный противником (контрудар — counter).

Это — способ атаки с использованием передней руки после попытки атаки противника. В случае запоздания на мгновение существует опасность попадания под прямой удар противника. Необходимо использование ловких движений в ритме расслабленности и с точно выбранной дистанции.

Обоим коленям придают гибкость. Передний кулак устанавливают таким образом, чтобы можно было отреагировать и на прием защиты, и на прием нападения, и сокращают дистанцию. Когда про-

тивник пытается нанести удар ногой, приближаются, поворачивая поясницу в сторону опорной ноги противника. Одновременно с этим стараются сделать так, чтобы тыльной стороной предплечья, не поднимая локтя, точно, “впритирку”, попасть на тыльную сторону предплечья противника. После этого кулаком передней руки сразу наносят обратный удар.

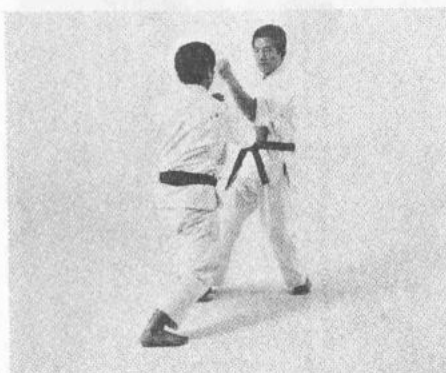
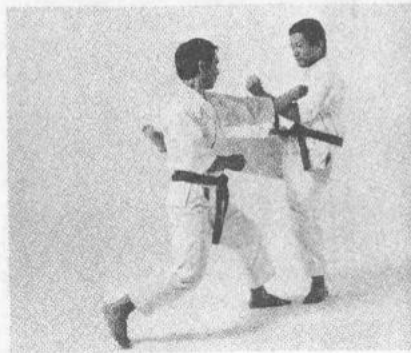
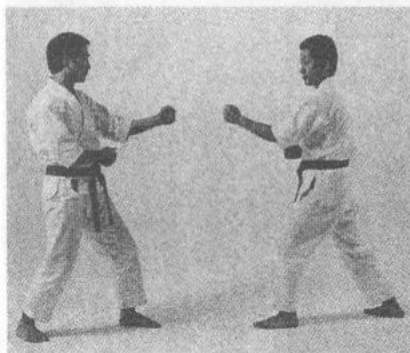


Поединок с контрударом.

Принимают исходную стойку, противоположную стойке противника. Когда противник, сделав шаг вперед, попытался нанести удар рукой в средний этаж, немного открывают корпус в сторону, как при проведении удара с увертыванием, и наносят удар, намереваясь подавить сверху ударный кулак противника. Опуская локоть, предоставляют локтевому суставу свободу движений и сразу же проводят обратный удар в верхний или средний этаж.

Поединок с контрударом.

Принимают исходную стойку, обратную стойке противника.



Когда противник, сделав шаг вперед, попытался нанести удар в верхний этаж, немного сгибая колени, наносят удар рукой так, чтобы с внутренней стороны от направления удара противника, в контакте с рукой, ударить с поворотом вверх. При сгибании колен заднюю ногу немного перемещают вовнутрь. Даже считая, что первая атака проведена, проводят удар рукой в средний этаж.

Приемы нападения—защиты не обязательно проводятся одним приемом. Существуют образцы атак с захватом передней руки, с использованием завлекающих приемов, в которых делают вид готовящихся атак ударами рукой и ногой или контратак, проводимых после приемов защиты. Это один прием, в котором сначала нарушают стойку противника, а затем проводят атаку с использованием преимуществ, полученных благодаря нарушению стойки.

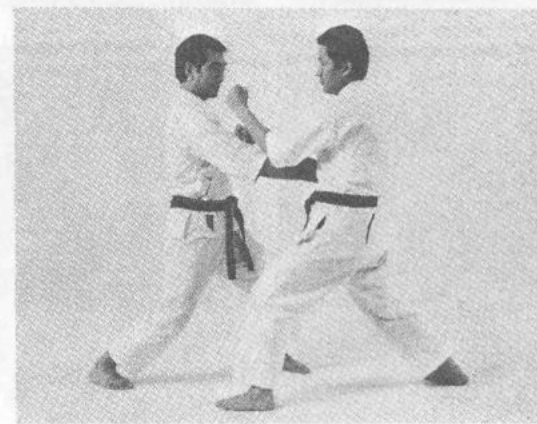
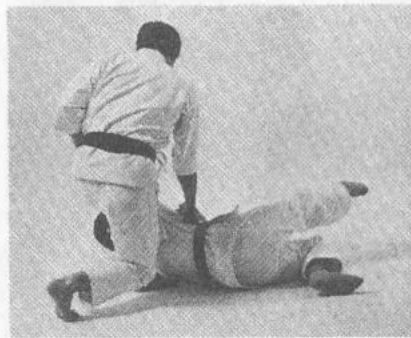
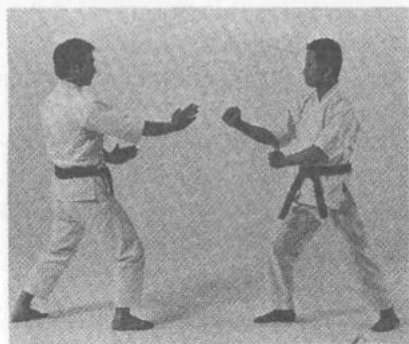
Сокращая дистанцию и проводя финт (кэнсэй), в котором делают вид проведения атаки верхнего этажа, взмахом ноги (асибараи — подсечка, подножка) нарушают позу противника. Далее, отклонив корпус назад, становятся параллельно противнику. Руку вставляют глубоко к верхней части надплечья противника и делают движение в сторону, в то же время поясницу поворачивают в противоположную

сторону, противника повергают на пол и наносят удар рукой. Колени при этом следует сгибать мягко, пружиняще, а от противника не следует отдаляться.

Атака после нарушения стойки противника.

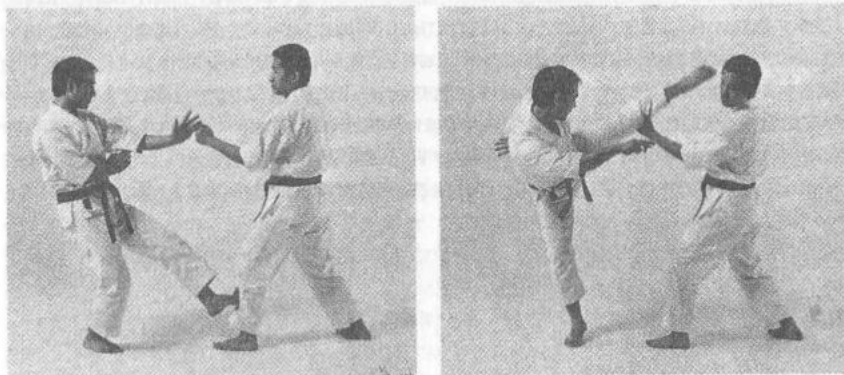
Это не только прием для нарушения стойки. Перед тем как затеять любой прием, пытаются вникнуть в суть действий противника и, поняв не только внешнюю сторону, но и “изнанку”, “подтекст” проводимого им приема, делают так, чтобы эффект был обратным. И во время тренировок обязательных поединков не просто совершают ранее условленные действия. Следует тренироваться, постоянно постигая науку, как сохранять стойку, которую можно изменить для любого приема нападения—защиты, а именно стойку, в которой можно серийно использовать любые приемы.

Взмах—подсечку ногой изнутри можно проводить любым спо-



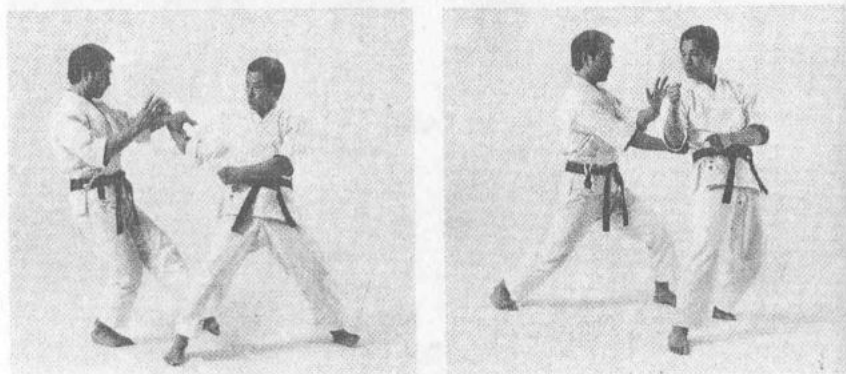
собом — используя шаги “ериаси” или “цугиаси” или др. По сравнению с подсечкой снаружи эту подсечку делать более опасно, но и эффективность ее выше. Проводя приемы атаки внутренней стороны противника, обычно планируют увертку тела (тэнсин), но следует быть готовым и к проведению противником контратаки серийным приемом.

Атака после нарушения стойки противника.



Будучи настороже в отношении удара рукой, передней ногой наносят передний удар в голень противника. В момент, когда противник дрогнул, проводят удар с поворотом ног в верхний этаж. Поскольку серийное проведение удара в голень и удара ногой с поворотом в верхний этаж довольно сложно, второй удар можно заменить ударом рукой в верхний или средний этаж.

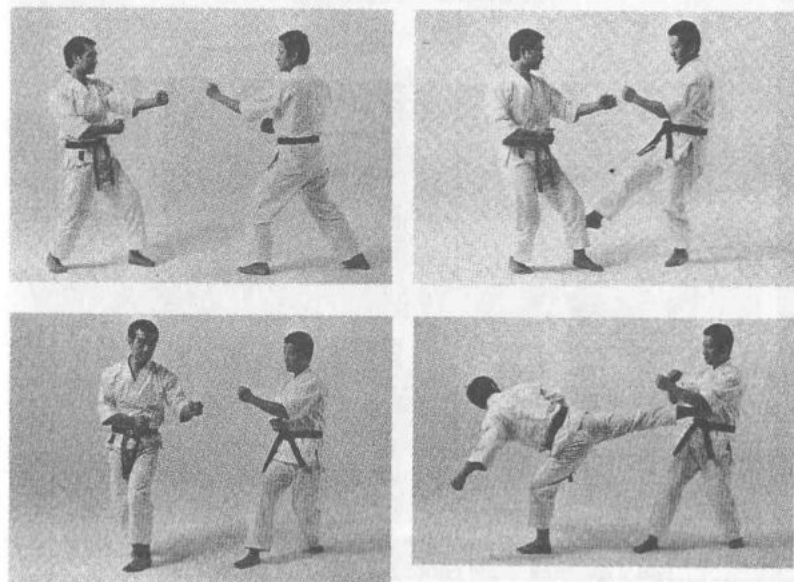
Атака после нарушения стойки противника.



Очень эффективной является подсечка нижней части ноги противника с внешней стороны с использованием для этого задней или передней ноги, и, поворачивая корпус, привлекают противника так, чтобы подсечкой повергнуть его в направлении, совпадающем с направлением своего корпуса. При этой подсечке (каритори) используют меньшую силу, чем при подсечке асибараи, но эффект нарушения стойки противника одинаков. Затем сразу наносят удар рукой.

Атака после нарушения стойки противником.

После того как собственная стойка была нарушена подсечкой (асибараи) противника, не останавливаясь, сгибают колени и быстро разворачиваются. Когда противник пытается “вдогонку” провести атаку, из этого же положения наносят удар пяткой в заднем направлении. Конечно, это зависит и от степени нарушения собственной стойки. Возможны случаи, когда, остановившись и нанеся удар тыльной стороной кулака (уракэнъути), исправляют стойку.



## Свободный поединок



6-е первенство мира (октябрь 1982 года, Тайхоку); соревнования в классе без ограничения веса. Удар слева в верхний этаж после подсечки ногой спортсменом Мурасэ Хисао.



То же первенство мира; соревнования в классе веса 70 кг. Передний удар ногой в средний этаж спортсменом Нисимура Сэйдзи

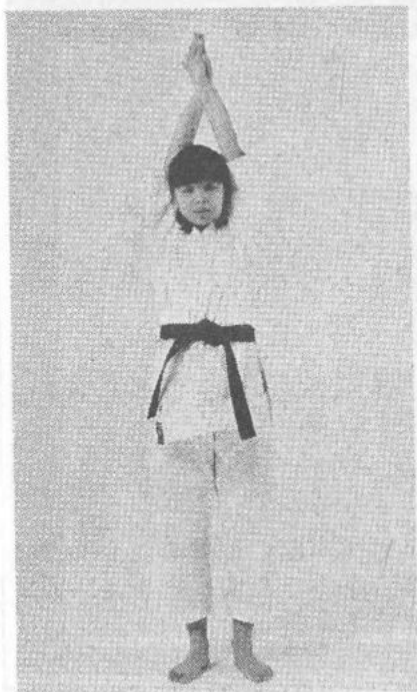
## Способы тренировки растяжек



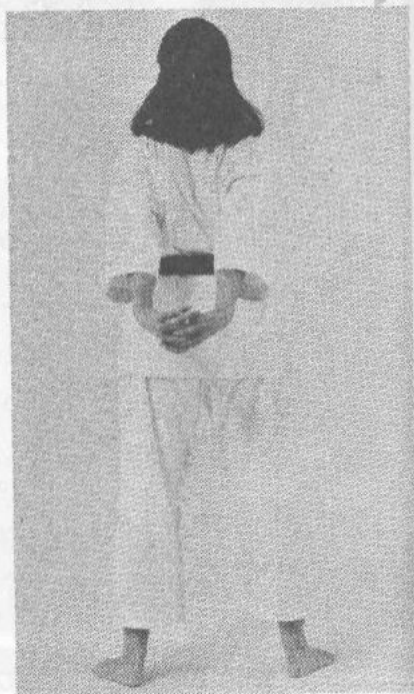
## Способы тренировки растяжек

Stretch означает “удлиниться”, “растягивать”, “иметь эластичность”. Все эти тренировки растяжек (stretching) на протяжении последних 10 лет детально изучены спортивными врачами и в настоящее время применяются в первую очередь спортсменами-профессионалами и любителями, а также в качестве лечебных методов.

Основа этих упражнений — методы растягивания для максимального расслабления мышц и сухожилий. Однако, поскольку все люди различаются по строению и силе мышц, силе тела, эластичности связок, необходимо составлять индивидуальные программы соответственно состоянию организма и индивидуальным способностям. Иными словами, не будет правильным, если больной че-

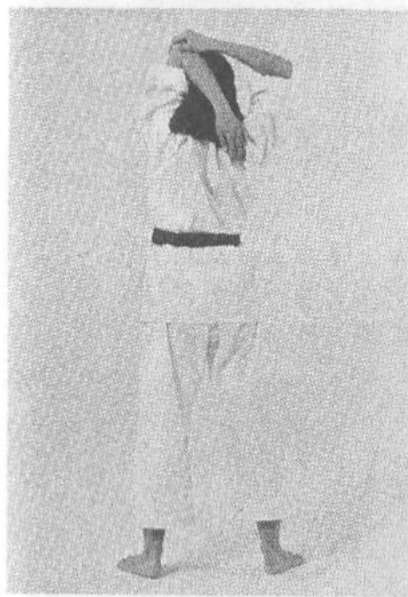


Растяжка для мышц надплечий. Руки перекрещивают и вытягивают прямо вверх. При этом пятки не отрывают от пола.

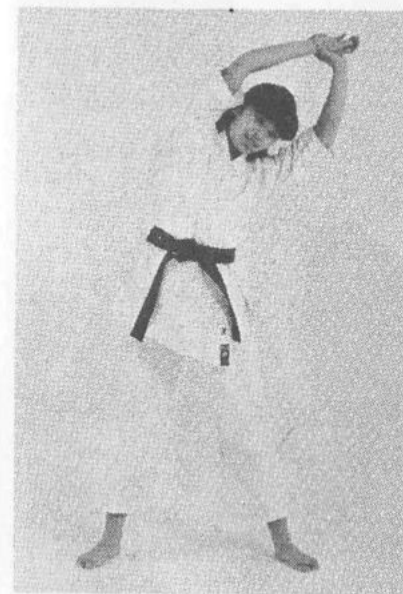


Растяжка для мышц надплечий. Локти разгибают, грудь выпячивают и немного поднимают вверх.

ловек будет есть ту же пищу, что и здоровый, даже если ему говорить, что эта пища очень полезна для здоровья, непременно возникнут проблемы с пищеварением. Кроме того, если попробовать форсировать и одним махом растянуть мышцы, из-за противодействия возможно “затвердение” сократившихся из-за противодействия мышц или возникновение мышечных болей. Основная причина ригидности тела заключается в том, что в мышцах отсутствует эластичность. Из-за того, что к таким мышцам применяют неоправданные нагрузки, могут возникнуть различные повреждения мышц. Упражнения по растягиванию исключают такие повреждения и придают мышцам эластичность. Поэтому очень важно все тренировочные упражнения разбить на группы, правильно решить вопрос о своих способностях, частоте и времени тренировок. Тренироваться следует, добросовестно относясь к основным действиям и не допуская чрезмерного напряжения. Кроме того, не следует забывать и об умеренных тренировках ловкости, динамической и статической силы, эластичности, регулировки силы.



Растяжка для мышц надплечий. Одну руку изгибают и устанавливают за головой. Второй рукой натягивают локоть первой руки.



Растяжка для мышц торса с боков. Медленно растягивают мышцы в стороны. Стараются не сгибать локти и не уклоняться от фронтальной плоскости.

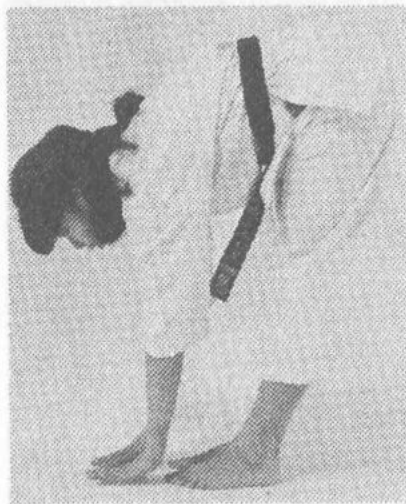




Растяжка для мышц плеча.  
Руку притягивают к груди, стараясь поддержать ее сгибом другой руки.



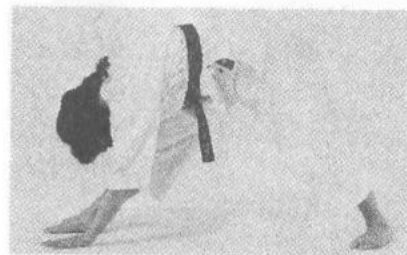
Растяжка для мышц внутренней стороны бедра.  
Взяв рукой тыл стопы, натягивая, распрямляют ногу, поднимают ее.



Растяжка для мышц задней стороны бедра.  
При подъеме верхней части корпуса распрямляют вначале согнутые колени.



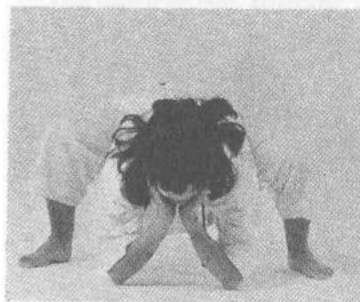
Растяжка для мышц передней стороны бедра.  
Взяв одной рукой за коленную чашку, подтягивают ее к области ягодиц.



Растяжка для мышц задней стороны бедра.  
Наклоны к прямой ноге.



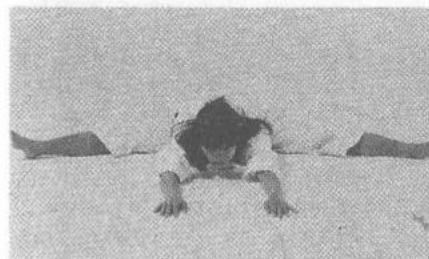
Растяжка для мышц бедра и колена.  
При распрямленной задней ноге медленно сгибают переднюю ногу.



Растяжка для мышц внутренней стороны бедра.  
Люди с ригидными мышцами распрямляют верхнюю часть тела и опираются обеими руками в колени.



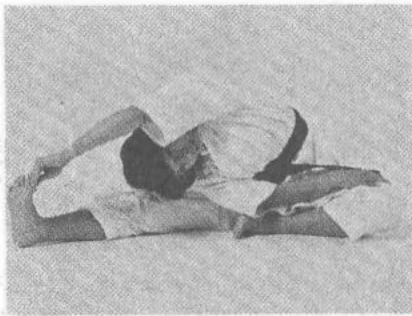
Растяжка для мышц внутренней стороны бедра.  
Не следует отрывать от пола пятку согнутой ноги.



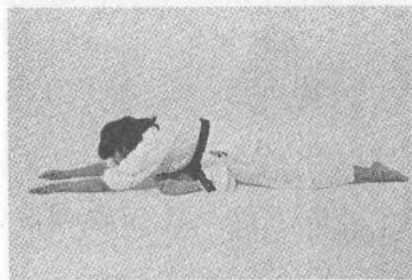
Растяжка для мышц внутренней стороны бедра.  
Стараются выставить подбородок. Спину обязательно надо выпрямлять.



Растяжка для мышц голени и колена.  
Даже если рука не достает до носка ноги, колено стараются не сгибать.



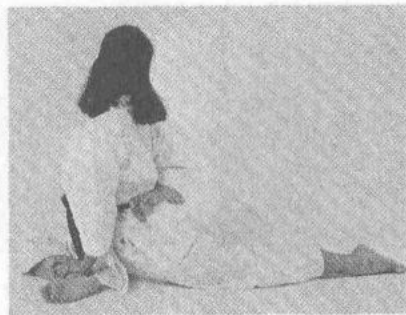
Растяжка для мышц боковой поверхности тела. Голову стараются завести под вытянутую руку.



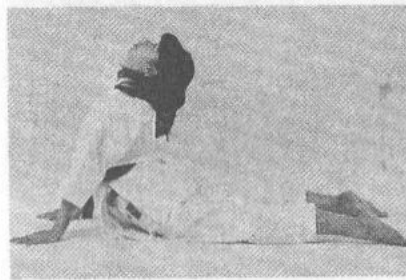
Растяжка для мышц задней стороны бедра. При невозможности выполнения переднюю ногу ставят на колено, а локоть помещают с внутренней стороны.



Растяжка для мышц передней поверхности бедра. Следует проводить, обязательно выпрямив спину.



Растяжка для ягодичных мышц и мышц задней стороны бедра. Противоположной рукой надавливают на лодыжку согнутой ноги.



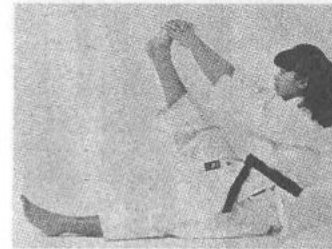
Растяжка для мышц живота и грудной клетки. Не искривляя надплечий, выпрямляют грудь и подбородок.



Растяжка для мышц боковой поверхности тела. Пятку ноги с выставленным коленом не следует отрывать от пола.



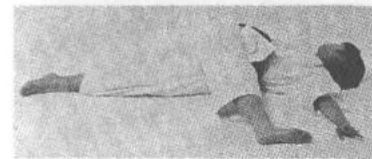
Растяжка для мышц внутренней стороны бедра. Не следует сгибать спину.



Растяжка для мышц задней стороны бедра. Медленно поднимают ногу, не сгибая колена.



Растяжка для мышц спины. На фотографии показано, что руки лежат на полу, однако можно также обеими руками поддерживать поясницу.



Растяжка для мышц боковой стороны тела. Следует выполнять, не отрывая от пола надплечий.



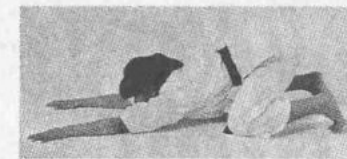
Растяжка для ягодичных мышц. Медленно растягивают мышцу, стараясь приблизить ногу к груди.



Растяжка для мышц живота и грудной клетки. Ложатся на живот, берутся руками за лодыжки, верхнюю часть тела прогибают.

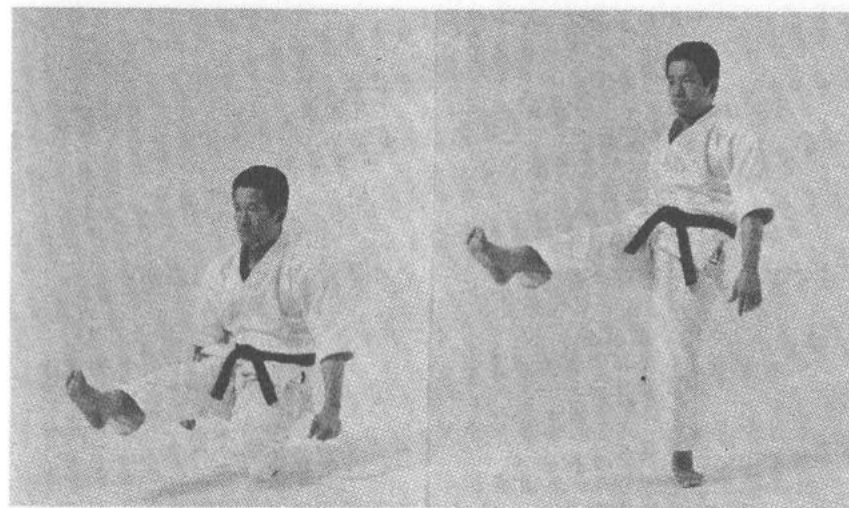
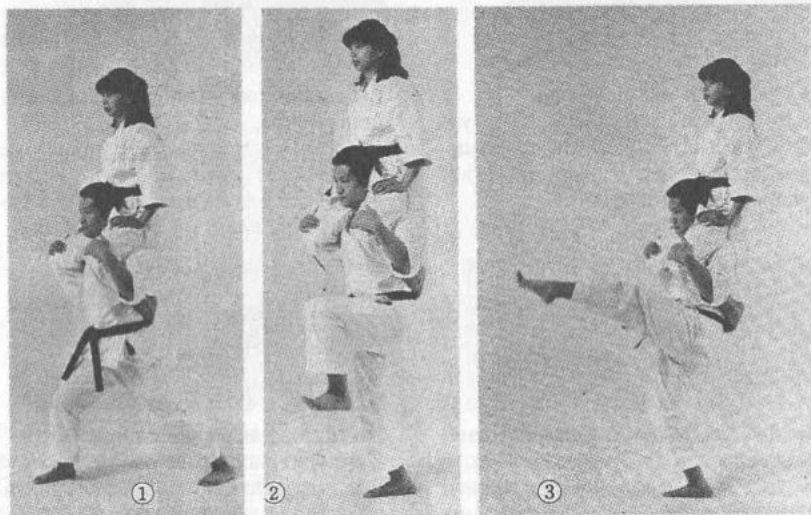
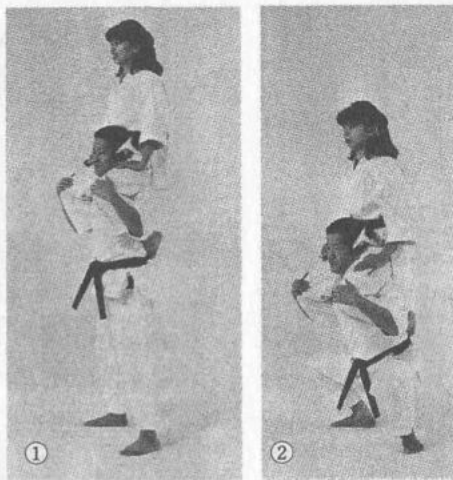


Растяжка для мышц передней стороны бедра. Из положения сиды на пятках руки поднимают вверх и отклоняются назад, последовательно касаясь пола руками, локтями и надплечьями.

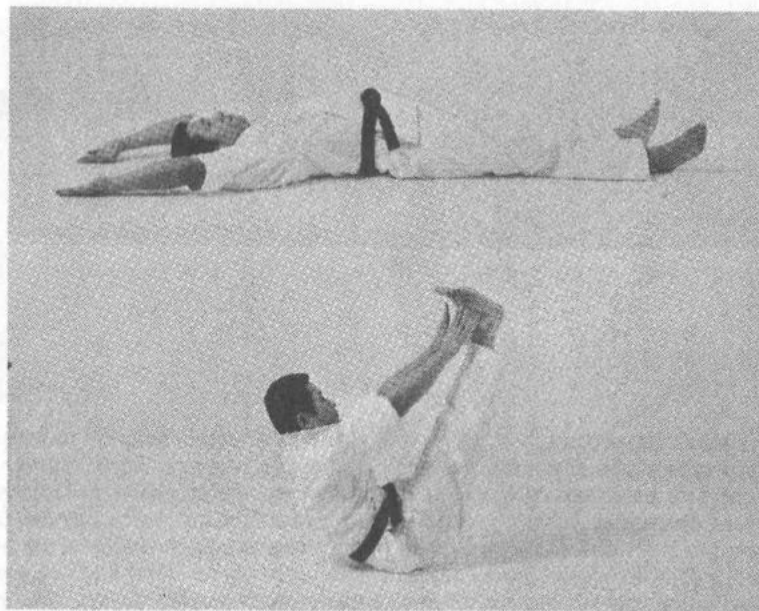


Растяжка для мышц спины. Проводят, поднимая голову. Если опустить голову, будут растягиваться мышцы надплечий.

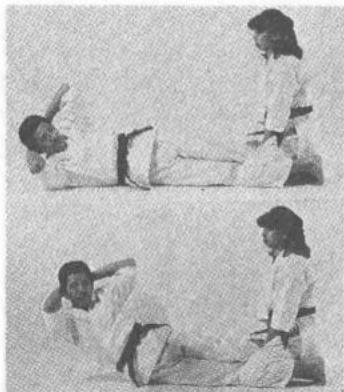
Существуют различные способы развития силы тела. Лучше всего проводить эти тренировки в специально оборудованных местах под надзором опытных руководителей, но в реальных условиях такие возможности не всегда есть. Здесь мы приведем пример простых упражнений, без использования специального оборудования. При таких упражнениях очень важно четко осознать цель тренировки. Иными словами, важно выяснить, в каких именно отделах тела не хватает силы, после чего, продолжая тренировки каратэ, эффективно дополнять их необходимыми упражнениями для развития силы. На фотографиях показаны упражнения для развития мышц бедер, которые очень эффективны для дальнейшего проведения ударов ногами.



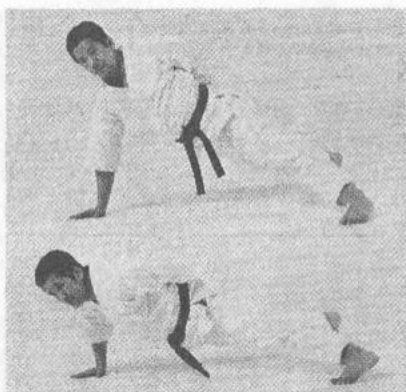
Одной ногой стоят на полу, а вторую вытягивают прямо вперед и в таком положении приседают, сгибая и разгибая коленный сустав. Упражнение для усиления мышц бедра. Вытянутую вперед ногу не следует сгибать.



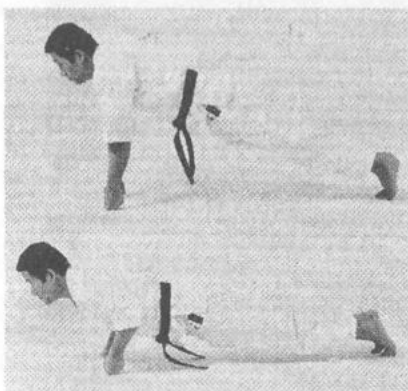
Ложатся на пол лицом вверх, вытянув обе руки и обе ноги. Одновременно поднимают руки и ноги, сделав поясницу точкой опоры. Упражнение эффективно для усиления мышц живота.



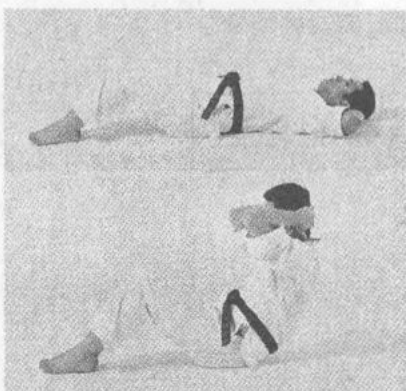
Ложатся на бок и поднимают верхнюю часть тела. Упражнение эффективно для усиления мышц боковой поверхности тела. Очень эффективно выполнять упражнение, сплетя кисти рук на затылке или за спиной. Не следует касаться пола надплечьем.



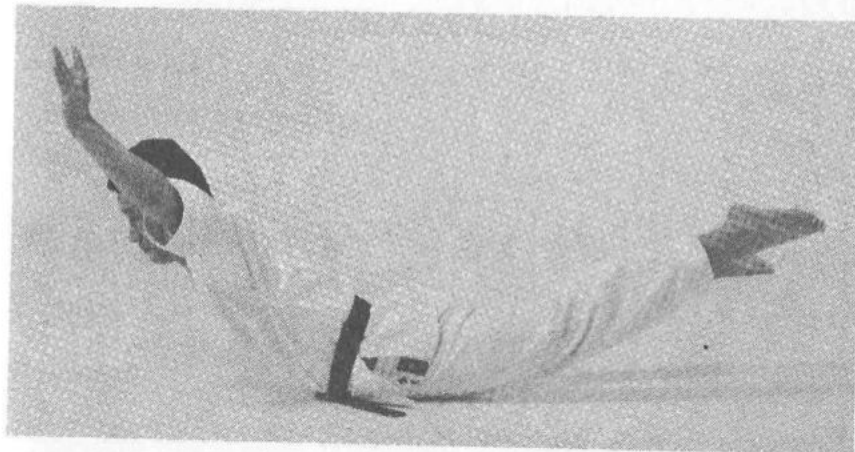
Отжимание от пола на одной руке. Эффективно для усиления мышц рук. При невозможности сгибания и разгибания локтевого сустава просто сохраняют позу, опершись о пол одной рукой.



Отжимание на кулаках. Эффективно для усиления мышц рук. О пол опираются вторым и третьим суставами указательного и среднего пальцев. Для развития мышц рук пригодится проведение упражнения при установке на пол пальцев, а также изменяя расстояние между руками (при этом укрепляют также и мышцы грудной клетки).



Сгибая колени, делают движения мышцами живота. Эффективно для развития мышц живота. При этом нагрузка больше, чем в случае, если ноги вытянуты, поэтому и эффективность выше. При слабых мышцах живота можно делать так, чтобы кто-нибудь придерживал ноги сверху.



Ложатся на пол лицом вниз, вытянув руки и ноги. Делая нижний отдел живота точкой опоры, одновременно поднимают руки и ноги как можно выше. Эффективно для развития мышц спины.

## СОДЕРЖАНИЕ

Общие сведения о каратэ	6
<b>Основная часть</b>	11
Завязывание пояса	13
Поклоны	14
Слабые места человеческого тела и краткие сведения по анатомии	17
Способы сжимания кулака и используемые отделы кулака	19
Используемые в каратэ отделы собственно руки	28
Используемые в каратэ отделы ноги	29
Базовая техника каратэ	32
Исходная стойка	33
Позиция ног в стойке	33
Удары рукой	42
Удары ногой	51
Перемещение ног в каратэ	63
Блоки	66
<b>Ката</b>	79
Ката в каратэ	80
1-й “пин-ан”	82
Что такое анализ ката?	90
Анализ 1-го “пин-ана”	90
2-й “пин-ан”	93

Анализ 2-го “пин-ана”	99
3-й “пин-ан”	101
Анализ 3-го “пин-ана”	107
4-й “пин-ан”	108
Анализ 4-го “пин-ана”	117
5-й “пин-ан”	124
Анализ 5-го “пин-ана”	131

<b>Поединки</b>	137
Поединки (кумитэ)	138
Серийные приемы	140
Поединки одного приема в каратэ	142
Свободные поединки в каратэ	154
<b>Способы тренировки растяжек</b>	155
Способы тренировки растяжек в каратэ	156

**Каратэ школы "Вадо-рю"**  
*Иллюстрированное руководство*

Выпускающий редактор *О. Родиченкова*  
Корректор *Т. Бессонова*  
Технический редактор *Н. Хлоповская*

Подписано в печать 11. 05. 95 г. Формат 60x90<sup>1</sup>/16.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,5.  
Тираж 10000 экз. Заказ № 252.

Издательство РУССЛИТ  
121248, Москва, Кутузовский пр., 1.

Отпечатано в ТОО НЕМЧИНОВСКАЯ ТИПОГРАФИЯ  
Московская обл., пос. Немчиновка, ул. Агрохимиков, 6.

