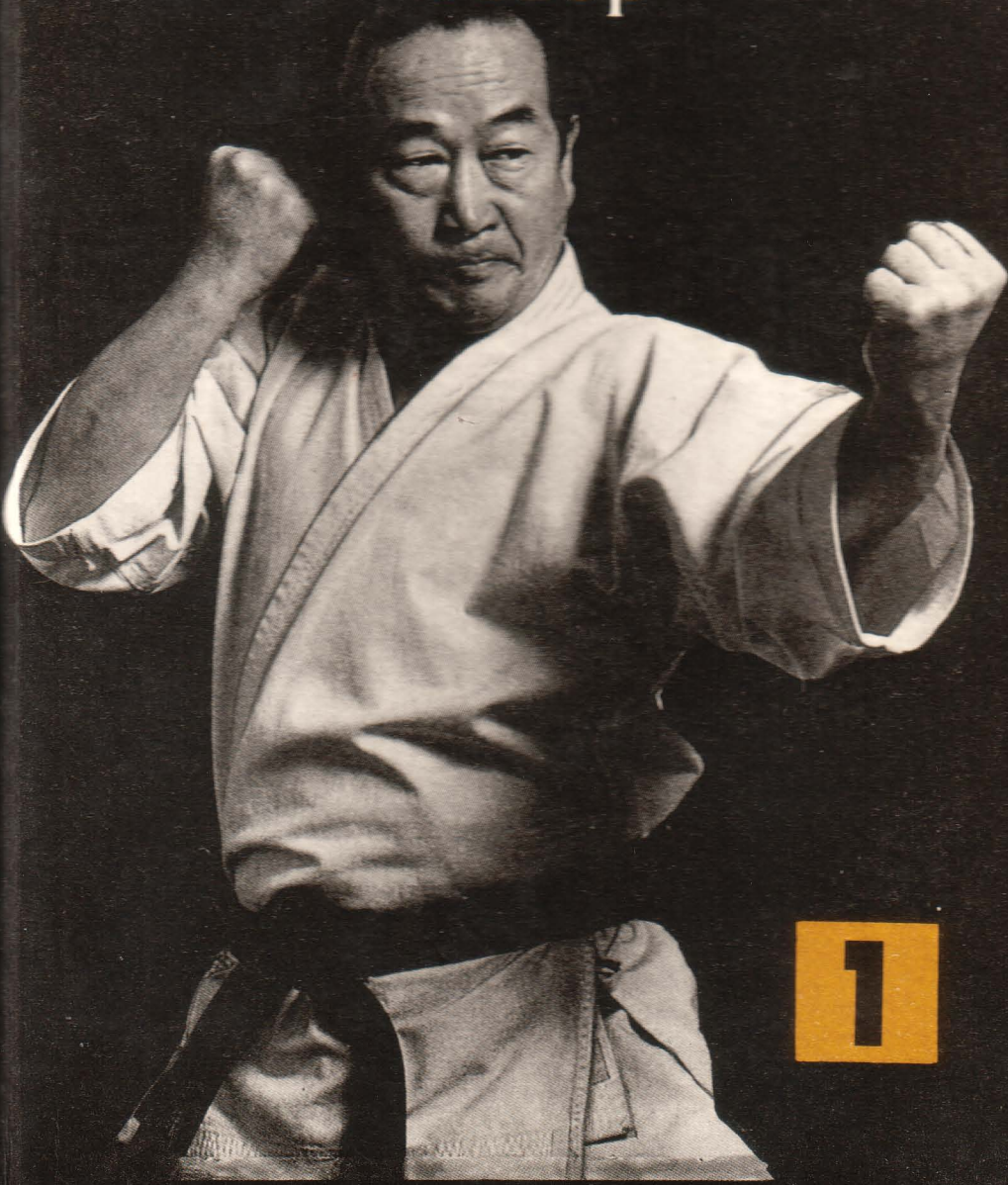


ЛУЧШЕЕ М.Накаяма КАРАТЭ

Полный обзор



1



Феникс, Аризона, 1974

СЕРИЯ «ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ»

ОСНОВЫ	КАТА	МАСТЕР-КАТА
1. Полный обзор	6. Бассай, Канку	10. Унсу, Сочин, Нидзюшихо
2. Основы	7. Джиттэ, Хангецу, Эмпи	11. Годзюшихо Шо, Годзюшихо Дай, Мейкьо
3. Кумитэ I	8. Ганкаку, Джион	
4. Кумитэ II	9. Бассай Шо, Канку Шо, Чинтэ	
5. Хеаны, Текки		

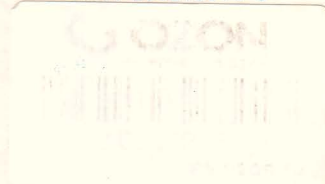
Все основные положения каратэ систематизированы здесь для эффективного и последовательного изучения — части тела, применяемые как естественное оружие, стойки, блоки, атаки, основы ката и кумитэ. Обзор, представленный в этом томе, краток, но точен и суммирует 46-летний опыт автора в этом искусстве самообороны.

МАСАТОШИ НАКАЯМА продолжает традицию своего учителя Гичина Фунакоши, патриарха современного каратэ. Будучи руководителем кафедры физического воспитания университета Такушоку, законченного им в 1937 году, он был главным инструктором Японской Ассоциации каратэ с 1955 года до своей смерти в 1987 году. Черный пояс девятого дан, постоянный участник всех турниров, он был первым, кто направил инструкторов за рубеж и внес значительный вклад в развитие каратэ на научной основе.

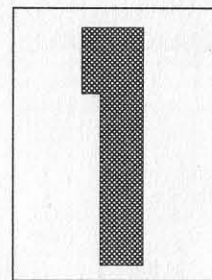
ISBN 586218314-0

«Рекомендуется тем, кто хочет понять суть дела».

«Джапан таймз»



ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ



Полный обзор

М. Накаяма

НАУЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ЛАДОМИР»
«АСТ»
Москва

BEST KARATE 1

Comprehensive

M. Nakayama

KODANSHA INTERNATIONAL
Tokyo • New York • London

Перевод с английского
В. И. КОЛОМАРОВА

Ответственный редактор
С.Н. ВУНШ

Фото на обложке
КЕЙЗО КАНЕКО

Опубликовано по соглашению с «Kodansha International Ltd.»

ISBN 5-86218-271-3
ISBN 5-86218-314-0 (т. 1)

© 1978 by Kodansha International Ltd.
© В. И. Коломаров. Перевод, 1997.
© Научно-издательский центр «Ладомир»,
1997.

Репродуцирование (воспроизведение) данного издания любым способом
без договора с издательством запрещается

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	7
ОСНОВЫ	11
Естественное оружие: использование рук, ступней и ног, стойки, передвижения в стойках, разминка	
ПРИНЦИПЫ	45
ТРЕНИРОВКА	51
Базовая техника: приемы руками и ногами	
КАТА	91
КУМИТЭ	109
КАРАТЭ-ДО	127
История, соревнования, макивара, жизненно важные точки	
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	140

Перед Вами *Лучшее каратэ* в 11-ти томах — книга обладателя 9 дана каратэ-до Масатоши Накаямы. Ее автор, известный во всем мире ученик и соратник основателя современного каратэ Гичина Фунакоши, посвятил настоящий труд своему учителю. Вид единоборств, зародившийся много веков назад на острове Окинава, затерянном в Тихом океане, стал во многом благодаря подвижничеству этих двух людей достоянием мировой культуры, одним из популярнейших видов спорта, признанным Олимпийским движением.

Эта книга, изданная во многих странах мира, наконец опубликована и на русском языке. Ее по праву называют энциклопедией современного каратэ, прекрасным методическим пособием как для начинающих, так и для мастеров; как для тех, кто преподает новичкам, так и для тех, кто тренирует спортсменов высокого класса.

Накаяма объясняет каждое движение тела, каждый прием, основываясь на достижениях современной науки, которая подтверждает принципы, выработанные эмпирическим путем многими поколениями каратистов. Благодаря этому анализу каратэ, имевшее дурную репутацию среди невежд, стало научно-обоснованным методом формирования гармонично развитой личности.

Автор посвящает много страниц духовной подготовке каратиста, справедливо утверждая, что без этого даже великолепные физические данные и техническая подготовленность не могут привести к победе в решающий момент.

В отличие от многих других Накаяма не представляет каратэ как эффективный способ самообороны голыми руками в уличной драке. Он настаивает на том, что каратэ, оставаясь действительно лучшим способом самообороны в современном мире, насыщенном оружием, является методом воспитания личности, готовой с успехом противостоять превратностям современной жизни.

Следует отметить, что из 11-ти томов 2 книги посвящены основам каратэ, 2 — кумитэ, технике боя, и 7 томов (!) — ката — своеобразной библии каратэ, в которой записаны все приемы. Изучая ката не формально, не автоматически как робот, а творчески, стараясь понять послание предков, можно познать глубинную суть каратэ, пережившего века.

С. Н. ВУНШ
Вице-президент
Всероссийской Федерации каратэ-до
Президент
Национальной Федерации Шотокан каратэ-до

ВСТУПЛЕНИЕ

Популярность каратэ-до в последнее десятилетие неизмеримо возросла во всем мире. Среди его приверженцев — студенты колледжей и учителя, художники, бизнесмены и государственные служащие. Им занимаются в полиции и в японских силах самообороны. В ряде университетов оно стало обязательным предметом, и количество подобных университетов ежегодно растет.

Вместе с ростом популярности, к сожалению, приходится отмечать неверное понимание и интерпретацию каратэ-до. С одной стороны, каратэ путают с так называемым китайским боксом, а его связь с оригинальным окинавским Те понимается недостаточно верно. Некоторые люди относятся к каратэ как к простому шоу, в котором два бойца атакуют друг друга, или как к спортивному поединку, подобно боксерскому, в котором применяются ноги, или как к разбиванию твердых предметов головой, рукой или ногой.

Если каратэ практикуется только как техника ведения боя, то об этом можно только сожалеть. Основные приемы изучались, развивались и совершенствовались долгие годы, но для того, чтобы стать эффективными, доминирующую роль в этом искусстве самообороны должны играть духовный аспект. Мне откровенно видеть, что появляются те, кто это понимает, кто осознает, что каратэ-до — это чисто восточное боевое искусство, и кто тренируется в правильном направлении.

Целью древнего боевого искусства Окинавы действительно было умение нанести решающее поражение своему противнику одним ударом кулака или ноги. Но даже старые мастера придавали большее значение духовной стороне искусства, чем технике исполнения приемов. Тренировка означает работу тела и духа и к тому же должно уважение к своему сопернику. В каратэ-до недостаточно сражаться на полную мощь, главная цель каратэ-до — делать это во имя справедливости.

Гичин Фунакоши, великий мастер каратэ-до, неоднократно отмечал, что первой целью следования по этому пути является воспитание высшего духа, духа смирения. Одновременно с этим должна развиваться сила, способная повергнуть разъяренное дикое животное.

Настоящим каратистом можно стать, лишь достигнув совершенства в этих двух аспектах: духовном и физическом.

Каратэ как искусство самообороны и каратэ как средство улучшения и поддержания здоровья известно издавна. В последние двадцать лет появилась его новая разновидность. Это *спортивное каратэ*.

В спортивном каратэ проводятся соревнования с целью выявления уровня мастерства участников. Это следует особо подчеркнуть, поскольку это еще одна причина для сожаления. Дело в том, что стремление к победам в соревнованиях уводит от занятий базовой техникой к слишком раннему участию в джиу кумитэ.

Стремление к победам на соревнованиях не помогает, а препятствует овладению основными приемами каратэ-до. Более того, это может привести к потере способности овладения эффективной техникой, что и является уникальной характеристикой каратэ-до. Боец, который слишком рано начинает заниматься джиу кумитэ — без предварительной фундаментальной подготовки, — в скором времени будет побежден бойцом, долго и добросовестно отработавшим основные приемы. Это, очевидно, излишняя поспешность всегда вредит. Нет альтернативы овладению и практике основных приемов и движений шаг за шагом, постепенно. Если соревнования по каратэ должны проводиться, то они должны проходить в приемлемых условиях и в правильном духе. Желание выиграть соревнование непродуктивно, поскольку ведет к потере серьезного отношения в изучении базовой техники. Более того, стремление к проявлению грубой силы в соревновании абсолютно недопустимо. Когда это происходит, теряется уважение к сопернику, а это имеет первостепенное значение в каратэ. Я думаю, что над этим стоит подумать как инструкторам, так и ученикам.

Я стремился пояснить множество сложных движений тела с помощью большого количества иллюстраций и современным языком, основываясь на своем 46-летнем опыте в этом искусстве. Это стремление реализуется публикацией серии книг *Лучшее каратэ*, в которых я полностью пересмотрел ранее написанное мною благодаря советам моих читателей. Эта новая серия детально объясняет, что такое каратэ-до, очень простым и доступным языком, и я искренне надеюсь, что она поможет поклонникам каратэ-до. Я также надеюсь, что каратисты многих стран смогут лучше понимать друг друга благодаря этим книгам.

Выявление победителя и побежденного не является высшей целью. Каратэ-до — это боевое искусство формирования характера посредством тренировки для того, чтобы каратист мог преодолевать любое препятствие, явное или скрытое.

Каратэ-до — это искусство самообороны голыми руками, в котором руки и ноги подвергаются систематической тренировке для того, чтобы при внезапной атаке противника они могли применяться как оружие.

Каратэ-до — это система упражнений, в которых каратист совершенствует все свойства тела, такие как гибкость, прыгучесть, равновесие, обучаясь двигаться назад и вперед, влево и вправо, вверх и вниз свободно и универсально.

Каратист применяет технику каратэ-до усилием воли, нанося удары по цели точно и быстро.

Сущностью техники каратэ является *кимэ*. Значение *кимэ* заключается во взрывной атаке цели с применением соответствующего приема и максимальной силы в кратчайшее время. (В старые времена существовало выражение *иккен хиссацу*, означающее «убить одним ударом», но понимать это буквально было бы неверным и опасным. Следует помнить, что каратист в те времена был способен тренировать *кимэ* ежедневно и с полной сосредоточенностью, используя макивару).

Кимэ может достигаться ударом ноги или руки, а также блоком. Техника, не имеющая в себе *кимэ*, не может считаться настоящим каратэ, сколь бы сильно она его ни напоминала. Соревнования в этом отношении не исключение. Однако полный контакт противоречит правилам из-за опасности травмы.

Сун-домэ означает неполный контакт с целью (один *сун* составляет около 3-х см). Но техника, не несущая в себе *кимэ*, не является истинным каратэ, поэтому возникает вопрос: как найти компромисс между *кимэ* и *сун-домэ*. Ответ таков: оставаться в непосредственной близости от жизненно важной точки соперника. В этом случае удар может проводиться в максимальную силу с полным контролем, без контакта.

Тренировка превращает различные части тела в оружие, используемое свободно и эффективно. Необходимое условие для его качественного применения — самоконтроль. Чтобы стать победителем, нужно прежде всего преодолеть самого себя.

1

ОСНОВЫ



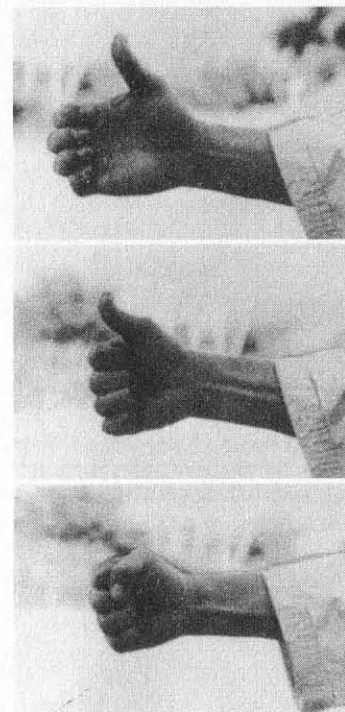
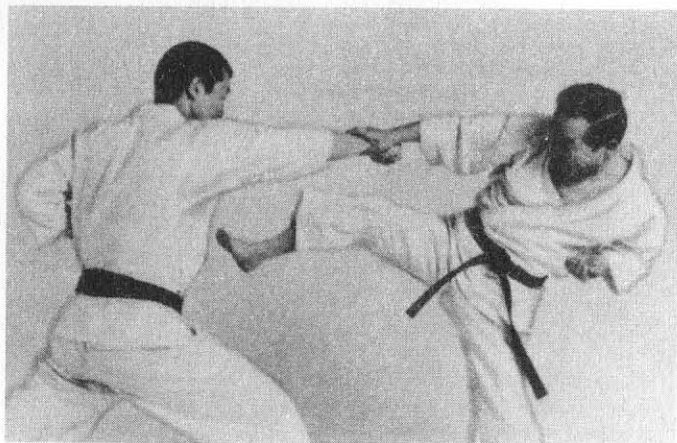
Вверху: представители Международной Любительской федерации каратэ на чемпионате мира, Лос-Анжелес, США, 1975г.

Слева: почетный президент и председатель института каратэ-до Индонезии, 1974 г. (Ген. Суруно и мистер Сабет).

Слева внизу: участники соревнований по каратэ-до, Дания, 1975 г.

Оружие в каратэ-до — это различные части тела человека. Используется каждая часть, которая может быть эффективна при защите или атаке. Именно этим каратэ-до отличается от всех других видов боевых искусств.

Систематическая тренировка — это единственный способ развития оружия, которое может быть готово к применению в любой момент, в любом месте, в любой ситуации. Самое важное, чтобы тренировка каждой части тела носила длительный и методический характер. Кратковременной, но интенсивной тренировки недостаточно для превращения части тела в мощное оружие.



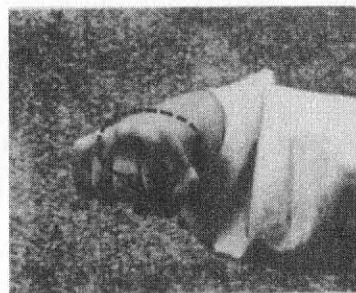
Формирование кулака

Существует два типа использования руки — открытый (1) и закрытый (2). Существует шесть типов кулака (*кен*) и одиннадцать типов открытой руки (*кайшо*).

Для формирования кулака начните сгибать пальцы так, чтобы кончики достигли основания пальцев. Затем продолжайте сгибать пальцы внутрь так, чтобы их кончики плотно прижались к ладони. Большой палец твердо ложится над вторым суставом указательного и среднего пальцев. Мизинец очень часто становится слабым и расслабляется, поэтому необходимо следить за тем, чтобы он был плотно прижат к ладони.

Другой способ, редко применяемый в наши дни, заключается в том, чтобы сначала сгибать средний, безымянный пальцы и мизинец, затем прижать указательный палец под наклоном к среднему. Этот способ вышел из употребления из-за трудности привыкания к нему и тенденции мизинца расслабляться.

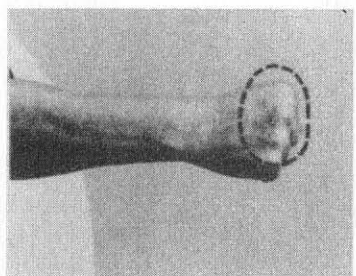
Типы кулаков



Сейкен

Передний кулак

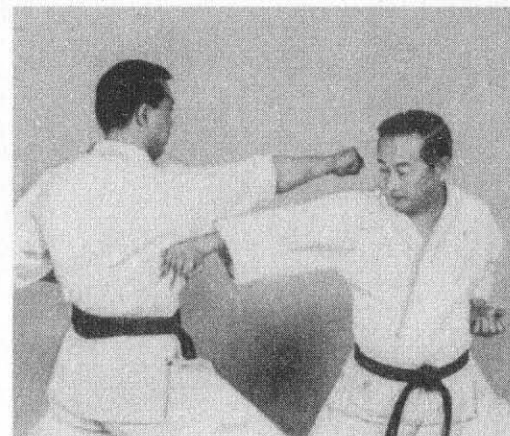
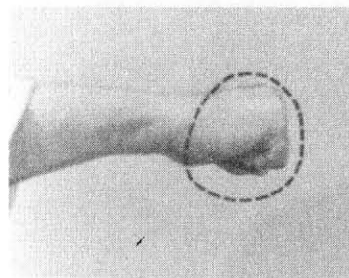
Суставы указательного и среднего пальцев используются для ударов по цели. Запястье напряженное и ровное, составляет прямую линию с тыльной частью руки. Обычное применение — прямой удар (*цуки*). Вся мощь руки направлена по прямой линии к суставам и концентрируется в них.



Уракен

Тыльный кулак

Для удара используются тыльная часть руки и суставы указательного и среднего пальцев (*учи*). Используя пружинистую силу локтя, удары наносятся сбоку или по восходящей траектории. Обычные цели этого удара — лицо или корпус противника сбоку.

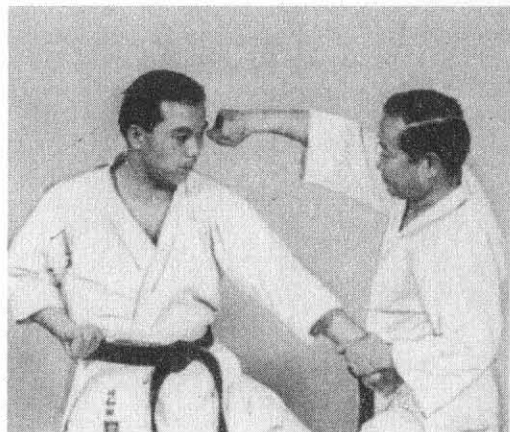
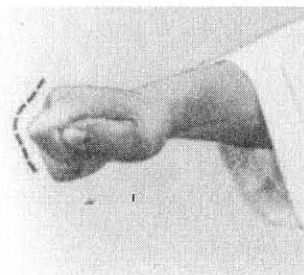


Кенцуи

Кулак-молот

Атаки по корпусу наносятся основанием (со стороны мизинца) кулака.

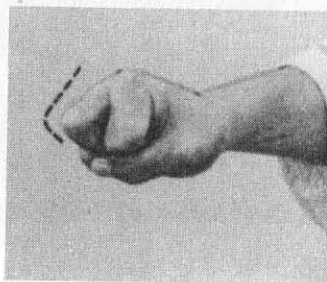
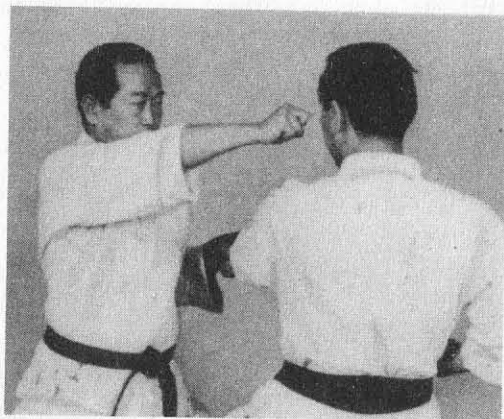
Другие названия этого типа — *шуцуи* (рука-молот) и *тецуи* (железный молот).



Иппон-кен

Односуставный кулак

Средний и указательный пальцы, а также мизинец, складываются как в прямом кулаке, средний сустав указательного пальца выдвинут вперед и прижат большим пальцем. Обычные цели этого типа кулака — переносица, точка под носом, межреберное пространство.

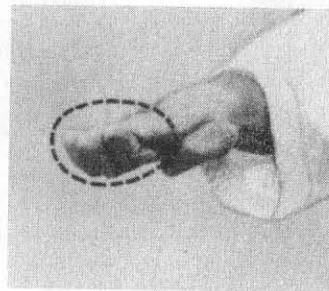
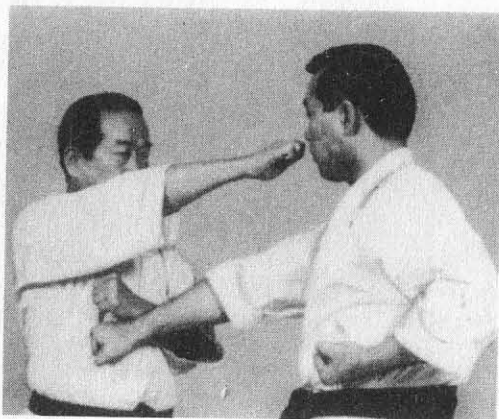


Накадака-кен

Кулак с выдвинутым вперед суставом среднего пальца

Он напоминает прямой кулак, но средний сустав среднего пальца выдвинут вперед, а указательный и безымянный пальцы крепко к нему прижаты. Большой палец прижимается к указательному и среднему пальцам. Главные цели — переносица, точка под носом и межреберное пространство.

Этот кулак также называется *накадака-иппон-кен* (кулак с выдвинутым вперед суставом среднего пальца).



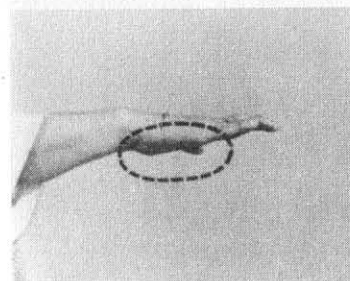
Хира-кен

Суставной кулак

Пальцы сгибаются так, чтобы их кончики плотно касались ладони, а большой палец прижимается к указательному. Применяется для атаки межреберного пространства и точки под носом.

ТИПЫ ОТКРЫТОЙ РУКИ

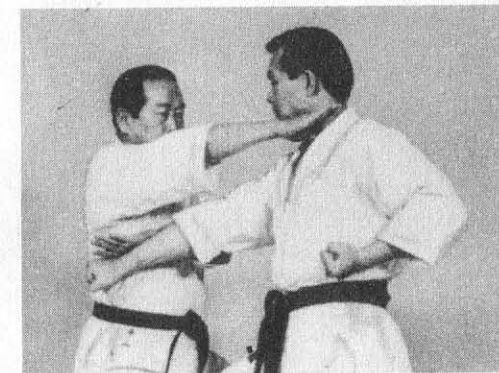
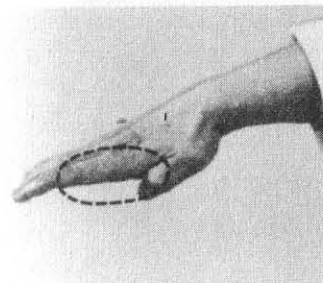
Вытянутые пальцы открытой руки (*кайшо*) должны плотно прижиматься, а тыльная часть ладони и запястья должны составлять прямую линию. Большой палец согнут и плотно прижат к ладони. Важно, чтобы основание большого пальца не было согнуто слишком сильно.



Шуто

Рука-меч

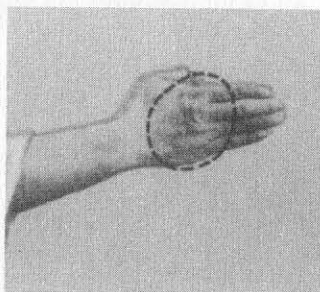
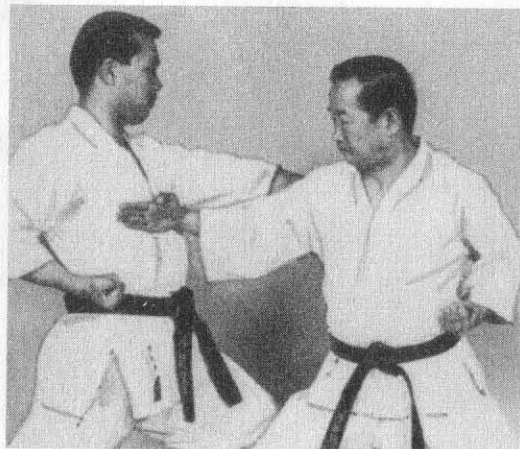
Внешнее ребро ладони с прямыми плотно сжатыми пальцами служит как сабля для блока или атаки. Цели включают висок, сонную артерию и ребра.



Хайто

Рука-гребень

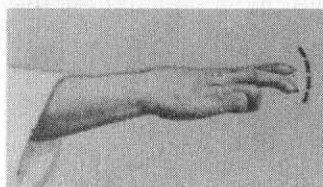
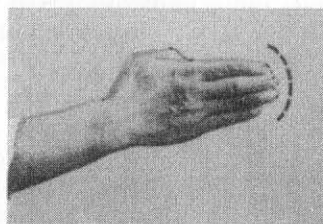
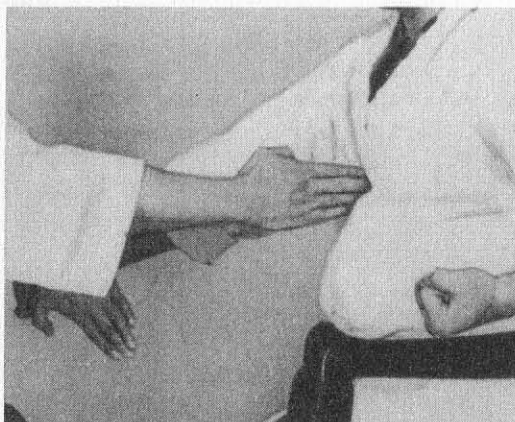
Форма руки такая же, как в предыдущем случае, но используется противоположное ребро ладони — основание указательного пальца. Применяется с теми же целями, что и рука-меч.



Хайшу

Тыльная сторона руки

Вся поверхность тыльной стороны ладони может быть использована для удара, но все же большей частью применяется в блоках.



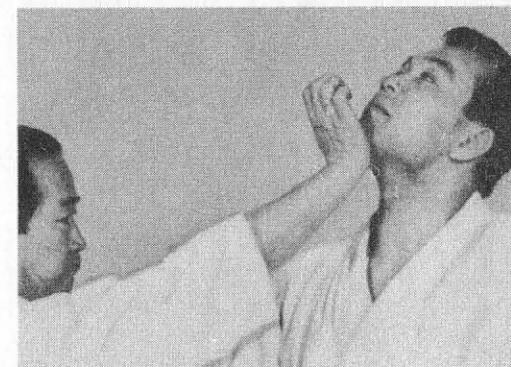
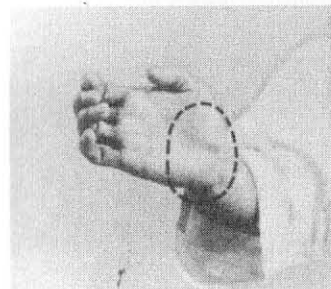
Нукитэ

Рука-пика

Ладонь напряжена, кончики пальцев слегка согнуты. Атака может производиться по корпусу противника сбоку, по ребрам, солнечному сплетению или в точку под носом ударами сбоку или по восходящей линии.

Рука-пика может также формироваться только двумя пальцами: средним и указательным или указательным и большим. В этом случае она называется двупалой (*нихон нукитэ*).

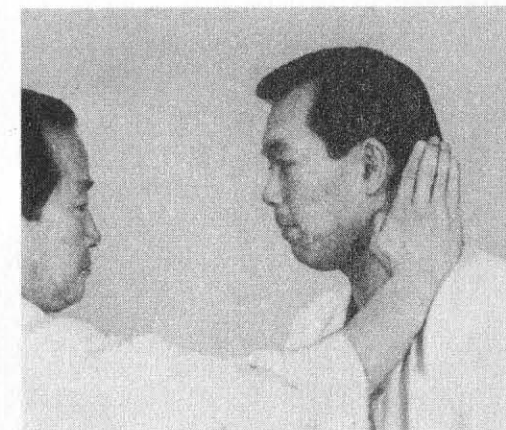
ОСОБЫЕ ПРИЕМЫ ОТКРЫТОЙ РУКИ



Тейшо

Основание ладони

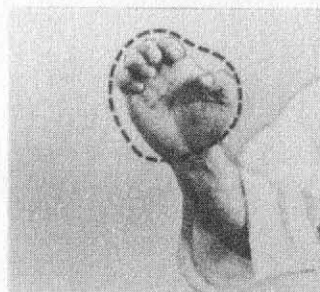
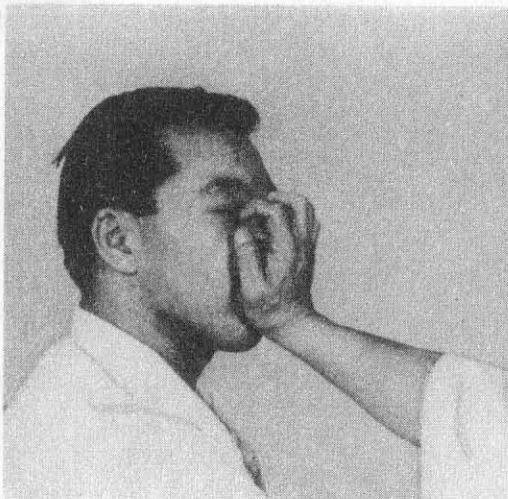
Запястье выгибается, выдвигая основание ладони вперед. Применяется в блоках, рука нападающего отводится в сторону или вниз. При атаках очень эффективно для удара в челюсть.



Сэйрюто

«Бычья челюсть»

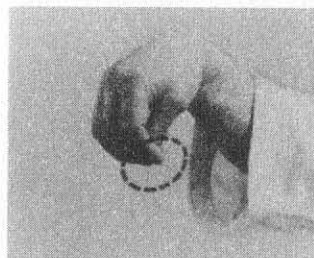
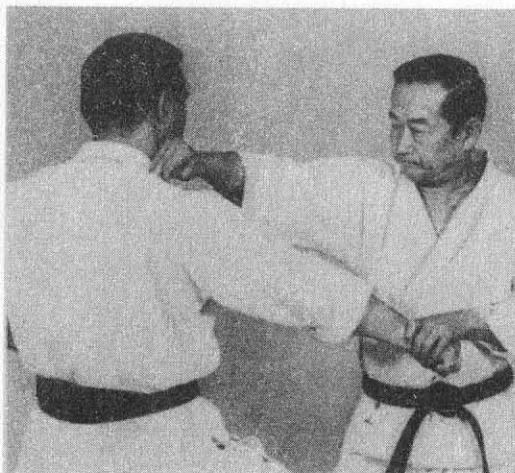
Согнув в запястье открытую ладонь большим пальцем на себя, край ладони ниже мизинца может эффективно применяться для блока прямого удара противника или при атаке в лицо и ключицу.



Кумадэ

«Медвежья лапа»

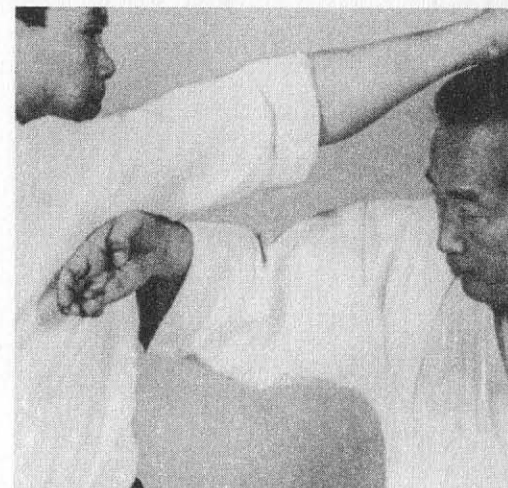
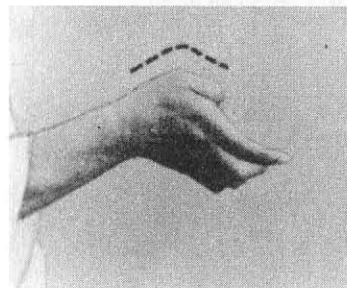
Пальцы согнуты так, что кончики чуть касаются ладони. Большой палец тоже согнут. Вся поверхность ладони направляется в мощной атаке на лицо противника.



Вашидэ

«Орлиный коготь»

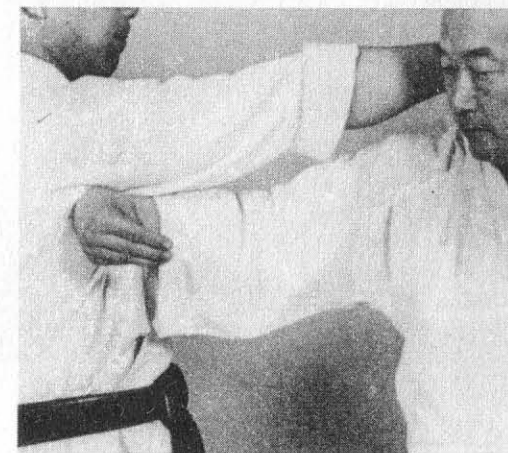
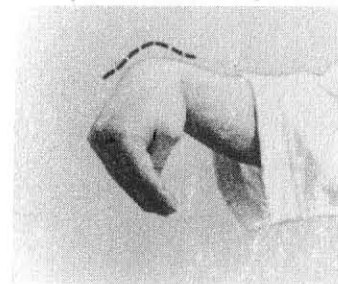
Кончики пальцев, включая большой, собраны вместе, напоминающая птичий клюв. Теперь они могут быть использованы для атаки в горло и по другим жизненно важным точкам.



Кейто

«Голова цыпленка»

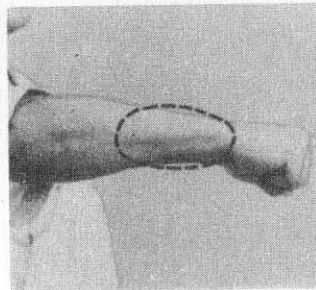
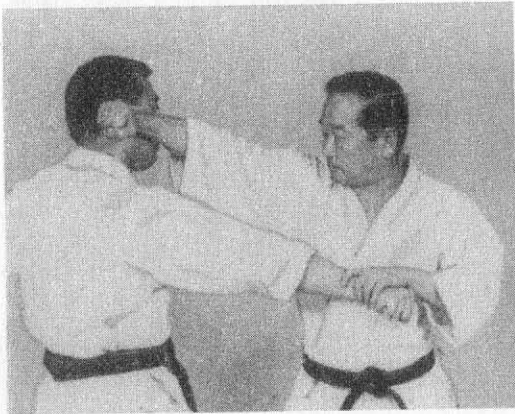
Открытая ладонь выгнута в запястье мизинцем вниз, большой палец подобран внутрь, его основание является ударной поверхностью. Может эффективно использоваться как блок против ударов руками, а также для нанесения ударов в подмышку.



Какуто

Согнутое запястье

Согнув ладонь внутрь на максимальную величину, запястье превращается в мощное оружие. Применяется против ударов руками или для атак в подмышку.

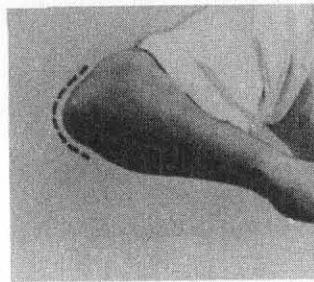
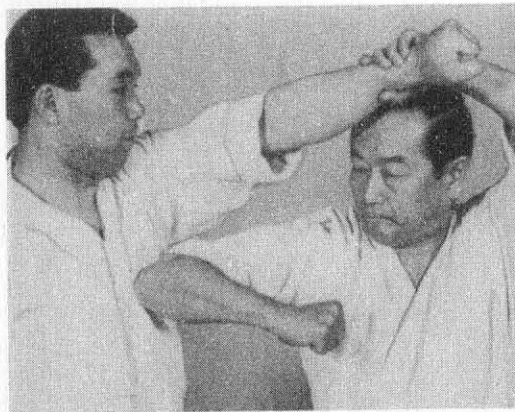


Удэ

Рука

Блокирование — наиболее важная функция предплечья. Используются все четыре поверхности: внутренняя сторона (*найван*), внешняя сторона (*гайван*), верхняя сторона (*хайван*) и нижняя сторона (*шуван*).

К предплечью также относят *ванто* (рука-меч) и *шубо* (рука-трость).

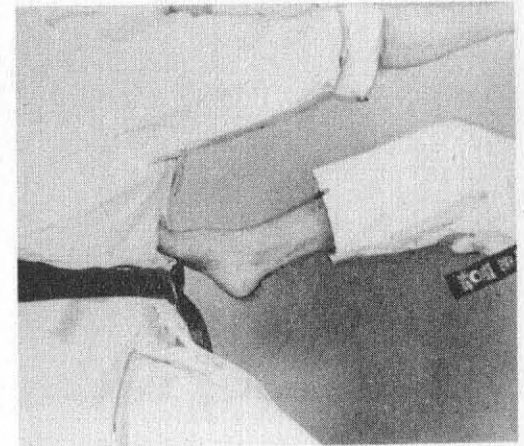
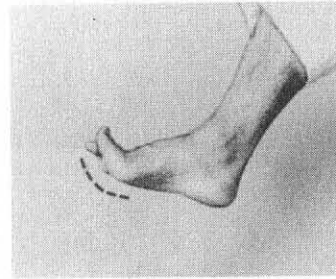


Хиджи или Эмпи

Локоть

Мощные удары локтем могут производиться в лицо, грудь, боку в корпус и т. д. Основные виды атаки: прямой удар (*мае эмпи-учи*), восходящий удар (*татэ эмпи-учи*), удар назад (*уширо эмпи-учи*), круговой удар (*маваши эмпи-учи*) и нисходящий удар (*отоши эмпи-учи*).

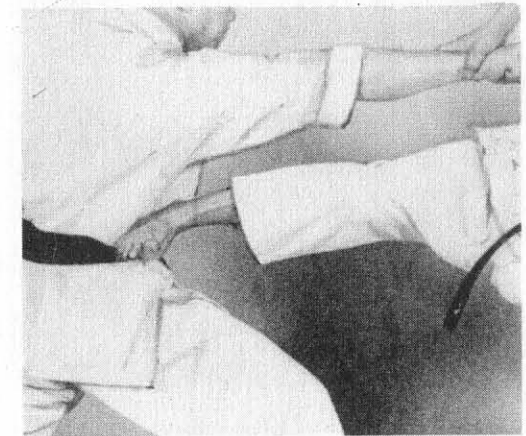
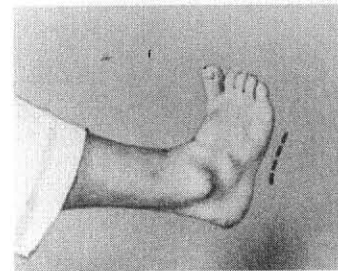
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТУПНЕЙ И НОГ



Коши

Подошечка ступни

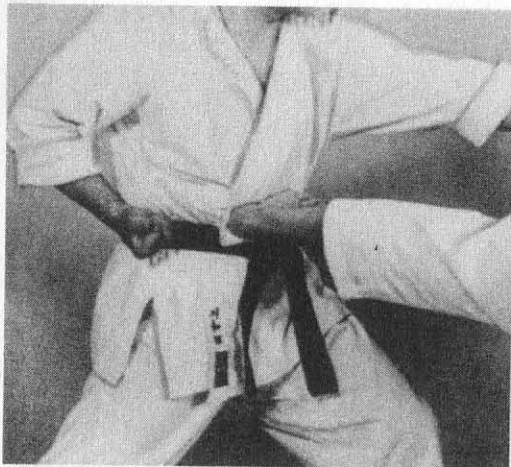
Пальцы ноги максимально отогнуты, лодыжка и пальцы напряжены. Удары направляются в челюсть, грудь, живот, пах и т.п. Другое название этого удара *дзёсокутей* (поднятая подошва).



Сокуто

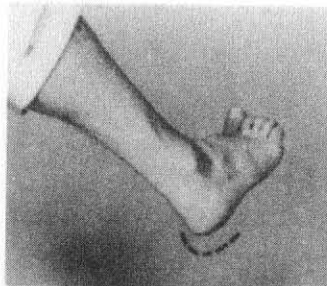
Нога-меч

Удар наносится внешним ребром стопы, при этом пальцы подняты вверх, а лодыжка полностью выгнута.



Какато

Для ударов назад применяется пятка. Это также называется *эншо* (круглая пятка).

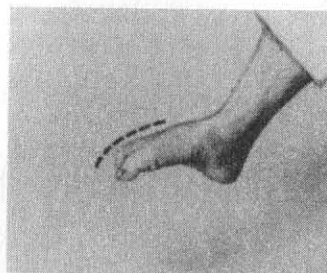


Пятка

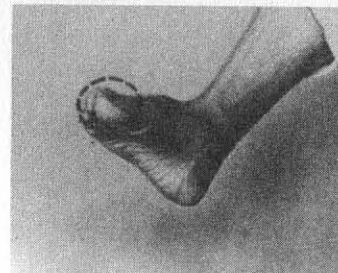


Хайсоку

Стопа вытянута в лодыжке, пальцы полностью согнуты внутрь. Особенно эффективен при ударах в пах.

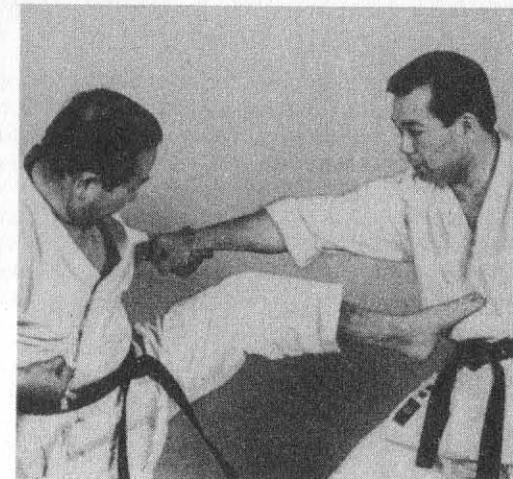


Подъем стопы



Цумасаки

Удар наносится подушечками плотно сжатых пальцев ноги, в основном по корпусу.



Подушечки пальцев



Хизагашира

Как и локоть, колено наиболее эффективно, когда противник находится на ближней дистанции. Цели включают пах, бок и бедро. Этот удар также называется *шицуи* (колено-молот).



Колено

СТОЙКИ

Совершенствование техники каратэ базируется на правильном и сбалансированном исполнении стоек.

Стойка как термин касается нижней части тела. Для того чтобы приемы были быстрого и точного, мощного и непрерывного выполнения, стойки должны быть твердыми и устойчивыми.

Верхняя часть тела должна быть всегда перпендикулярна полу и бедрам. Не следует перенапрягать суставы, в выполнение приема следует вкладывать столько силы, сколько необходимо. Желательно, чтобы стойка была расслабленной.

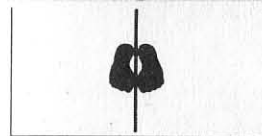
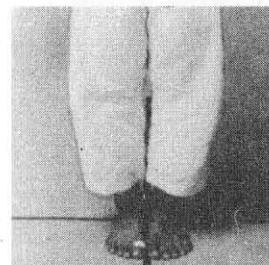


Шизен-тай

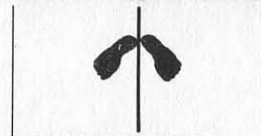
Естественная поза

В естественной позе тело расслаблено, но каратист находится в состоянии готовности отреагировать на любую ситуацию. Колени расслаблены слегка и согнуты для того, чтобы можно было в любой момент быстро принять соответствующую защитную или атакующую стойку.

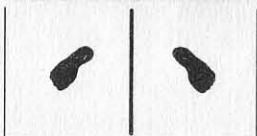
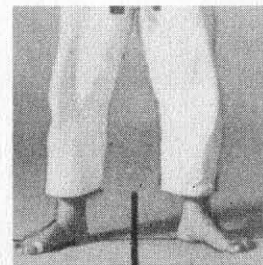
Положение ступней меняется в зависимости от типа естественной позы, но принцип расслабленного внимания неизменно остается.



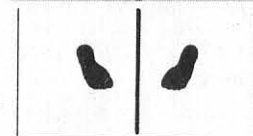
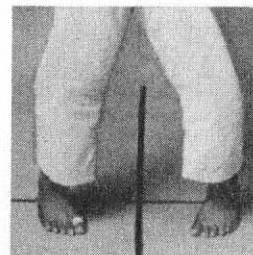
Хейсоку-даци. Простая стойка готовности



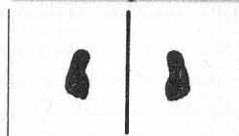
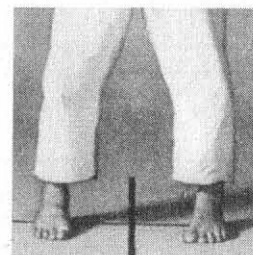
Мусуби-даци. Простая стойка готовности, носки наружу



Хачиноджи-даци. Стойка открытых ног



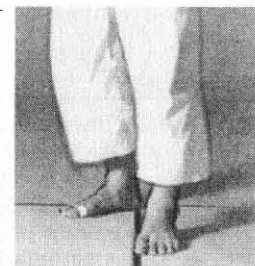
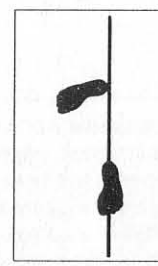
Учи-хачиноджи-даци. Стойка открытых ног с носками внутрь



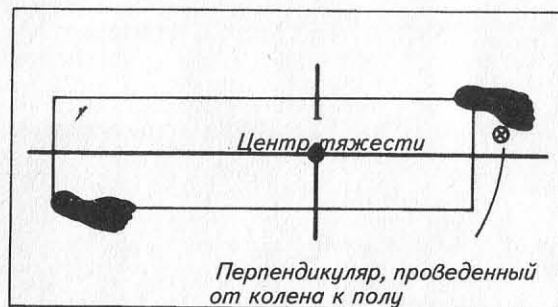
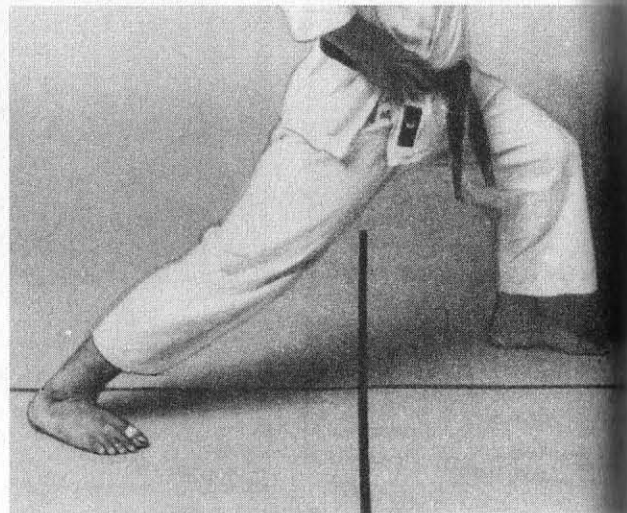
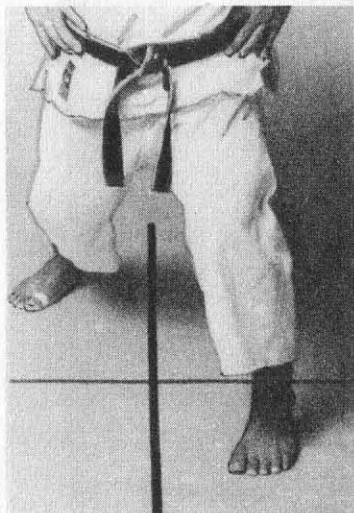
Хейко-даци. Параллельная стойка



Тейджи-даци. Т-образная стойка



Реноджи-даци. L-образная стойка



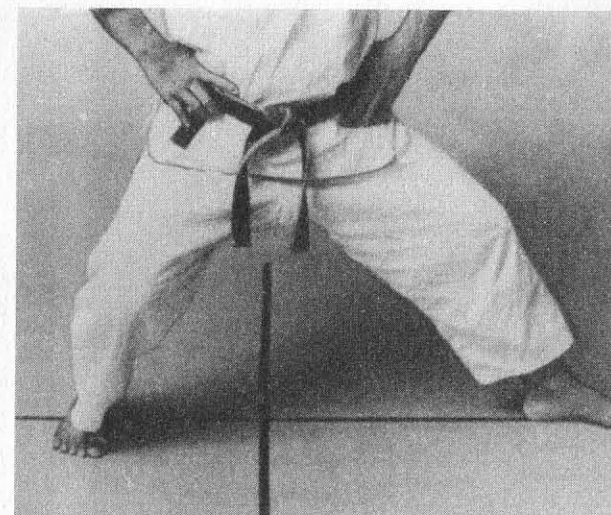
Зенкуцу-даци

Передняя стойка

Задняя нога прямая, передняя нога согнута так, чтобы колено находилось ровно над стопой, низкая стойка. Корпус прямой, взгляд обращен вперед. Вес тела распределяется в соотношении 6:4 между передней и задней ногами.

В *ханми* (вполоборота) — разновидность этой стойки — корпус развернут под углом 45° к линии атаки, а взгляд обращен вперед.

Эта жесткая стойка применяется при атаке спереди.

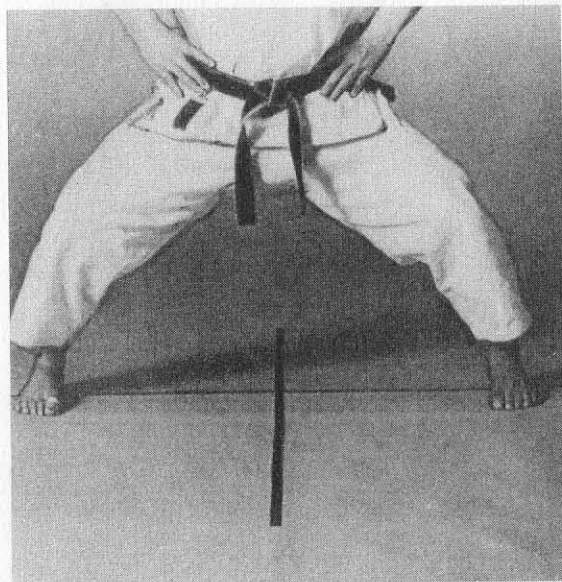


Кокуцу-даци

Задняя стойка

В этой стойке колено задней ноги сильно согнуто, а передняя нога слегка вытянута вперед. Низкая стойка, корпус прямой вполоборота. Вес тела распределяется в соотношении 3:7 между передней и задней ногами.

Стойка эффективна при выполнении блоков против атак противника, находящегося спереди.

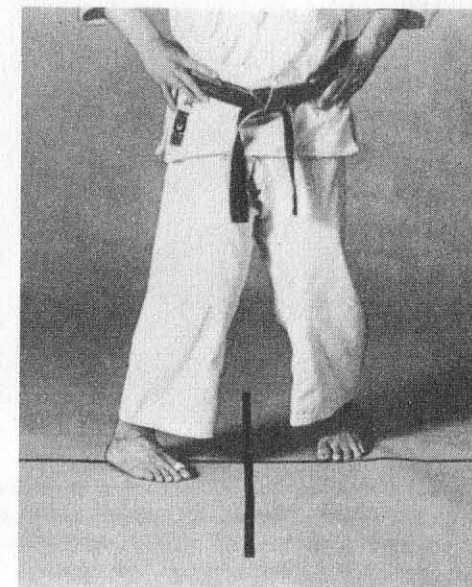
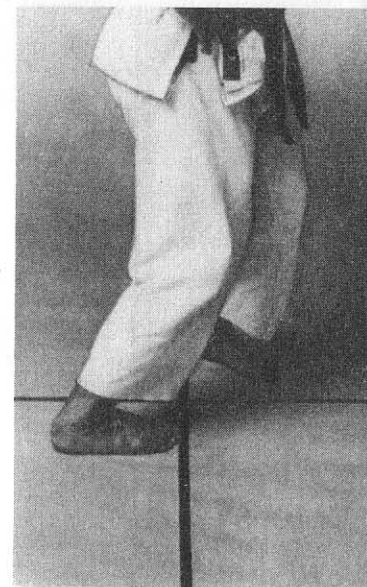


Киба-даци

Стойка всадника

Ноги широко раздвинуты в стороны, ступни параллельны, вес тела равномерно распределяется на обе ноги. Низкая стойка, корпус прямой, развернут прямо вперед.

Стойка всадника необходима для принятия устойчивого положения и тренировки ног и бедер. Она эффективна при атаках по целям, находящимся слева и справа.

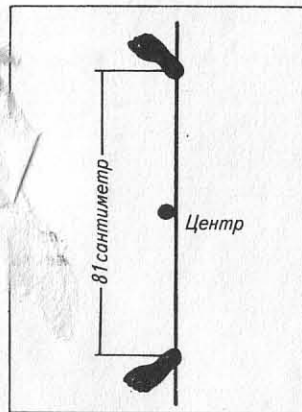
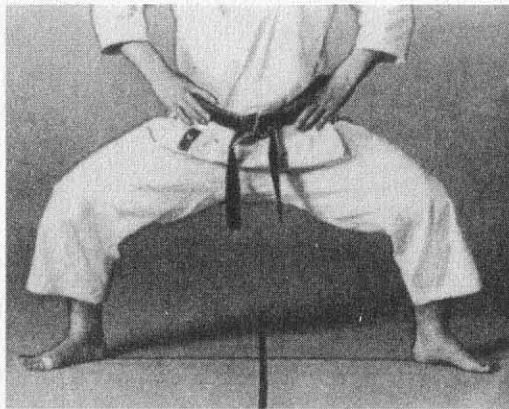


Санчин-даци

«Песочные часы»

Ноги расставлены в стороны, передняя нога слегка впереди. Оба колена согнуты и повернуты внутрь. Бедра напряжены. Корпус прямой. Если ноги поставлены слишком близко друг к другу или колени слишком согнуты внутрь, устойчивость и динамичность стойки теряется.

Это сильная стойка применяется для выполнения приемов как вперед, так и назад, влево и вправо, особенно при выполнении блоков.

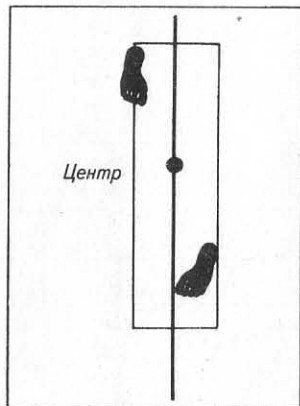
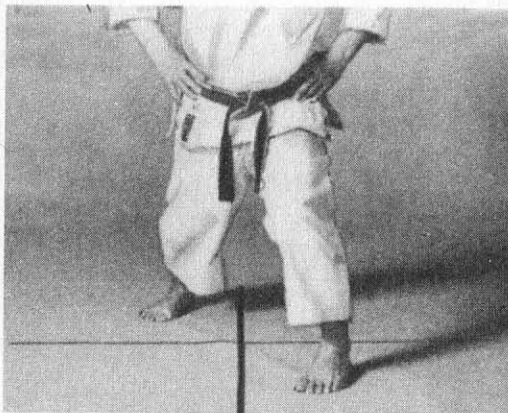


Шико-дачи

Квадратная стойка

Эта стойка похожа на стойку всадника, с той лишь разницей, что стопы развернуты наружу под углом 45°, сидеть в этой стойке нужно еще ниже, чем в кибя-дачи.

Как и стойка всадника, она хороша для развития ног и бедер и эффективна для выполнения атакующих приемов в стойке.

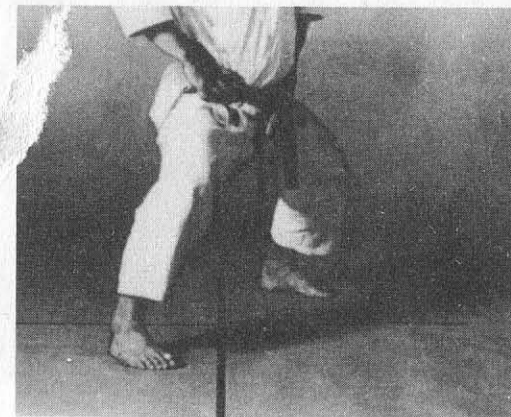
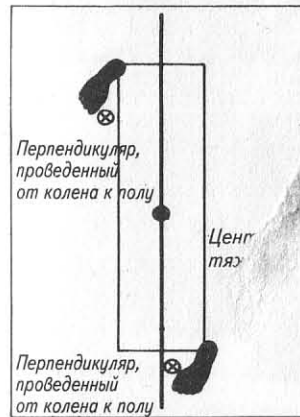


Хангецу-дачи

Стойка полумесяца

Эта стойка напоминает переднюю стойку, что касается положения стоп, и похожа на стойку «песочные часы» — поворот колен внутрь, некоторые другие элементы. Ее можно рассматривать как нечто среднее между двумя этими стойками.

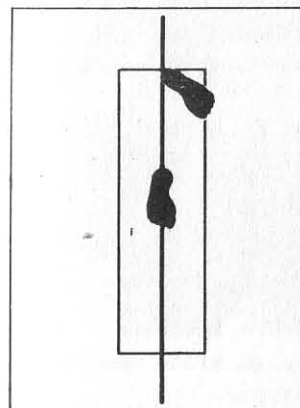
Она эффективна как при защите, так и при атаке, но больше применяется для защиты.



Фудо-дачи

Коренная стойка

Колени согнуты, как в стойке всадника, но положение стоп другое. Это сильная стойка, в которой можно блокировать атаку и моментально переходить к контратаке. Эта стойка известна также как *сочин-дачи*.



Неко-аши-дачи

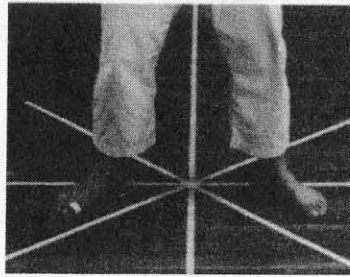
Кошачья стойка

Вес тела в основном перенесен на заднюю ногу, согнутую в колене, передняя нога слегка согнута, пятка приподнята. Задняя стопа направлена по диагонали вперед.

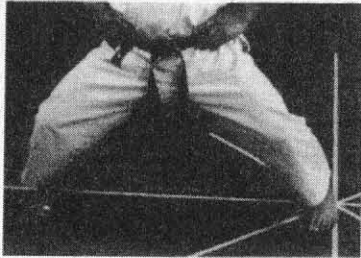
Из этой стойки можно быстро уходить с линии атаки и немедленно контратаковать.

Отработка стоек

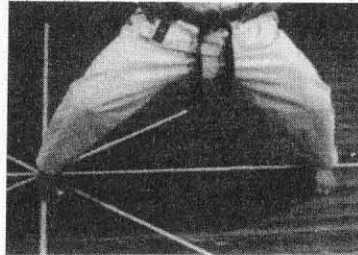
Шизен-тай хашиджи-даци. Стойка открытых ног



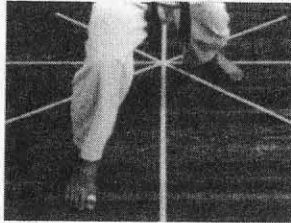
Миги кибя-даци. Правосторонняя стойка всадника



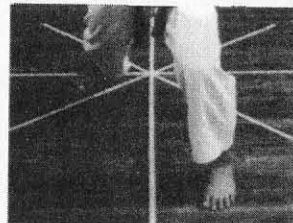
Хидари кибя-даци. Левосторонняя стойка всадника



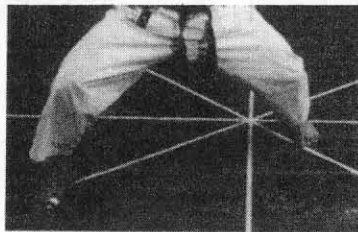
Миги зенкуцу-даци. Правосторонняя передняя стойка



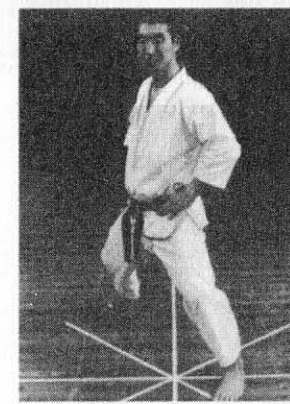
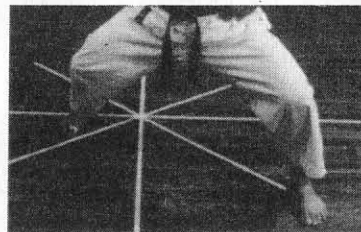
Хидари зенкуцу-даци. Левосторонняя передняя стойка



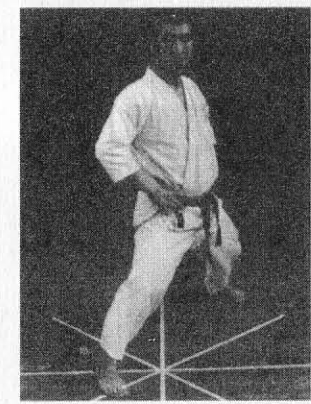
Миги фудо-даци. Правосторонняя коренная стойка



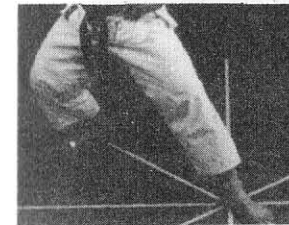
Хидари фудо-даци. Левосторонняя коренная стойка



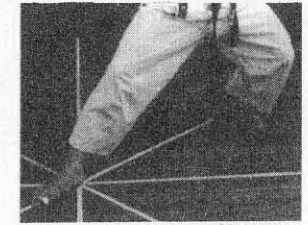
Коренная стойка назад



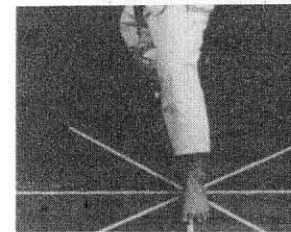
Коренная стойка назад



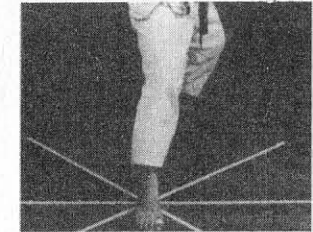
Правосторонняя задняя стойка по диагонали назад



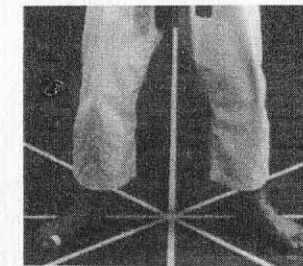
Левосторонняя задняя стойка по диагонали назад



Правосторонняя задняя стойка назад



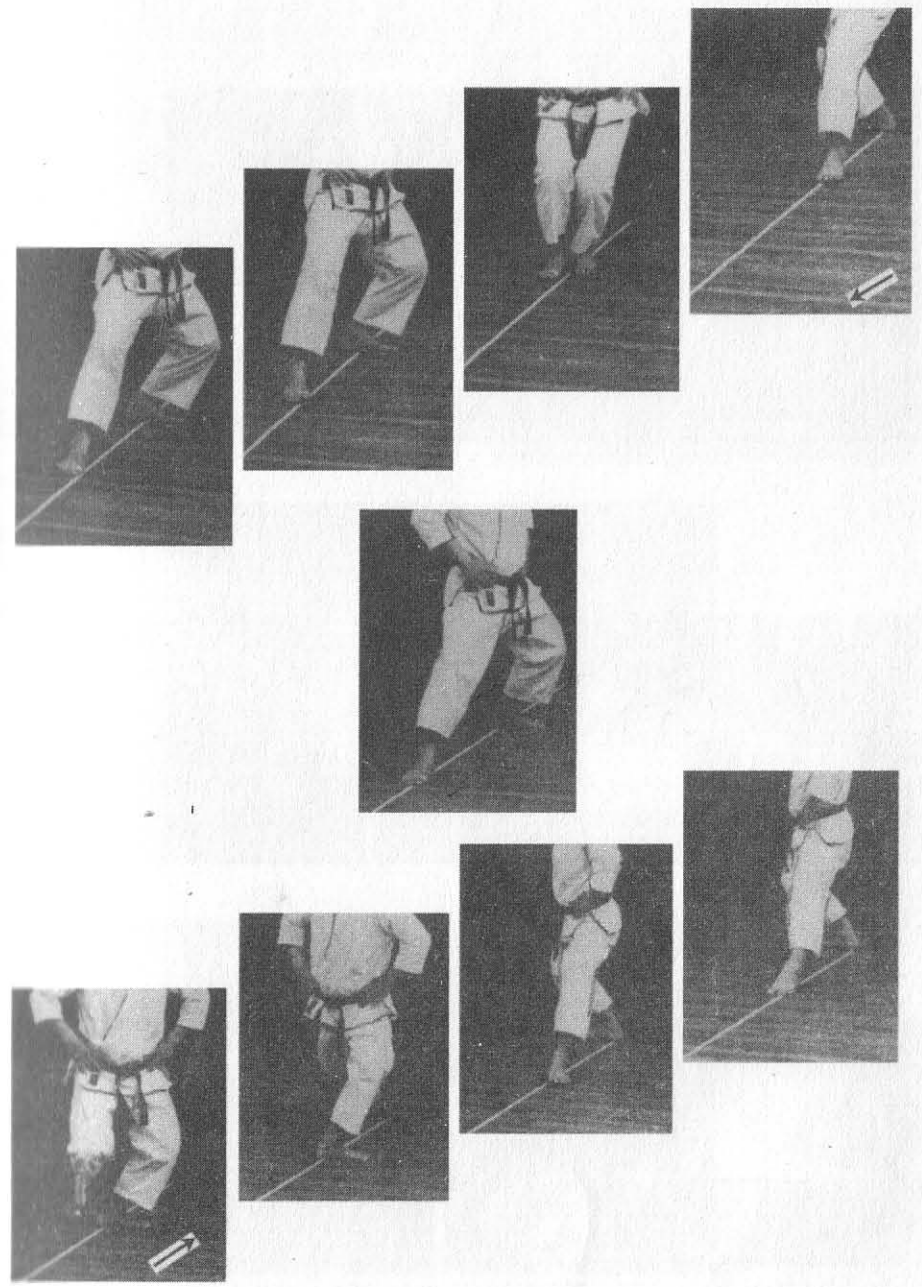
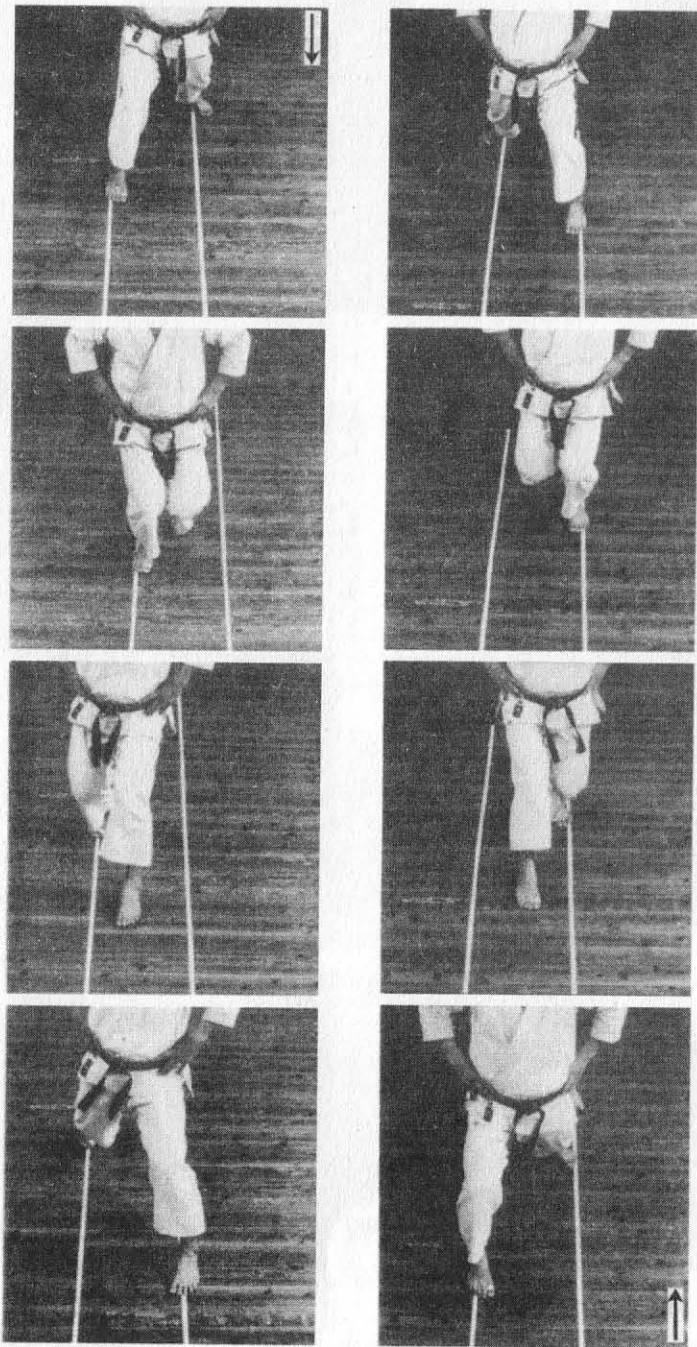
Левосторонняя задняя стойка назад



Шизен-тай. Естественная поза

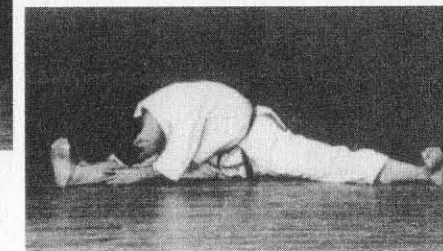
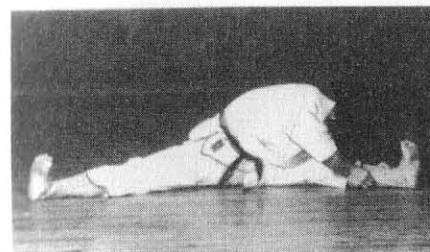
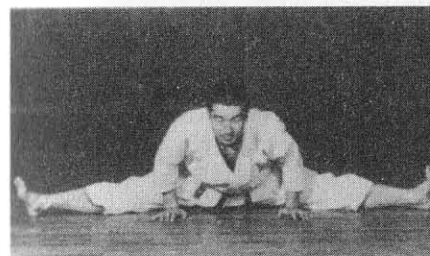
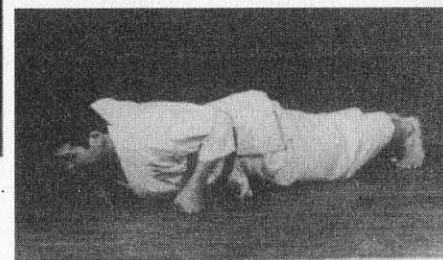
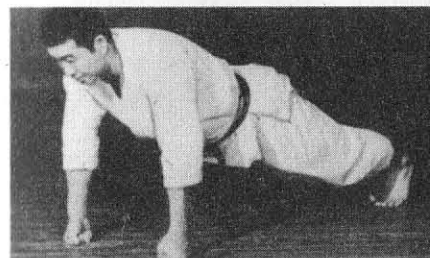
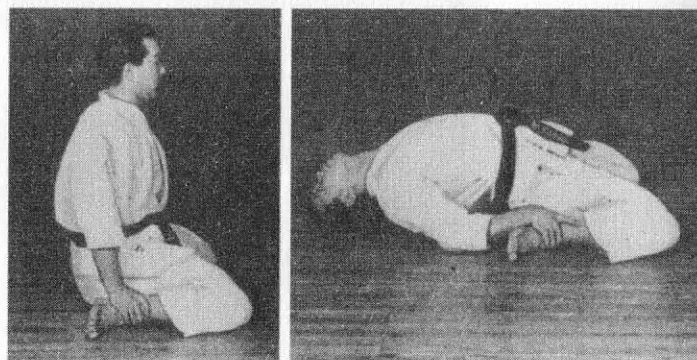
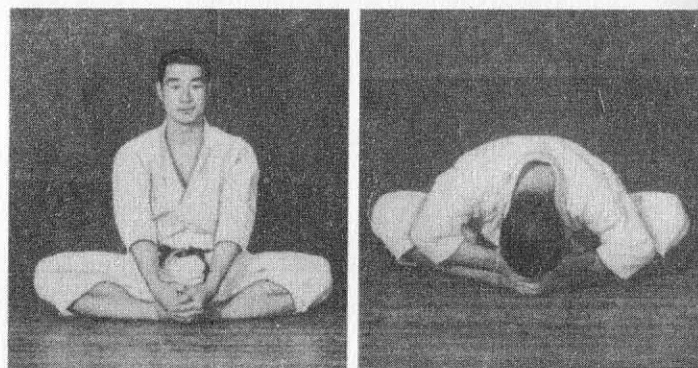
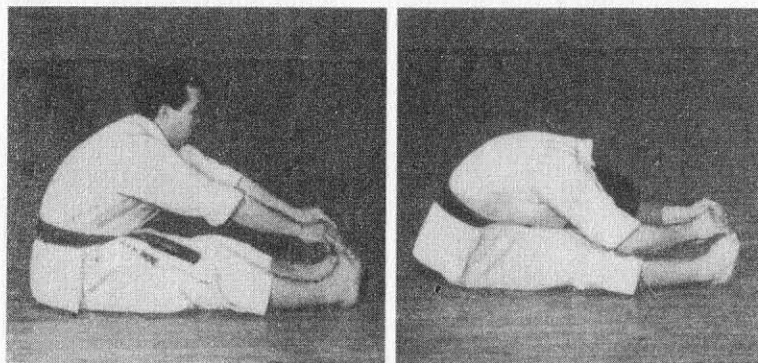
ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

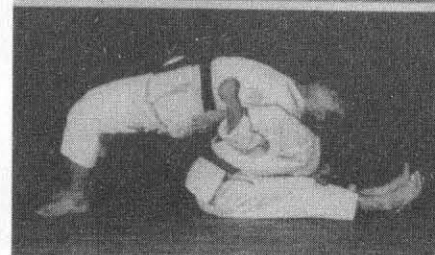
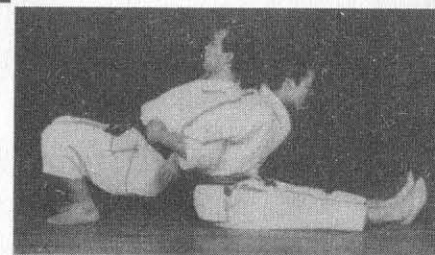
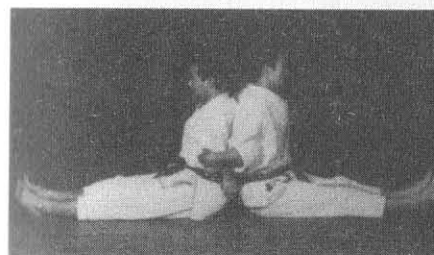
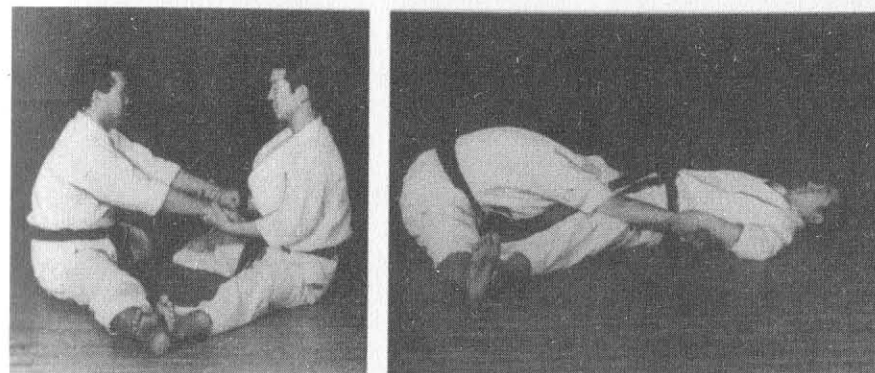
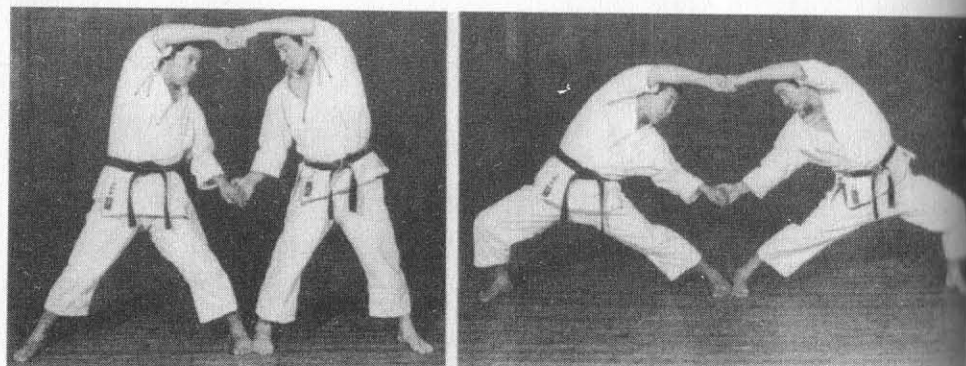
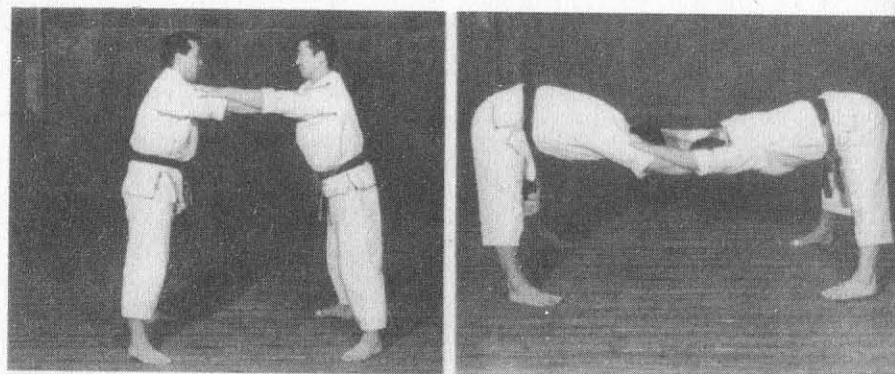
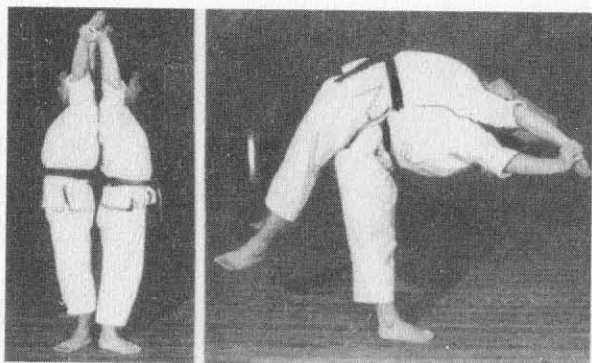
Вперед и назад

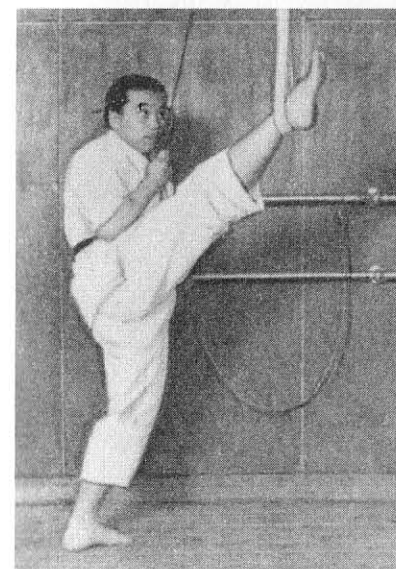
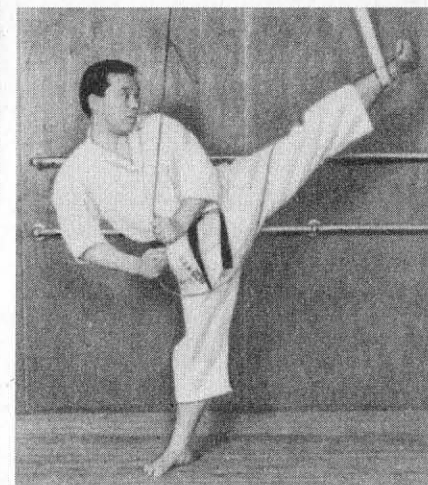
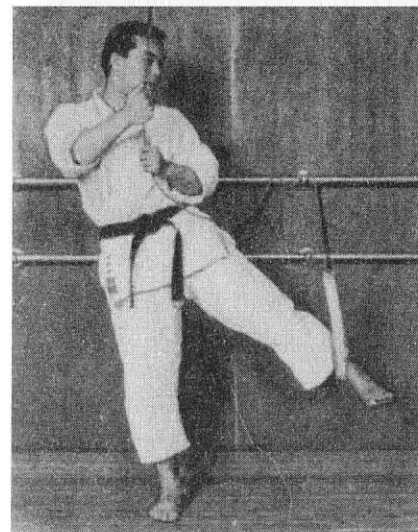
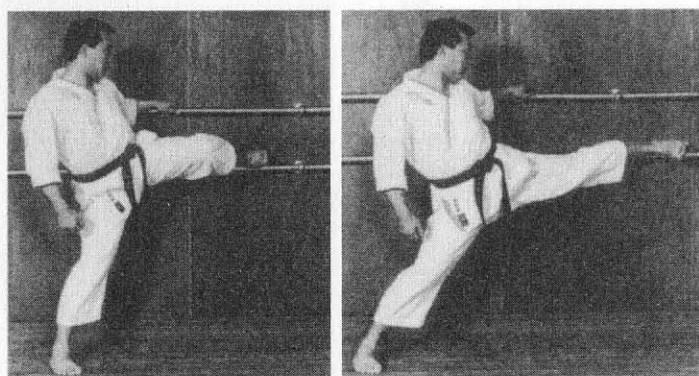
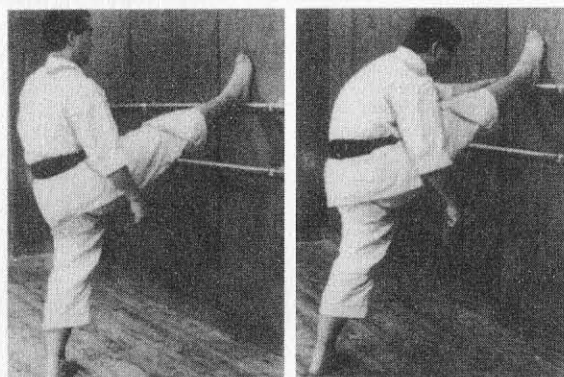
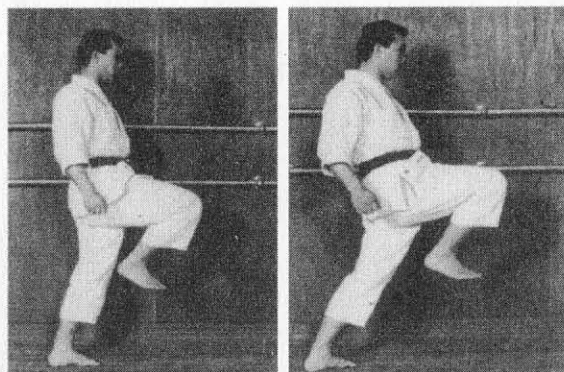


ЭЛЕМЕНТЫ РАЗМИНКИ

Для самостоятельной работы









Сальвадор, Бразилия, 1975 г.



Доджо Ассоциации Каратэ Восточного побережья, США.

2 ПРИНЦИПЫ

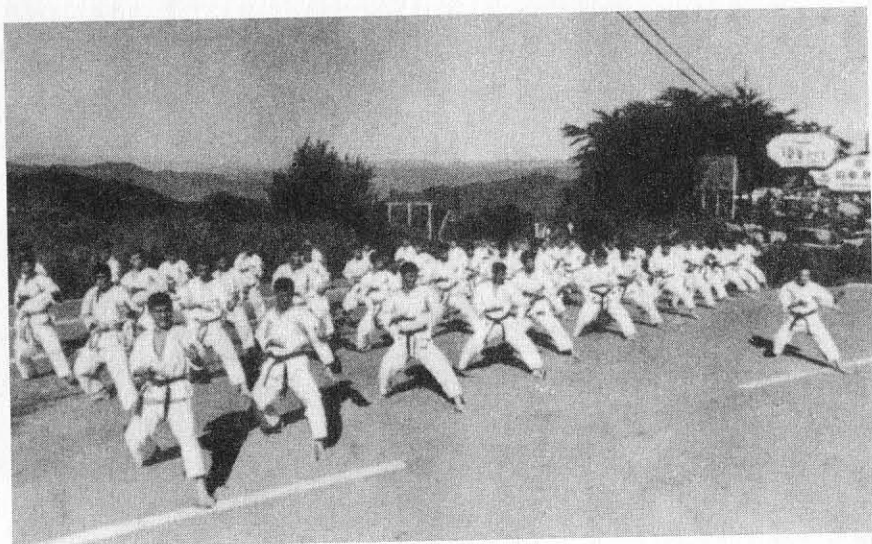
ПРИНЦИПЫ ТЕХНИКИ КАРАТЭ

Основные блоки, удары руками и ногами являются как началом каратэ-до, так и его высшей целью. Хотя достигнуть определенных результатов можно и за несколько месяцев, для того, чтобы стать настоящим мастером, может не хватить и целой жизни. Каратист должен тренироваться регулярно, выполняя каждое движение с максимальной концентрацией и отдачей.

Но этого недостаточно, если тренировки не строятся на научных принципах, не проводятся систематически в соответствии с планом. Для того, чтобы быть эффективной, тренировка должна базироваться на правильных физических и физиологических принципах.

Вероятно, многим покажется удивительным, что приемы, созданные и отшлифованные продолжительной практикой первыми каратистами, находятся в полном соответствии с современными научными принципами. И чем более они изучаются, тем более это подтверждается. Нельзя сказать, что нерешенных проблем больше нет, но они ждут изучения. Дальнейшее совершенствование каратэ-до вполне вероятно, поскольку приемы постоянно анализируются с целью их улучшения на основе научного подхода.

Чтобы извлечь наибольшую пользу из тренировок, следует хорошо понять следующие основные положения.



Форма

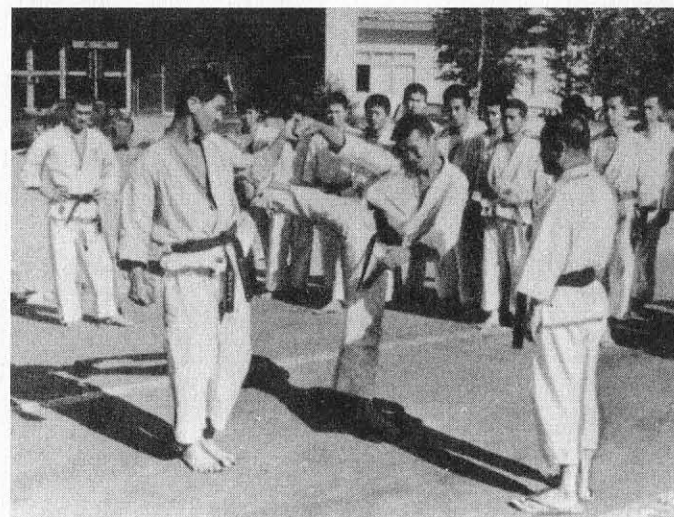
Правильная форма движений всегда тесно связана с принципами физики и физиологии.

В бейсболе движения игрока на подаче всегда отличаются исключительной отточенностью. Форма движений мастера фехтования близка по своей красоте к совершенству. Ясно, что это результат долгой практики и правильно построенной тренировки.

Условиями правильной формы являются: устойчивое равновесие, высокая степень напряжения и четкая последовательность движений каждой части тела, т. к. приемы следуют один за другим в очень короткий промежуток времени.

Соблюдение правильной формы особенно ощутимо в каратэ, потому что удары руками и ногами являются неотъемлемой частью этого искусства. Необходимость устойчивого равновесия очевидна в ударах ногами, где тело обычно опирается на одну ногу. Для того, чтобы выдержать огромную отдачу при нанесении удара, необходимо сильно напрячь все связки рук и ног.

С изменением ситуации и чередованием проводимых приемов центр тяжести тела то смещается влево, то вправо, то вперед, то назад. Это требует хорошо тренированной нервной системы и мускулатуры. Опять же, при слишком долгой опоре на одну ногу вы открываетесь для атаки противника, поэтому равновесие должно постоянно переходить с одной ноги на другую. Каратисту нужно избегать моментов, в которых он открыт для действий противника, в то же время он должен быть готов к дальнейшей атаке.



Сила и скорость

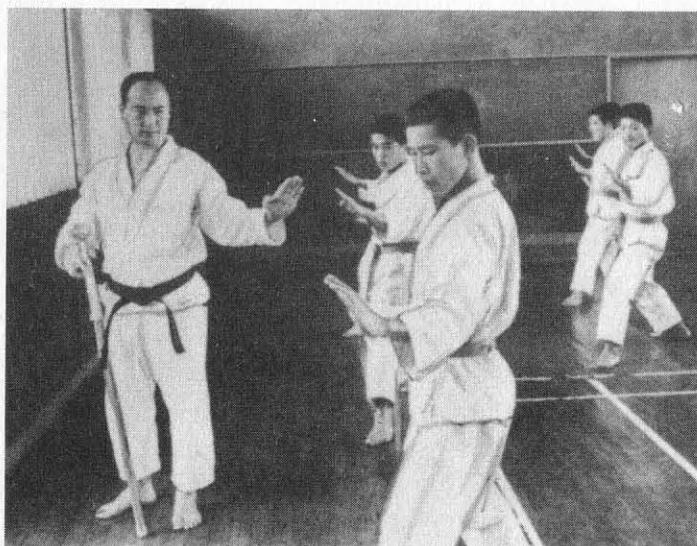
Сила аккумулируется со скоростью. Одной мускульной силы недостаточно, чтобы преуспеть в боевых искусствах или в другом подобном виде спорта. Сила *кимэ* (в конечной фазе движения), основного приема каратэ, происходит из концентрации максимальной силы в момент нанесения удара, а это, в свою очередь, в огромной степени зависит от скорости удара рукой или ногой. Удар рукой хорошо тренированного каратиста может достигать 700 кг при скорости 13 м/сек.

Хотя скорость и важна, она не может быть эффективна без контроля. Скорость и сила возрастают при одновременном приложении мощи и реакции. Для этой цели необходимо понимание динамики движения и его исполнения.

Концентрация и расслабление

Максимальная мощь — это концентрация силы не только рук и ног в точке атаки, но и всего тела.

При выполнении приема также важно избегать излишних усилий, это ведет к ненужной потере энергии. В принципе усилие должно начинаться с нуля, достигать 100% в момент нанесения удара и немедленно возвращаться к нулю. Расслабление не означает ослабления внимания. Нужно всегда быть готовым к следующему движению физически и морально.



Укрепление физической силы

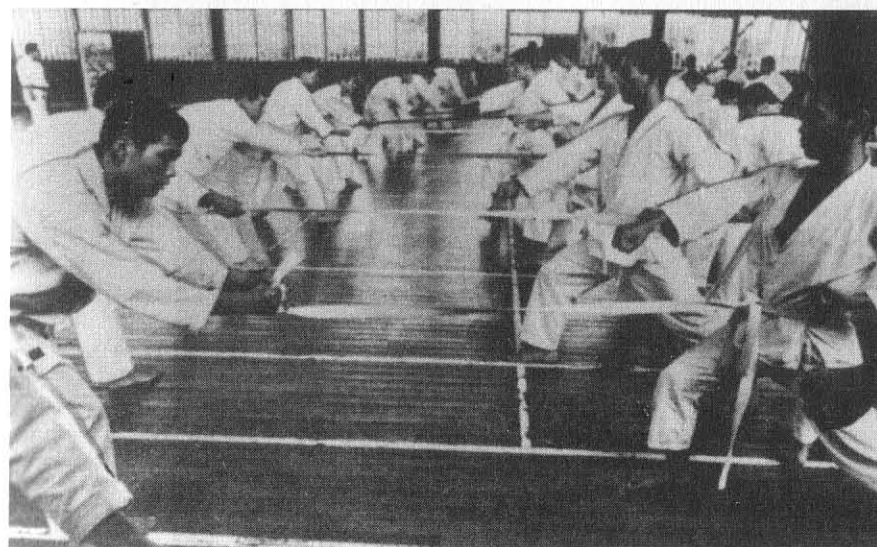
Без крепкой, хорошо тренированной, эластичной мускулатуры понимание теории и принципов бесполезно при выполнении приемов. Укрепление физической силы требует постоянной тренировки.

Также нужно знать, какие группы мышц участвуют в данном приеме. Когда мускулы используются точно по назначению, может быть достигнута максимальная эффективность. Чем меньше используется мускульной силы, тем меньше потери энергии. Когда мускулатура тела используется целиком и гармонично, достигается выполнение точного и эффективного приема.

Ритм и своевременность

В любом виде спорта выступление высококлассного атлета очень ритмично. Это относится и к каратэ. К сожалению, чередование приемов нельзя переложить на музыку, но это не умаляет их достоинства. Три основных фактора: рациональное использование силы, скорость выполнения приемов, расслабление и напряжение мускулатуры.

Выступление мастера каратэ выглядит не только мощно, но очень ритмично и красиво. Приобретение чувства ритма и своевременности является отличным способом достичь прогресса в этом искусстве.



Бедра

Бедра, центр человеческого тела, играют решающую роль в выполнении приемов каратэ. Взрывная мощь удара создается нижней частью тела, в частности вращением бедра, что заряжает верхнюю часть тела.

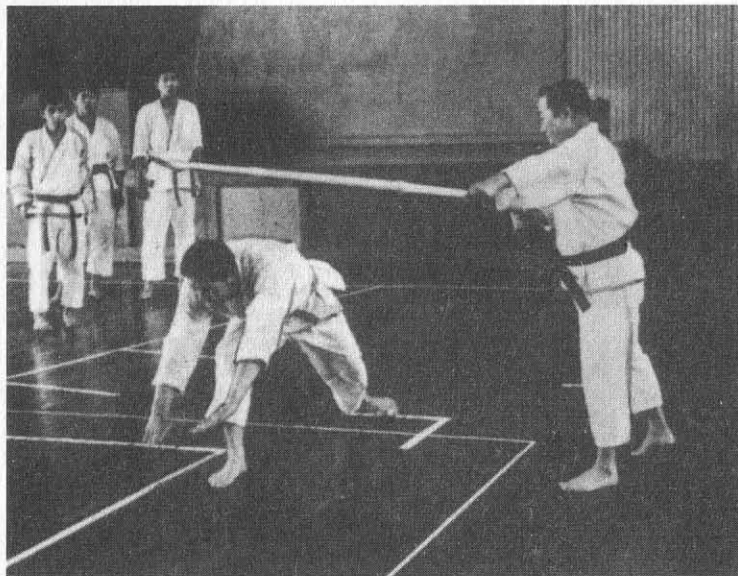
Являясь источником силы, бедро, кроме того, обеспечивает равновесие тела, правильную форму и твердость духа. В каратэ часто советуют: «бейте рукой от бедра», «бейте ногой от бедра», «блокируйте бедром».

Дыхание

При выполнении приемов, дыхание координируется: вдох при блоке, выдох при завершении атаки и вдох-выдох при проведении комбинации.

Дыхание не должно быть однообразным, оно меняется в зависимости от ситуации.

Вдыхайте полной грудью, но не выдыхайте весь воздух. Оставьте около 20% его в легких. Выдыхая воздух полностью, вы обескровливаете тело, тем самым лишая себя возможности заблокировать даже слабый удар или подготовиться к следующему движению.



БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

ПРИЕМЫ РУКАМИ

Уке

Блоки

Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против ударов ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

Блоки необходимо ставить, упреждая атаку противника. Блок преследует следующие цели:

1. *Разрушение атаки противника.* Мощно выполненный блок может удержать противника от дальнейших действий, в этом случае блок становится сам по себе атакой.

2. *Парирование.* Рука или нога атакующего могут быть блокированы мягко, с силой, достаточной только для их отражения.

3. *Блок и атака.* Возможно блокировать и контратаковать в одно и то же время.

4. *Выведение противника из равновесия.*

5. *Отход.* Поставив блок, можно занять безопасную позицию, пока не появится возможность контратаковать.

Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

1. *Направление силы.* Невозможно блокировать, не уйдя предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или ногой следует парировать: снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.

2. *Вращение предплечья и чувство ритма.* Просто ударить атакующую руку явно недостаточно. Вращение предплечья блокирующей руки делает блок сильнее, но самое главное — это хорошее чувство ритма.

3. *Работа бедра.* Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начинайте и заканчивайте блок бедром, отводя реверсную руку в момент проведения блока.

4. *Положение локтя.* Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, однако это сужает поле действия блока. В зависимости от

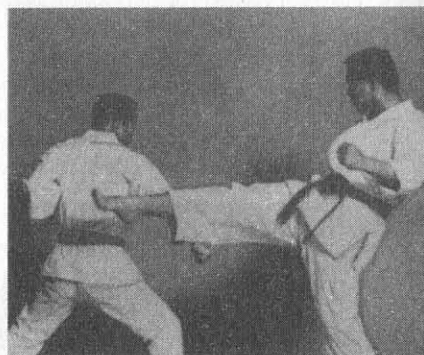
ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу — в принципе на расстоянии, равном ширине кулака.

5. *Недостатки проноса.* Пронос блокирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за движениями и затрудняет выполнение последующих приемов. Необходимо овладеть стойками, соответствующими каждому блокирующему действию.

6. *Блок-атака.* Существуют блоки, которые сами по себе являются завершающими ударами.



Египет, 1975



Гедан Барай *Блок против атаки в нижнюю секцию*

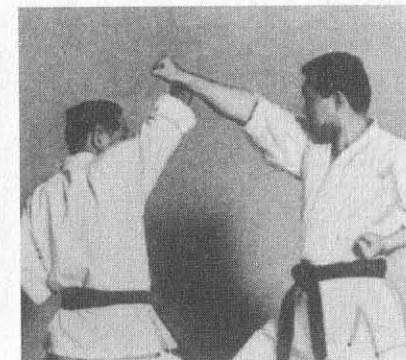
Является как базовым блоком, так и одним из подготовительных упражнений, используемых на тренировке.

Против атаки рукой, ногой в живот или пах используйте запястье, отводя удар вниз и в сторону.

1. Пользуясь локтем как стержнем, распрямляйте руку широким движением вниз, останавливая кулак на расстоянии около 15 см над коленом передней ноги.

2. Вращайте оба предплечья, руки должны почти касаться друг друга в момент их скрещивания.

3. Сильный удар ногой снизу вверх парируйте жестко.



Дзёдан Аге-уке

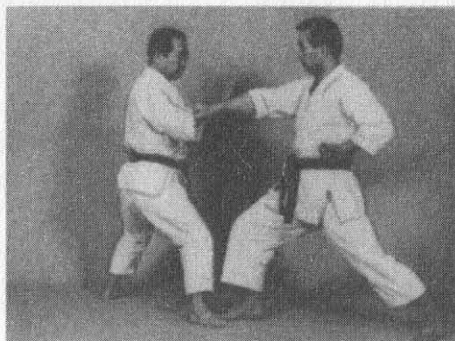
Блок против атаки в голову

Это один из основных блоков против атак, направленных выше солнечного сплетения. Блокируйте с силой внешней стороной предплечья, отводя удар вверх.

1. Руки скрещиваются на уровне груди, блокирующая рука снаружи, реверсная — внутри. Двигайте руками энергично и мощно, локоть блокирующей руки согнут под прямым углом.

2. Завершайте блок так, чтобы предплечье было на расстоянии 10 см от лба, кулак выше локтя ладонью наружу. Держите локоть реверсной руки близко к телу.

3. Кулак крепко сжат в момент контакта с противником, а мышцы живота сильно напряжены. Это напряжение должно передаваться волной в область подмышки, а затем в блокирующую руку.



Шуто Уке

Блок рукой-мечом

Это один из основных защитных приемов против атаки в живот, грудь или лицо. Ребро ладони скользит по круговой траектории с целью как бы отсечь руку противника.

1. Реверсная рука не отводится на бедро, а прикрывает солнечное сплетение ладонью вверх. Таким образом, после блока ею можно быстро нанести удар рукой-мечом по корпусу противника.

2. Блокирующая рука начинает движение от уха вперед, спускаясь по диагонали вниз. Блокирующая рука скользит по предплечью реверсной руки, которая проходит под локтем передней руки.

3. По окончании приема локоть блокирующей руки должен быть согнут под прямым углом, а мускулатура в области подмышки напряжена. Следует обратить внимание на то, чтобы рука не уходила слишком далеко наружу.

4. Без шага назад блок будет неэффективным. Следовательно, делайте шаг назад под 45° .

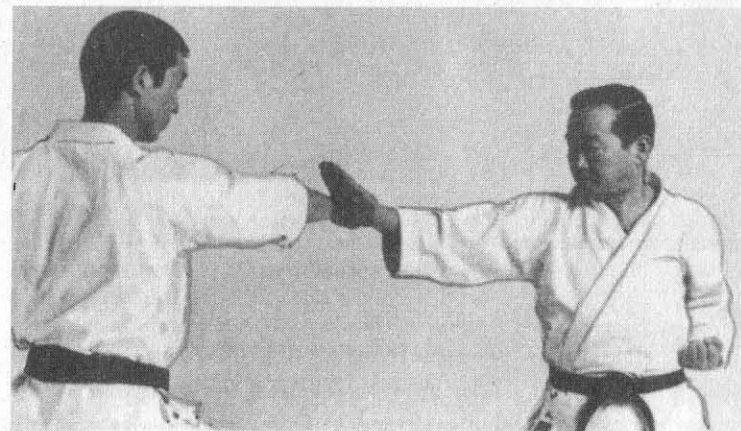


Тате Шуто-уке

Вертикальный блок рукой-мечом

Перемещая предплечье изнутри наружу, согните запястье, пальцами вверх, ладонь вперед. Применяется против прямых ударов в грудь или солнечное сплетение. В противоположность предыдущему блоку локоть не сгибается.

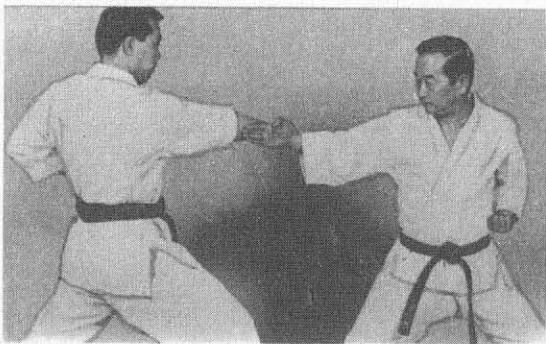
Этот прием может быть эффективен при отступлении в сторону или при движении навстречу противнику.



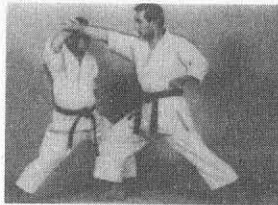
Каке Шуто-уке

Крюкообразный блок рукой-мечом

Со слегка согнутым запястьем предплечье совершает широкое движение изнутри наружу, блокируя как бы крюком запястье противника. Часто удается захватить его запястье после блока. Как и в вертикальном блоке рукой-мечом, этот прием эффективен против атаки как сбоку, так и спереди.



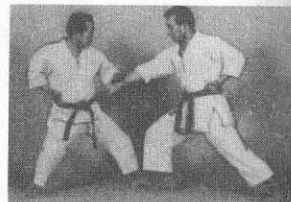
Хайшу-уке. Блок внешней стороной ладони



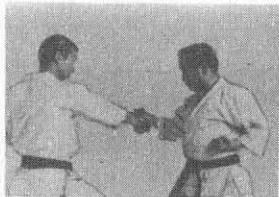
Хайван нагаши-уке.
Сметающий блок
внешней стороной руки



Те нагаши-уке. Сметающий
блок ладонью



Те осасе-уке. Прессин-
говый блок ладонью



Текуби каке-уке.
Блок-крюк запястьем



Мае уде хинери-уке. Кру-
ченный блок предплечьем



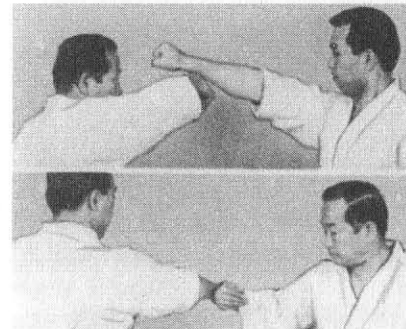
Мае уде деаи-осасе-уке.
Прессинговый блок
предплечьем

Хайшу-уке Блок внешней стороной ладони

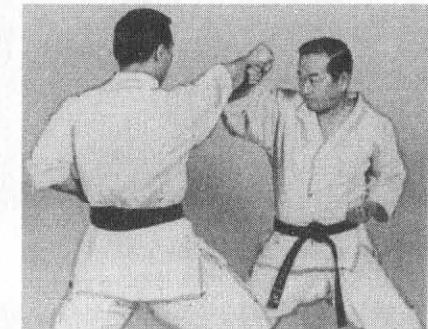
Используя пружинистую силу локтя, блокируйте внешней стороной ладони. Держите ладонь и запястье прямыми, сконцентрируйте силу на внешней стороне ладони. Применяется против прямого удара в грудь или солнечное сплетение, наносится в предплечье, локоть или плечо противника.

Другие виды блоков: рубящий блок (*отоши-уке*), сметающий блок внешней стороной руки (*хайван нагаши-уке*), сметающий блок ладонью (*те нагаши-уке*), прессинговый блок ладонью (*те осасе-уке*), блок-крюк запястьем (*текуби каке-уке*), крученный блок предплечьем (*мауде хинери-уке*) и прессинговый блок предплечьем (*мауде деаи осасе-уке*).

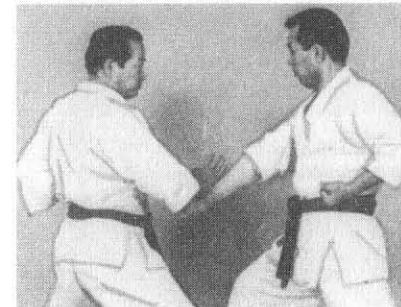
Специальные блоки руками



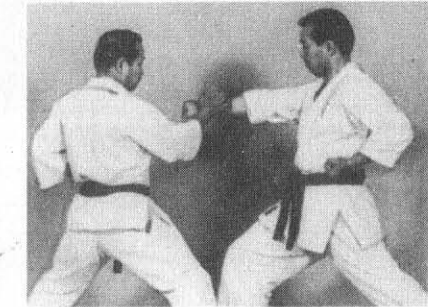
Какуто уке. Блок согнутым запя-
тьем



Кейто уке. Блок запястьем «Голова
цыпленка»



Сейрюто уке. Блок рукою «Бычья
челюсть»



Тейшо уке. Блок основанием ладони

Какуто уке Блок согнутым запястьем

Рука противника может быть эффективно блокирована этим приемом вверх либо в сторону

Кейто уке Блок запястьем «Голова цыпленка»

Блок руки противника снизу вверх

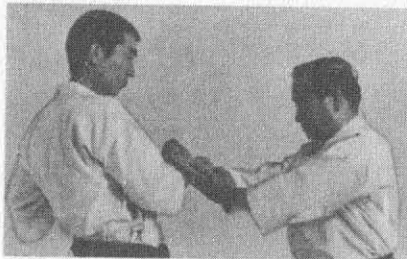
Сейрюто уке Блок рукою «Бычья челюсть»

Этим блоком останавливается рука или нога противника круговым движением вниз

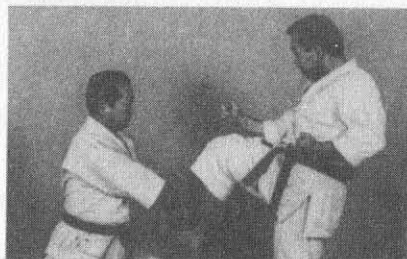
Тейшо уке Блок основанием ладони

Рука или нога противника могут быть отведены вверх, вниз или в сторону.

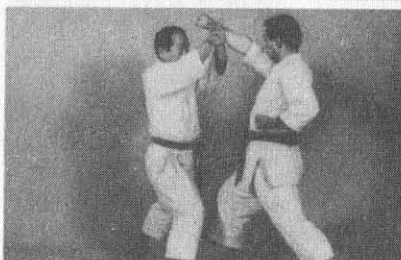
Блоки двумя руками



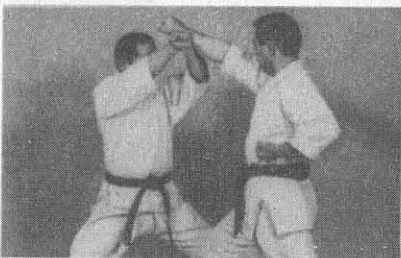
Моротэ уке. Усиленный блок предплечьем



Сокумен авазе-уке. Боковой комбинированный блок



Рюошо цуками-уке. Захватывающий блок двумя руками

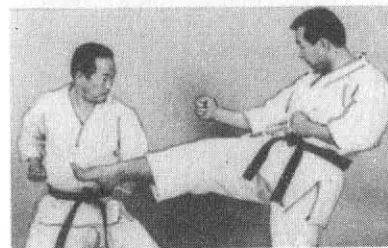


Дзюдзи уке. Крестообразный блок

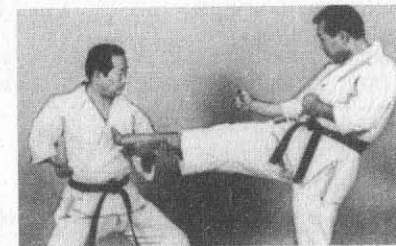


Какиваке-уке. Клинообразный блок

Блоки против ударов ногами



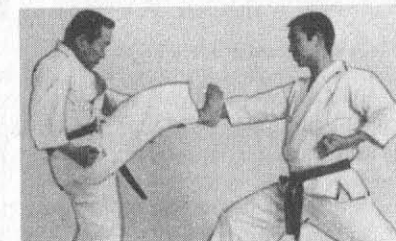
Гедан каке-уке. Нижний блок-крюк



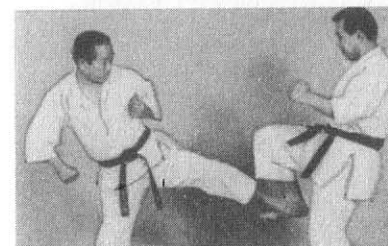
Шо сукуи-уке. Блок ладонью с подхватом



Тейшо авазе-уке. Комбинированный блок основанием ладони



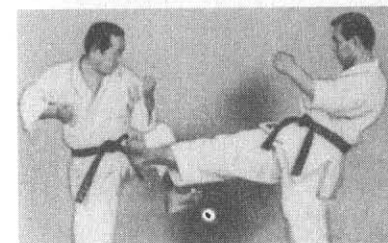
Сокутей маваши-уке. Круговой блок ступней



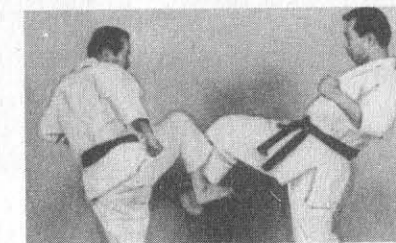
Сокутей осасе-уке. Прессинговый блок ступней



Сокуто осасе-уке. Прессинговый блок ногой-мечом



Сокубо каке-уке. Блок-крюк ногой



Ашикуби каке-уке. Блок-крюк лодыжкой

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

Атакующие действия руками или локтями бывают двух видов: проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

Цуки

Прямой проникающий удар

Очень часто этот термин обозначает прямой удар (*чоку-цуки*), хотя существуют и другие виды ударов рукой.

Когда противник находится прямо перед вами, рука выпрямляется по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара.

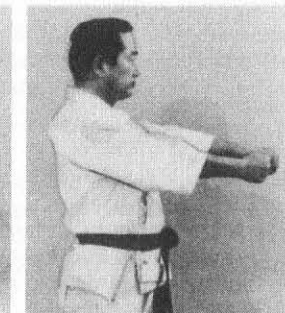
В зависимости от цели — лицо, солнечное сплетение или живот — эти приемы известны как: прямой удар в верхнюю секцию (*дзёдан чоку-цуки*), прямой удар в среднюю секцию (*чудан чоку-цуки*) или прямой удар в нижнюю секцию (*гедан чоку-цуки*).

В любом случае эффективность прямого удара зависит от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе.

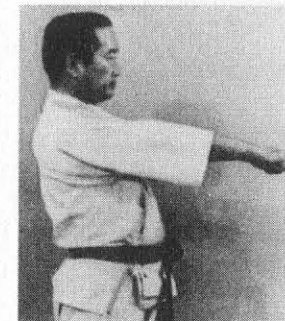
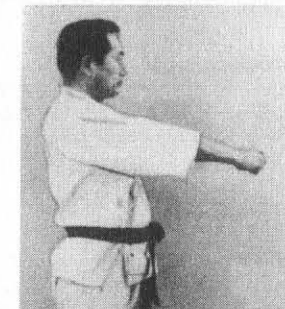
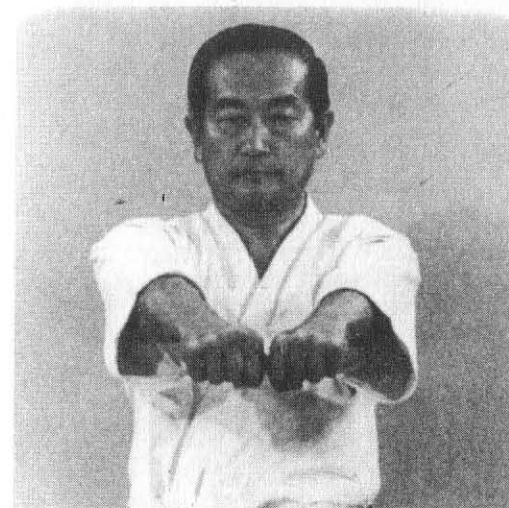
1. *Правильная траектория.* Кратчайший путь — это прямая линия, что является правильной траекторией прямого удара. Локоть слегка касается корпуса, а предплечье вращается внутрь.

2. *Скорость.* Без высокой скорости движения вряд ли можно ожидать большого эффекта от прямого удара. Для увеличения скорости и силы удара отводите реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.

3. *Концентрация силы.* Хороший прямой удар получается, если стойка не перенапряжена, а в руку и ладонь не вкладывается слишком много силы. Бейте плавно, но быстро, концентрируя всю силу тела в момент нанесения удара. Необходимо постоянно совершенствовать концентрацию силы. Тренируйтесь следующим образом: вытяните руки перед собой, удерживая кулаки на уровне солнечного сплетения, и многократно напрягайте и расслабляйте все мускулы тела.



Правильная траектория прямого удара



Способы нанесения прямых ударов

Гьяку-цуки

Реверсный удар

Удар наносится реверсной рукой, т.е. когда левая нога впереди, атакуйте правым кулаком. Используется преимущественно в контакте после блока, но максимальный эффект достигается только тогда, когда в ударе полностью использована сила вращающегося бедра. Низкая стойка является самым важным элементом этого удара. Сильно выпрямленная задняя нога, смещенные вперед бедра и центр тяжести тела делают этот удар сильнее. Эффективность этого удара зависит от того, насколько удастся соединить вращение бедра, корпуса и работу рук.

Ой-цуки

Удар-выпад

Из естественной позы или из передней стойки двигайтесь вперед скользящим шагом и нанесите удар кулаком передней рукой. Максимально используйте силу задней ноги и бедра. Стопа скользит плавно и быстро, не отрывая пятки. Удар-выпад может быть более разрушительным, чем реверсный удар.

Нагашу-цуки

Волновой удар

Этот удар наносится под углом 45° от линии атаки, передвигаясь вперед или назад. Сила удара возникает от передвижения тела, особенно эффективен в комбинации блок-атака.

Кизами-цуки

Укол

Без передвижения передней ноги нанесите укол, резко распрямите руку, используя силу бедра и задней ноги. Этот удар может быть решающим, но чаще он используется как отвлекающий маневр, за которым следует удар-выпад, реверсный удар или другой завершающий удар.

Рэн-цуки

Попеременный удар

Наносится попеременно левым и правым кулаками, используя технику реверсного прямого удара или удара-выпада (2 — 3 раза).

Дан-цуки

Последовательный удар

Наносится несколько раз одним и тем же кулаком, быстро сгибая и разгибая руку в локте.

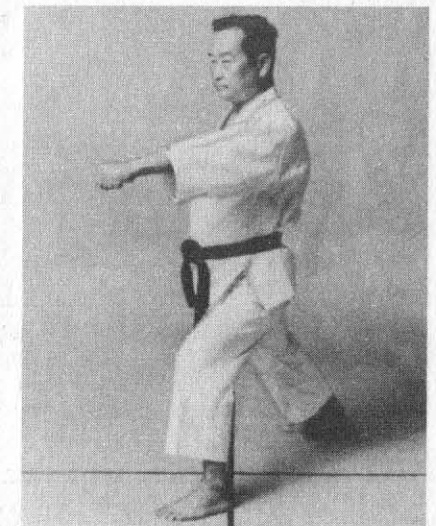
Моротэ-цуки

Удар двумя руками

Наносится одновременно двумя кулаками, расположенными параллельно либо один над другим.

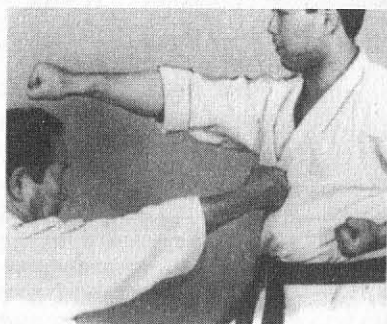
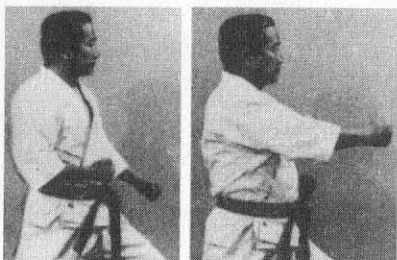


Гьяку-цуки. Реверсный прямой удар

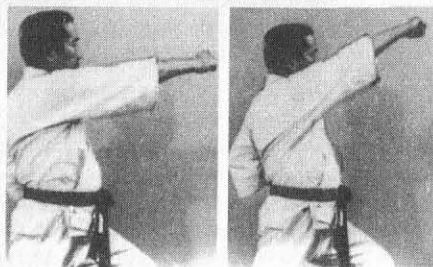


Ой-цуки. Удар-выпад

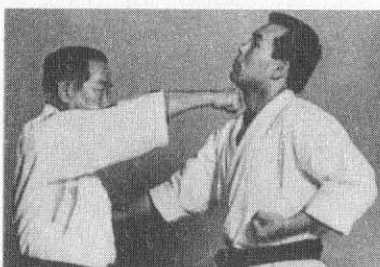
Другие виды ударов руками



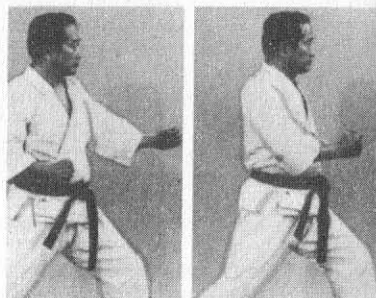
Татэ-цуки. Вертикальный удар



Аге-цуки. Восходящий удар



Ура-цуки. Закрытый удар



Аге-цуки

Восходящий удар

Этот удар наносится от бедра вверх, кулак следует по восходящей линии. Используйте переднюю часть кулака, особенно суставы указательного и среднего пальцев для удара в лицо или подбородок.

Ура-цуки

Закрытый удар

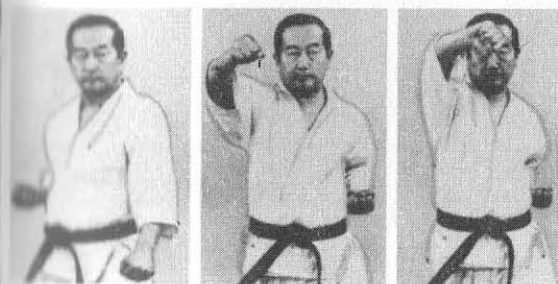
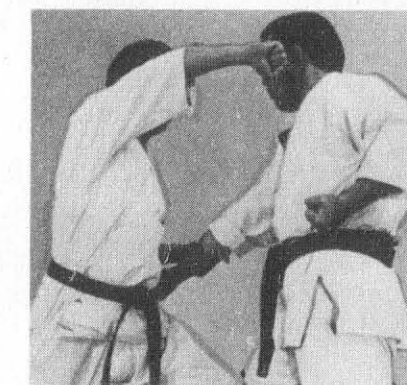
Удар наносится передней частью кулака прямо вперед, проворачивая ладонь внутрь или вверх. Цели: лицо, солнечное сплетение, плавающие ребра. Удар не будет эффективным, если боковые мышцы не напряжены.



Каги-цуки

Удар крюком

Для удара используется передняя часть кулака, локоть полностью согнут. Цели атакуются под прямым углом (преимущественно плавающие ребра или солнечное сплетение). Делая шаг вперед или в сторону для нанесения этого удара, вы непроизвольно расслабляете боковые мышцы. Обращайте особое внимание на то, чтобы удерживать их в напряжении.



Мавашу-цуки

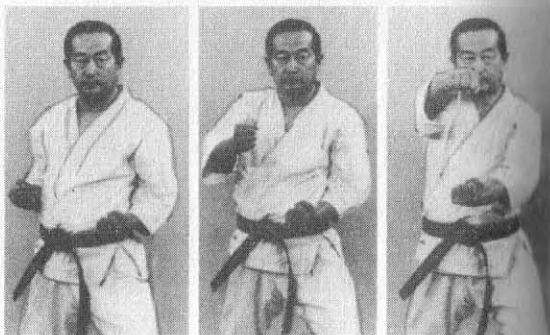
Круговой удар

Атакую лицо, висок или корпус сбоку, кулак поднимается от бедра круговым движением. Поскольку есть сильная тенденция к тому, чтобы локоть уходил в сторону от корпуса, синхронизируйте движение руки с вращением бедер, локоть должен касаться корпуса.

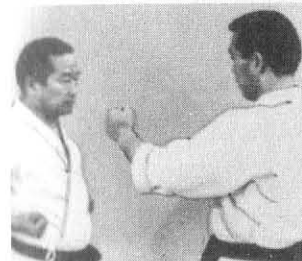


Авазе-цуки

Применяются оба кулака, прямой удар (ладонь вниз) в лицо, закрытый удар (ладонь вверх) в живот. Бейте одновременно прямо вперед, используя всю мощь тела.

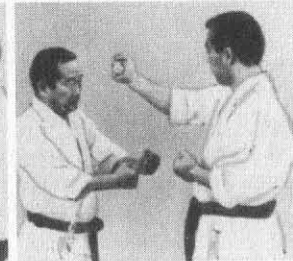


U-образный удар

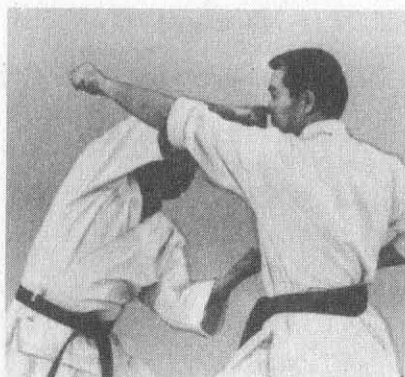


Хейко-цуки

Наносится по корпусу ниже сосков груди. Используя силу тела, направляйте удар прямо вперед обоими кулаками одновременно.

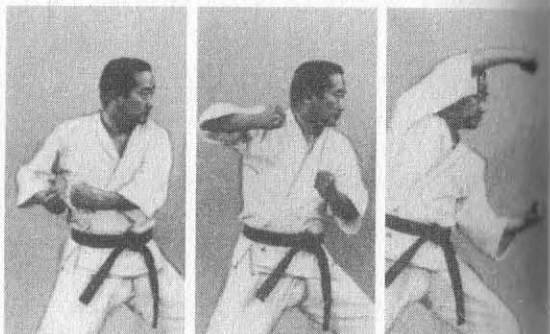


Параллельный удар



Яма-цуки

Развернувшись боком к противнику, опустите переднее плечо. Голова находится между рук. Верхняя рука, слегка согнутая в локте, следует по немного искривленной траектории в лицо противника. Нижняя рука, почти по прямой, — в его живот, локоть упирается в бедро. Бейте одновременно обоими кулаками, верхняя ладонь вниз, нижняя — вверх. Это разновидность U-образного удара.

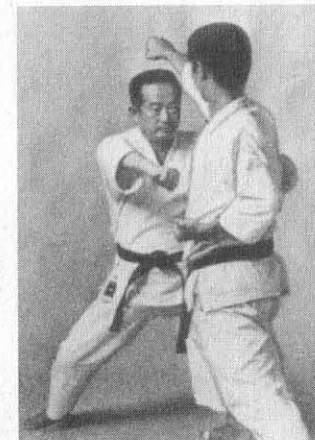


Широкий U-образный удар



Хасами-цуки

От бедер кулаки следуют по круговой траектории, сначала наружу, а затем внутрь. Эффективность будет потеряна, если локти отходят далеко от тела. Бейте по корпусу противника одновременно двумя руками.



Удар-ножницы

Круговой удар рукой

В прямом проникающем ударе рукой локоть и предплечье выпрямляются в одну линию. В круговых ударах рукой локоть сгибается и разгибается, являясь как бы шарниром. Предплечье движется по дуге быстро и мощно, полностью используя выпрямление локтя.

Используется как кулак, так и открытая ладонь, как, например, в ударе внешней стороной кулака (*уракен-учи*), удар кулаком-молотом (*кенцуи-учи*), удар рукой-мечом (*шито-учи*) и т. д.

Локоть также может применяться для удара. Рука полностью сгибается, а локоть направляется в цель. Это особенно ценно в ближнем бою, когда ограничена свобода действия рук, ног, корпуса или при захвате сзади.

Важным элементом круговых ударов руками является щелчок в завершающем моменте проведения приема. Плечо расслаблено, а кулак или пальцы открытой ладони плотно сжаты. Удар наносится по широкой кривой с максимальной скоростью.



Уракен-учи
Кенцуи учи

Удар внешней стороной кулака
Удар кулаком-молотом

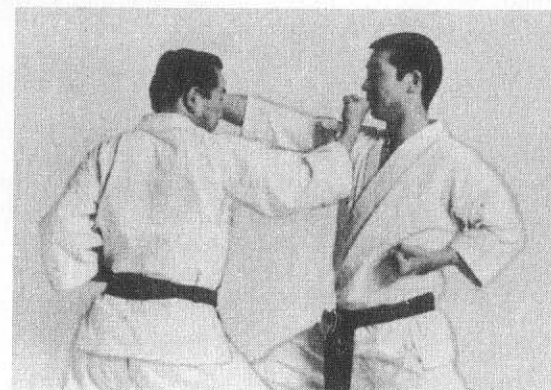
Используя резкое распрямление локтя, наносите удар по дуге в горизонтальной или вертикальной плоскостях. В основном применяется для контратаки в лицо, солнечное сплетение или сбоку в корпус противника.

1. Используйте локоть как пружину. Кулак должен быть крепко сжат, постарайтесь максимально уменьшить напряжение в локте.

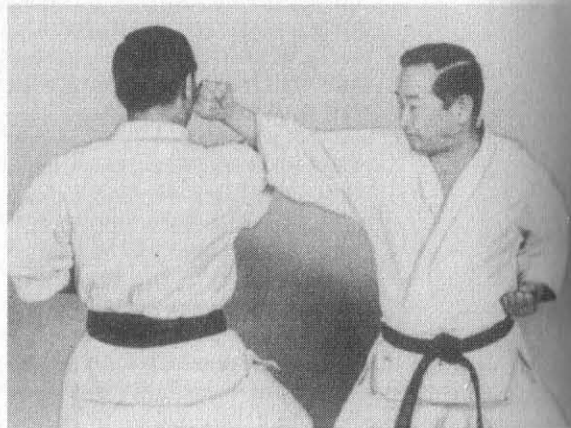
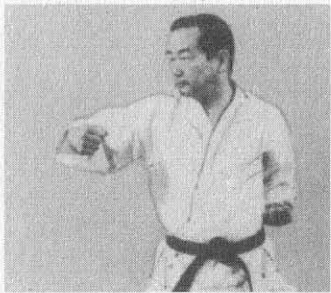
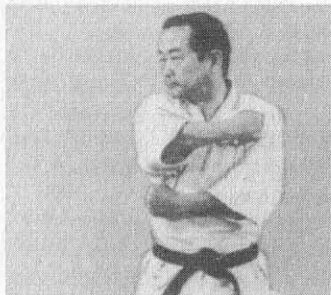
2. В горизонтальном ударе (*ёко маваши-учи*) предплечье параллельно полу. В вертикальном ударе (*татэ маваши-учи*) оно перпендикулярно полу.

3. Необходимо, чтобы локоть был четко направлен в цель. Кроме щелчка локтем эффективность удара зависит от правильной траектории кулака и амплитуды кругового движения.

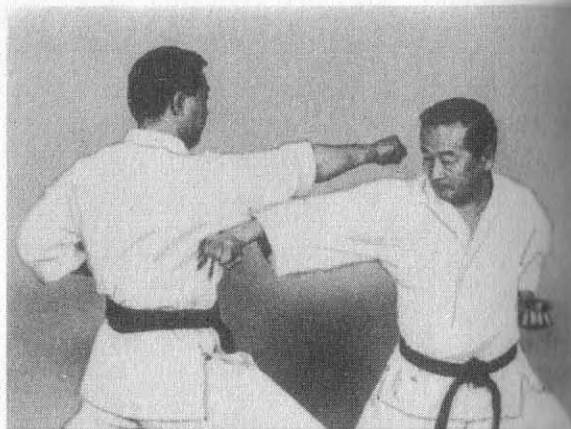
Уракен-учи татэмаваши.
Вертикальный удар внешней стороной кулака



Уракен-учи ёко маваши.
Боковой круговой удар
внешней стороной кулака



Кенцуи-учи. Удар кулаком-молотом



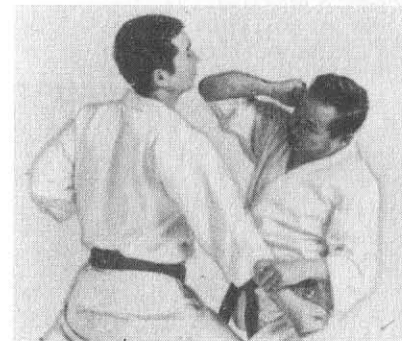
Хиджи-атэ

Удар локтем

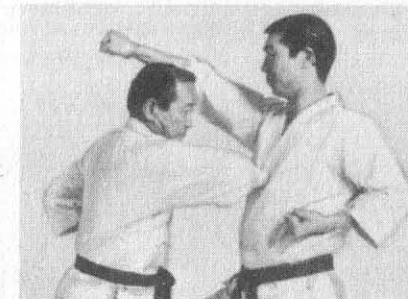
Удары локтем могут наноситься вперед, назад, в стороны, снизу вверх, сверху вниз или с разворотом в сторону — когда движения корпуса ограничены, вас обхватили сзади или схватили за руку.

Конечно, они отличаются от ударов руками; их следует отнести к *атэ-вадза*, т. е. сокрушающим приемам. Они также известны как *эмпи учи* (удары локтем). Следует отметить следующие важные моменты:

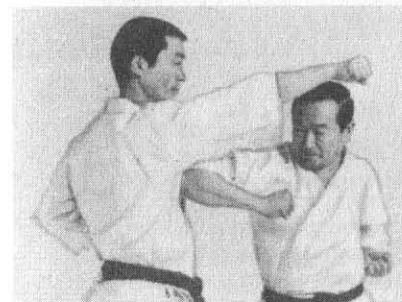
1. Будучи эффективными как контратака в ближнем бою, не следует применять их на более длинной дистанции.
2. Держите прямо верхнюю часть тела и используйте вращение бедер. Если корпус наклонен, удар теряет эффективность, а противник получит преимущество.
3. Если кулак и предплечье не держат близко к телу, удар будет ослаблен. Касайтесь рукою тела во время ее движения.
4. Эффективность и сила удара зависят от вращения предплечья и глубокого сгибания локтя.



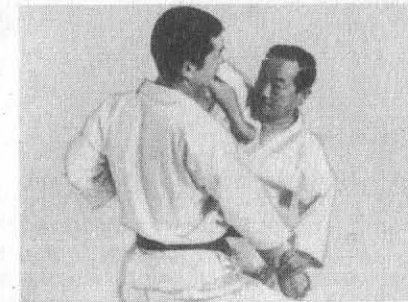
Татэ хиджи-атэ. Верхний удар локтем



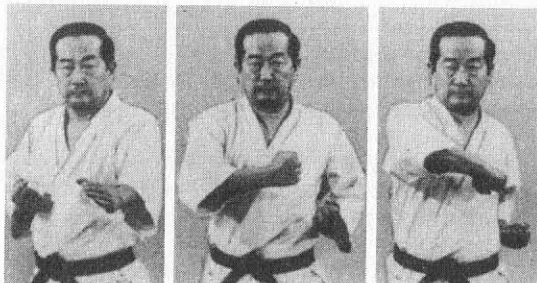
Мае хиджи-атэ. Прямой удар локтем



Ёко хиджи-атэ. Боковой удар локтем



Ёко маваши хиджи-атэ. Круговой удар локтем сбоку



Мае хиджи-атэ

Прямой удар локтем

Нанося удар правым локтем, правый кулак движется от правого бедра к левой груди, постоянно касаясь тела. Предплечье также следует держать как можно ближе к корпусу.

Применяется для атаки в грудь или живот противника, находящегося спереди, особенно при захватах. Называется также *мае эмпи-учи*.

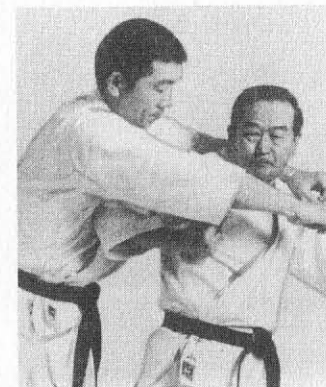
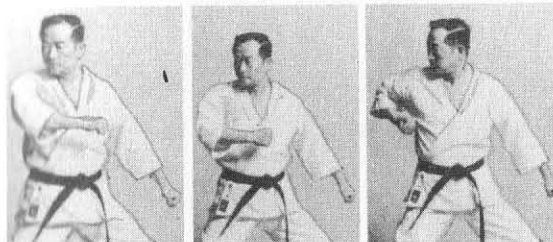


Ёко хиджи-атэ

Боковой удар локтем

Предплечье скользит по груди, передвигаясь по совершенно прямой линии в направлении атаки. Используйте силу тела.

Эта контратака особенно эффективна при захватах сбоку или когда противник атакует спереди, а затем смещается в сторону. Наносится в грудь или в бок противника. Называется также *ёко эмпи-учи*.



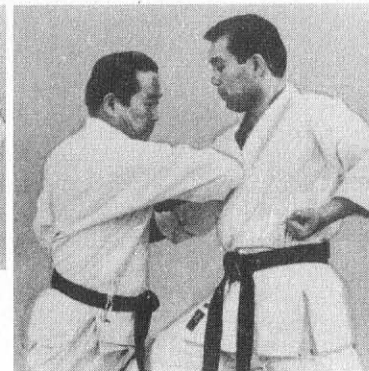
Уширо хиджи-атэ

Задний удар локтем

Атакуйте локтем прямо назад сильно и решительно. Важно, чтобы в момент удара кулак был прижат глубоко сбоку к грудной клетке.

Наносится в грудь или в среднюю часть корпуса противника, особенно когда он пытается захватить вас сзади.

Называется также *уширо эмпи-учи*.

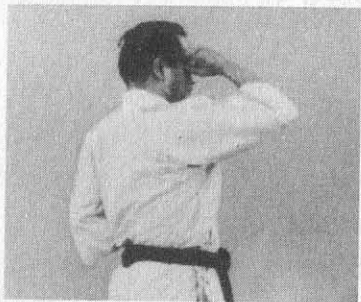
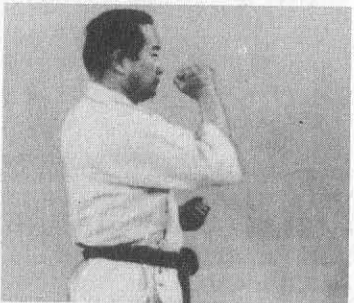
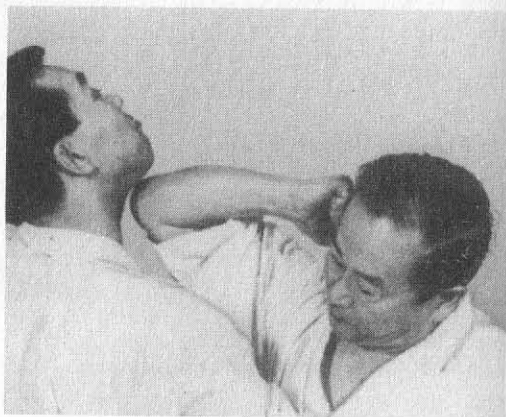


Ёко маваши хиджи-атэ Боковой круговой удар локтем

Эта контратака выполняется после отражения прямой атаки. При ударе правым локтем кулак упирается в правую часть груди; бейте сильно, координируя движение локтя с вращением бедра, с движением тела вперед.

Наносится сбоку в лицо или в грудь.

Называется также *ёко маваши эмпи-учи*.

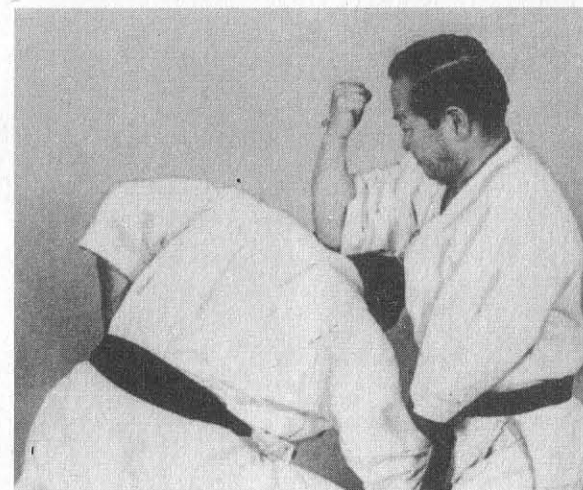
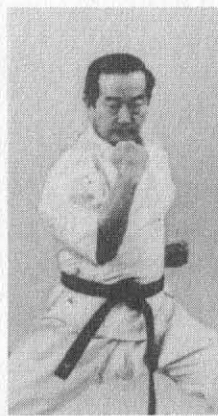
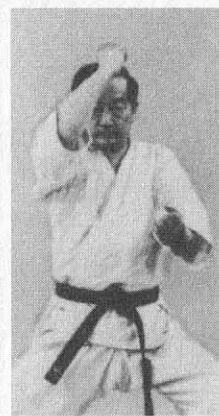


Татэ хиджи-атэ

Удар локтем вверх

Чтобы удар был эффективным, предплечье следует держать близко к телу в то время, как оно поднимается вверх. Поскольку верхняя часть тела имеет тенденцию наклоняться в сторону, следует обратить внимание на то, чтобы бедра вращались параллельно полу, а корпус был в вертикальном положении.

Атаку спереди блокируйте с шагом вперед, контратакуйте и подбородок или живот противника. Называется также *татэ эмпи-учи*.



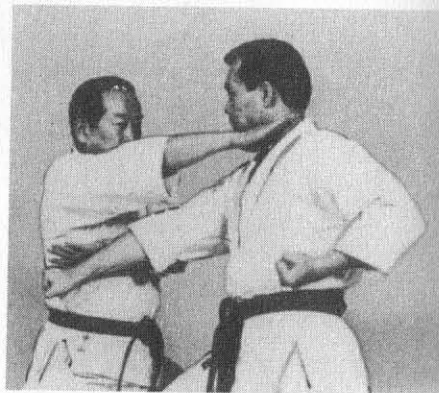
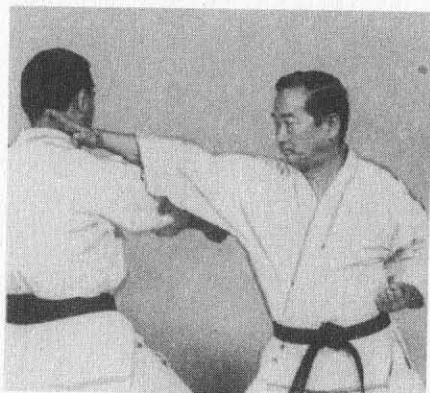
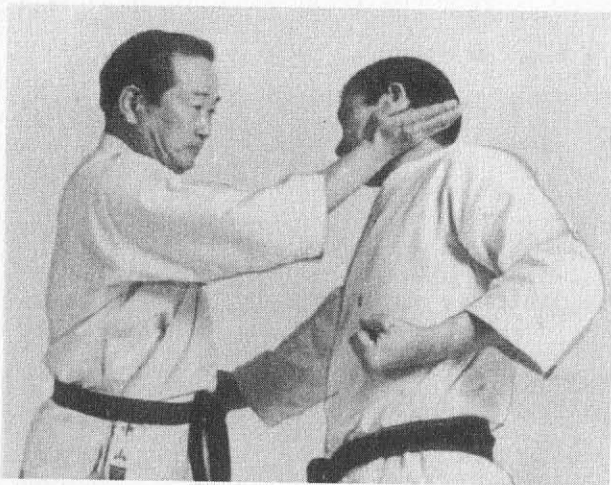
Отоши хиджи-атэ

Удар локтем вниз

Сразу же после того, как противник брошен на пол, бейте локтем сверху силой всего тела. Предплечье строго вертикально, низкая стойка; особое внимание следует обратить на устойчивость нижней части тела.

Контратакуйте прямо вниз, нанося удар по лицу, затылку или корпусу.

Называется также *отоши эмпи-учи*.



Хайто-учи. Удар рукой-гребнем

Шуто учи

Как при исполнении удара внешней стороной кулака, локоть резко разгибается одновременно с вращением предплечья и бедер.

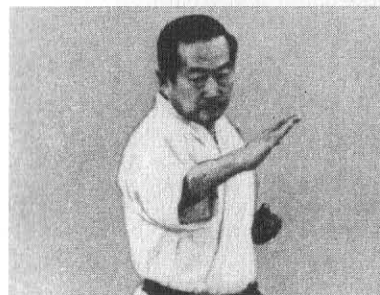
Вращайте предплечье так, чтобы ладонь в момент нанесения удара повернулась на 180°.

Атаковать можно изнутри наружу или снаружи внутрь. При нанесении удара изнутри наружу вращайте бедра в направлении, противоположном удару; при нанесении удара снаружи внутрь действуйте аналогично. Бедрами нужно всегда работать быстро.

Атакуйте в висок, сонную артерию и в корпус сбоку.

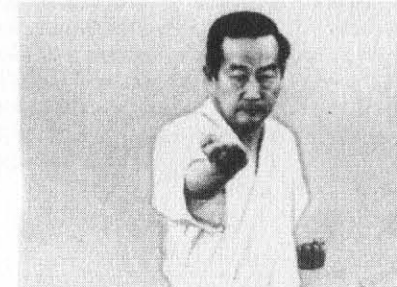
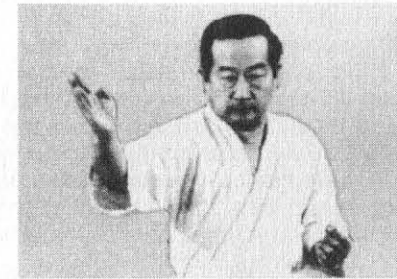
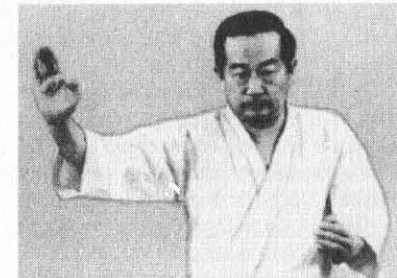
Рука-гребень также может быть использована в этом ударе.

Удар рукой-мечом



Учи маваши-учи.
Круговой удар изнутри наружу

Сото маваши-учи.
Круговой удар снаружи внутрь



В каратэ удары ногами так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет бóльшую силу, чем удар кулаком.

Наиболее важным является поддержание равновесия не только потому, что вес тела переносится на одну ногу, но и из-за отдачи во время нанесения удара. Самым важным в поддержании равновесия является то, чтобы ступня ноги полностью и твердо стояла на поверхности, а лодыжка была напряжена.

При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используйте бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Длина дуги, которую описывает нога, скорость и резкость разгибания колена определяют силу удара ногой. Особую роль играет мускульная сила, задействованная в разгибании колена.

Отрабатывая удары ногами, необходимо систематически тренироваться и учитывать следующие основные факторы:

1. *Сгибание колена.* Поднимите бьющую ногу прямо вверх, полностью согнув колено и перенеся тяжесть ноги на бедра. Совершенствуя это движение, которое следует выполнять быстро, но легко, вы сможете наносить сильный и резкий удар.

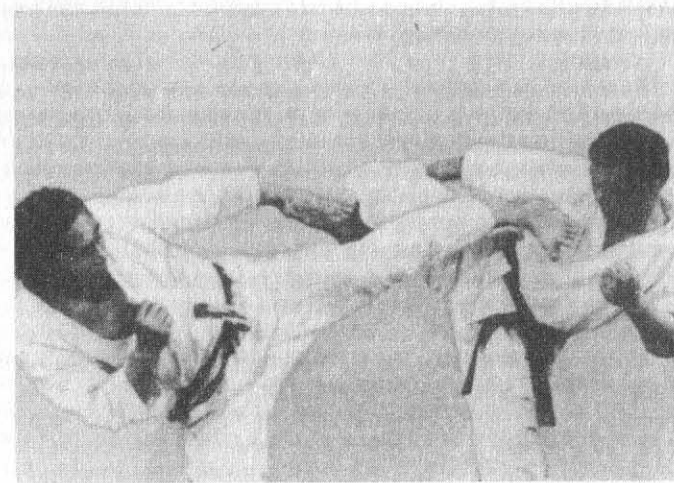
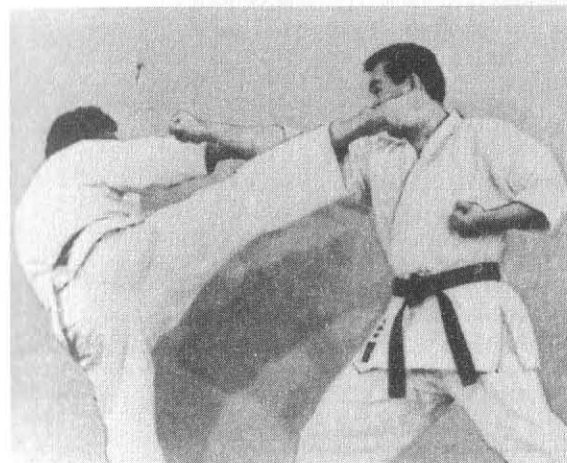
2. *Щелчок, сгибание и разгибание колена.* Есть два способа нанесения удара ногой: (1) используя пружинистую силу колена, максимально сгибая и разгибая его (щелчок), и (2) сильно выпрямляя колено.

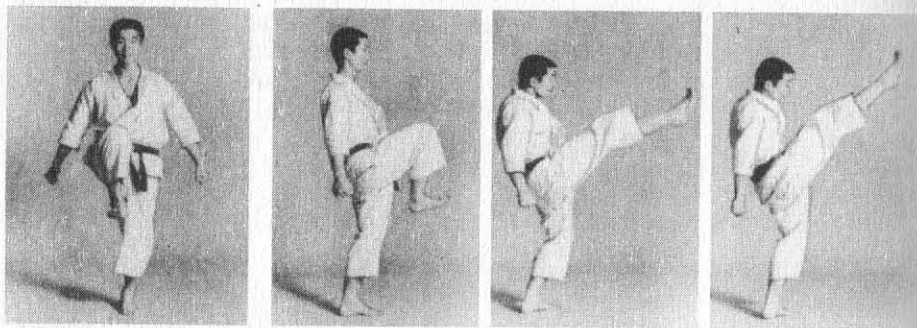
При щелчковом ударе, после того как нога поднята, колено становится осью кругового движения голени.

Важным фактором является скорость, без нее удар не может быть резким, а равновесие будет потеряно.

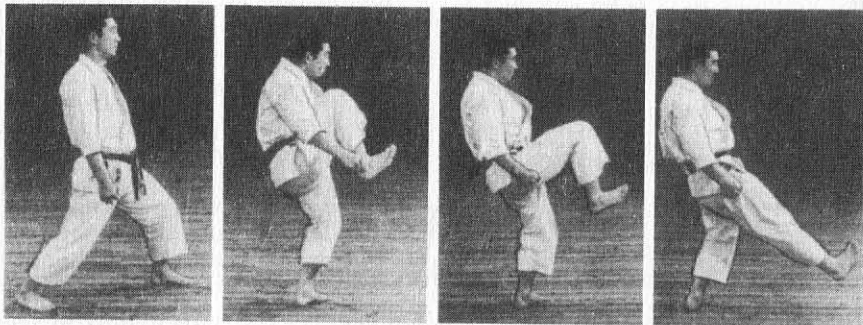
В толчковом ударе (*кекоми*) поднятая нога с силой выпрямляется в колене и удар наносится вперед, по диагонали вперед или вниз, в сторону или по диагонали в сторону и вниз.

3. *Пружинистая сила бедер и лодыжки.* В любом виде удара сила ноги сама по себе недостаточна. К ней необходимо добавить пружинистость бедер и колена. Для этого лодыжки должны быть укреплены на тренировках.





Мае кеагэ. Удар-щелчок вперед



Мае кекоми. Удар-толчок вперед

Мае-гери

Это может быть щелчковый либо толчковый удар. Лицо противника, его грудь, живот или пах атакуются подушечками стопы, пальцами или подъемом ноги.

Кеагэ

Полностью согнув и подняв колено передней или задней ноги на уровне груди, сделайте удар сильным щелчковым движением. Стопа совершает дугообразное движение по восходящей линии, колено служит его осью. После удара поставьте ногу в исходное положение, обращая особое внимание на то, чтобы корпус оставался прямым. Обычно удар делается подушечками стопы, но могут быть использованы также пальцы ног и подъем стопы. Применяется при атаке в лицо, грудь, подбородок, пах или бедро.

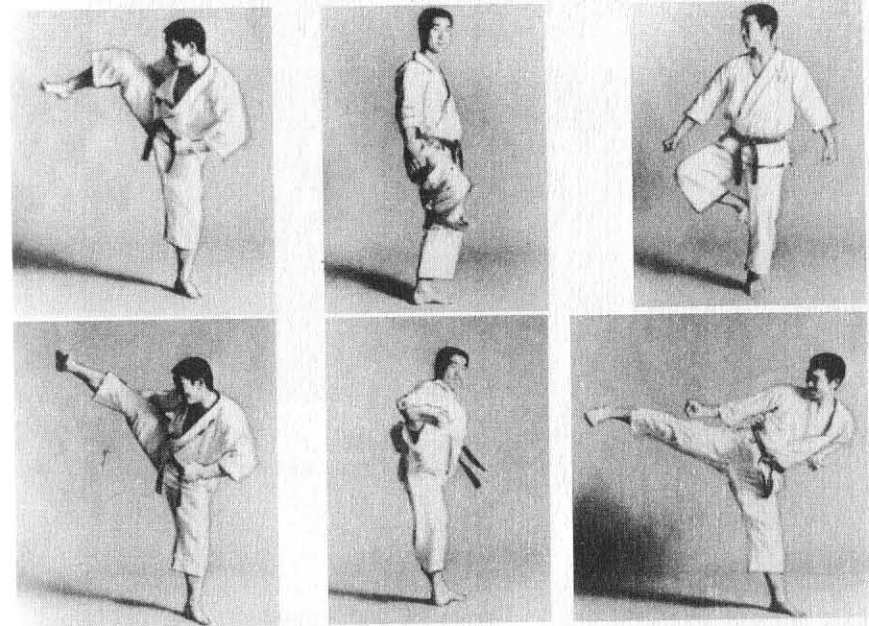
Кекоми

Нанося удар, используйте подушечку стопы или пятку, с силой выпрямляйте ногу, колено высоко поднято. Эффективность удара зависит от работы бедер и строгом соблюдении направления удара прямо вперед. Атакуйте в солнечное сплетение, пах, бедро или в нижнюю часть ног.

Удар ногой вперед

Щелчковый удар

Толчковый удар



Ёко кеагэ. Боковой щелчковый удар

Ёко кекоми. Боковой толчковый удар

Ёко-гери

Удерживая верхнюю часть тела в фронтальном положении, нога-меч может применяться для удара в сторону. Это либо щелчковый удар, либо толчковый, в зависимости от ситуации.

Кеагэ

Это контратакующий удар против атаки сбоку, который может применяться также как блок.

Наносите удар пяткой, резко разогнув колено, которое поднимается до уровня груди. Выгните полностью ступню пяткой вверх. Чтобы хорошо стоять на опорной ноге, согните лодыжку так, чтобы колено находилось над пальцами ноги, и держите ногу ровно.

Кекоми

Удар наносится в челюсть, подмышку, бок или пах. Необходимо, чтобы нога как при ударе, так и при возврате шла по одной и той же траектории. Применяя ногу-меч, используйте силу бедер, а также щелчок колена, которое, конечно, поднято как можно выше. Чем большую дистанцию проходит нога, тем сильнее удар.

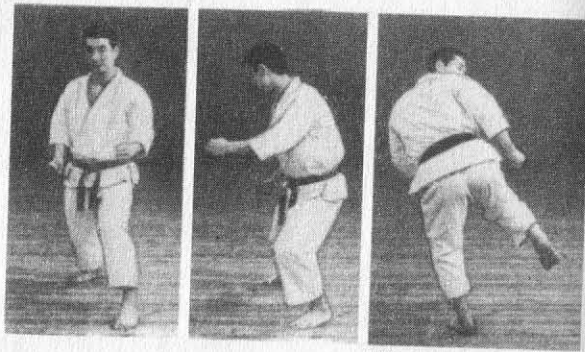
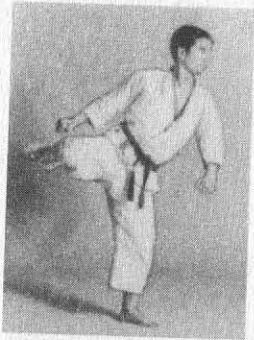
Направляется в лицо, среднюю часть тела, грудь, бок или бедро противника, находящегося сбоку.

На ближней дистанции используются разновидности толчкового удара: *фумикири* (режущий удар) и *фумикоми* (раздавливающий удар).

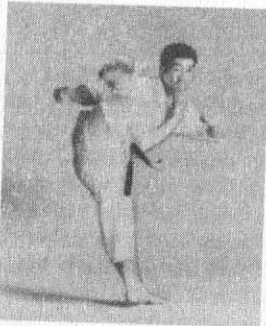
Боковой удар ногой

Щелчковый удар

Толчковый удар



*Уширо маваши-гери.
Задний круговой удар ногой*



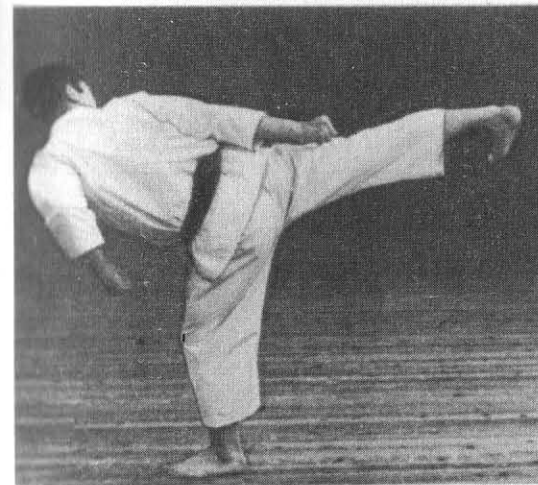
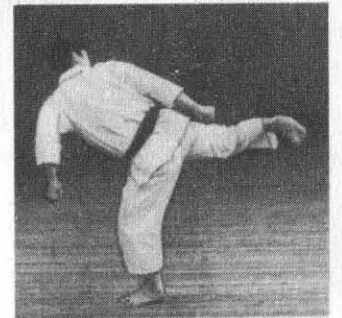
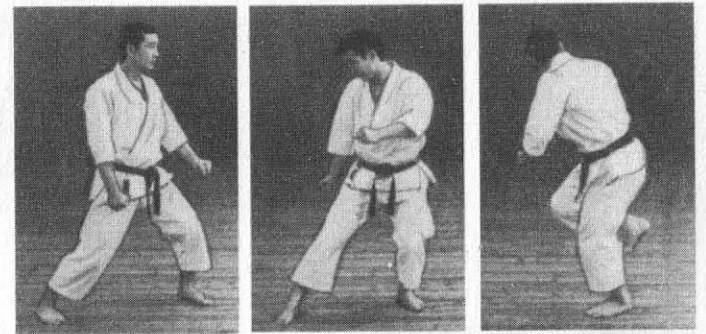
Маваши-гери

Круговой удар ногой

Эффективность удара зависит от силы и скорости вращения бедер. По цели впереди или слегка в стороне наносите удар либо передней, либо задней ногой, выбрасывая ногу по дуге снаружи внутрь, используя щелчок колена. Траектория движения ноги должна быть приблизительно параллельна полу.

Подушечка стопы или подъем применяются для удара по лицу, шее, груди или боку противника.

Возможно также атаковать солнечное сплетение или бок противника, нанося удар изнутри наружу в так называемом *гьяку маваши-гери* (обратный круговой удар).

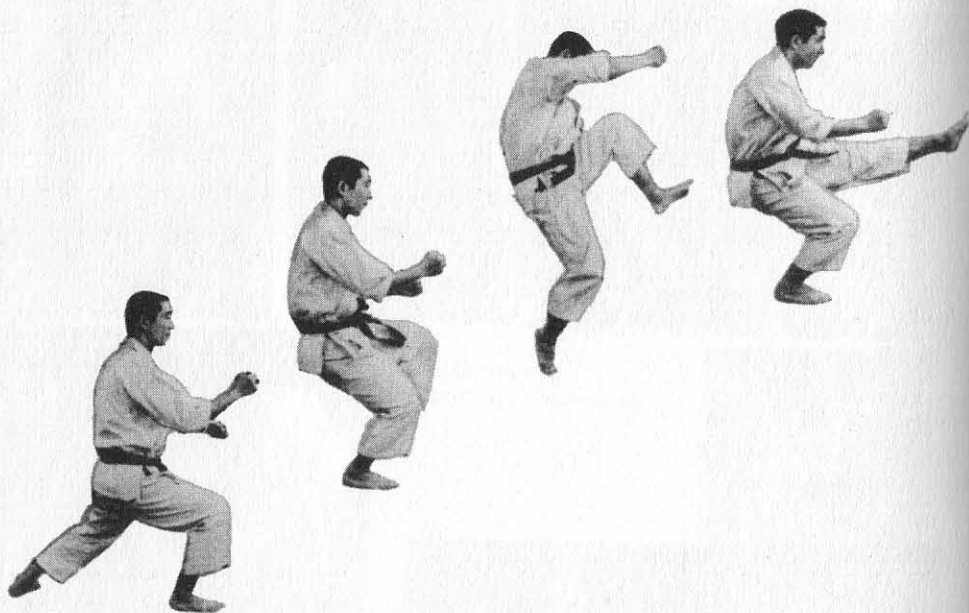


Уширо-кекоми

Задний толчковый удар ногой

Глядя вперед, наносите щелчковый или толчковый удар назад любой ногой. При выполнении этого удара весьма сложно точно попасть в цель, сохраняя устойчивое равновесие, поэтому необходимо твердо стоять на опорной ноге.

Этот удар эффективен при захвате или атаке сзади. Направляйте его в лицо, солнечное сплетение, живот, бедро или ногу противника. Другой способ нанесения этого удара — по дуге снаружи внутрь.



Нидан-гери. Двухуровневый удар

Тоби-гери

Удар ногой в прыжке

Существует несколько вариантов этого мощного удара ногой в верхней точке высокого прыжка.

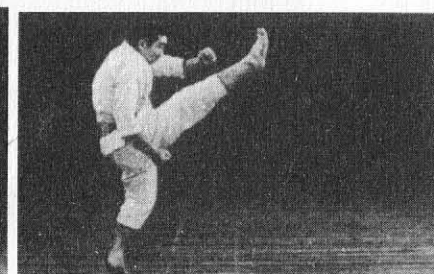
Удар задней ногой.

Удар передней ногой, оттолкнувшись задней ногой для прыжка.

Комбинация двух прямых ударов ногами: резкий короткий удар ногой в среднюю секцию предшествует основному удару в верхнюю секцию. Это называется *нидан-гери* (двухуровневый удар ногой).

Толчковый удар в сторону и вниз ногой-мечом в *тоби ёко-гери* (боковой удар ногой в прыжке).

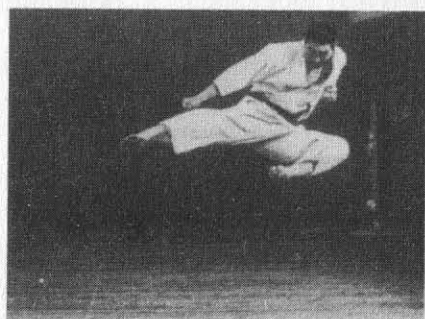
Каждый из этих ударов очень сложен. Сначала необходимо освоить удар вперед, в бок и комбинацию ударов ногами. Приступая к освоению ударов ногами в прыжке, начинайте отрабатывать эти приемы в нижнюю секцию, постепенно увеличивая высоту прыжка.



Тоби-гери. Удар ногой в прыжке



Тоби ёко-гери. Боковой удар в прыжке



4 KATA

ВИДЫ КАТА

Блоки, удары руками и ногами — основные приемы каратэ — логично записаны в ката, упражнениях чистой формы. С давних времен ката являются сутью каратэ, они развиваются и совершенствуются со времен старых мастеров долгими годами тренировок и практики.

Ката, из которых около 50-ти дошли до наших дней, могут быть разделены на две большие группы. Первая группа ката выглядят относительно легкими, но в них проявляется величие, стройность композиции и достоинство. Занимаясь этим видом ката, каратист может приобрести крепкую мускулатуру.

Другая группа, напоминающая полет ласточки, предназначена для выработки быстрых рефлексов и движений.

Передвижение в каждом ката осуществляется по определенному рисунку (*эмбусэн*). Ката выполняется без противника, однако следует представлять их себе, отражая атаки с 4-х или 8-ми направлений, допуская возможность изменения рисунка ката.

Поскольку ката содержит в себе все элементы, необходимые для тренировки тела, они являются идеальным средством его совершенствования.

Занимаясь самостоятельно или в группе, каждый может следовать этим путем, с учетом своих возможностей, невзирая на возраст.

Именно благодаря этим упражнениям чистой формы, каратист может постигнуть искусство самообороны, позволяющее ему действовать в любой опасной ситуации естественно и во всеоружие. Однако уровень мастерства является решающим фактором.

Основные положения:

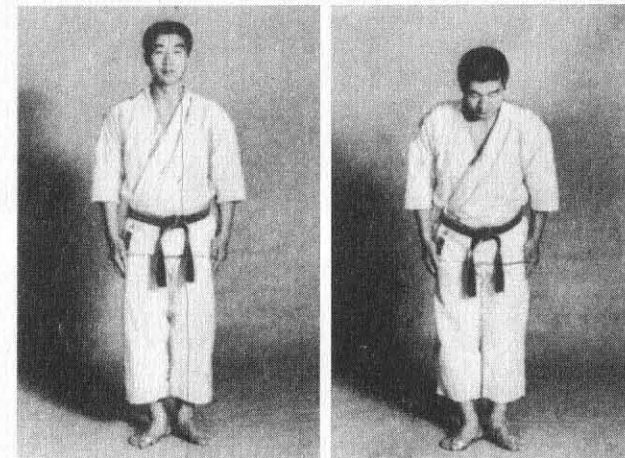
1. Каждый ката имеет определенное количество движений (20, 40 и т. д.). Они должны выполняться в правильной последовательности.

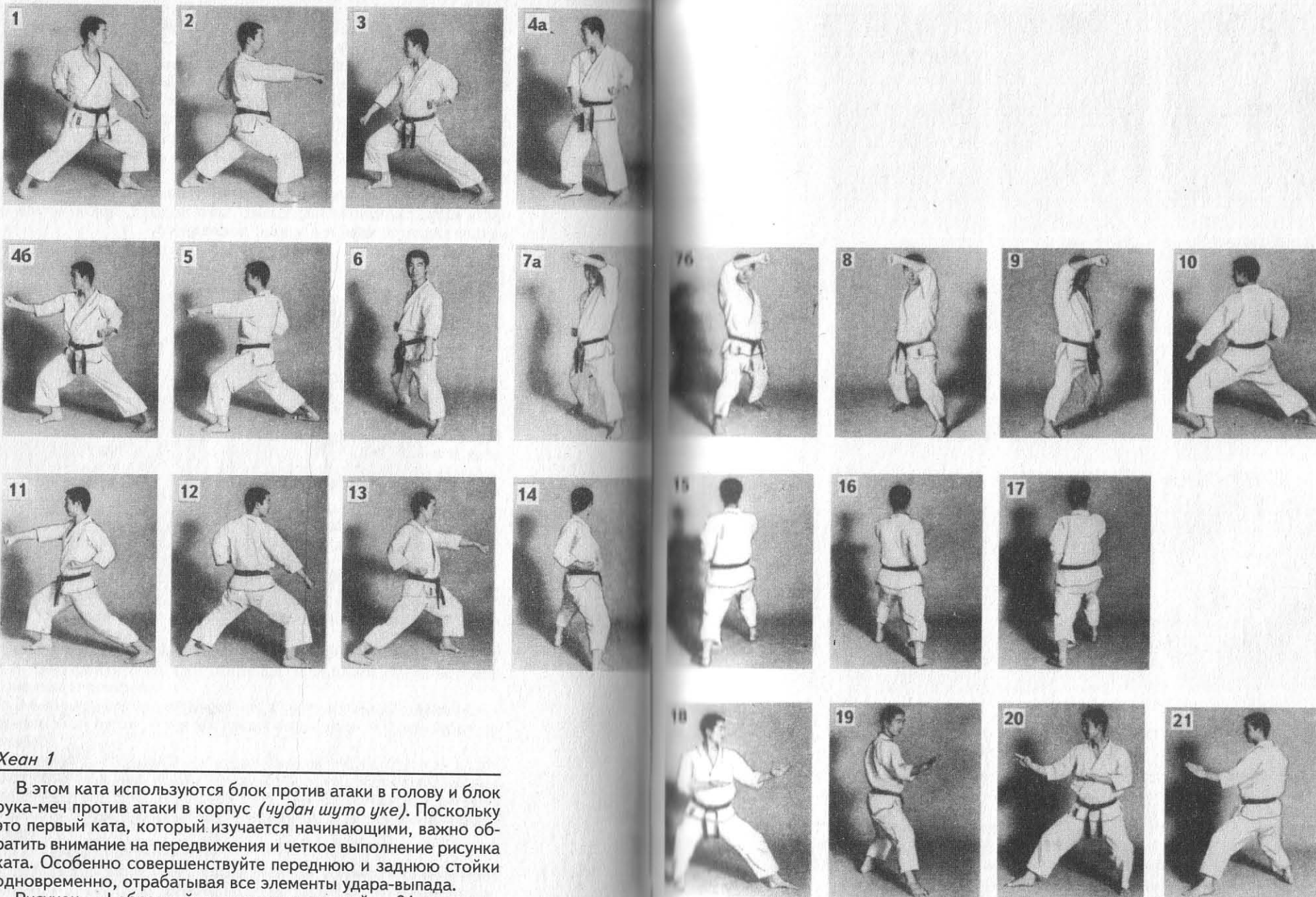
2. Ката начинается и заканчивается в одной и той же точке. Ката имеют различный рисунок, например, прямая линия, Т-образная форма, I-образная форма, звездочка (*) и т. п.

3. Есть ката обязательные и необязательные. К первым относятся пять Хеан-ката и три Текки-ката. Ко второй группе относятся Бассай, Канку, Эмпи, Хангецу, Джиттэ, Ганкаку и Джион. Есть и другие ката: Мейкьо, Чинтэ, Нидзюшихо, Годзюшихо, Хьякухашико, Санчин, Тэншо, Унсу, Сочин и Сиенчин.

4. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: (1) правильное применение силы, (2) скорость движения, быстро или медленно, и (3) расслабление и напряжение тела. Красота, мощь и ритм ката зависят от этих трех факторов.

5. В начале и в конце ката сделайте поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклонитесь в начале первого ката и в конце последнего.

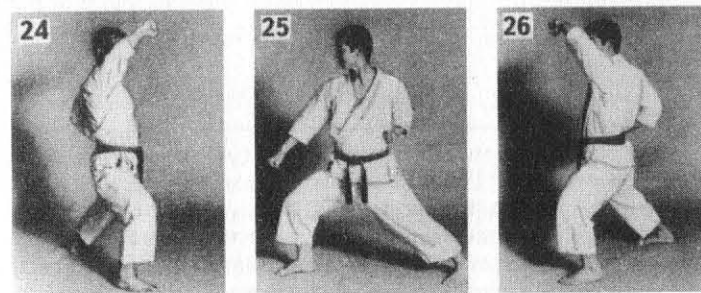
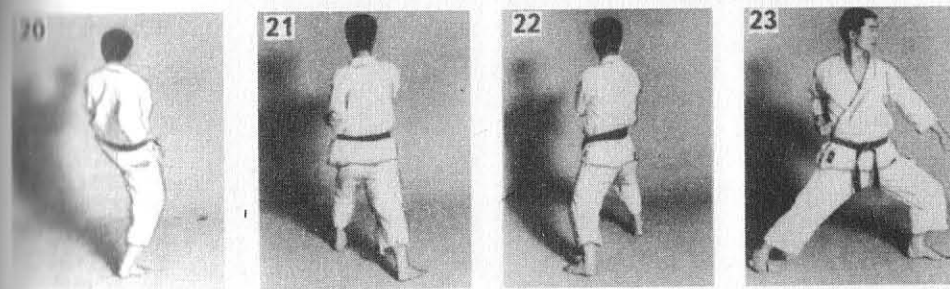
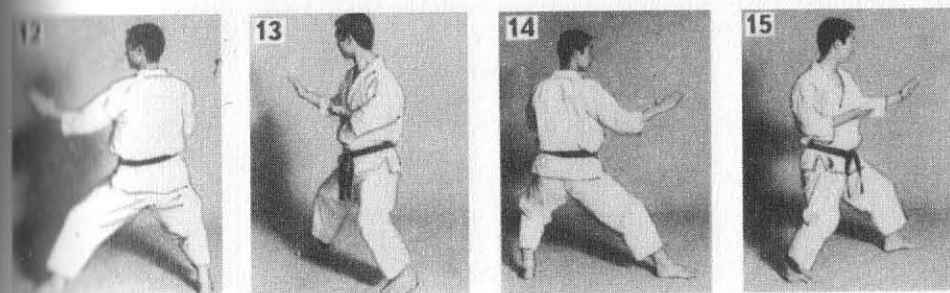
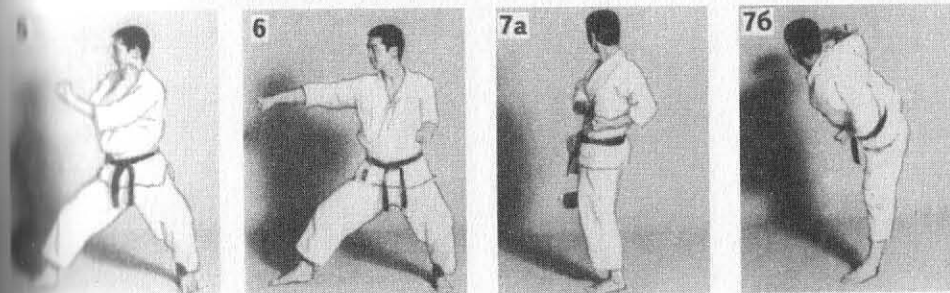
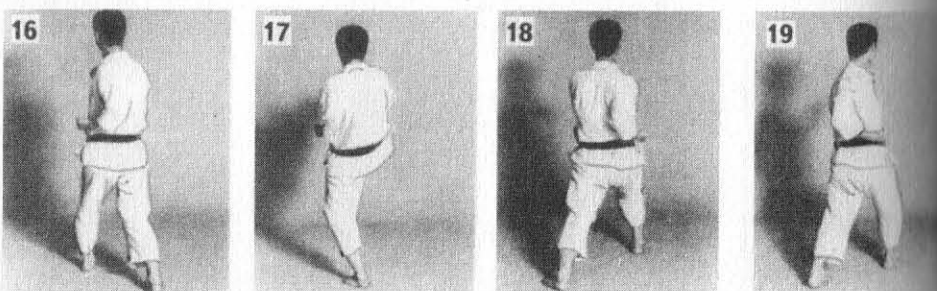
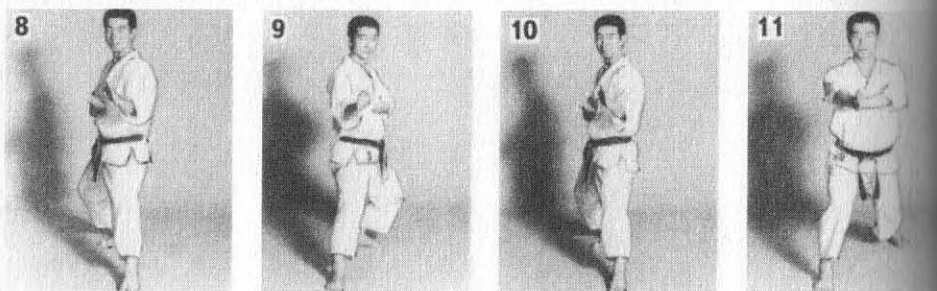
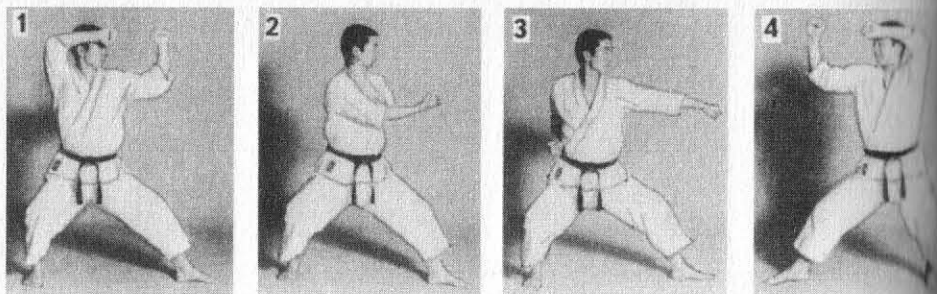




Хеан 1

В этом ката используются блок против атаки в голову и блок рука-меч против атаки в корпус (*чудан шудо уке*). Поскольку это первый ката, который изучается начинающими, важно обратить внимание на передвижения и четкое выполнение рисунка ката. Особенно совершенствуйте переднюю и заднюю стойки одновременно, отрабатывая все элементы удара-выпада.

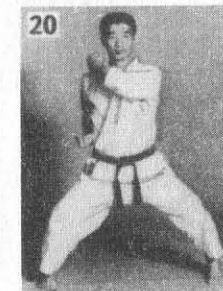
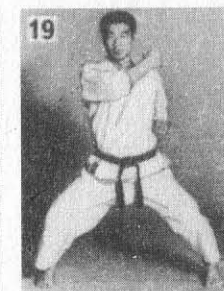
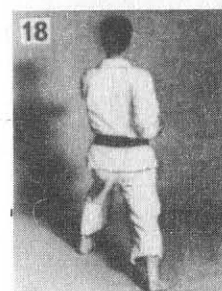
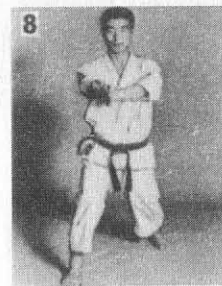
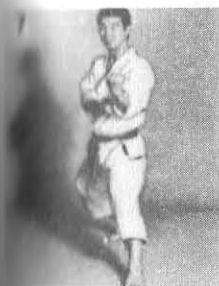
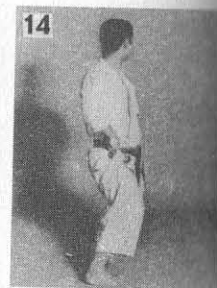
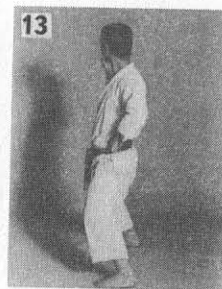
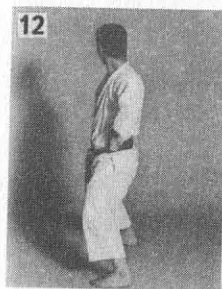
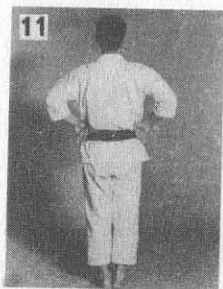
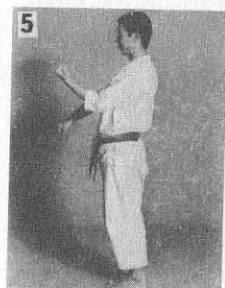
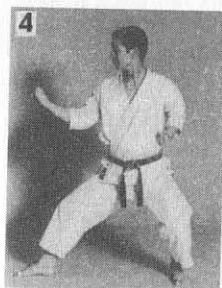
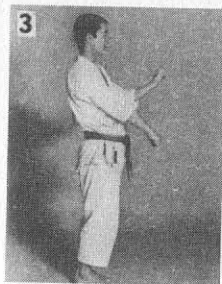
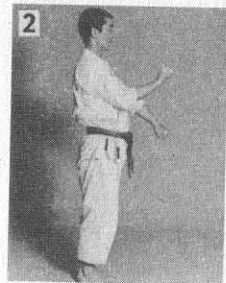
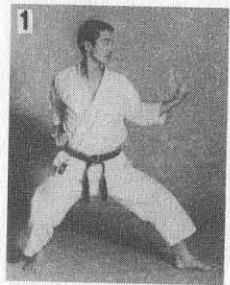
Рисунок — I-образный, количество движений — 21, время выполнения — около 40 секунд.



Хеан 2

В этом ката используются боковой и прямой удары ногами. Особое внимание следует обратить на изменение направления движения в момент выполнения бокового удара ногой.

Рисунок — I-образный, количество движений — 26, время выполнения — около 40 секунд.

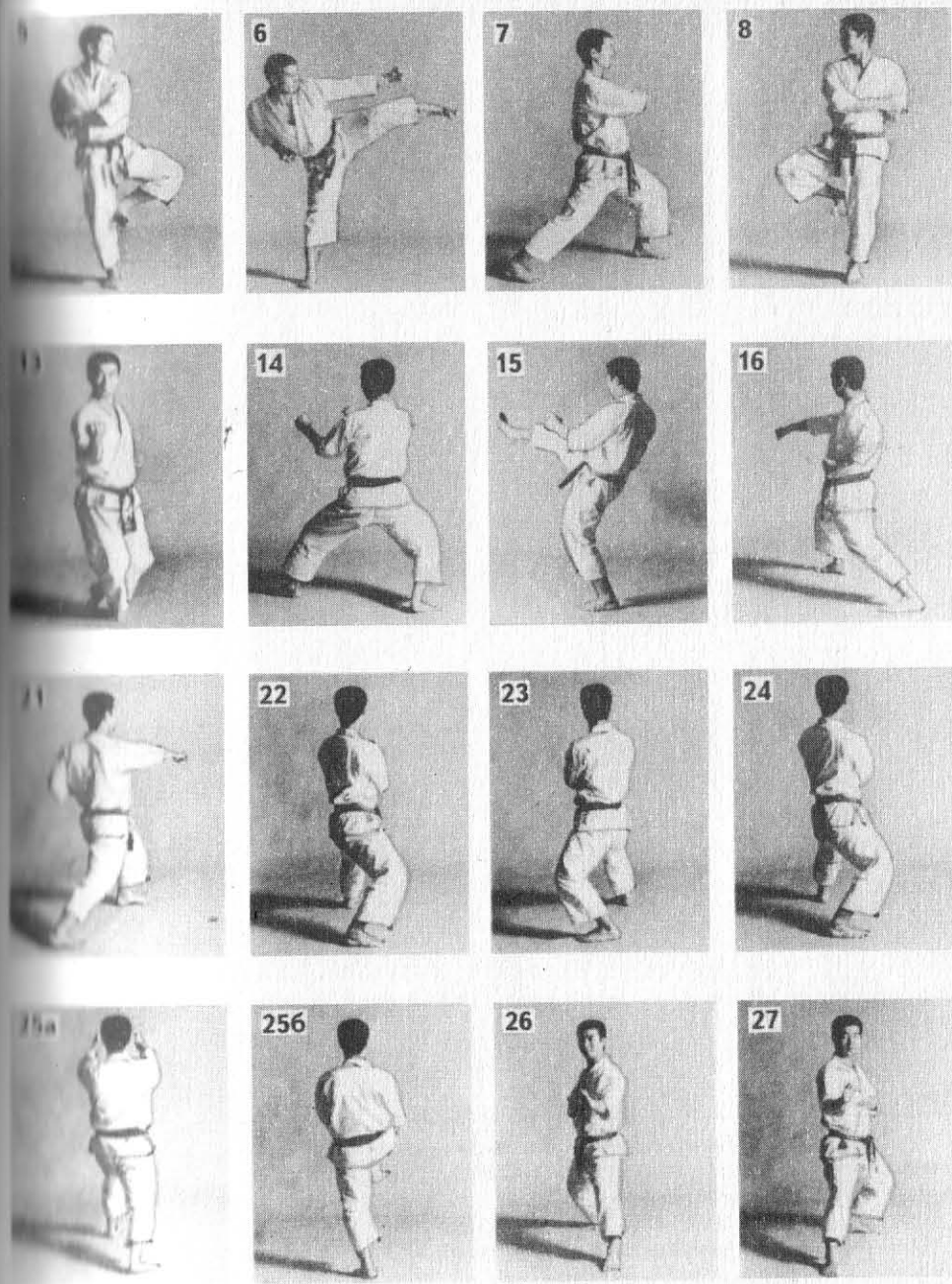
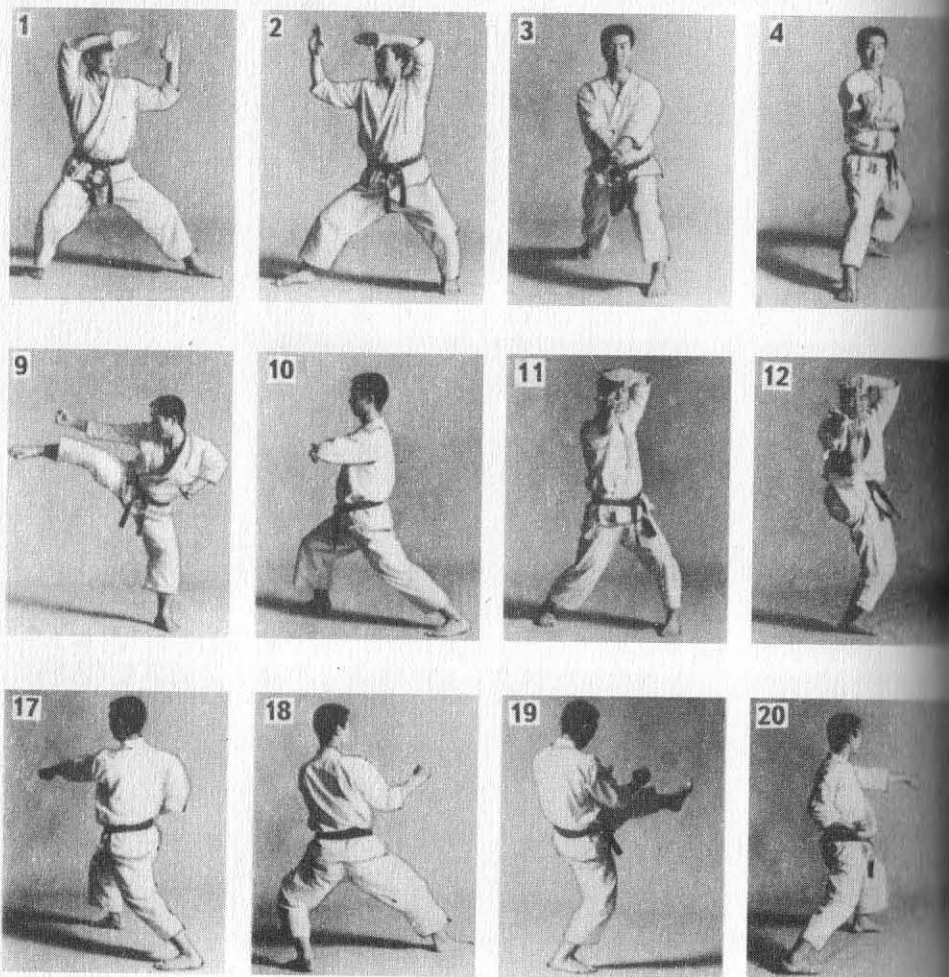


Хеан 3

Главная цель этого ката — отработка блока предплечьем против атаки в корпус. Полностью согнув локоть, научитесь располагать его приблизительно на ширину кулака от корпуса.

Блокируйте локтем и контратакуйте внешней стороной кулака или локтем. Этот ката дает хорошее понимание большой ценности данного фундаментального приема.

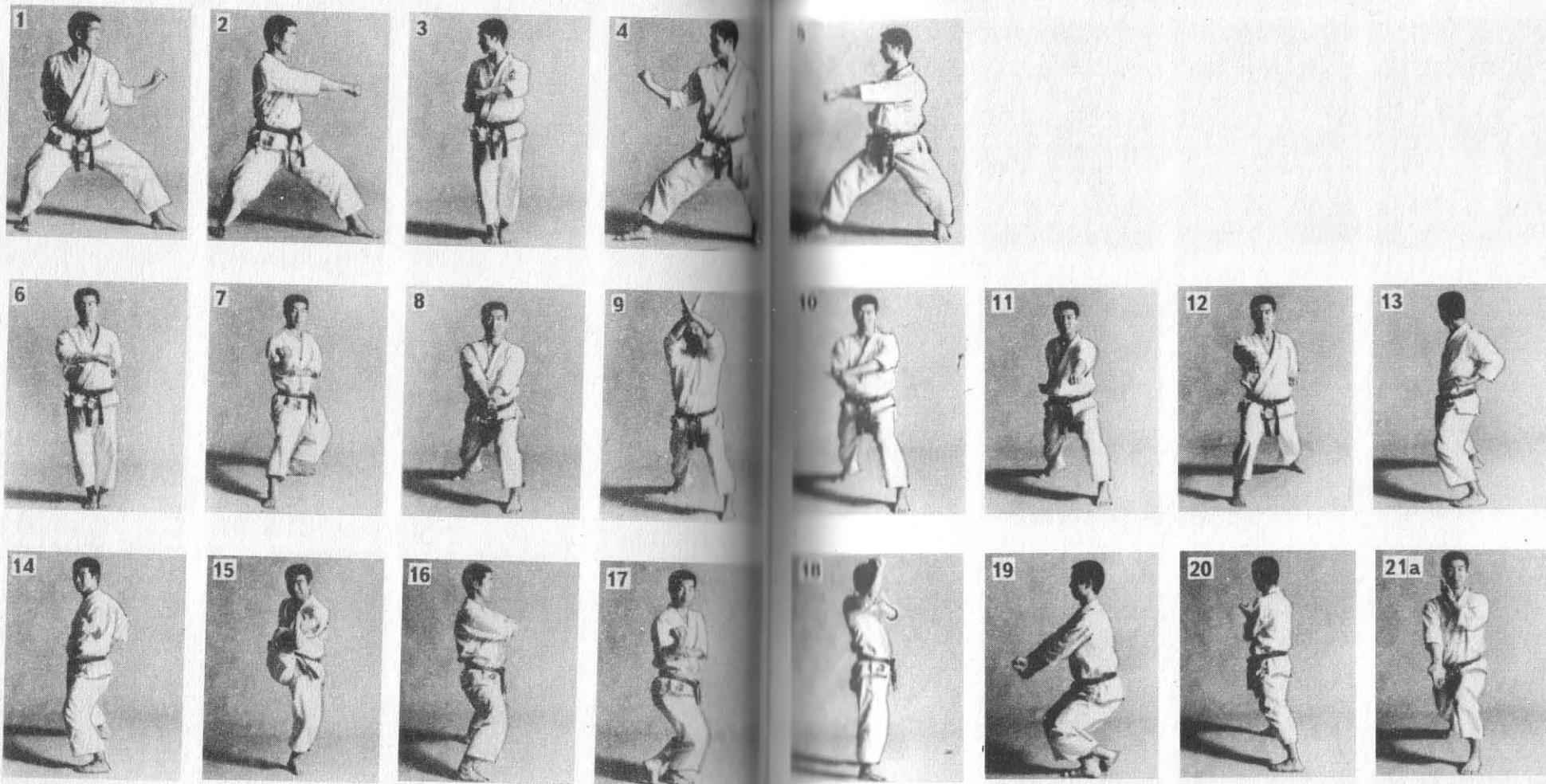
Рисунок — Т-образный, количество движений — 20, время выполнения — около 40 секунд.



Хеан 4

Этот ката позволяет освоить различные блоки и завершающие удары, например, в легком прыжке вперед с вертикальным круговым ударом внешней стороной кулака, после проведения прямого удара ногой. Для выполнения этой комбинации необходимо иметь отличное чувство равновесия в стойке со скрещенными ступнями (*коса-даци*).

Рисунок — I-образный, но с вертикальной линией, выступающей за верхнюю горизонтальную линию. Количество движений — 27, время выполнения — около 50 секунд.

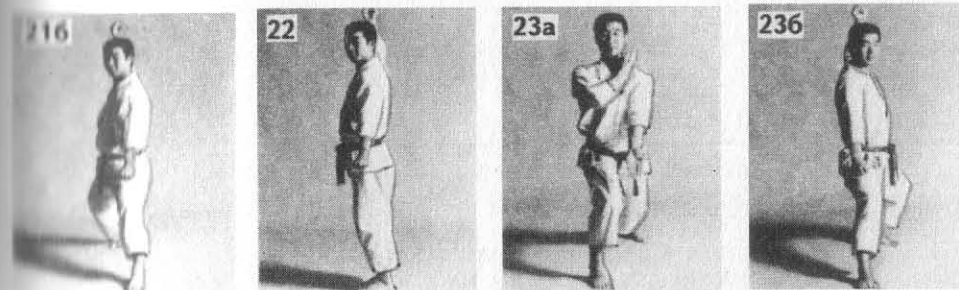


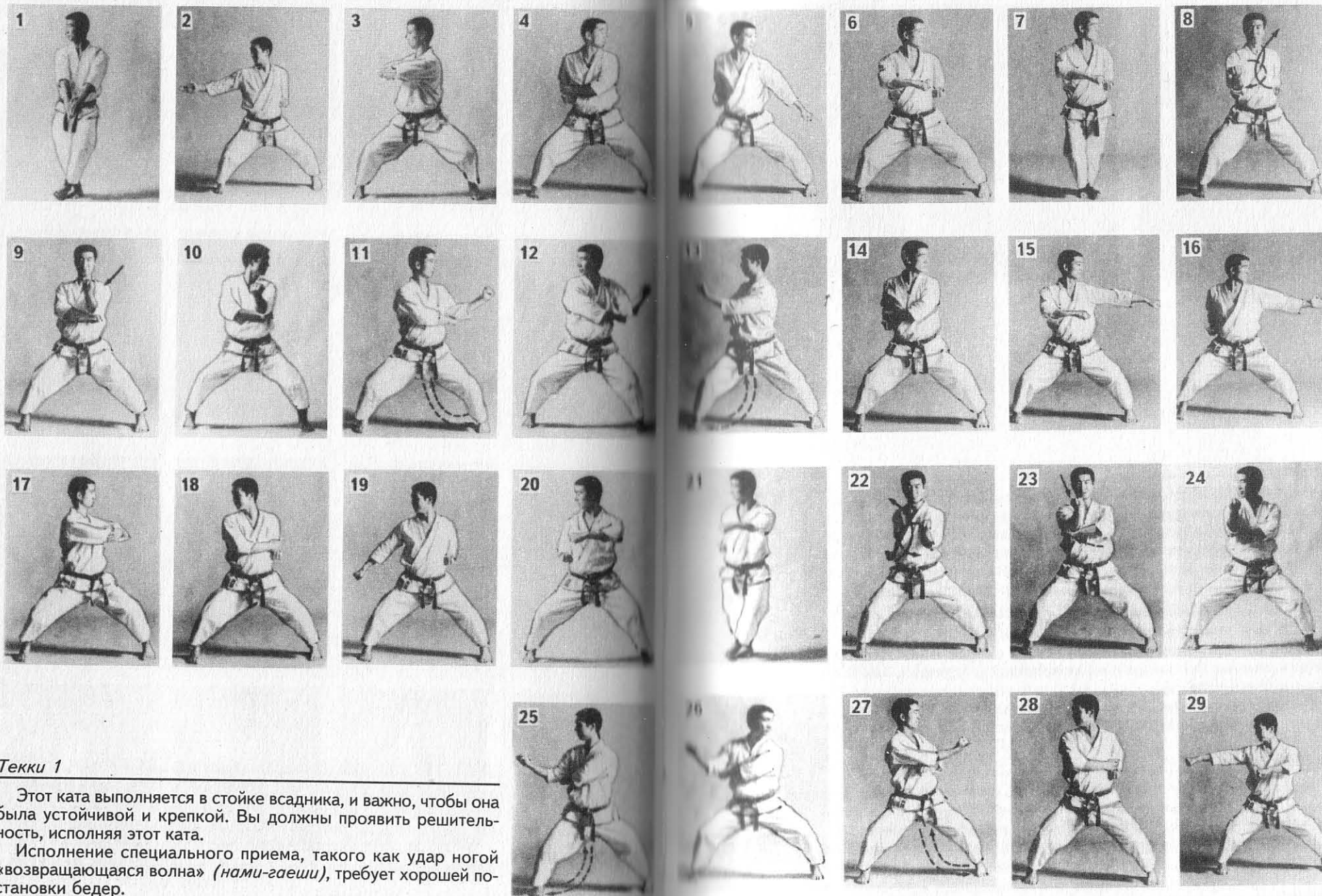
Хеан 5

«Текущая вода» (*мизу-нагарэ*), специфическое положение предплечья в проникающем ударе, является особенностью этого ката. Следует обратить особое внимание на то, чтобы предплечье располагалось четко параллельно груди.

Важно совершенствовать равновесие, например, в стойке со скрещенными ногами после прыжка.

Рисунок — Т-образный, количество движений — 23, время выполнения — около 50 секунд.



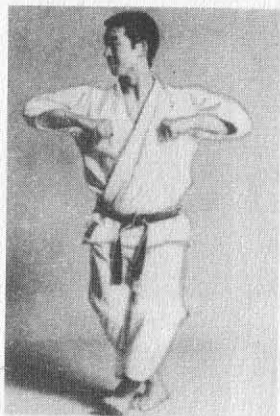


Текки 1

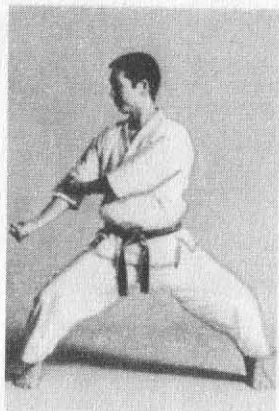
Этот ката выполняется в стойке всадника, и важно, чтобы она была устойчивой и крепкой. Вы должны проявить решительность, исполняя этот ката.

Исполнение специального приема, такого как удар ногой «возвращающаяся волна» (*нами-гаеши*), требует хорошей постановки бедер.

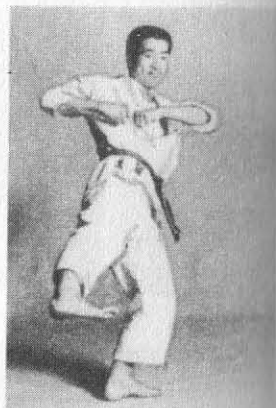
Выполняется по прямой линии, количество движений — 29, время выполнения — около 50 секунд.



Текки 2



Текки 3



Бассай

Текки 2

Нижний блок в сторону может быть значительно усилен, если положить ладонь другой руки на локоть блокирующей руки. Четко различайте захватывающий блок и блок-крюк. Рисунок — прямая линия, количество движений — 24, время выполнения — около 50 секунд.

Текки 3

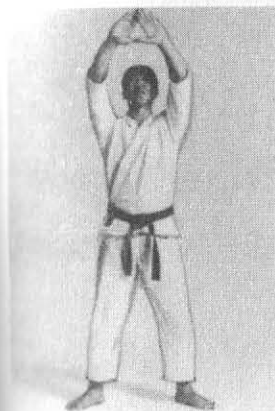
Этот ката позволяет изучить ключевые моменты серии блоков на среднем уровне. Независимо от скорости исполнения стойка должна быть такой же устойчивой и крепкой, как и в других текки ката.

Рисунок — прямая линия, количество движений — 36, время выполнения — около 50 секунд.

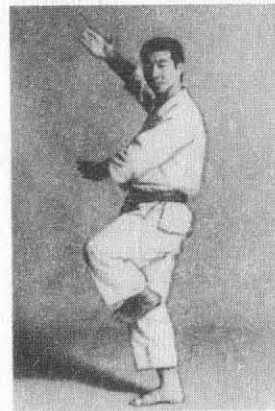
Бассай

В этом ката ярко проявляются мощь, сила духа и бьющая через край физическая сила. Его можно сравнить с осадой вражеской крепости. Каратист должен понять, как изменить невыгодную для него ситуацию в свою пользу. Серия удачно поставленных блоков и разумное применение силы являются возможными путями.

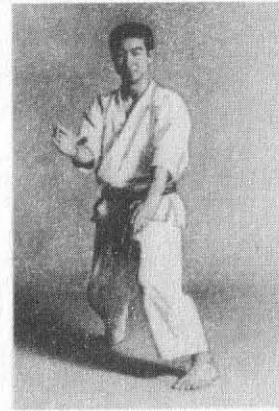
Рисунок — Т-образный, количество движений — 42, время выполнения — около одной минуты.



Канку



Джиттэ



Хангецу

Канку

Представьте себе, что вы полностью окружены врагами. Быстрые и медленные движения, приемы, выполняемые с силой или мягко, напряжение и расслабление, прыжки и скручивания — вот основные моменты этого ката.

Рисунок — I-образный, но с вертикальной линией над верхней горизонтальной линией. Количество движений — 65, время выполнения — около 90 секунд.

Джиттэ

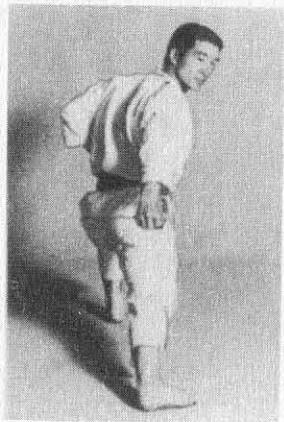
Этот ката многочисленных и решительных действий, которые могут выполняться с палкой. Важно научиться эффективно работать бедрами и ставить блоки палкой.

Рисунок ката — крестообразный, количество движений — 24, время выполнения — около одной минуты.

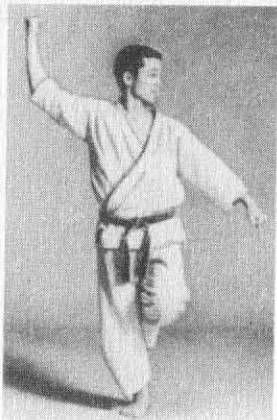
Хангецу

При передвижениях вперед или назад круговые движения рук и ног координируются с дыханием. Основной трудностью в изучении этого ката является чередование быстрых и медленных приемов передвижения в стойках.

Рисунок — крестообразный, количество движений — 41, время выполнения — около одной минуты.



Эмпи



Ганкаку



Джион

Эмпи

Как ласточка в полете, исполнитель этого ката легко и плавно взмывает вверх и резко падает вниз. Позволяет наработать быструю смену движений.

Рисунок — Т-образный, количество движений — 37, время выполнения — около одной минуты.

Ганкаку

Движения этого ката наводят на мысль о журавле, стоящем на одной ноге на камне и готовом наброситься на свою добычу. Сохраняя равновесие на одной ноге, можно научиться наносить боковой удар ногой и удар внешней стороной кулака.

Рисунок — прямолинейный, количество движений — 42, время выполнения — около одной минуты.

Джион

За спокойными, плавными и гармоничными движениями этого ката скрывается яростный воинственный дух. Этот ката помогает изучить такие моменты, как скольжение стоп, смена стоек и различные повороты.

Рисунок — I-образный, количество движений — 37, время выполнения — около одной минуты.

ВИДЫ КУМИТЭ

Ката и *кумитэ* подобны колесам двуколки. Ката занимаются для того, чтобы изучить технику атаки и обороны, а также движение тела; в этом виде тренировки противник существует только в воображении. В *кумитэ*, другом виде тренировки, два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде — спарринг.

В прошлом на Окинаве каратэ базировалось почти исключительно на ката. Очень редко случалось, чтобы сила удара рукой или блока измерялась тем, что называлось *какеда-меши*.

С распространением каратэ в Японии оно постепенно стало популярным среди молодежи и неизбежно подверглось влиянию японских боевых искусств. Базовое кумитэ, которое вошло в практику в конце 20-х годов нашего столетия, было изучено и усовершенствовано, развившись в джию кумитэ (свободный спарринг). Сегодня кумитэ органично вошло в тренировочный процесс.

Поскольку кумитэ вошло в практику только после распространения каратэ в Японии, оно является относительно новым аспектом этого искусства самообороны. Таким образом, как наши предшественники считали своей основной задачей совершенствование ката, так задачей современного каратиста является развитие кумитэ до такого же высокого уровня, как и ката.

Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ, иппон кумитэ и джию кумитэ.

Базовое кумитэ позволяет освоить основные приемы с учетом индивидуальных способностей.

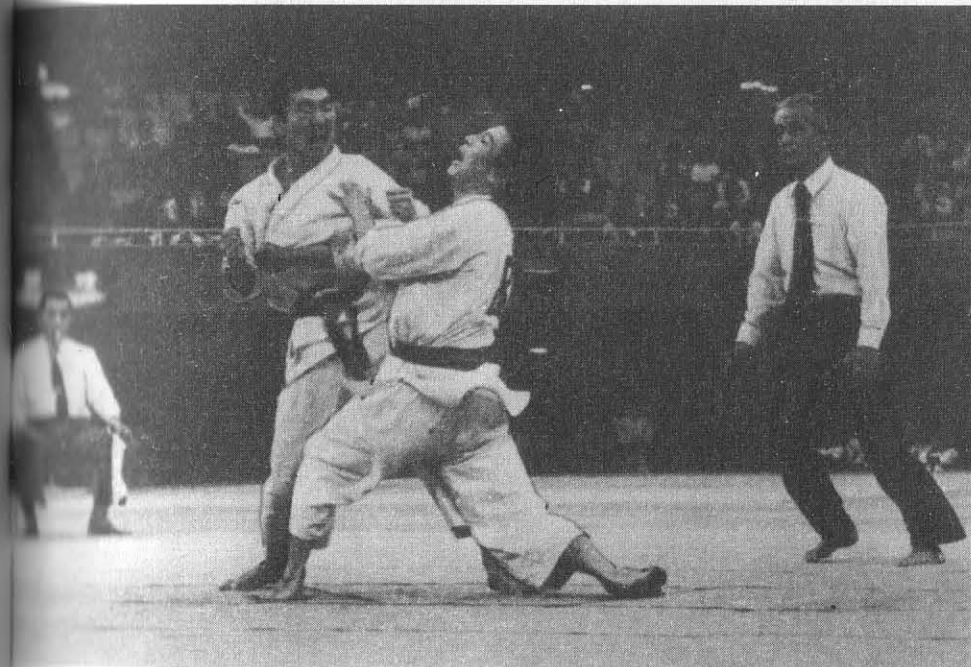
Иппон кумитэ позволяет освоить атакующие и оборонительные действия, технику передвижений и понимание *мааи* (дистанции).

В джию кумитэ действия противников не обговариваются заранее. Партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами. Фактически контакт запрещен, поэтому удар должен быть остановлен в непосредственной близости от жизненно важной точки. Хорошо тренированный каратист делает это без особого труда, независимо от мощности проводимого приема.

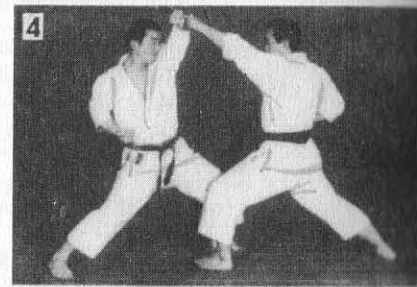
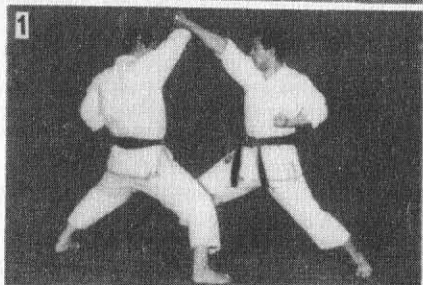
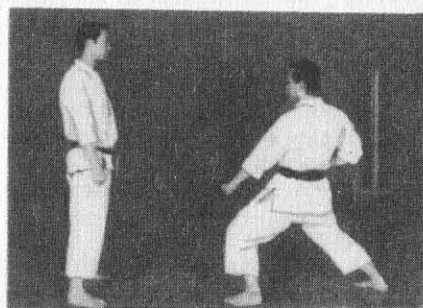
Джию кумитэ очень зрелищно, возможно, потому, что проводится как настоящий бой не на жизнь, а на смерть. Однако новички, познавшие только поверхностные аспекты каратэ, зачастую работают руками и ногами чисто механически, их спарринг похож на бой петухов или становится бесконтрольным.

Без понимания *мааи*, *кузуши*, *каке*, *цукури* и стратегии боя нельзя заниматься джию кумитэ. (Фактически многое в этих аспектах еще не изучено и развитие этих направлений — задача будущего.) Не следует переходить к джию кумитэ, пока не будет освоено базовое кумитэ и иппон кумитэ.

Нельзя подменить практику ката практикой кумитэ, поскольку ката были и остаются самым важным и существенным элементом каратэ.



Верхний уровень

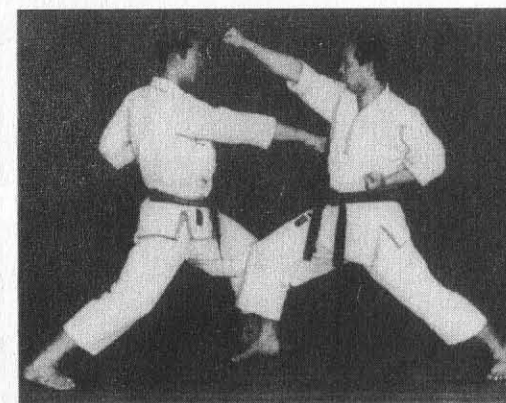
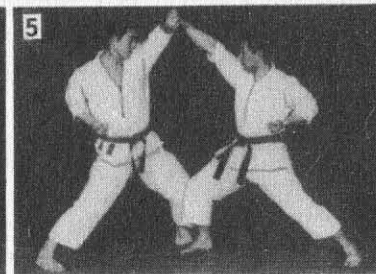
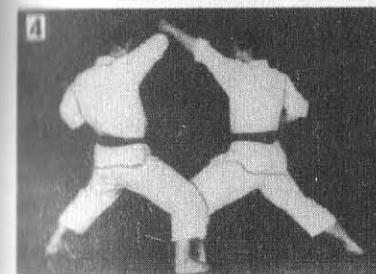
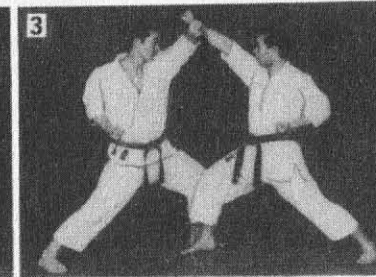
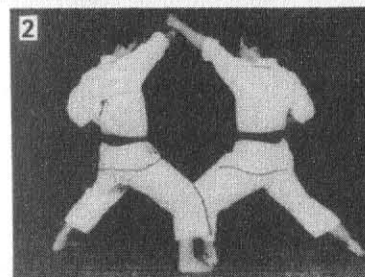
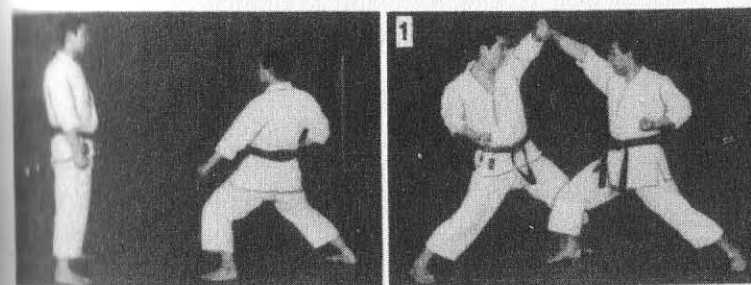


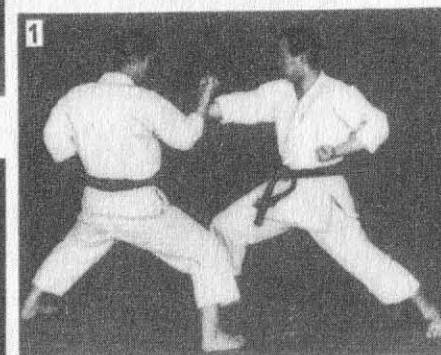
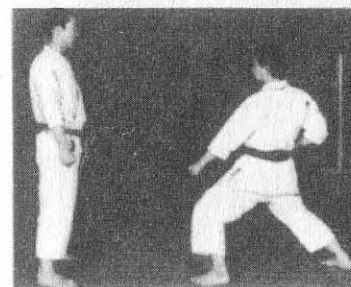
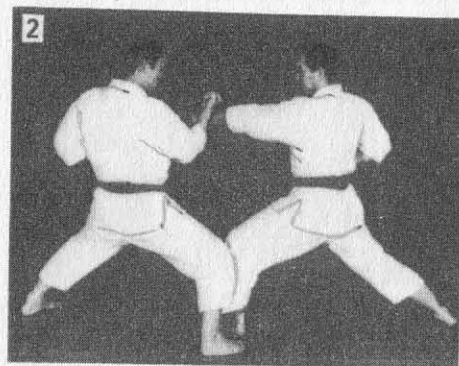
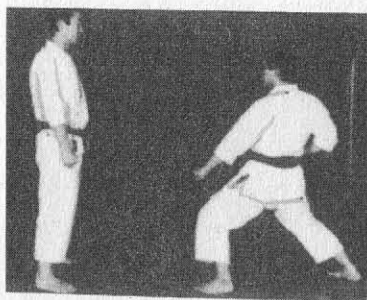
Атакующий справа наступает, нанося один за другим пять ударов. Обороняющийся отступает и блокирует пять раз, а затем контратакует.

Гохон кумитэ

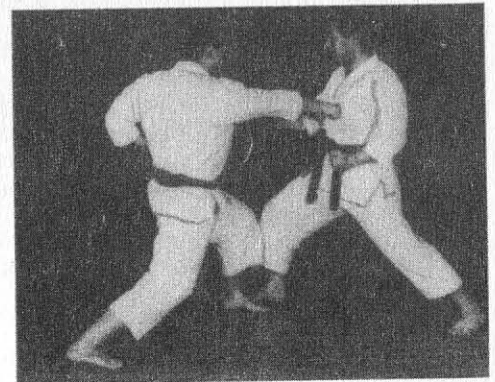
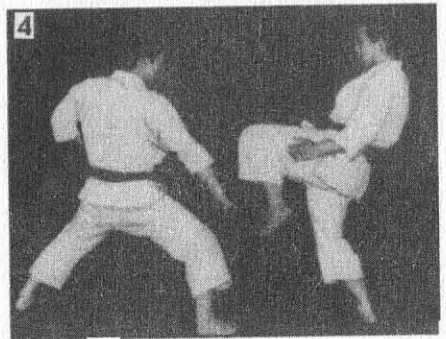
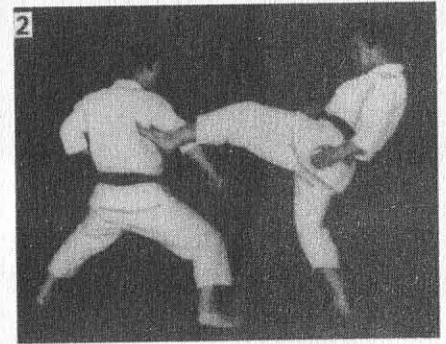
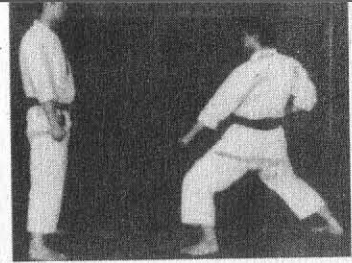
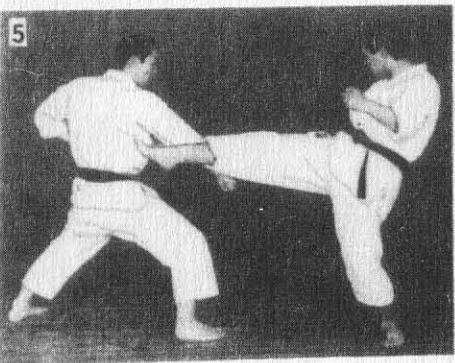
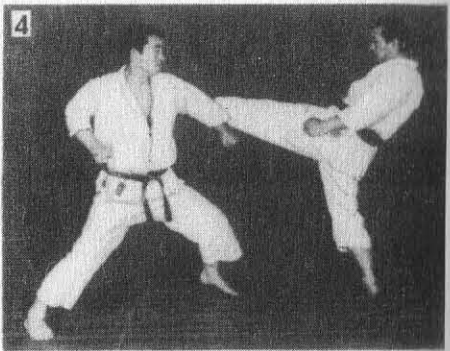
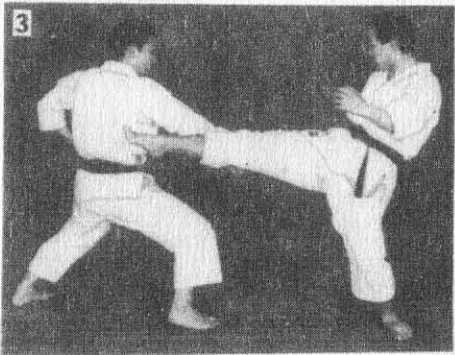
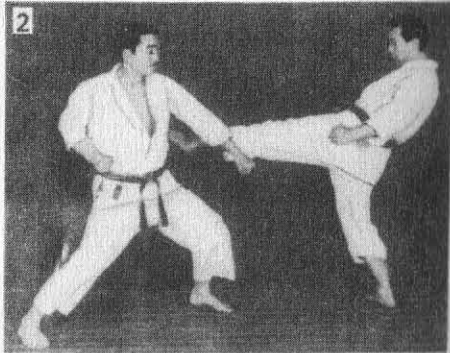
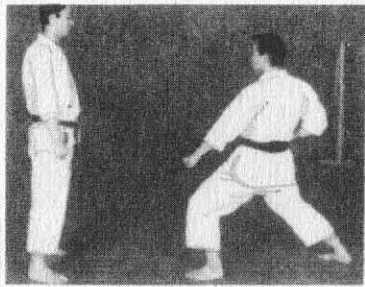
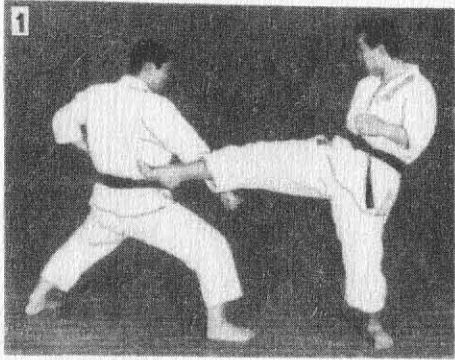
В этом виде спарринга отрабатывается точность и сила ударов руками, блоков, а также параллельно с тренировкой передвижения стоп.

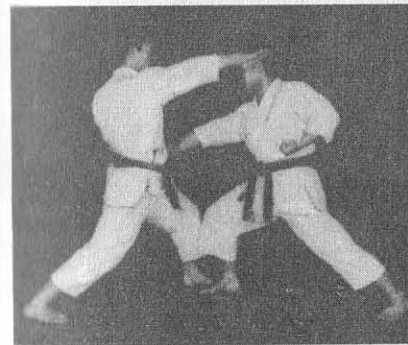
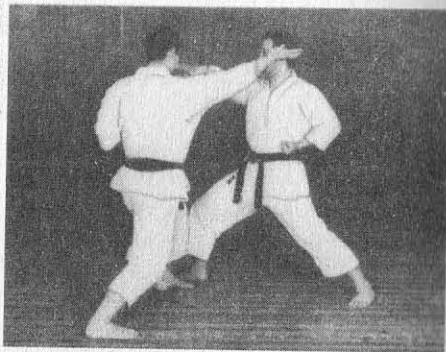
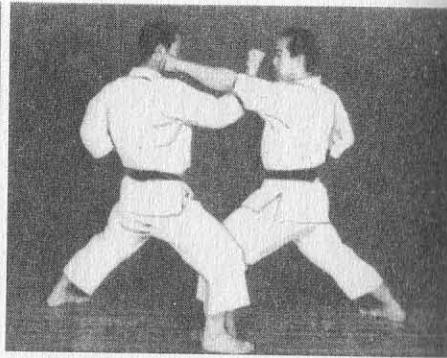
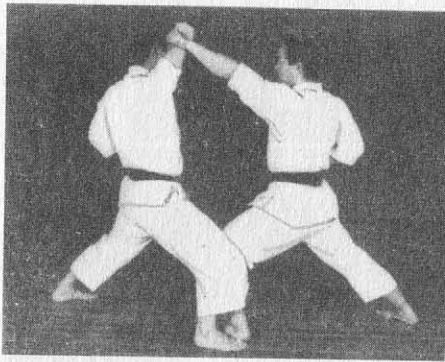
Может называться *самбон кумитэ*.





Нижний уровень

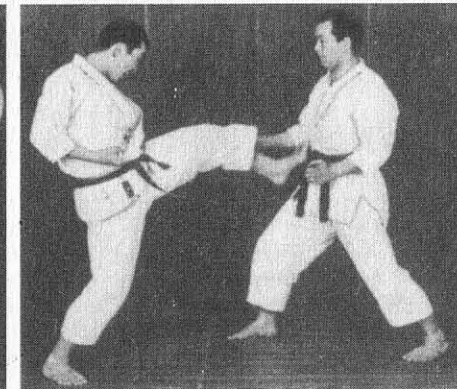
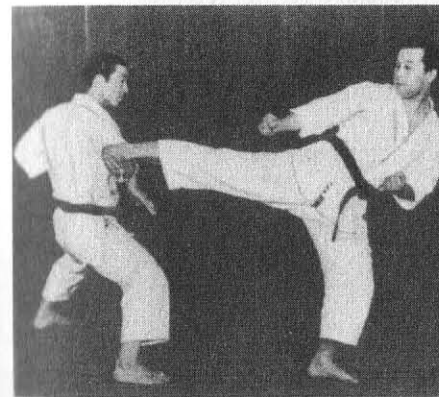
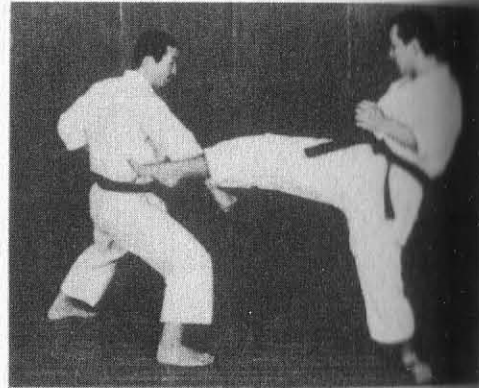


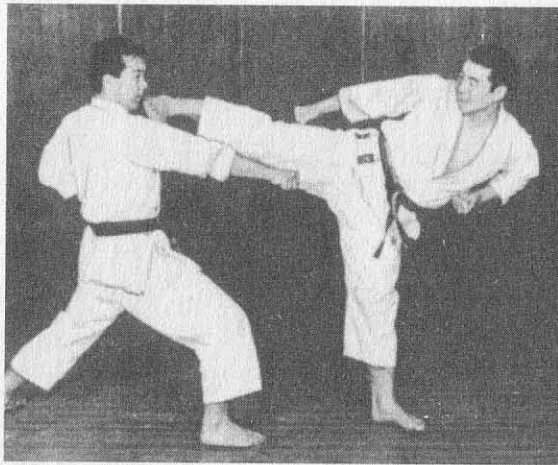


Базовое иппон кумитэ

Направление удара предварительно обговаривается, и партнеры по очереди атакуют и защищаются. Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов, освоение дистанции. Это можно назвать базовым ката спарринга.

При внезапной атаке блок должен быть точным и сильным. Постепенно обороняющийся должен научиться блокировать атаку и контратаковать одновременно. Блок может быть болезненным, но это не может служить поводом для беспорядочного спарринга, который может привести к травмам.





Вас атакуют в грудь. Делайте шаг вперед и бейте ногой в солнечное сплетение.



Блокируйте атаку в корпус. Немедленно проводите круговой удар ногой в шею.

Джию иппон кумитэ

Целью данного вида кумитэ является развитие чувства дистанции, совершенствование блокирующих и атакующих действий, передвижений, а также нанесение завершающего удара. Здесь в большом количестве могут быть продемонстрированы приемы, встречающиеся в одном ката.

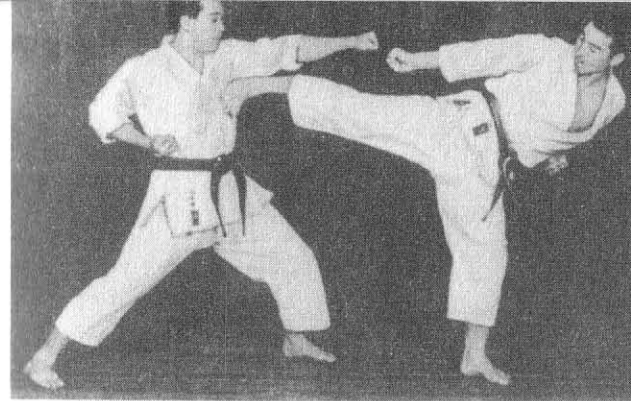
Один из партнеров, объявив уровень удара, атакует внезапно с большой силой. Другой партнер блокирует и контратакует. Оба партнера могут свободно демонстрировать все приемы, которыми владеют.

Оба партнера должны быть хорошо тренированы и высокой квалификации, поскольку это очень похоже на настоящий поединок. Нельзя давать второй попытки: единственная атака или блок, и все.

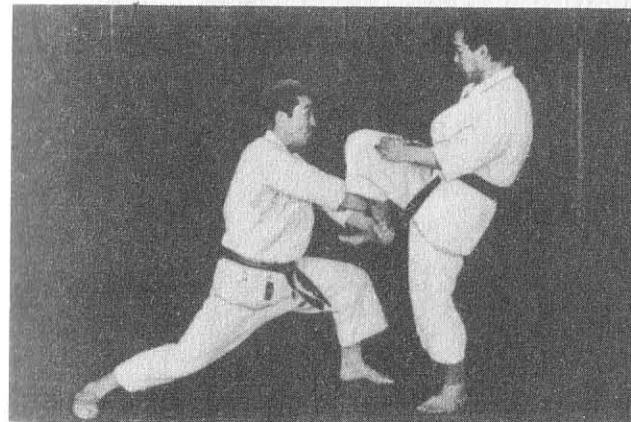
Это главная цель в тренировке каратэ и подготовительная стадия для джию кумитэ.

Джию кумитэ

Хотя предварительной договоренности нет и оба партнера, как ожидается, должны проявить максимум своих духовных и физических способностей, реальные удары запрещены. Блоки, удары руками и ногами должны останавливаться, не касаясь цели, поскольку руки и ноги хорошо тренированного каратиста очень опасны и могут нанести серьезные травмы. Только очень хорошо тренированные каратисты могут практиковать этот вид кумитэ.



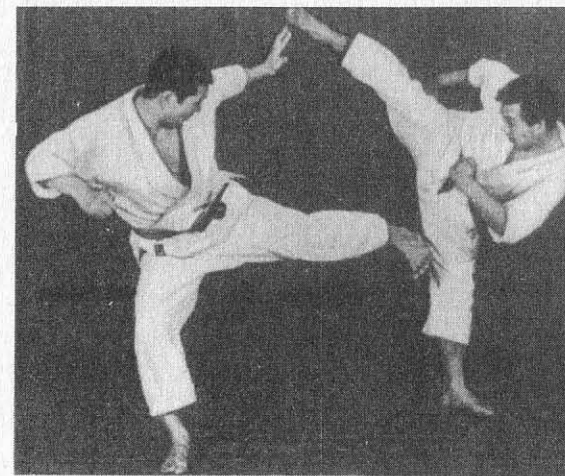
После атаки в голову контратакуйте боковым толчковым ударом ноги.

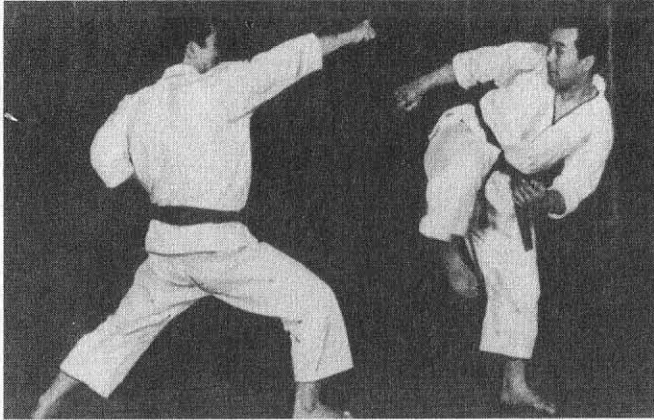


Удар ногой наносится вперед вверх. Блокируйте его крестообразным блоком.

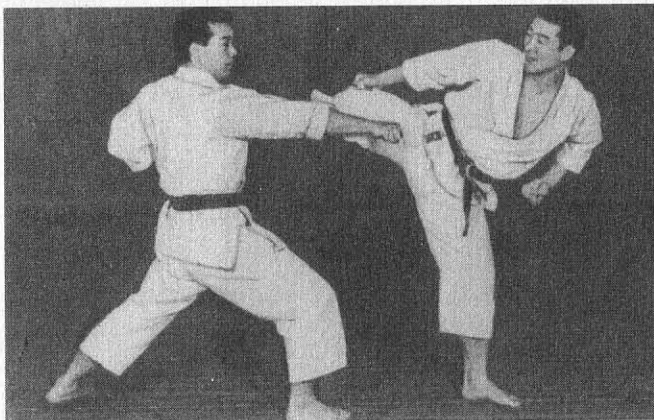
Круговой удар ногой, крученный блок левой рукой, закрытый удар правой рукой.

Круговой удар ногой направлен вам в голову. Выбейте опорную ногу противника толчковым ударом ноги.





Боковой удар ногой против атаки в лицо.



Правосторонний удар ногой против атаки в корпус.

Противник проводит прямой проникающий удар.
Нанесите круговой удар ногой в лицо.

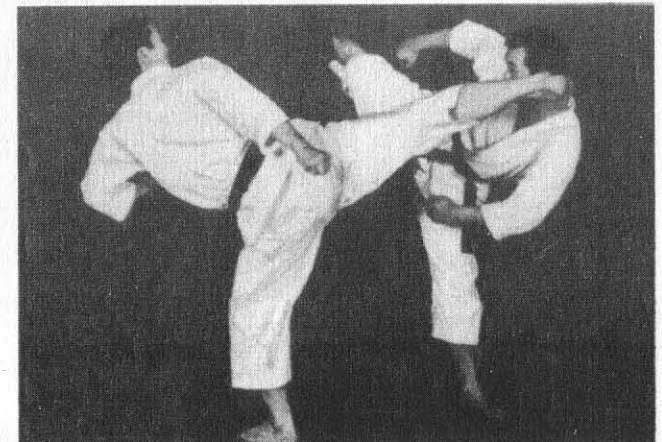


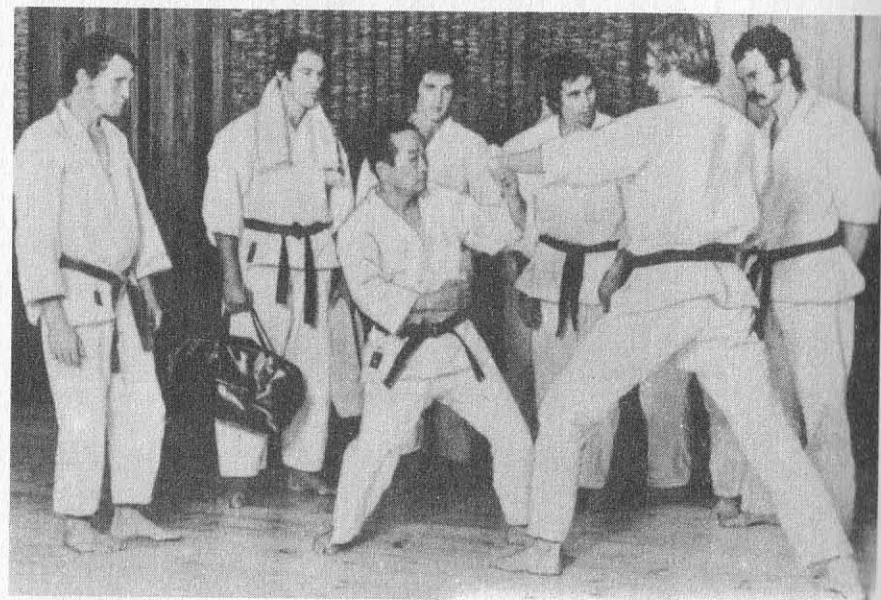
Прямой удар ногой можно отразить боковым ударом ноги.



Блокируйте атаку в лицо. Контратакуйте прямым ударом ногой.

Круговой удар ногой против кругового удара ногой. Кто быстрее?





Кейптаун, Южная Африка, 1975



Монреаль, Канада, 1974

6 КАРАТЭ-ДО

Тоте было впервые продемонстрировано публично за пределами Окинавы в мае 1922 года на Первом Национальном атлетическом фестивале, проводимом в Токио при содействии Министерства образования. Человек, которого пригласили провести это памятное показательное выступление, был мастер Гичин Фунакоши, бывший в то время президентом Окинава Шобу Кай (Общество по распространению боевых искусств).

Тоте (или просто *Те*, что значит рука) было искусством самообороны, которое прошло долгий путь развития в несколько столетий на Окинаве. В результате торговли и других связей между Окинавой и династией Минь в Китае оно, возможно, оказалось под влиянием китайских боевых искусств, но письменных источников, дающих ясное представление о развитии *тоте*, не сохранилось.

Согласно хроникальным данным, Окинава была объединена при короле Шохашаи из Чузана в 1429 году, а позднее, во время правления короля Шошина был издан указ, запрещающий боевые искусства. Известно, что указ, запрещающий оружие, был издан кланом Сацума из Кагошимы после того, как они захватили власть на Окинаве в 1609 году. *Тоте* поэтому становится последним средством самообороны, но поскольку клан Сацума сурово преследовал даже это, им стали заниматься в глубочайшем секрете. Для жителей Окинавы не было выбора, и они превратили *тоте* в то смертоносное искусство, каким мы его знаем сегодня.

Даже семья каратиста не должна была знать, чем он занимается. Эта ситуация сохранялась вплоть до 1905 года, когда одна из школ в Шури и Первая префектурная средняя школа не ввели каратэ как официальный предмет физического воспитания. Тем не менее его разрушительная сила должна была быть все-таки известна, поскольку его называли *реймю тотэ* — чудодейственное каратэ, *шимли тотэ* — загадочное каратэ. То, что секретность сама по себе оказала огромное влияние на характер этого искусства, является очевидным.

Тоте вошло в обиход как *каратэ-джутсу*, а затем около 1929 года Гичин Фунакоши предпринял революционный шаг в защиту изменения названия на Каратэ-до. Таким образом, каратэ было трансформировано как по форме, так и по содер-

жанию из оригинального стиля Окинаван в новое японское боевое искусство.

В течение 20-х и начале 30-х годов это искусство самообороны завоевало популярность у различных слоев общества. Студенты, конечно, восприняли его с наибольшим энтузиазмом, но были и юристы, художники, бизнесмены, представители дзюдо и кэндо и многие другие. Это было начало эры современного каратэ. Клубы возникали один за другим в университетах Кейо, Токийском императорском, Шока, Такушоку, Васеда, в Японском медицинском колледже и в других высших школах района Токио. В 1930 году с прибытием учителей из Окинавы Мабуни и Мияги были образованы клубы в университетах Ричумейкан и Кансай (Осака). Популярность каратэ среди интеллигенции благотворно сказалась на его развитии, способствуя преобразованию чудодейственного и загадочного в современное научно-обоснованное боевое искусство.

Название было изменено с трудом. В течение нескольких недель эксперты боевых искусств Окинаван печатали статьи в газете *Окинава Таймс* с требованием объяснить целесообразность этого изменения. В присутствии ему убедительном стиле Фунакоши отвечал, защищая свою позицию. Это продолжалось некоторое время.

С публикацией *Каратэ-до Кехан* (мастера Фунакоши) в 1935 году название каратэ-до прочно утвердилось. Спустя два года различные общества каратэ Окинавы вошли в Японскую Ассоциацию боевых искусств, и ее филиал появился на Окинаве.

Я хорошо помню мою встречу с Фунакоши во время резких дебатов вокруг нового названия. Больше всего меня поразили огромный энтузиазм и дальновидность мастера, который старался распространить местное искусство на всю страну в целом.

Изменение названия не было его единственной заботой. Многие термины имели только китайское или окинавское произношение. Он их изменил на более понятные для японцев. Он уделял также большое внимание методам тренировки. В то время как до этого существовали только ката, Фунакоши ввел в практику тренировок: кихон, ката и кумитэ.

Студенты, объединившиеся вокруг Фунакоши, с энтузиазмом принялись заниматься кумитэ: от условного боя и джию иппон кумитэ до джию кумитэ, где, так сказать, барьеров нет. Ката достигли своего совершенства на Окинаве.

Современные изыскания в области кумитэ позволяют говорить нам о новом этапе развития каратэ. Можно даже утверждать, что оно почти достигло своего совершенства.

Первый золотой век каратэ, как его называют, приходится приблизительно на 1940 год, когда практически каждый большой университет в Японии имел свой собственный клуб. В первые послевоенные годы каратэ пришло в упадок, но сейчас благодаря энтузиазму его сторонников оно практикуется еще

шире, чем прежде. Его распространение во всем мире предвещает новый взлет.

После войны от Объединенных Сил, развернутых в Японии, часто поступали просьбы организовать демонстрацию боевых искусств. Эксперты дзюдо, кендо и каратэ-до сформировали группы, которые посещали военные базы 2 — 3 раза в неделю с показательными выступлениями. Я все еще помню тот огромный интерес, проявленный военными служащими к каратэ, искусству, которое они видели впервые в своей жизни.

В 1952 году командование стратегическими Военно-Воздушными Силами США направило группу молодых офицеров в Японию для изучения дзюдо, айкидо и каратэ-до. Целью этого обучения было воспитание инструкторов по физической культуре. В течение трех месяцев их пребывания в Японии они интенсивно обучались по жесткому плану. Как руководитель инструкторов я думаю, это был большой шаг вперед для каратэ-до. В течение десяти лет 2 — 3 группы американцев приезжали каждый год.

Эта тренировочная программа получила высокую оценку. В Японию начали приезжать группы не только из США, но и из других стран. К нам поступали запросы из различных стран с просьбой прислать инструкторов для обучения. Это, конечно, также повлияло на рост популярности каратэ во всем мире.

Каратэ было и остается искусством самообороны, комплексом оздоровительных упражнений, но с ростом его популярности усилился интерес к проведению соревнований, как это уже было в кендо и дзюдо. Благодаря усилиям в основном молодых энтузиастов, в октябре 1957 года прошел первый Всеяпонский чемпионат по каратэ-до. Он проводился при содействии Японской Ассоциации каратэ, а в ноябре того же года Всеяпонская Студенческая Федерация каратэ организовала чемпионат, который собрал многотысячную аудиторию зрителей. Эти два турнира, став эпохальным событием, породили большой интерес к искусству каратэ во всей стране.

Теперь они проводятся ежегодно, собирая все большее количество участников. Во многих странах проходят подобные соревнования. Вершиной является Чемпионат мира по каратэ-до. Проведение соревнований по каратэ и его распространение за рубежом — наиболее значительное достижение в послевоенные годы.

Соревнования по ката

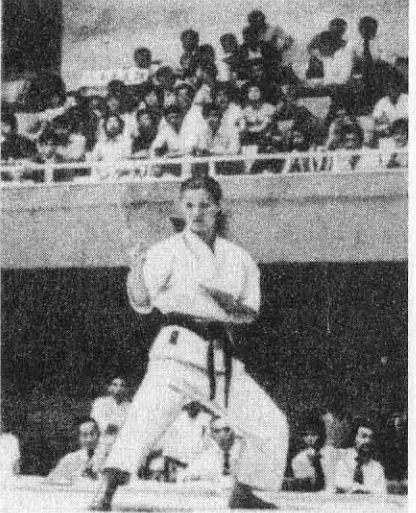
Существует два вида соревнований по ката.

Первое — это соревнование на флажки. В этом виде соревнований участники делятся на две группы, и пара участников из каждой группы выполняют одновременно один и тот же ката. Определяя победителя, судья поднимает белый или красный флажок.

Второе — это соревнование, в котором судьи выставляют оценки за выступление по десятибалльной шкале. Победителем становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков.

Главное, что учитывают судьи, — это мощь и дух, а также умеренность и три ключевых момента: правильное применение силы, соответствующая скорость выполнения, ритм напряжения и расслабления. За ошибки в порядке движений и за несовпадение начальной и конечной точек выполнения ката снимаются очки.

Никаких скидок не делается, даже за незначительные ошибки. Не всегда преуспевающий в ката становится победителем.

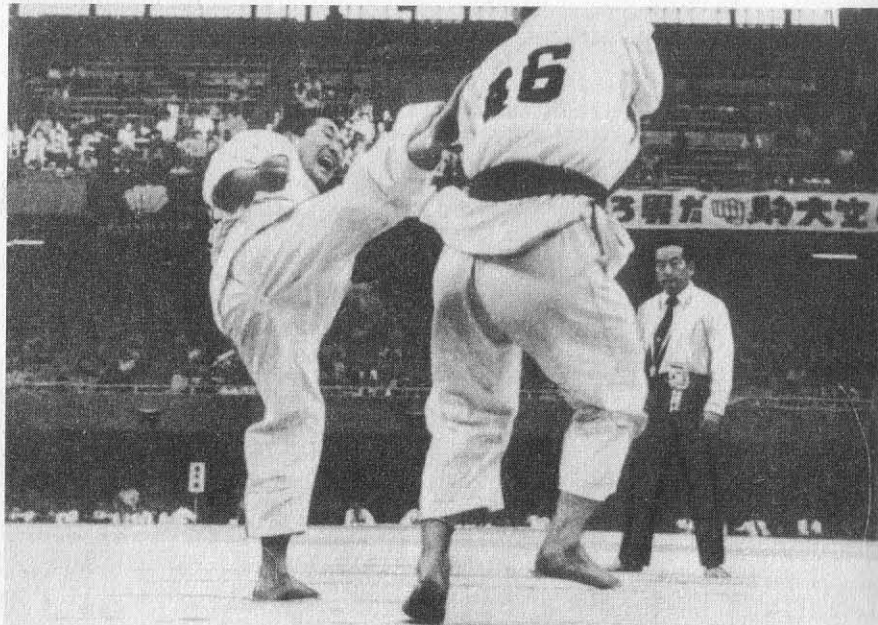


В предварительных боях участник объявляется победителем, если набирает *иппон* за две минуты.

В финальном поединке он должен набрать три *иппона* за пять минут. Своевременность нанесения удара рукой, ногой или проведение другого завершающего приема является важным фактором при принятии решения судьями. Когда один из участников не набирает *иппон*, но дважды проводит прием (*ваза-ари*), это может засчитываться как один *иппон*. Если никто из спортсменов не одерживает явной победы в поединке, победитель может быть объявлен решением судей, или бой заканчивается вничью.

Если один из участников входит в контакт с противником, виновный получает штрафные очки, поскольку ответственность лежит полностью на нем и это может стать причиной его поражения. Если нарушение незначительно, он может получить предупреждение с потерей набранных очков, но с разрешением продолжать поединок.

Интенсивный тренировочный процесс, как духовный, так и физический, позволяет развить способность контролировать свои действия, что является показателем мастерства спортсмена. В боевых искусствах, так же как и в других видах спорта, путь к этому лежит через совершенствование базовой техники.

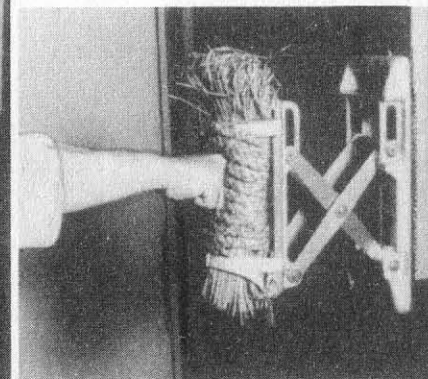
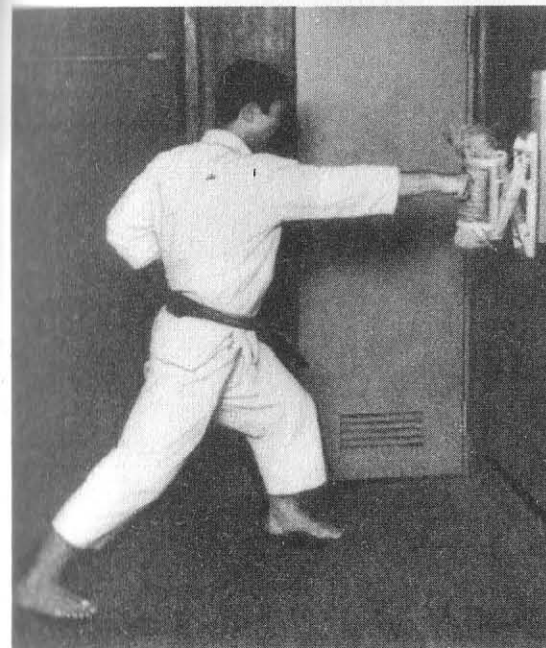


Работа с макиварой является основой каратэ и должна быть ежедневной. Ценность этой тренировки заключается не только в укреплении частей тела, участвующих в атаке или обороне, но и в приобретении навыка концентрации всех сил в момент нанесения удара. Это также эффективный способ овладения дистанцией.

Гибкость — самое важное требование к древесине, используемой в изготовлении макивары. *Хиноки* (японский кипарис) является в этом отношении самым лучшим, но *суги* (японский кедр) также подходит. Благодаря своей эластичности и способности впитывать влагу рисовая солома используется для обертывания макивары, той ее части, по которой наносятся удары, однако ее можно заменить резиной или жгутом.

Тренироваться следует упорно и добросовестно, без спешки, укрепление тела должно проходить постепенно. Удары, наносимые слишком быстро, или слишком часто, могут повлечь за собой вывих запястья или разрывы кожного покрова.

Начинайте с 30-ти ударов правым, а затем левым кулаком. Постепенно увеличивайте количество ударов до 150-ти, а затем и до 300-х.



Отработка ударов руками

Выбрасывайте кулак прямо вперед, вращая бедрами и полностью разгибая локоть. Во время нанесения удара происходит болезненное столкновение с макиварой и к этому надо привыкнуть. Для того, чтобы удар был эффективным, запястье должно быть напряженным. Удар будет не эффективным, если рука выполняет роль палки.

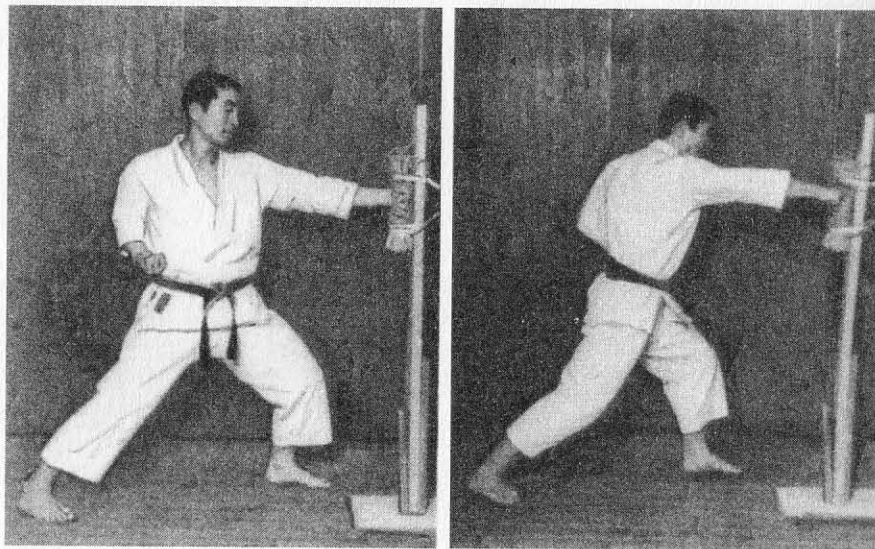
1. Находясь в передней стойке, вообразите себе мишень, находящуюся на расстоянии одного кулака за макиварой. Дистанция очень важна.

2. Не наклоняйтесь вперед. Выпрямите локоть и ударяйте кулаком далеко вперед, прогибая макивару.

3. Локоть согнут слегка вниз, в момент удара используйте упругость локтя и плеча. Локоть полностью разгибается. Когда макивара возвращается в первоначальное положение, слегка коснитесь кулаком ее поверхности и отведите локоть к бедру. Следите, чтобы локоть не уходил слишком далеко в сторону от тела.

4. Возврат макивары в исходное положение должен амортизироваться мышцами локтя. Если локоть, плечо слишком напряжены, а тело хотя бы слегка отклонено назад, удар полностью теряет свою эффективность.

5. Тренируясь, используйте вращение бедер в передней стойке. Затем перейдите в заднюю стойку и снова в переднюю, используя движение и вращение бедер. Постепенно увеличивайте скорость нанесения удара.

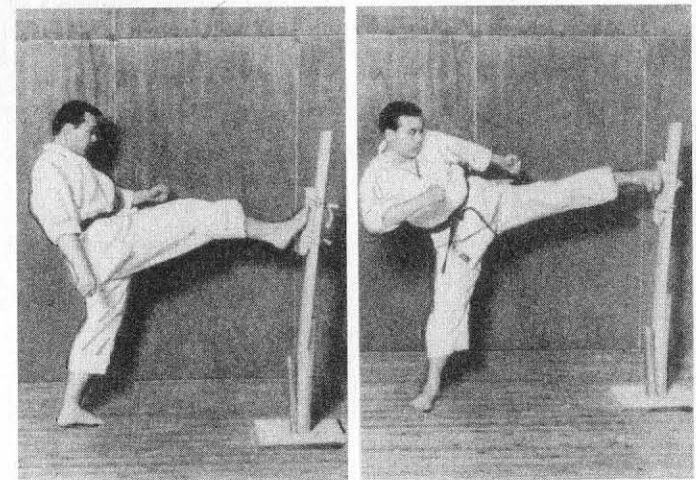
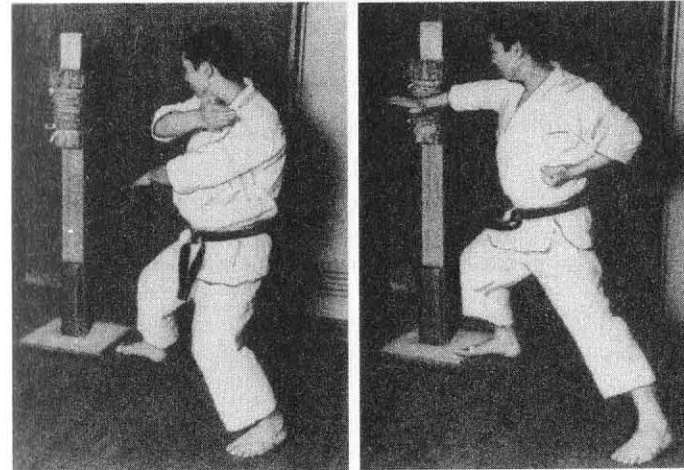


Отработка проникающих ударов

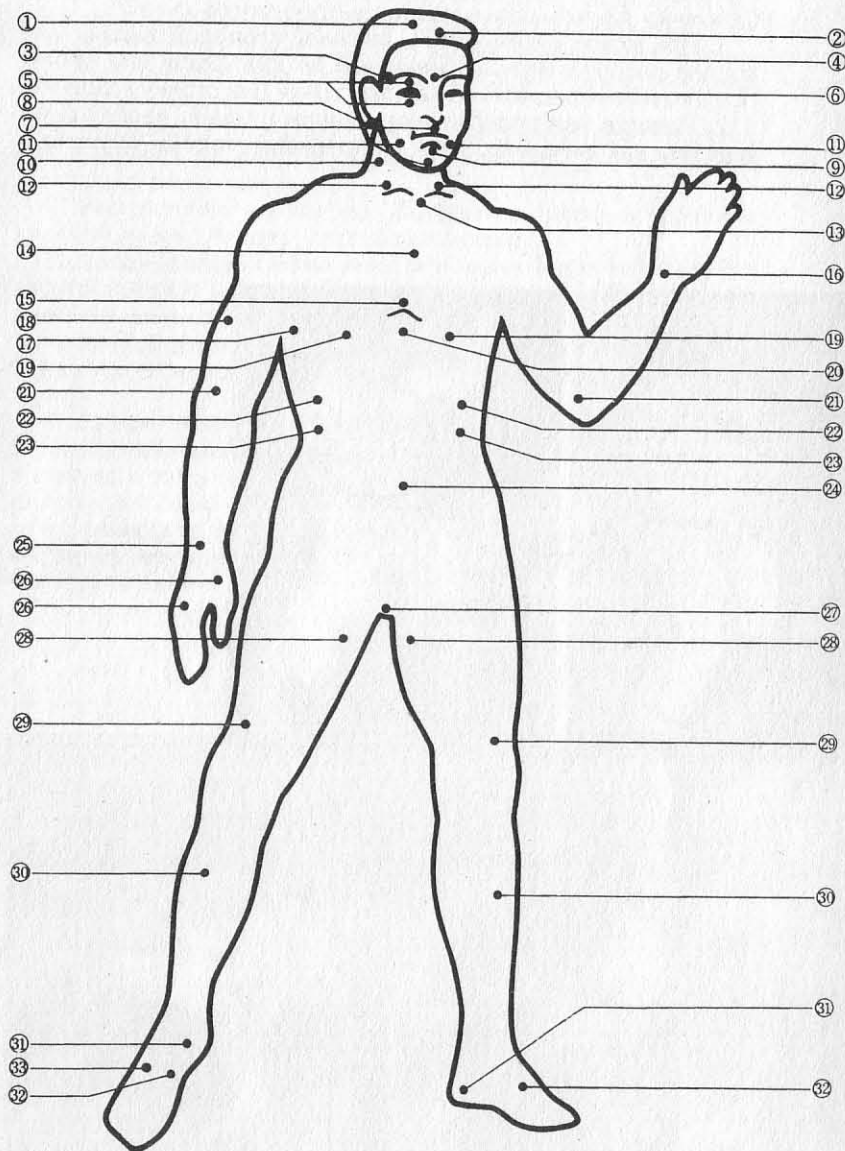
Цель удара находится на расстоянии одного кулака за макиварой. Траектория удара должна быть как можно длиннее. Особенно важно использовать центробежную силу.

1. При ударе рукой-мечом, внешней стороной ладони или локтем располагайтесь к макиваре по диагонали или сбоку. Используйте переднюю и заднюю стойки или стойку всадника.

2. Прежде чем отрабатывать блоки руками, необходимо укрепить как внешнюю, так и внутреннюю стороны запястья.



ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ



Верхняя секция

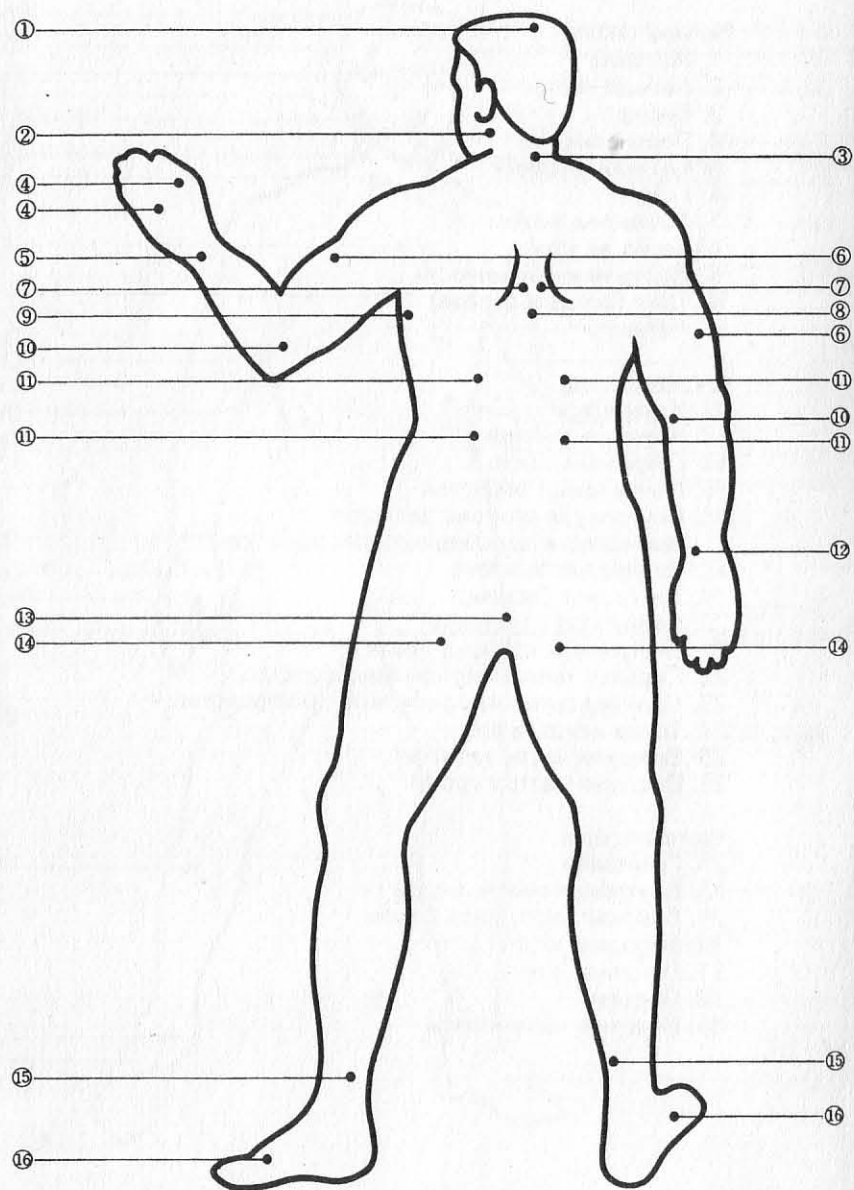
1. Макушка
2. Лобная часть
3. Висок
4. Переносица
5. Глазная впадина
6. Глаз
7. Точка под носом
8. Точка за ухом
9. Центр нижней челюсти
10. Шея (слева и справа)
11. Челюсть

Средняя секция

12. Ключица
13. Яремная выемка
14. Грудинная кость
15. Мечевидный отросток
16. Внутренняя сторона запястья
17. Четвертое межреберное пространство
18. Задняя часть плеча
19. Точка под соском
20. Солнечное сплетение
21. Внутренняя сторона локтя
22. Седьмое межреберное пространство
23. Одиннадцатое межреберное пространство
24. Точка ниже пупка
25. Внешняя часть запястья
26. Внешняя часть ладони

Нижняя секция

27. Гениталии
28. Внутренняя часть бедра
29. Боковая часть низа бедра
30. Берцовая кость
31. Пяточная кость
32. Подъем
33. Внешняя часть стопы



Верхняя секция

1. Макушка
2. Точка за ухом
3. Третье межпозвоночное пространство

Средняя секция

4. Внешняя часть ладони
5. Внешняя часть запястья
6. Внешняя часть плеча
7. Межлопаточный хребет
8. Точка между пятым и шестым позвонками
9. Четвертое межреберное пространство
10. Внутренняя часть локтя
11. Девятый и одиннадцатый позвонки
12. Внутренняя часть запястья

Нижняя секция

13. Копчик
14. Ягодичная складка
15. Мышца ступни
16. Внешняя сторона стопы

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

авазе-цуки: U-образный удар 70
аге-цуки: восходящий удар 68
ате-ваза: сокрушающий прием 75
ашикуби каке-уке: блок-крюк лодыжкой 63
ванто: рука-меч 22
вашидэ: «орлиный коготь» 20
гайван: внешняя сторона предплечья 22
гедан барай: блок против атаки в нижнюю секцию 54
гедан каке-уке: нижний блок-крюк 63
гедан чоку-цуки: прямой удар рукой в нижнюю секцию 64
гьяку мавашу-гери: обратный круговой удар ногой 86
гьяку-цуки: реверсный удар рукой 66
дан-цуки: последовательный удар 67
дзэдан аге-уке: блок против атаки в голову 55
дзэдан чоку-цуки: верхний прямой удар рукой 64
дзэсокутей: поднятая подошва 23
дзюдзи уке: крестообразный блок 62
ёко кеагэ: боковой щелчковый удар ногой 85
ёко кекоми: боковой толчковый удар ногой 85
ёко мавашу хиджи-атэ: боковой круговой удар локтем 77
ёко мавашу эмпи-учи: боковой круговой удар локтем 77
ёко мавашу-учи: горизонтальный удар 73
ёко хиджи-атэ: боковой удар локтем 76
ёко эмпи-учи: боковой удар локтем 76
ёко-гери: боковой удар ногой 85
зенкуцу-дачи: передняя стойка 28

иппон-кен: односуставный кулак 15
каги-цуки: удар крюком 69
кайшо: открытая рука 13, 17
какато: пятка 24
каке шуго-уке: крюкообразный блок рукой-мечом 59
какиваке-уке: клинообразный блок 62
какуто: согнутое запястье 21
какуто-уке: блок согнутым запястьем 62
кеагэ: щелчковый удар ногой 84
кейто уке: блок запястьем «голова цыпленка» 61
кейто: «голова цыпленка» 21
кекоми: толчковый удар ногой 84
кен: кулак 13
кенцуи-учи: удар кулаком-молотом 72, 73
кенцуи: кулак-молот 15
киба-дачи: стойка «всадника» 30
кизами-цуки: укол 66
кимэ: конечная фаза приема 48
кокуцу-дачи: задняя стойка 29
коса-дачи: стойка со скрещенными ступнями 100
коши: подушечка ступни 23
кумадэ: «медвежья лапа» 20
маваши эмпи-учи: круговой удар локтем 22
маваши-гери: круговой удар ногой 86
маваши-цуки: круговой удар рукой 69
мае кеагэ: удар-щелчок вперед 84
мае уде деаи-осае-уке: прессинговый блок предплечьем 60
мае уде хинери-уке: крученный блок предплечьем 60
мае хиджи-атэ: прямой удар локтем 76
мае эмпи-учи: прямой удар локтем 22, 76
мае-гери: удар ногой вперед 84

мае-кекоми: удар-толчок вперед 84
мизу-нагарэ: «текущая вода» 102
моротэ уке: усиленный блок предплечьем 62
моротэ-цуки: удар двумя руками 67
мусуби-дачи: простая стойка готовности 27
нагаши-цуки: волновой удар 67
найван: внутренняя сторона предплечья 22
накадака-иппон-кен: кулак с выдвинутым вперед суставом среднего пальца 16
накадака-кен: кулак с выдвинутым вперед суставом среднего пальца 16
нами-гаеши: удар ногой «возвращающаяся волна» 104
неко-аши-дачи: кошачья стойка 33
нидан-гери: двухуровневый удар ногой 88
нихон-нукитэ: двупалая пика 18
ой-цуки: удар-выпад 66
отоши хиджи-атэ: удар локтем вниз 79
отоши эмпи-учи: нисходящий удар локтем 22, 79
отоши-уке: рубящий блок 60
Реймю Тоте: чудодейственное каратэ 128
реноджи-дачи: L-образная стойка 27
рэн-цуки: попеременный удар рукой 66
рюшо цуками-уке: захватывающий блок двумя руками 62
санчин-дачи: стойка «песочные часы» 31
сейкен: прямой кулак 14
сейрюто уке: блок рукой «бычья челюсть» 61
сейрюто: «бычья челюсть» 19
сокубо каке-уке: блок-крюк ногой 63
сокумен авазе-уке: боковой комбинированный блок 62
сокутей мавашу-уке: круговой блок ступней 63
сокутей осае-уке: прессинговый блок ступней 63
сокуто осае-уке: блок ногой-мечом 63

сокуто: нога-меч 23
сото мавашу-учи: круговой удар ногой снаружи внутрь 81
сото-уке: снаружи внутрь 56;
татэ мавашу-учи: удар снизу вверх 73
татэ хиджи-атэ: удар локтем вверх 78
татэ шуго-уке: вертикальный блок рукой-мечом 59
татэ эмпи-учи: восходящий удар локтем 22, 78
татэ-цуки: вертикальный удар рукой 68
те нагаши-уке: сметающий блок ладонью 60
те осае-уке: прессинговый блок ладонью 60
те: рука 128
тейджи-дачи: T-образная стойка 27
тейшо авазе-уке: комбинированный блок основанием ладони 63
тейшо уке: блок основанием ладони 61
тейшо: основание ладони 19
текуби каке-уке: блок-крюк запястьем 60
тецуи: железный молот 15
тоби ёко-гери: боковой удар ногой в прыжке 88
тоби-гери: удар ногой в прыжке 88
Тоте: Окинавское каратэ 128
удэ: рука 22
уке: блок 52
уракен: тыльный кулак 14
уракен-учи: удар внешней стороной кулака 72, 73
уракен-учи ёко мавашу: боковой круговой удар внешней стороной кулака 74
ура-цуки: закрытый удар 68
учи мавашу-учи: круговой удар изнутри наружу 82
учи: удар рукой 14, 64
учи-хашиджи-дачи: стойка открытых ног с носками внутрь 27
учи-уке, изнутри наружу 57
уширо кекоми: задний толчковый удар ногой 87
уширо хиджи-атэ: задний удар локтем 77
уширо эмпи-учи: удар локтем назад 22, 77

фудо-дачи: коренная стойка 33
фумикири: режущий удар ногой 85
фумикоми: раздавливающий удар ногой 85
хайван нагаши-уке: сметающий блок 60
хайван: верхняя сторона предплечья 22
хайсоку: подъем стопы 24
хайто: рука-гребень 17
хайшу уке: блок внешней стороны ладони 60
хайшу: тыльная сторона руки 18
хангецу-дачи: стойка полумесяца 32
ханми: стойка вполоборота 28
хасами-цуки: удар-ножницы 71
хашиджи-дачи: стойка открытых ног 27
хейко-дачи: параллельная стойка 27
хейко-цуки: параллельный удар рукой 71
хейсоку-дачи: простая стойка готовности 27
хиджи: локоть 22
хиджи-атэ: удар локтем 75
хизагашира: колено 25
хира-кен: суставный кулак 16
цуки: прямой удар 14, 64
цумасаки: подушечки пальцев ног 25
чоку-цуки: прямой удар 64
чудан уде уке: блок предплечьем против атаки в корпус
чудан чоку-цуки: прямой удар в среднюю секцию 64
чудан шуто уке: блок рукой-мечом против атаки в корпус 94
шизен-тай: естественная поза 26
шико-дачи: квадратная стойка 32
Шимпи Тоте: загадочное каратэ 128
шицуи: колено-молот 25
шо сукун-уке: блок ладонью с подхватом 63
шубо: рука-трость 22
шуван: нижняя сторона предплечья 22
шуто уке: блок рукой-мечом 58
шуто учи: удар рукой-мечом 72, 80
шуто: рука-меч 17
шуцуи: рука-молот 15
эмбусэн: рисунок ката 92
эмпи учи: удар локтем 75
эмпи: локоть 22
эншо: круглая пятка 24
яма-цуки: широкий U-образный удар 70

Масатоши Накаяма

Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 1. Полный обзор. — М.: Ладомир, АСТ, 1998. — 142 с.

М. Накаяма

ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

ПОЛНЫЙ ОБЗОР

1

Художественный редактор

Е. В. Гаврилин

Технический редактор

И. И. Володина

Корректор

О. Г. Наренкова

Компьютерная верстка

О. Н. Бойко

ЛР № 064340 от 05 декабря 1995 г.
Лицензия 06 ИР 000048 № 03039 от 15.01.98.
Сдано в набор 28.04.97. Подписано в печать 06.02.98.
Формат 60х90¹/₁₆. Бумага офсетная.
Гарнитура «Текстбук». Печать офсетная.
Печ. л. 9. Тираж 15 000 экз. Зак. № 3365.

Научно-издательский центр «Ладомир»
103617, Москва, К-617, корп. 1435

ООО «Фирма «Издательство АСТ»»
366720, РФ, Республика Ингушетия,
г. Назрань, ул. Московская, 13а

Отпечатано с оригинал-макета
в полиграфической фирме «Красный пролетарий»
103473, Москва, Краснопролетарская, 16

ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ — международный спортивный бестселлер в 11-ти книгах, изданный в 33 странах, в котором подробно описаны и проиллюстрированы основные принципы и приемы каратэ, методы достижения совершенства. М. Накаяма (черный пояс 9-й дан), автор этого базового учебника — профессор, шеф-инструктор Японской ассоциации каратэ (1955 — 1987), соратник основателя современного каратэ Г. Фунакоши.

Приобрести наложенным платежом всё издание или отдельные тома можно, если отправить открытку-заказ по адресу:
111116, г. Москва, а/я 30, АОЗТ «БЕТА-сервис»

Адрес издательства «Ладомир»:
103617, г. Москва, Зеленоград, корп. 1435.
Телефон для справок: (095) 530-84-77

Оптовые закупки можно осуществить в издательстве «АСТ» по адресу:
107140, г. Москва, Звездный б-р, д. 21
Тел.: (095) 974-18-34