

# BEST KARATE 2

Fundamentals

M. Nakayama

KODANSHA INTERNATIONAL  
Tokyo • New York • London

Перевод с английского  
В. И. КОЛОМАРОВА

Ответственный редактор  
С.Н. ВУНШ

Фотографии:

стр. 12, внизу из книги «Гольф», опубликовано Коданша Лтд.;  
фото на обложке и на стр. 59 КЕЙЗО КАНЕКО

Опубликовано по соглашению с «Kodansha International Ltd.»

ISBN 5-86218-271-3  
ISBN 5-86218-327-2 (т. 2)

© 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
ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО	9
БЕДРА	11
Источник силы: вращение бедер, выброс бедер вперед	
СТОЙКА	33
Развитие хорошей стойки; важность, требования, стойка и устойчивость, классификация стоек	
ДИНАМИКА	57
Движение и изменение направления: движение вперед, назад, в стороны; обратное направление, <i>Tau-sabaki</i>	
КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ	79
Координация: локти, колени, плечи, реверсная рука; запястья, лодыжки, локти, предплечье; синхронность, равновесие, амплитуда; голова и глаза; правильная траектория, скорость, сила	
КЛЮЧЕВАЯ ТРЕНИРОВКА	111
Блокировка, удары руками, удары ногами; переблокировка, блок как решающий прием; щелчок в ударной технике; приемы локтем; энергия бедер и лодыжек; колено в ударах ногой	
МЫШЦЫ СКЕЛЕТА	134
ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОТРАБОТКИ ПРИЕМОВ	138
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	141



Команда, Англия, Токио, 1977



Соревнования, посвященные двухсотлетию Америки, 1976

# 1 БЕДРА

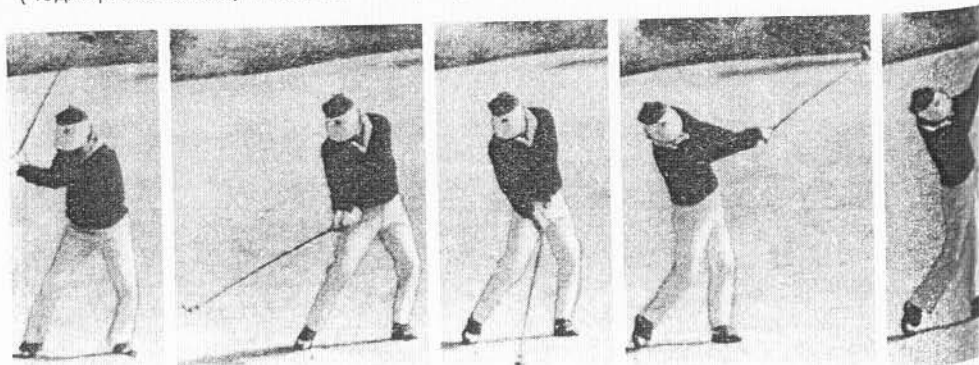
## ИСТОЧНИК СИЛЫ

Огромная взрывная сила заключена в завершающих действиях (*кимэ-ваза*) каратиста. Эта сила возникает в результате движения тела и, что особенно важно, благодаря вращению бедер вместе с верхней частью тела. Плавный и быстрый разворот бедер в горизонтальной плоскости встречается и в других видах спорта, например, при подаче и ударе по мячу в бейсболе, гольфе и в толкании ядра. Но ни в одном виде спорта, как и в ударах руками, ногами в каратэ, одного только разгибания и сгибания руки недостаточно, чтобы достичь максимум эффективности.

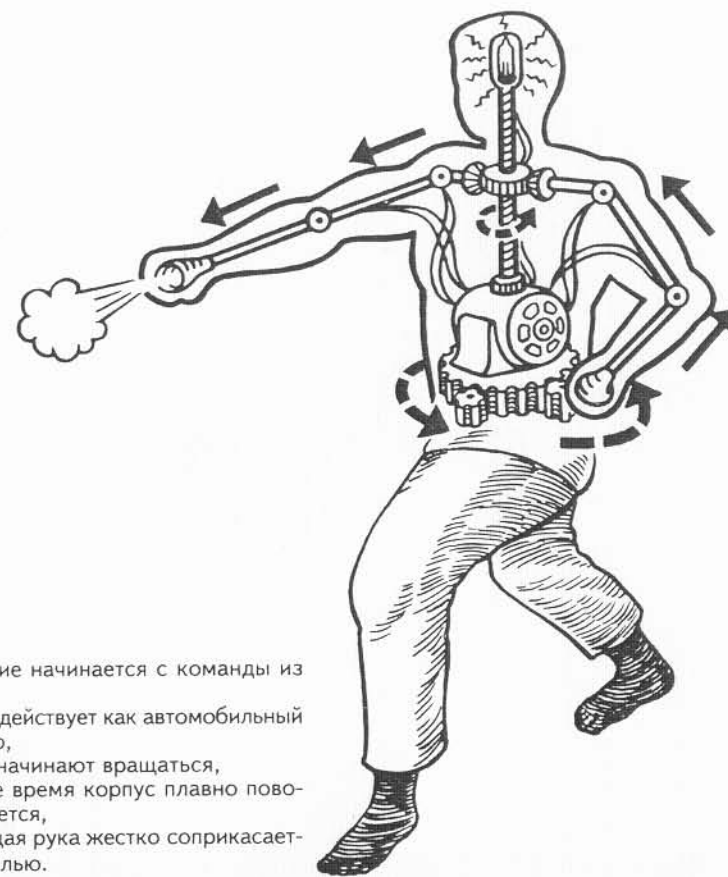
*В каратэ блокируйте бедра, бейте бедрами.*



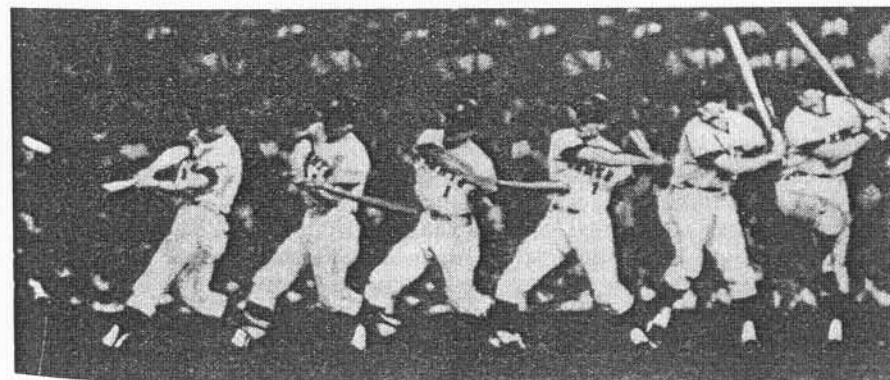
Красота традиционного японского танца зависит от бедер.  
(Чоджиро Хананос, учитель Хананос-рюй)



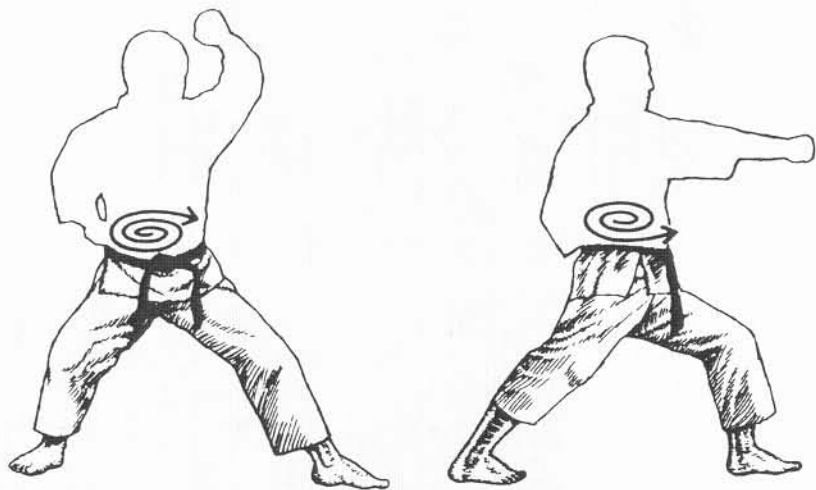
Удар чемпиона по гольфу Такаши Мураками. Идеальная форма.



1. Действие начинается с команды из мозга,
2. хиките действует как автомобильный стартер,
3. бедра начинают вращаться,
4. в то же время корпус плавно поворачивается,
5. и бьющая рука жестко соприкасается с целью.



Удар бейсболиста — рекордсмена Садараху Ох. Плавное вращение корпуса от бедра.



*Джодан аге-уке. Закручивание пружины*    *Гьяку-цуки. Раскручивание пружины*

### Вращение бедер

Завершающие действия не будут резкими до тех пор, пока не будут полностью задействованы бедра.

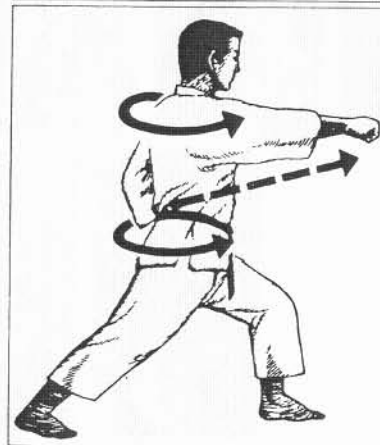
В основном тренировка во вращении бедер начинается с быстрых движений в довольно большой амплитуде. По мере совершенствования навыка вращение должно оставаться быстрым, но амплитуда движения сокращается. В конце концов должно появиться чувство резкого режущего движения.

Что касается комбинаций, то в одних используются быстрые, мощные, размашистые движения, а в других стремительные, резкие и короткие. Необходимо изучить, какая комбинация соответствует той или иной ситуации. Этого можно достичь только с опытом.

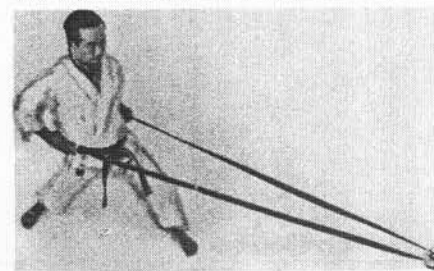
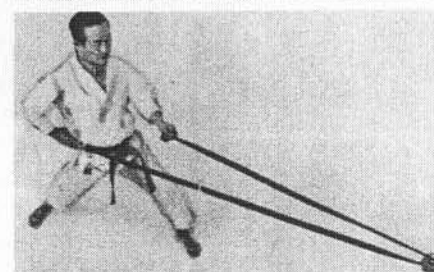
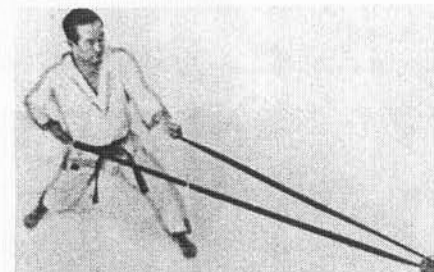
На начальной стадии тренировки важно совершенствовать комбинации с большой амплитудой, доводя их скорость и мощь до нужного уровня и следя за правильной траекторией.

Чем быстрее вращение бедер, тем лучше, поскольку это придает необходимую скорость движению. Принцип вращение подобен принципу пружины. Чем туже закручивается пружина, тем больше сила ее раскручивания. Вращение бедра (в полу-фронтальное положение) и блокирование подобны закручиванию или сжатию пружины. Вращение бедер в обратную сторону (в исходное положение) и прямой удар рукой подобны освобождению сжатой пружины.

*Реверсная рука (хикитэ) — вращение бедра (блок) — обратное вращение бедра — удар рукой.*



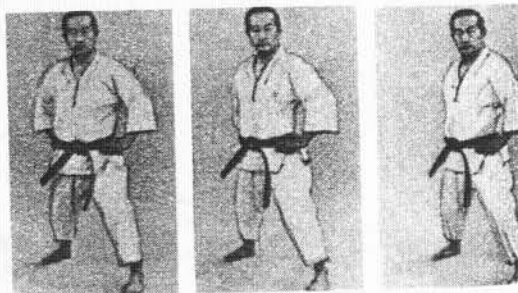
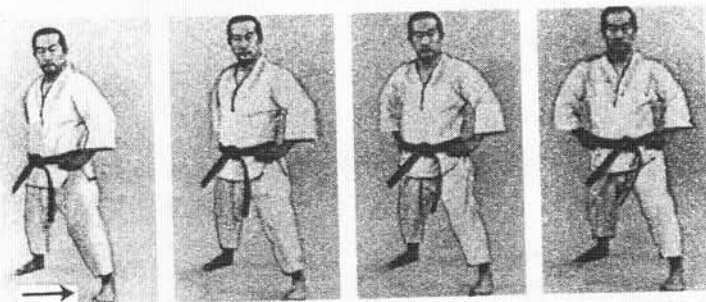
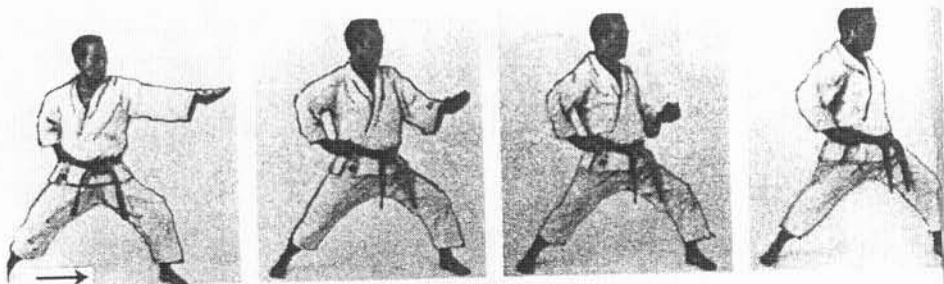
Взаимосвязь между реверсной рукой и вращением бедра.



Не меняя стойки, бедра и плечи поворачиваются одновременно

### Ключевые моменты

1. Держите бедра параллельно полу и плавно вращайте ими.
2. Не позволяйте подниматься одному из бедер, всегда держите их на одном уровне.
3. Не поворачивайте только плечи. Поворачивайте корпус плавно и одновременно с бедрами.
4. Всегда держите корпус прямо, следите за тем, чтобы ягодицы не подавались назад.



### Методы отработки

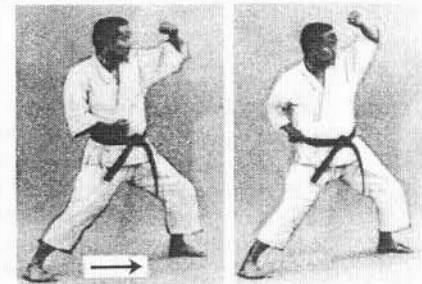
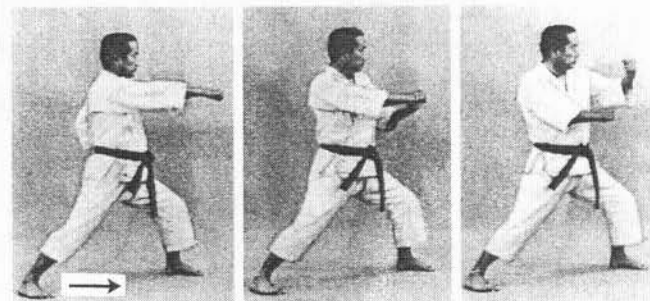
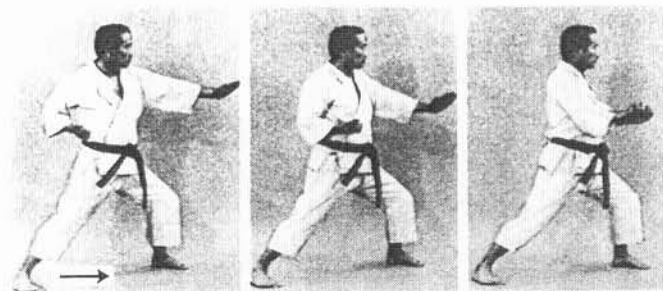
Последовательность действий: исходное положение — бедро открыто — бедро закрыто — бедро открыто.

1. *Исходное положение.* Глядя прямо перед собой и находясь в передней стойке (*зенкуцу-даци*), положите руки на бедра. Большим пальцем руки нажимайте на бедро, толкая его вперед. Держите корпус прямо.

2. *Из передней стойки* (бедро открыто под  $45^\circ$ , *ханми*) резким движением начинайте вращать бедра.

3. *Находясь в передней стойке*, корпус прямой, закройте бедро плавно и ровно. Именно в конце этого движения сила работы бедра достигает максимума. Закрыв бедро, сделайте энергичный толчок задней ногой.

4. *Вернитесь в исходное положение* медленно и спокойно.



### Последовательность вращения

При выполнении комбинаций, например, блок, двойной удар руками, блок и снова удар рукой, бедра должны постоянно вращаться. Бедро закрыто, открыто, закрыто и снова открыто. Если пружина скручена полностью, то и раскручивание ее будет естественным и правильным. Необходимо напрягать боковые мышцы живота, чтобы максимально использовать бедра. Максимальное напряжение этих мышц позволяет обеспечить естественную работу бедер.



Реверсный удар

### Вращение вперед и назад

Независимо от комбинации вращение бедер может быть вперед или назад. Эффективность приема от направления вращения не зависит.

### Джун Кайтэн Вращение вперед

Направление вращения бедра и направление исполняемой техники совпадают.

При вращении бедра влево правый кулак может выполнять прямой удар (*чоку-цуки*), круговой удар (*маваши-цуки*) или удар-крюк (*каги-цуки*). При вращении бедра вправо левая рука может выполнять блок против атаки в голову (*аге-уке*) и блок предплечьем против атаки в корпус снаружи внутрь (*сото-уке*).

Блок против атаки в голову

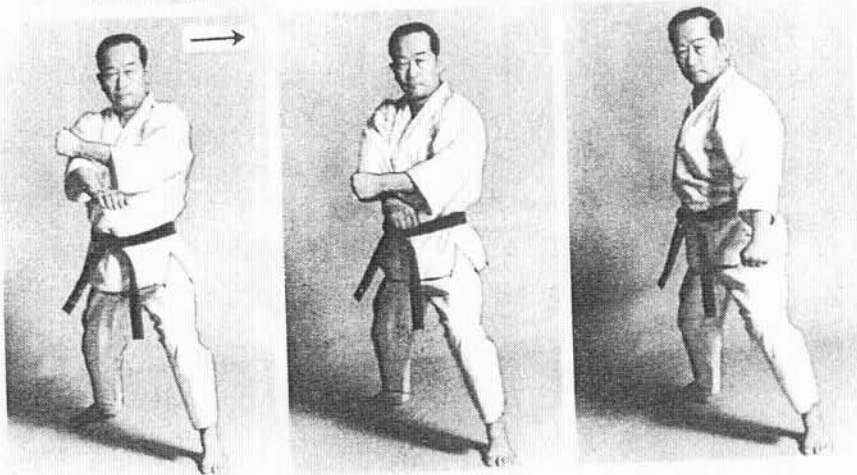


Блок снаружи



Левый блок, снаружи вовнутрь





Блок против атаки в нижнюю секцию

Гьяку кайтэн

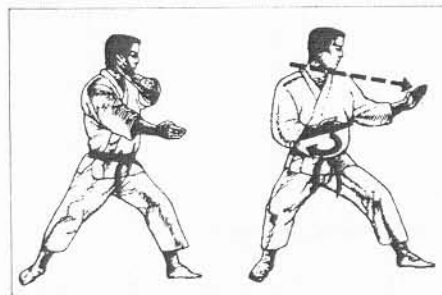
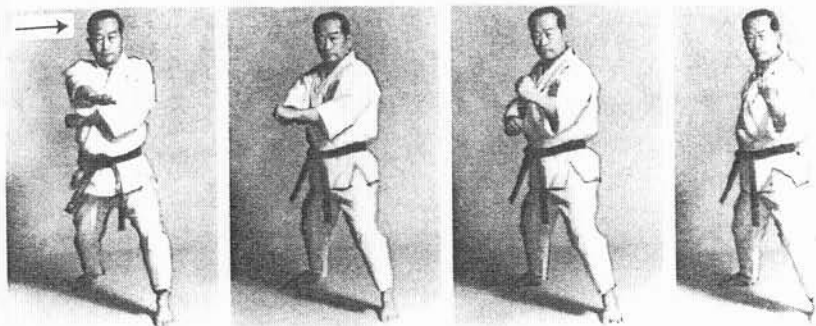
Реверсное вращение

Направление вращения бедра и направление выполняемой техники противоположны. Бедро вращается вправо, а техника проводится влево.

В принципе, реверсное вращение бедра используется при выполнении блока против атаки в нижнюю секцию (*гедан-барай*), блока рукой наружу (*чудан учи-уке*), блока рукой-мечом (*шито-уке*) и т. п. В спарринге, однако, когда противники оказываются на очень близкой дистанции друг от друга, эти блоки могут выполняться с обычным вращением бедер.

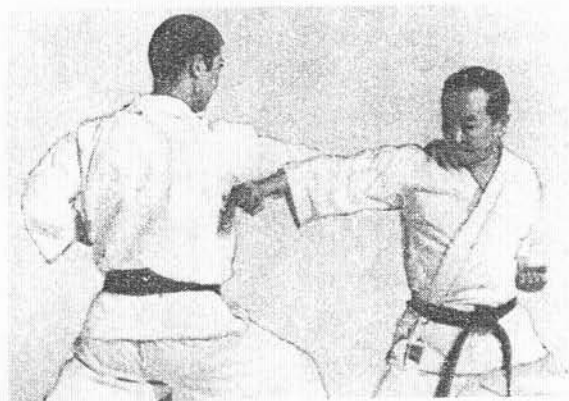


Блок против атаки в корпус  
изнутри наружу



Блок рукой-мечом





Ханми

Бедро открыто

Бедро передней ноги выдвинуто вперед под  $45^\circ$  к линии атаки. Наблюдается тенденция подавать переднюю ногу назад, а корпус наклонять вперед (например, при выполнении левого блока снаружи вовнутрь тыльной стороной запястья). Для того чтобы избежать этой ошибки, необходимо представить себе, что бедро как бы выталкивается вверх.

Гьяку Ханми

Бедро закрыто

Бедро задней ноги развернуто под  $90^\circ$  к линии атаки. Поскольку ноги полностью развернуты внутрь, стойка, естественно, становится немного уже, чем в ханми. Важно, чтобы было чувство выталкивания бедра, что позволяет выполнить технику с полной амплитудой (например, правое бедро в правом блоке изнутри наружу).





### Выталкивание бедра вперед

Выталкивание бедра вперед является не менее важным фактором в образовании силы, чем вращение бедер. При проведении мощной атаки, которая могла бы помешать противнику контратаковать, умение выталкивать бедро вперед определяет степень успеха.

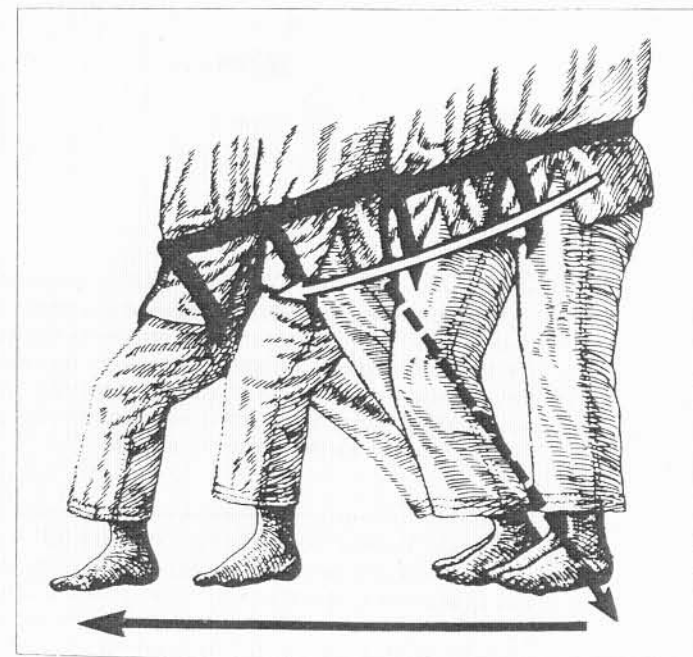
Передняя нога — опорная, задняя нога и корпус выдвигаются вперед. В конечной фазе этого движения опорная нога выталкивается назад и вниз с огромной силой, таким образом бедра и корпус совершают резкое ускорение вперед.

Это не то же самое, что шаг вперед. Движущая сила образуется благодаря мощному толчку опорной ноги — принцип работы реактивного двигателя. Основная масса тела располагается перпендикулярно к полу над бедрами, которые выталкивают корпус вперед. Суть движения состоит в отрывании опорной ноги от пола, чем резче это делается, тем быстрее корпус движется вперед.

Образовавшаяся энергия идет от бедер к спине, плечам и рукам. Для того чтобы энергия плавно передавалась по этой траектории, необходимо, чтобы мышцы бедер и таза были крепко связаны с мускулатурой спины и верхней части корпуса. Мышцы живота и спины должны быть напряжены в равной степени. Если мышцы живота будут недостаточно напряжены, бедра и корпус будут слабыми. В результате энергия бедер не будет передана полностью и удар рукой будет слабым.

При проведении удара-выпада или какой-либо другой техники соединение энергии вращения с энергией выталкивания бедра вперед максимально развивает движущую силу, позволяя провести мощную и эффективную атаку. Убедиться в этом можно, приняв заднюю стойку по диагонали назад, а затем с силой толкнув переднюю ногу в пол, при этом бедра и корпус передвинутся назад по диагонали.

В передней стойке опорная нога выталкивается вниз. При этом ягодичные мышцы приводят в движение суставы бедер, четырехглавые мышцы и коленные суставы, а икроножные мышцы — суставы лодыжек. Очень важно изучить работу мышц при движении, чтобы можно было использовать свою мускулатуру избирательно.



### Ключевые моменты

1. При движении вперед центр тяжести тела перемещается вперед, вес тела ложится на опорную ногу. Передняя нога должна оставаться сильной и упругой несмотря на то, что она согнута в колене.

2. Задняя нога и корпус подтягиваются к передней ноге одновременно.

3. Ступня передней ноги должна твердо стоять на полу. Задняя нога легко скользит по полу, коснувшись в нулевой точке опорной ноги.

4. Выпрямляя опорную ногу, двигайте ее по диагонали назад резким толчком, используя отдачу, быстро бросьте бедра вперед. Передняя нога делает шаг вперед.

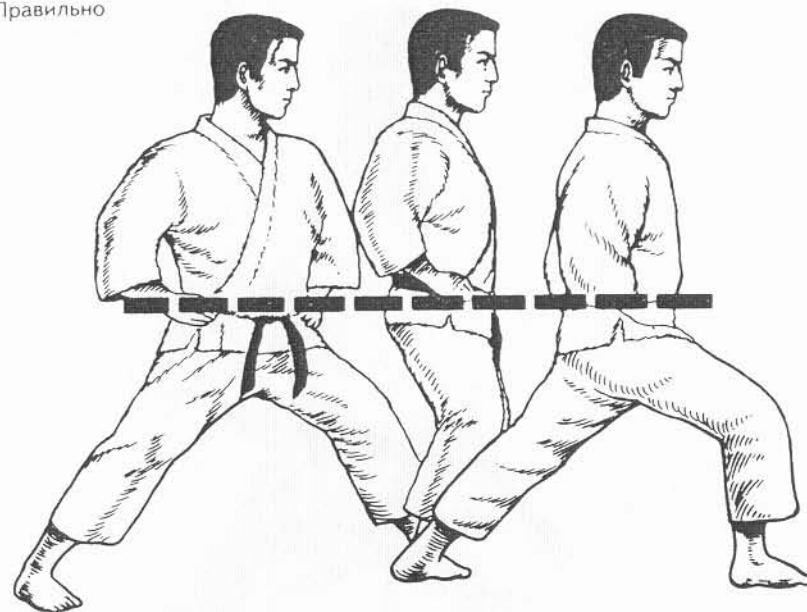
5. Задняя нога четко скользит вперед, приводя корпус в переднюю стойку. В конечной фазе движения резко напрягите мышцы бедер и голени. (Так задняя нога становится опорной для следующего движения.)

6. Стопа задней ноги скользит легко, словно между ней и полом лежит тонкий лист бумаги, при этом стопа движется по дуге.

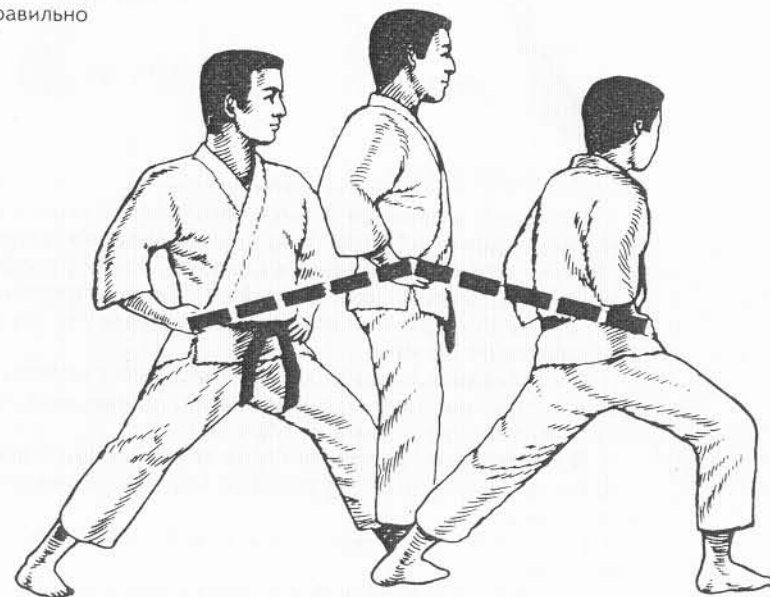
7. Во время передвижения нельзя изменять высоту расположения бедер и траекторию смещения центра тяжести, тела. Если бедра поднимаются или опускаются при движении, энергия рассеивается, устойчивость теряется.

8. Для того чтобы быть постоянно готовым к любым изменениям ситуации, необходимо прочно удерживать энергию в брюшном прессе, держать корпус непосредственно над бедрами строго вертикально.

Правильно



Неправильно





### Методы тренировки

1. Находясь в простой стойке готовности (*хейсоку-дачи*), положите ладони на бедра, большими пальцами к позвоночнику. Локти широко разведены в стороны, плечи расслаблены, грудь вперед, нижняя часть брюшного пресса напряжена, большие пальцы рук как бы пытаются вытолкнуть таз вперед. Не перенапрягайте колени.

2. Отталкивайтесь левой ногой, выпрямляя колено, ступня прочно стоит на полу. Одновременно движением ладоней выталкивайте таз максимально вперед.

3. В тот же момент правая стопа легко скользит вперед.

4. Согнув правое колено, встаньте в правостороннюю переднюю стойку.

5. Подтяните правую ногу назад, приняв тем самым исходное положение.

6. Сделайте скользящий шаг вперед левой ногой.

7. Повторите эти движения несколько раз.



Выталкивание бедер вперед из простой стойки готовности

*Корпус наклоняется вперед*

Глядя прямо перед собой, исправьте эту ошибку, выталкивая бедра вверх и вперед, помогая себе большими пальцами рук. В той фазе движения, когда бедро открыто, может произойти так, что переднее бедро опаздывает и поэтому корпус сильно подается вперед. Чтобы избежать этой ошибки, старайтесь выталкивать бедренный сустав задней ноги вверх и вперед.

*Плечи опережают разворот бедер*

Напрягая мышцы брюшного пресса, особенно мышцы всего пояса, можно прочно соединить бедра с верхней частью тела, они станут как монолитная плита. Теперь бедра и верхняя часть тела будут поворачиваться одновременно.

*Пятка задней ноги отрывается от пола*

Если колено задней ноги согнуто в конечной фазе движения, а ступня не соприкасается прочно с полом, бедра не могут полностью развернуться. Разогните ногу в колене, чтобы предотвратить отрыв пятки от пола.

Причиной отрыва пятки задней ноги от пола может также стать наклон корпуса вперед и тем самым перенос веса тела на переднюю ногу. В результате вы можете стать жертвой подсечки. Важно обеспечить полный контакт ступни с полом, сильно нажимая на нее.

*Бедра не передвигаются параллельно полу*

Очень часто можно наблюдать, как бедра находятся в неправильном положении или передвигаются вверх-вниз. Ваши ноги должны быть сильными, связки коленей и лодыжек — упругими и крепкими. Следует обратить особое внимание на переднее колено, оно должно быть неподвижным.

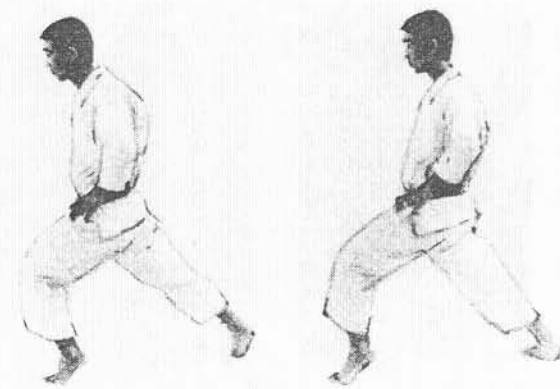
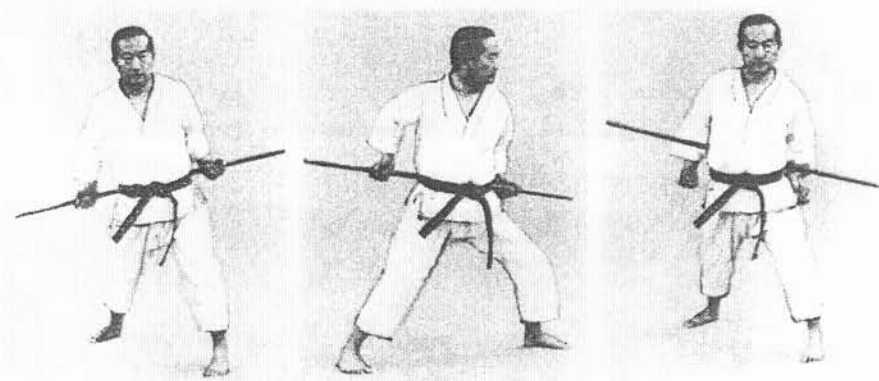
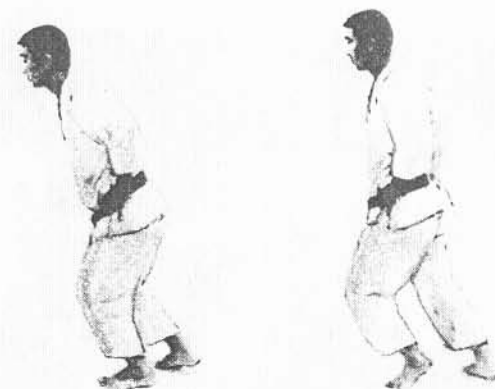
*Опорная нога недостаточно прочно стоит на полу; плечи опережают разворот бедер и корпуса*

В обоих случаях теряется устойчивость нижней части тела, ослабляя исполняемую технику. Лодыжка должна быть упруго напряжена, колено полностью разогнуто, а бедра мощно выталкиваются вперед.

*Движение совершается только ногами*

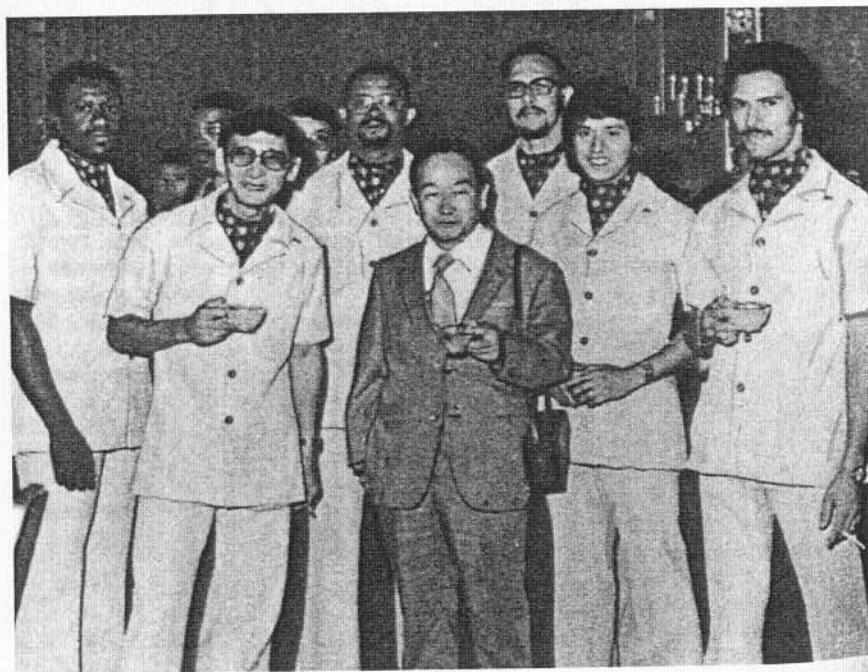
Несвоевременное передвижение корпуса влечет за собой неэффективность исполняемого приема. Корпус, ноги, бедра и атакующая рука должны прийти в конечную точку одновременно. Работайте бедрами как можно быстрее. Думайте о том, что вы полны решимости провести завершающий прием.

Фотографии, опубликованные на следующей странице, иллюстрируют эти ошибки.





Команда Колумбии, Лос-Анджелес, 1975



Команда Тринидад — Тобаго, Лос-Анджелес, 1975

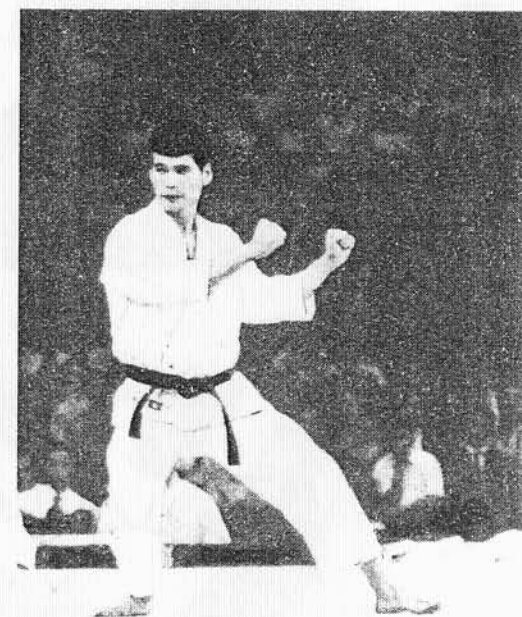
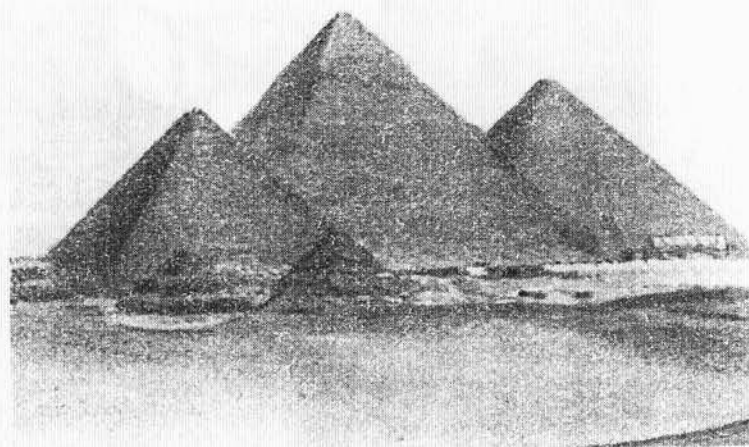
## РАЗВИТИЕ ХОРОШЕЙ СТОЙКИ

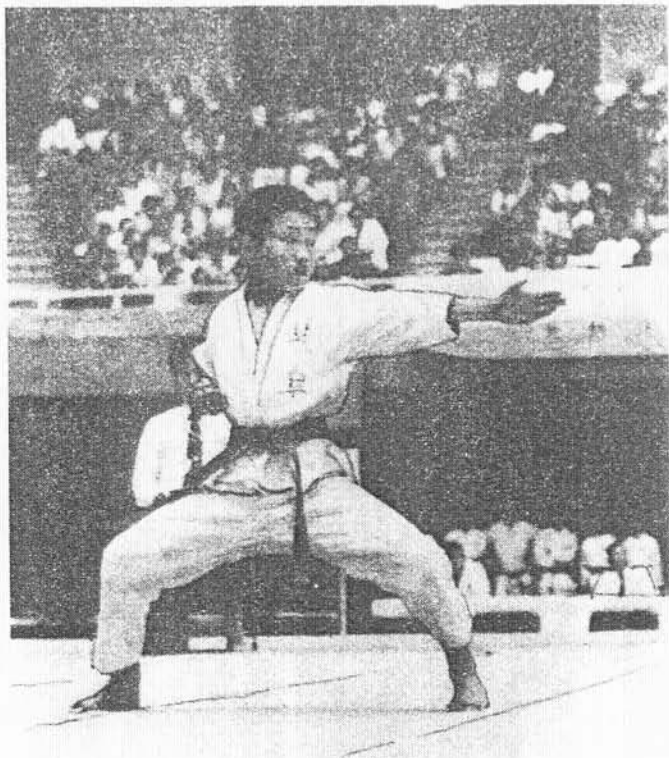
### *Важность правильной стойки*

Твердая и уверенная стойка позволяет провести мощный прием. Независимо от исполняемой техники, атакующей или оборонительной, она не будет эффективной, если тело потеряло равновесие, находится в неустойчивом положении. Способность отразить атаку в любых обстоятельствах в большой степени зависит от умения сохранить правильную форму движения. Крепкая и устойчивая стойка позволяет проводить приемы мощно, быстро, точно, без остановок.

В каратэ термин *стойка (тачиката)* означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема. Однако слишком долго сохраняемая хорошая форма приема и стойки не должна привести к потере подвижности, необходимой для дальнейших действий.

Не следует забывать, что небоскреб можно построить только на прочном фундаменте.



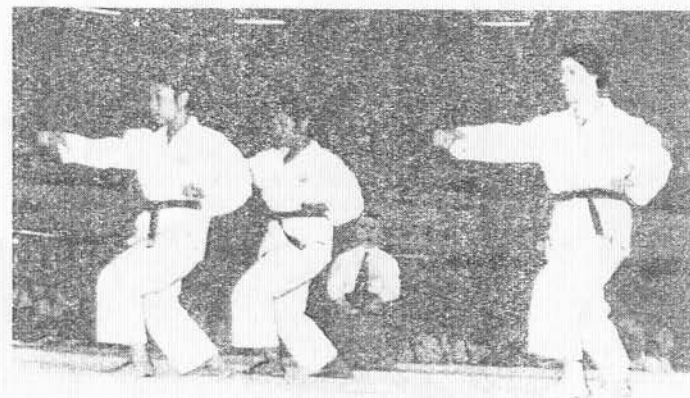
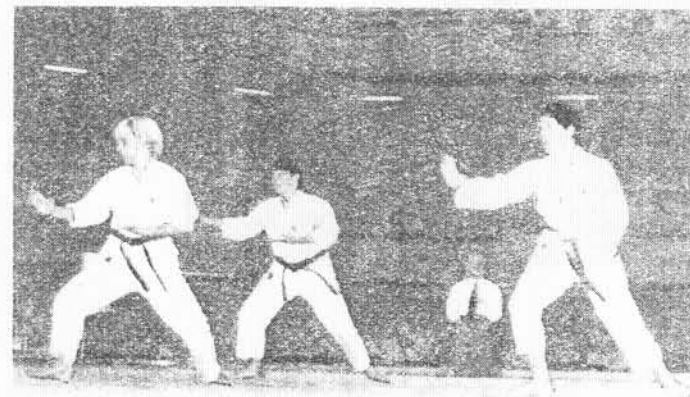
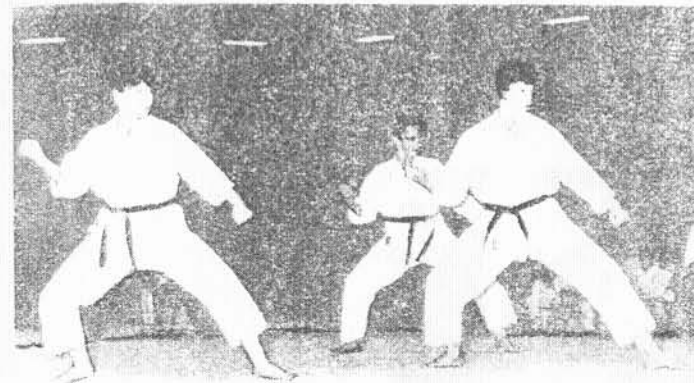


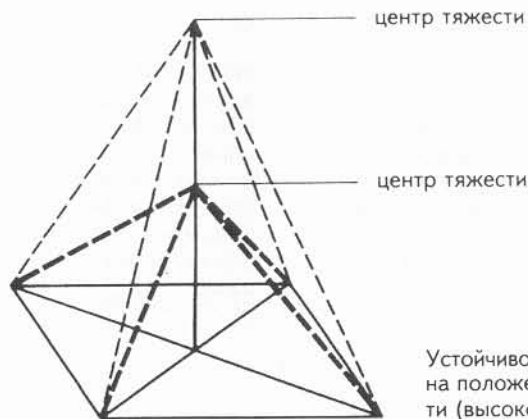
### Требования к хорошей стойке

Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно. Осуществление столь искусного контроля зависит от хорошей стойки.

При выполнении приема:

1. Сохраняйте равновесие.
2. Плавно и ровно вращайте бедра.
3. Проводите его на максимальной скорости.
4. Убедитесь в том, что вы вложили достаточно силы и легко контролируете свои действия.
5. Используйте только те группы мышц, которые необходимы для проведения данного приема, убедитесь в том, что мышцы работают плавно и гармонично, а для этого необходимо изучить, *какие* мышцы *когда* задействуются (см.: с. 136 — 139).





### Стойка и устойчивость

Устойчивость прямо пропорциональна площади, заключаемой между ступнями ног. Если задняя стойка более устойчива, чем стойка «кошки», то передняя стойка более стабильна, чем задняя.

Высота расположения центра тяжести тела является определяющим фактором. Чем ниже расположен центр тяжести, тем устойчивее стойка.

Для того чтобы иметь возможность поглотить отдачу, которая возникает при проведении мощного удара, необходимо находиться в низкой стойке, где ступни ног включали бы между собой максимально возможную площадь. Стойка должна быть жесткой и пластичной.

С учетом силы и устойчивости лучшей стойкой будет та, находясь в которой ступни ног полностью соприкасаются с полом, а бедра обеспечивают твердость ног. Поэтому коренная, передняя, квадратная и стойка «всадника» имеют высокую степень устойчивости.

Однако стойка, в которой площадь, заключенная между ступнями, не очень велика, тоже может быть устойчивой. Например, стойка «песочные часы» более устойчива, чем задняя или стойка «кошки».

Особые стойки, такие как на одной левой ноге или опирающиеся только на одну ногу при ударе другой ногой, имеют сравнительно низкую устойчивость.

Сравнив различные стойки, необходимо научиться их точно и эффективно применять. Во время тренировок следует постоянно помнить об устойчивости.

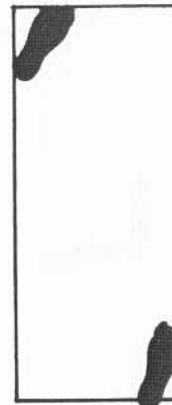
Для развития силы и устойчивого равновесия необходимо реально представить себе, что расстояние между пупком и анальным отверстием постоянно сокращается.

### Связь между занимаемой площадью и устойчивостью стойки

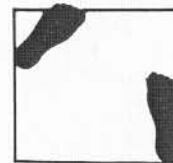
Задняя стойка



Передняя стойка



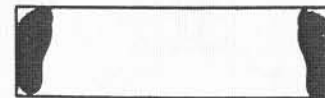
Стойка «песочные часы»



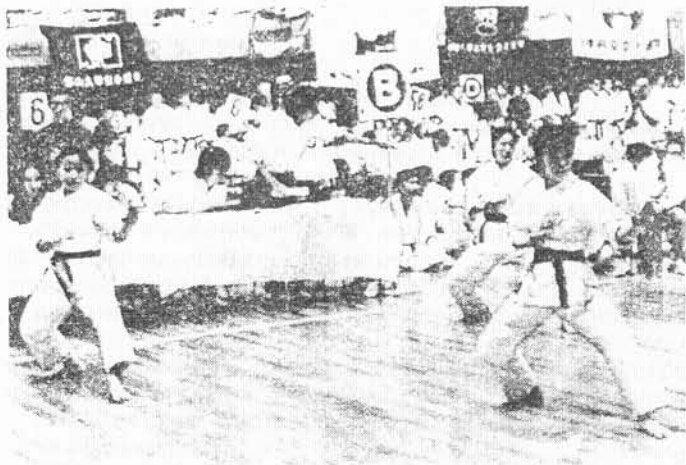
Стойка «кошки»



Стойка «всадника»





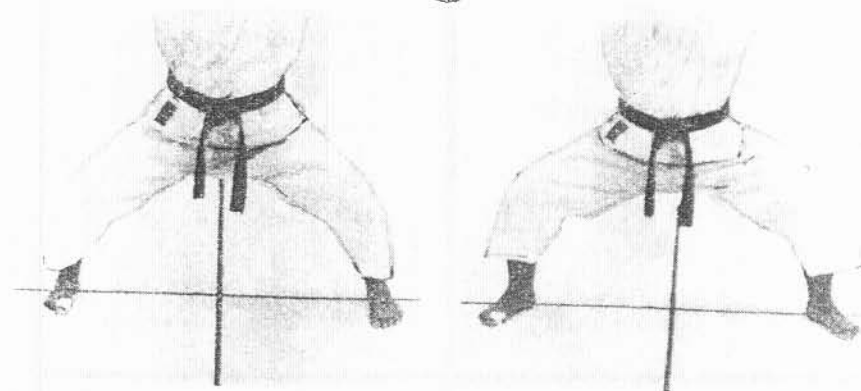
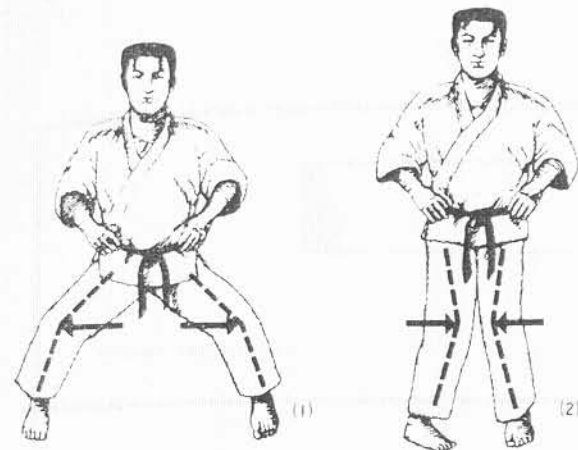


### Классификация стоек

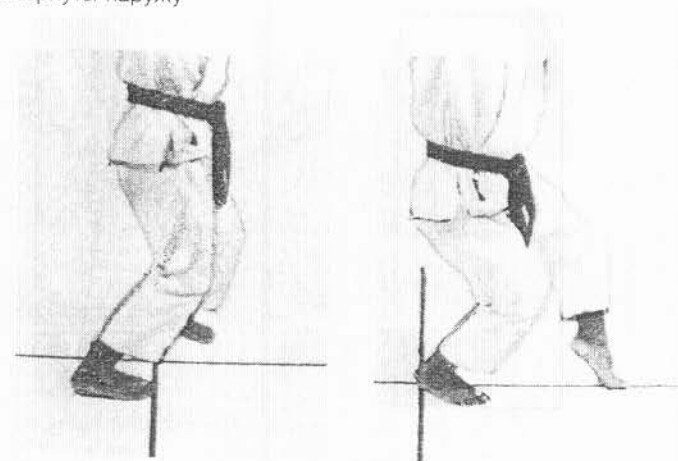
Стойки можно поделить на две группы в зависимости от положения колен по отношению к центру тяжести.

В первой группе колени сильно разведены наружу от (воображаемой) линии, соединяющей центр тяжести тела и пол, как, например, в стойке «всадника», коренной стойке, передней стойке, квадратной стойке и (только задняя нога) в задней стойке.

Во второй группе стоек колени повернуты внутрь, как, например, в стойке «песочные часы» и стойке «полумесяца».

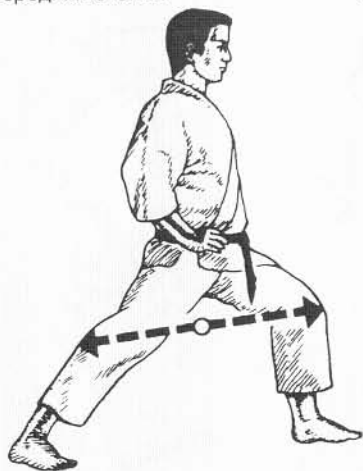


1. Оба колена развернуты наружу

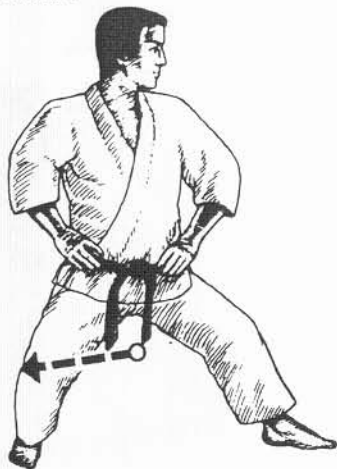


2. Оба колена обращены внутрь

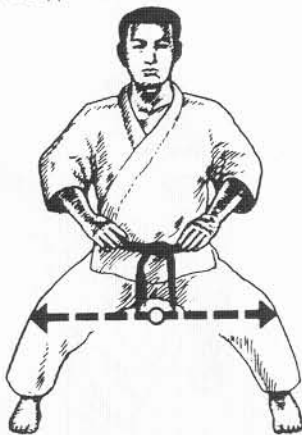
Передняя стойка



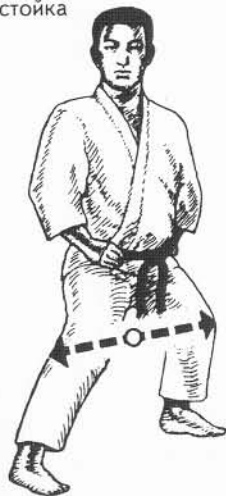
Задняя стойка



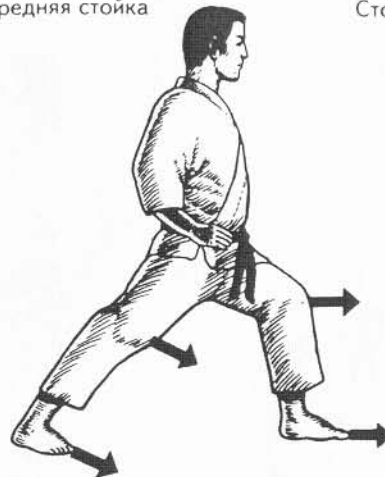
Стойка «всадника»



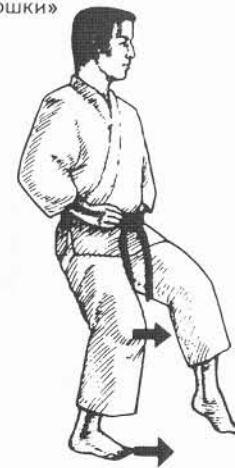
Коренная стойка



Передняя стойка



Стойка «кошки»



Задняя стойка



Квадратная стойка



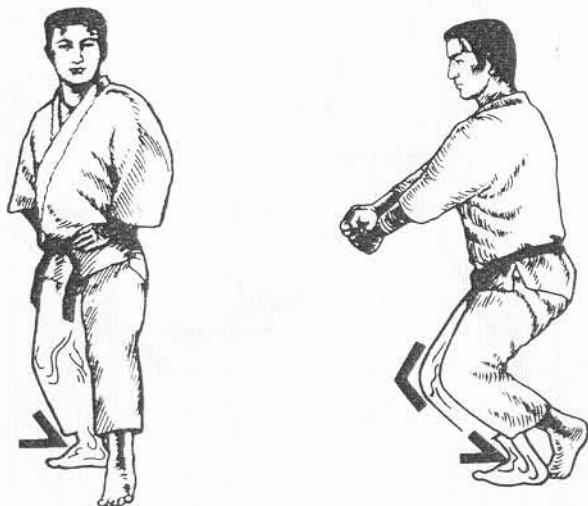
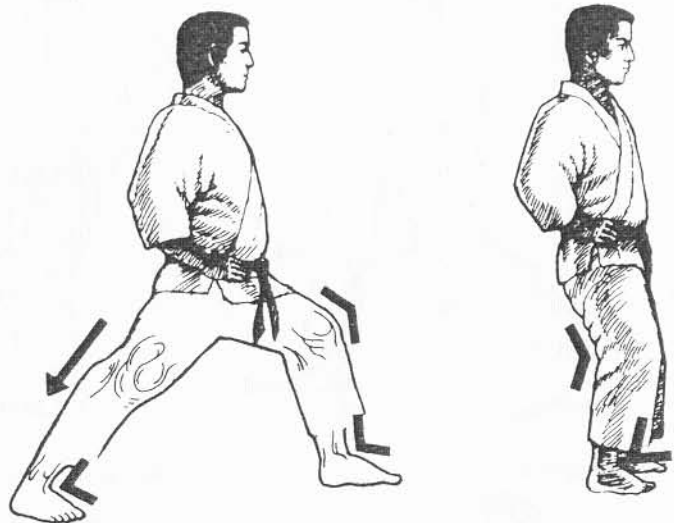
### Ключевые моменты

#### Разведение коленей

Представьте себе линию, соединяющую колени с наружной стороны. С силой разведите колени по этой линии (например, стойка «всадника», коренная и передняя стойки).

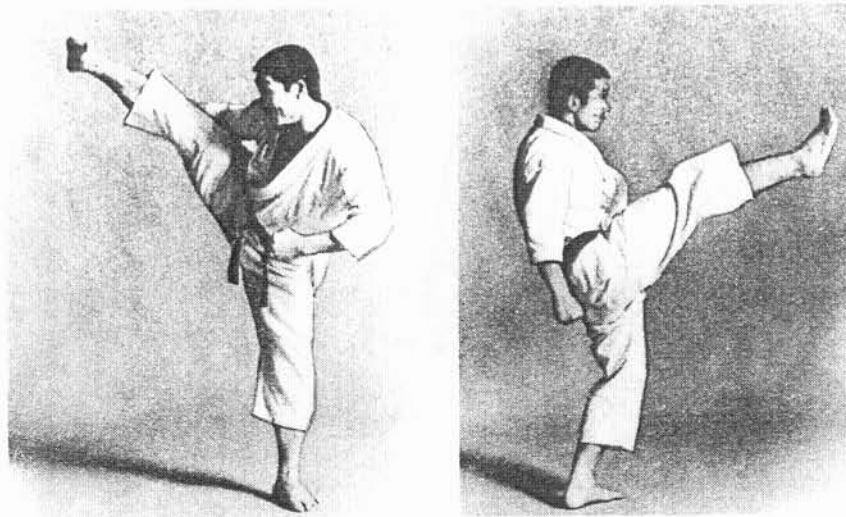
#### Колени и пальцы ног

В любой из этих стоек колени и пальцы каждой ноги должны быть обращены в одном направлении.



Колени и лодыжки

Колени и лодыжки должны быть достаточно согнуты и напряжены.

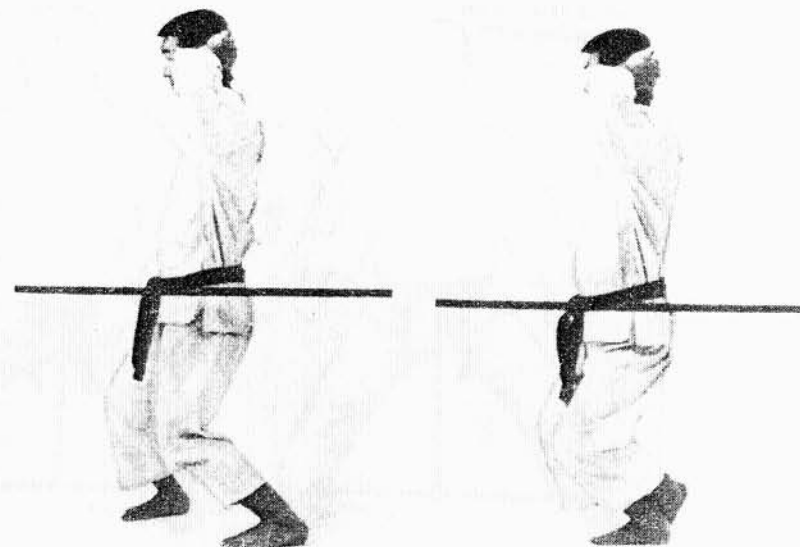
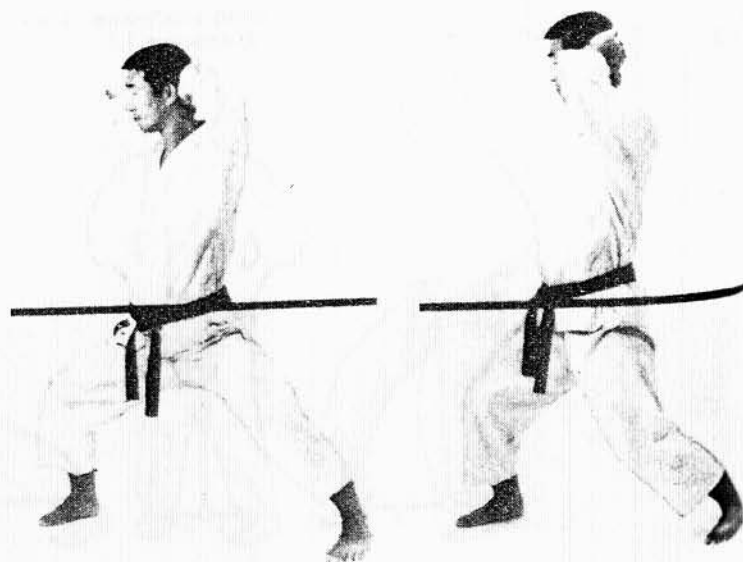
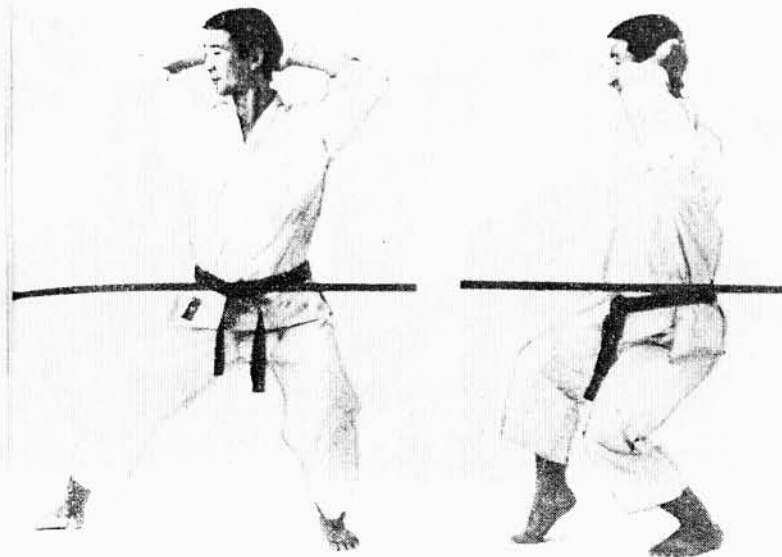
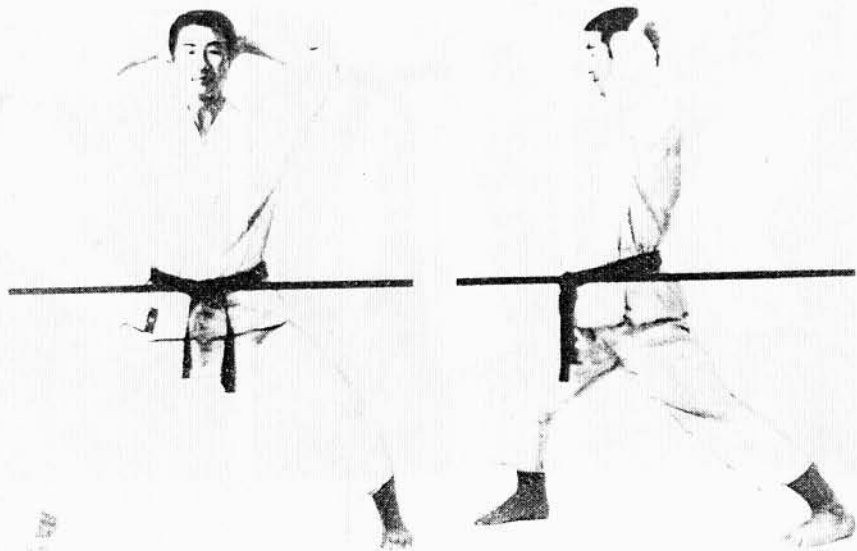


Ступни прижаты к полу как на присосках.



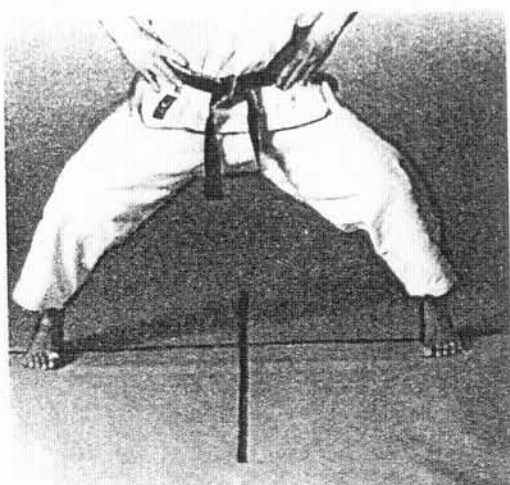
Подошвы

Вся поверхность подошв должна находиться в надежном контакте с полом, как будто крепко приклеена.

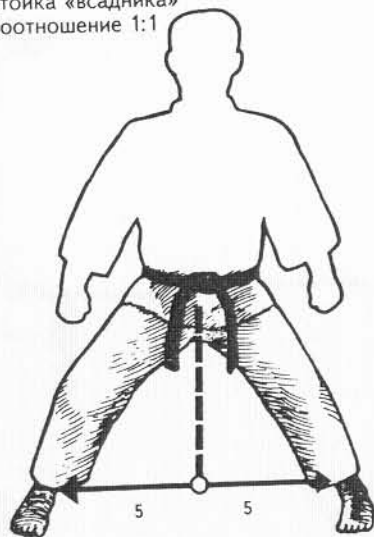


*Высота бедер*

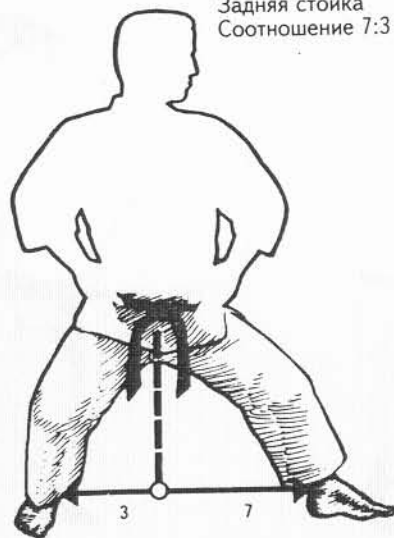
Какой бы ни была стойка, высота, на которой находятся бедра от пола, изменяется незначительно.



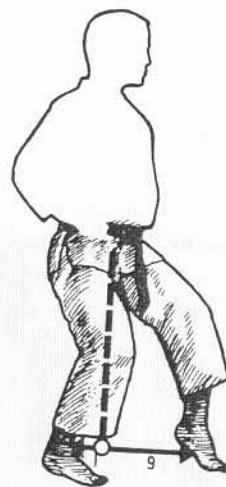
Стойка «всадника»  
Соотношение 1:1



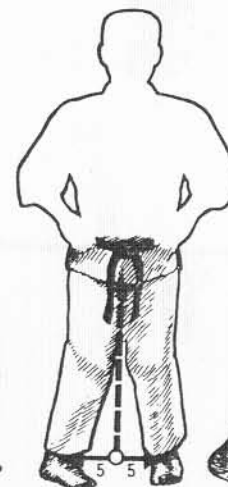
Задняя стойка  
Соотношение 7:3



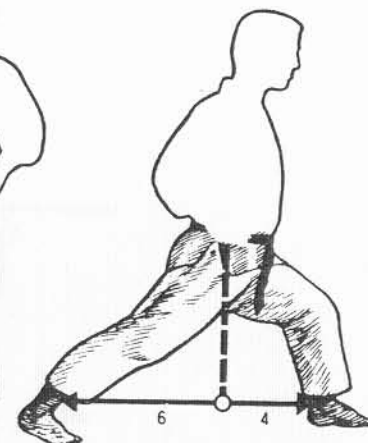
Стойка «кошки»  
Соотношение 1:9



Стойка «песочные часы»  
Соотношение 1:1



Фронтальная стойка  
Соотношение 4:6



Положение бедер

В соответствии со стойкой положение бедер должно быть четко дифференцировано.



*Зенкуцу-дачи*

Стойка и прием

Стойки изменяются в зависимости от цели.

Зенкуцу-дачи

Передняя стойка

Применяется тогда, когда энергия должна быть направлена вперед.

Кибачи-дачи

Стойка «всадника»

Может применяться при атаках справа и слева.

Кокучу-дачи

Задняя стойка

Неко-аши-дачи

Стойка «кошки»

Эти стойки используются при движении назад с блоком или для ухода из зоны действия соперника.

Коса-дачи

Стойка со скрещенными ногами

Эта стойка позволяет резко сократить дистанцию с противником, она используется также при приземлении после высокого прыжка. Приземляясь, вес тела следует переносить в основном на одну ногу, а не на обе.

Для того чтобы сохранить равновесие, стоя на одной ноге, другая нога заходит за пятку или перед лодыжкой опорной ноги.



*Кибачи-дачи*



*Коса-дачи*

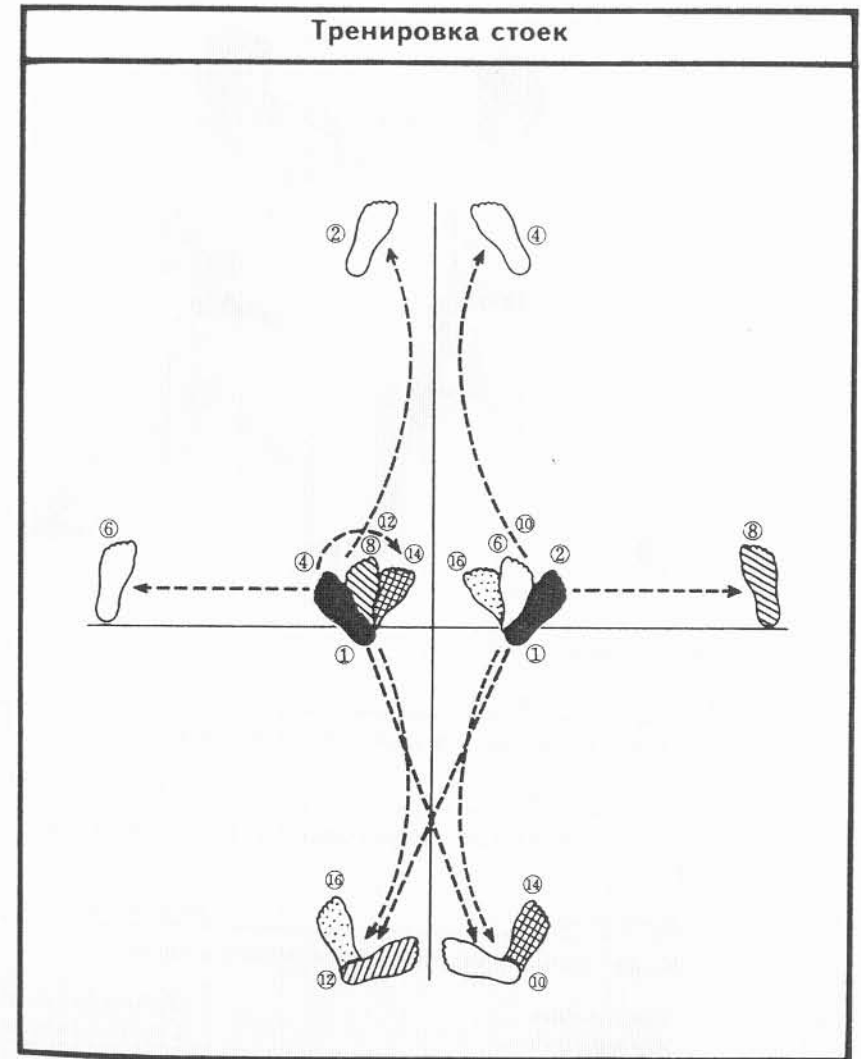


*Неко-аши-дачи*



### Методы тренировки

1. Начинайте с естественной позы (*шизен-тай*).
2. Скользя левой стопой на один шаг вперед, примите переднюю стойку.
3. Верните левую стопу назад, встаньте в естественную позу.
4. Скользя правой стопой вперед, примите переднюю стойку.
5. Верните правую стопу назад, встаньте в естественную позу.
6. Скользя левой стопой на один шаг в сторону, примите стойку «всадника».
7. Верните левую стопу назад, встаньте в естественную позу.
8. Скользя правой стопой в сторону, примите стойку «всадника».
9. Верните правую стопу назад, встаньте в естественную позу.
10. Отводя левую стопу назад, примите правую заднюю стойку.
11. Верните левую стопу вперед, встаньте в естественную позу.
12. Отводя правую стопу назад, примите левую заднюю стойку.
13. Верните правую стопу вперед, встаньте в естественную позу.
14. Отводя левую стопу назад, примите правую переднюю стойку.
15. Верните левую стопу назад, встаньте в естественную позу.
16. Отводя правую стопу назад, примите левую переднюю стойку.
17. Верните левую стопу обратно, встаньте в естественную позу.



### *Возможные ошибки*

#### *Сильный прогиб спины*

Центр тяжести должен быть расположен низко. Позволяя ягодицам подаваться сильно назад, вы сгибаете спину и рискуете потерять равновесие.

#### *Слишком большое внимание уделяется форме*

Иметь хорошую стойку невозможно, если преследуется цель любой ценой сохранить форму (*катачи*). Следите за тем, чтобы мышцы пресса и бедер были полностью напряжены.

#### *Бедра «плавают»*

Как отмечалось выше, бедра должны постоянно находиться на одном уровне от пола. Следите за тем, чтобы согнутое колено не расслаблялось.

#### *Лодыжки расслаблены*

Лодыжка, хотя она и согнута, должна быть напряжена и устойчива, в противном случае стойка теряет свою стабильность.

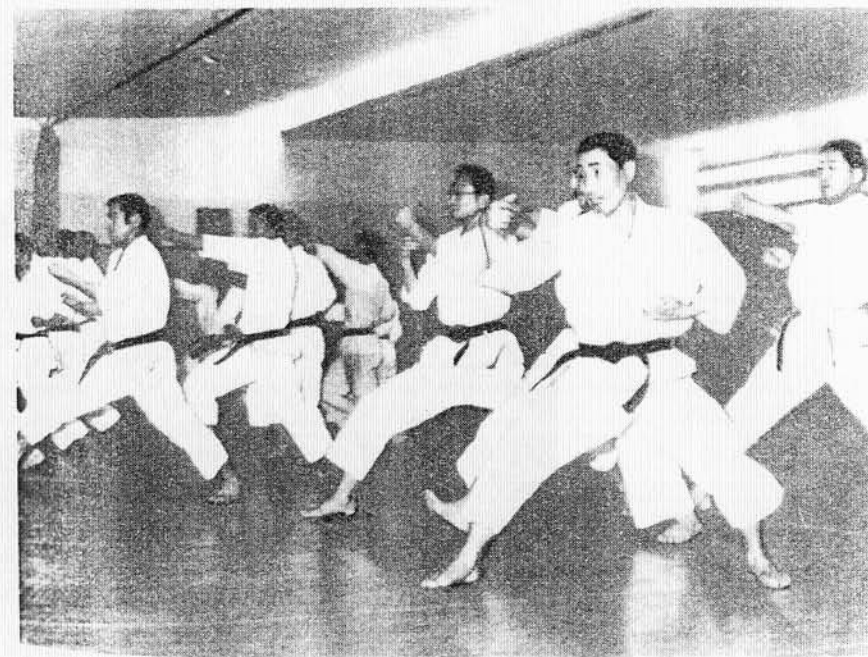
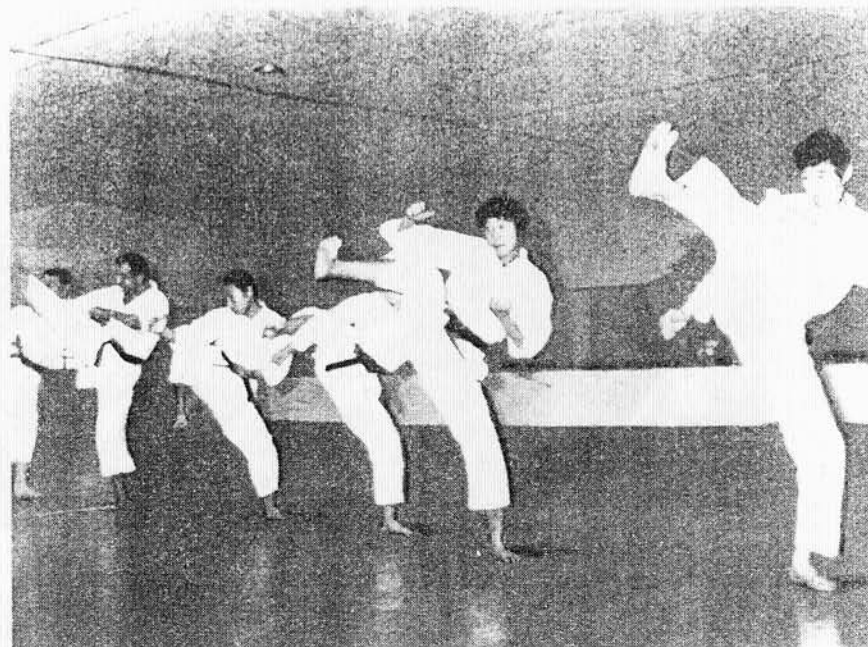
#### *Отрыв пятки от пола*

Стойка будет слабой и неустойчивой, если пятки ног не имеют прочного контакта с полом.

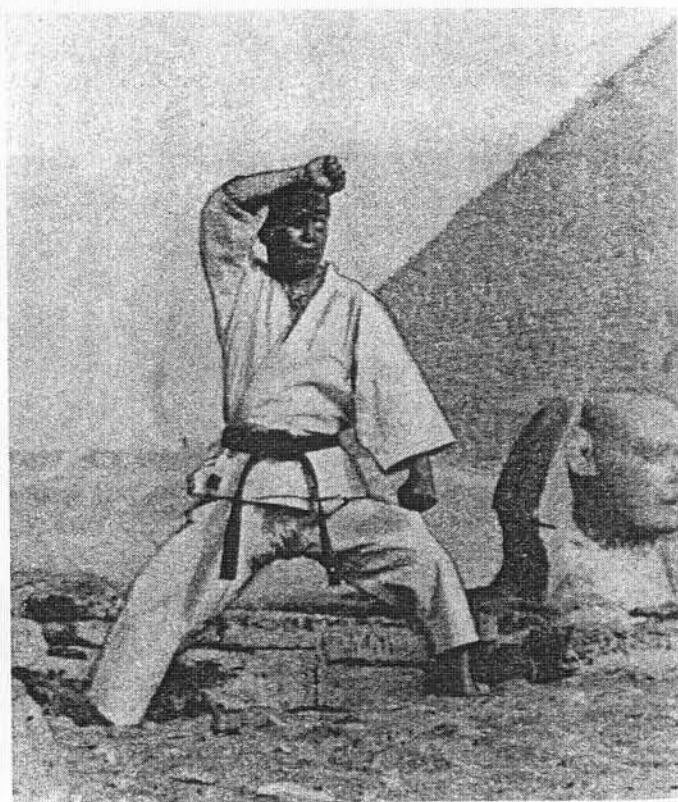
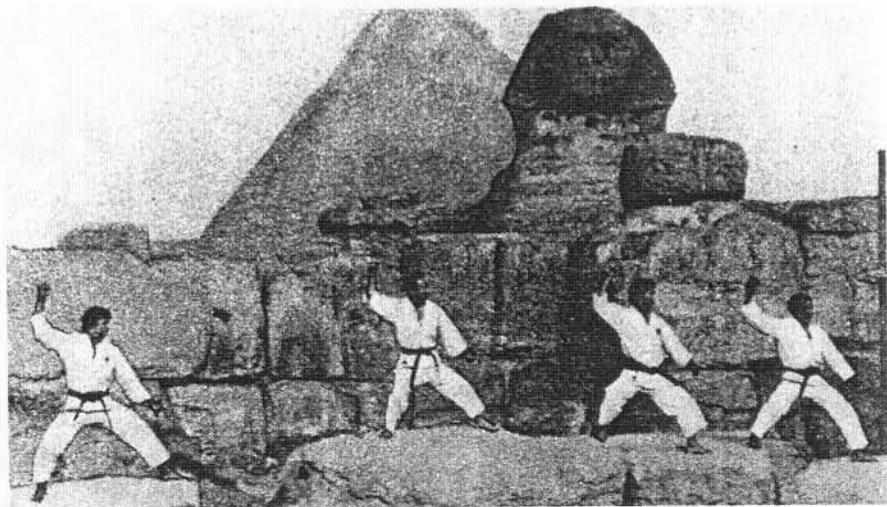
#### *Пятки и пальцы ног не находятся на одной линии*

Колено и пальцы каждой из ног должны всегда располагаться в одном направлении, в противном случае потеря равновесия неизбежна.

Фотографии внизу иллюстрируют эти *ошибки*.







Египет, 1977

# 3 ДИНАМИКА

## ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Выполнение приема в движении вперед или назад, влево или вправо — это не ходьба, бег или прыжки наподобие тех, что делает лягушка. Правильное движение в любом направлении зависит от разумного использования ног.

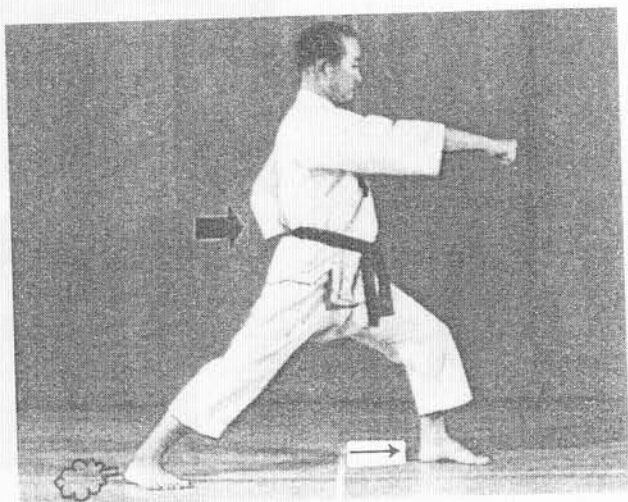
Одна нога всегда является опорной (*джикю аши*). Эта нога находится на стороне, противоположной направлению движения, и обеспечивает старт. При резком разгибании колена стопа выталкивается в пол, вызывая противодействие. Затем бедра и верхняя часть тела начинают движение вперед, увлекая за собой заднюю ногу.

Стопа движущейся ноги (*до-кьяку*) легко скользит по полу. Сделав шаг вперед, задняя нога становится опорной. То же самое происходит при перемещении влево, правая нога становится опорной.

Различие между опорной ногой и движущейся ногой является ключевым вопросом. Его следует тщательно изучить и ввести в тренировочный процесс. Опорная нога с силой толкается в пол, движущаяся нога скользит очень быстро, но плавно.

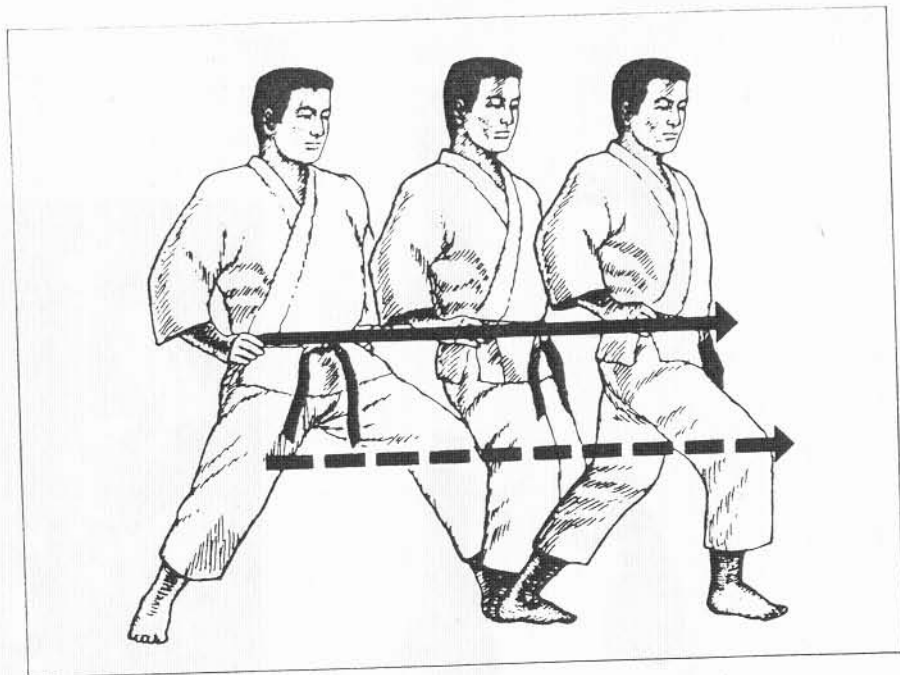
Действия начинающего каратиста, будь то в ката или кумитэ, производят много шума и лишены пластики. Напротив, стопы опытного каратиста скользят легко, словно между ними и полом постоянно присутствует лист бумаги. Он проводит приемы с силой и резко, но, как бы интенсивны ни были его действия, он не производит шума, даже при приземлении после высокого прыжка. Он искусно применяет *сей* и *до* (покой и движение, бездействие и действие).

Применяя *фумикоми*, ступня должна ударять в пол с силой, способной разрубить пополам доску.



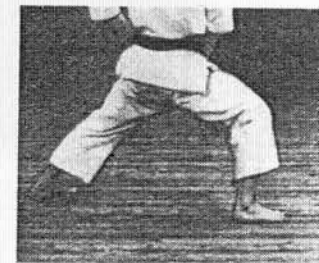
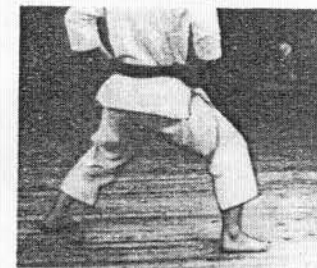
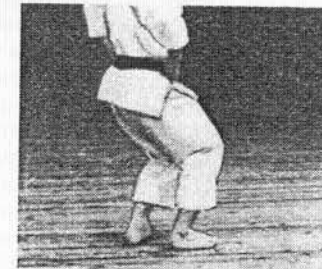
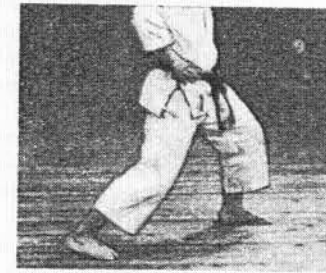
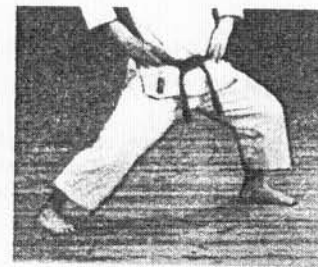
Театр «Но» (*сюри-аши*)

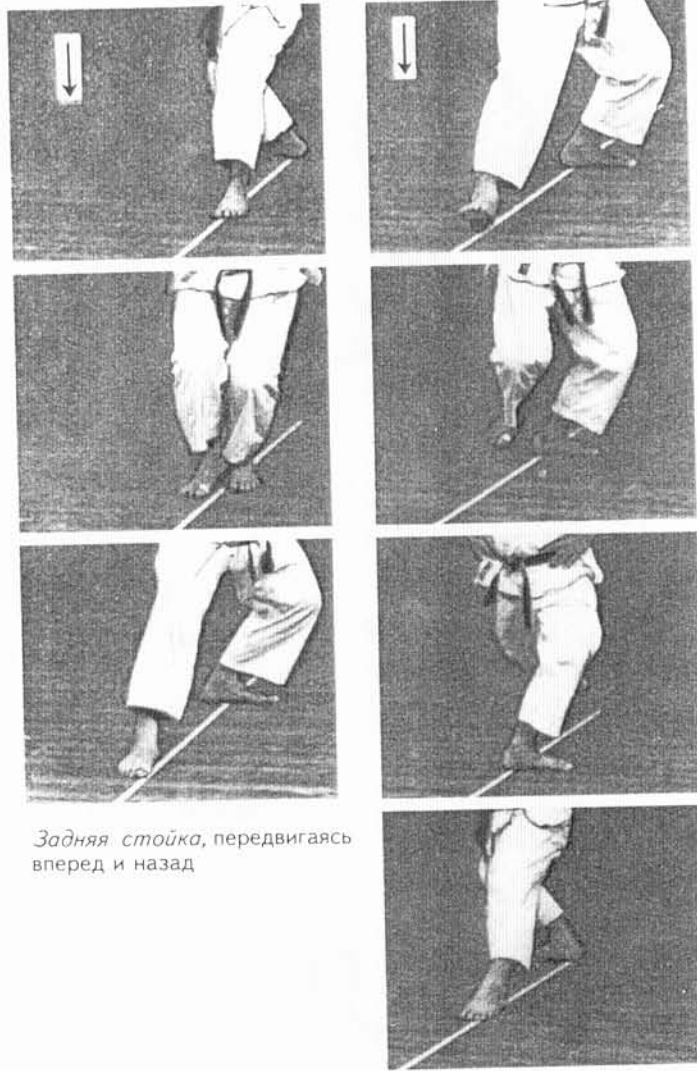




### Двигаясь вперед

Передвигаясь вперед, разогните колено опорной ноги, с силой, резко прижмите стопу, особенно пятку, к полу. Используя полученную благодаря этому отдачу, резко вытолкните бедра вперед, задняя нога плавно скользит вперед.

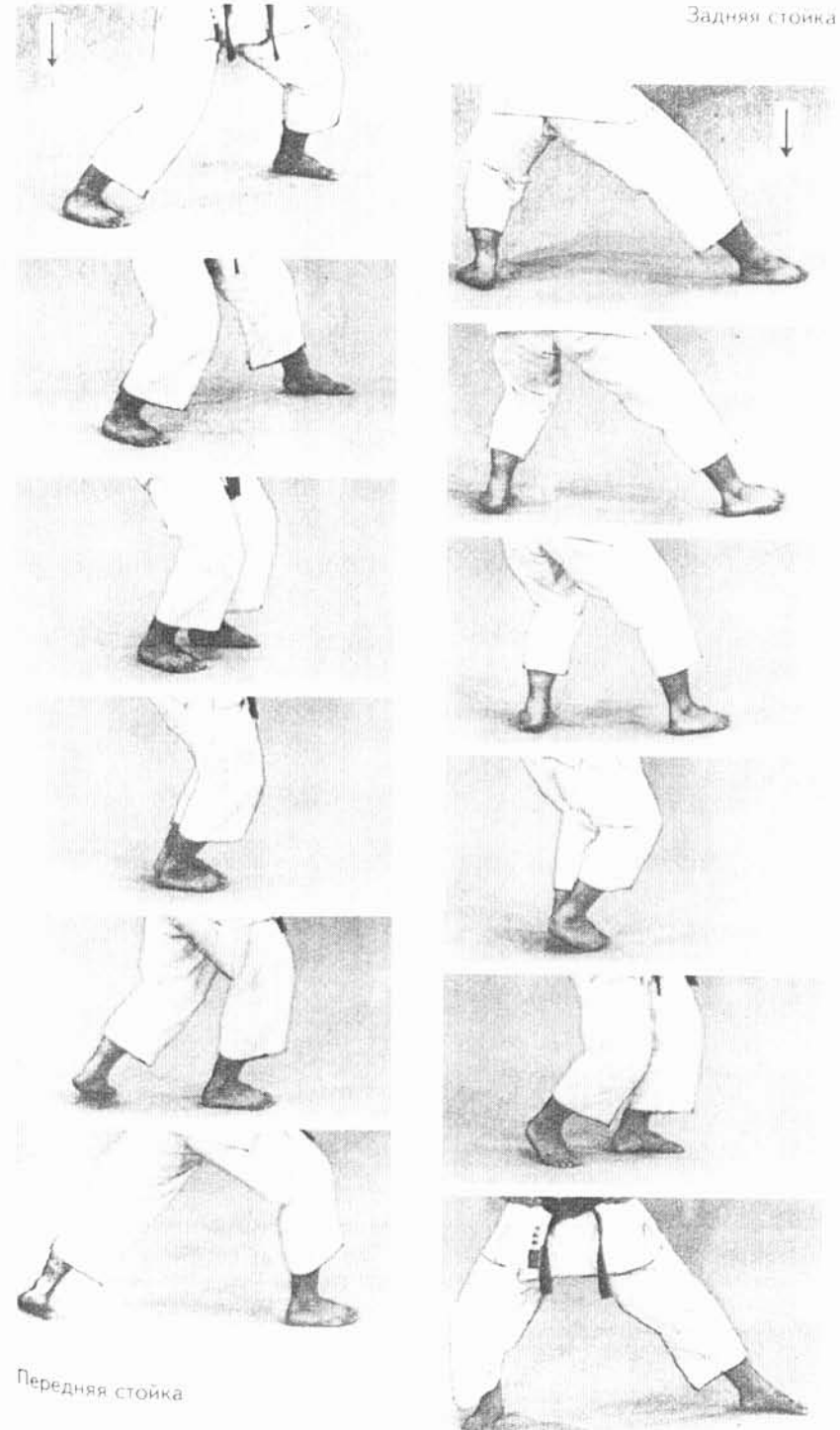




*Задняя стойка, передвигаясь вперед и назад*

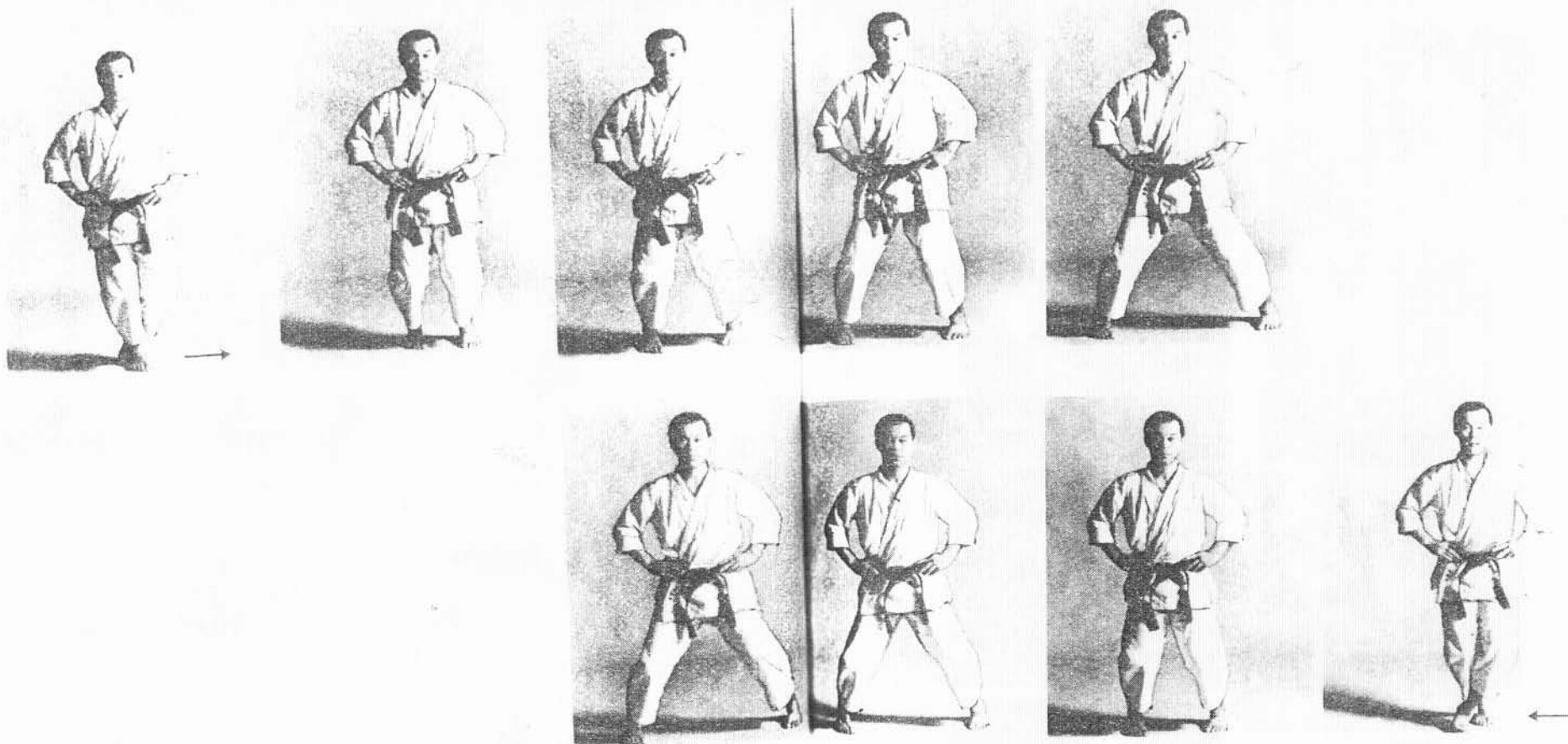
*Двигаясь назад*

При передвижении назад из передней стойки задняя нога является опорной. Резко отдерните бедра назад, перемещая их вес на пятку опорной ноги, подведите переднюю ногу к опорной по узкой дуге, затем поставьте ее назад с легким разворотом бедра. Применяется в основном при блоках, так как бедра разворачиваются очень легко.



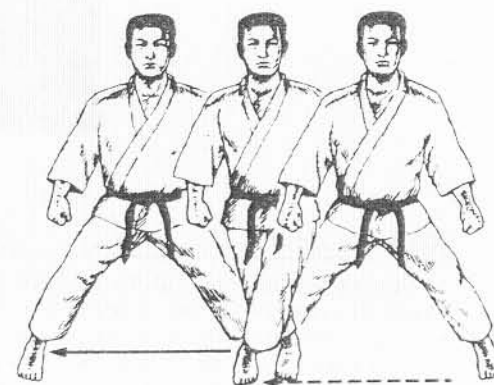
*Задняя стойка*

*Передняя стойка*



*Двигаясь в сторону*

Опорной является нога, находящаяся на стороне, противоположной направлению движения. Отталкиваясь от пола сильно и энергично, используйте отдачу. Бедра и движущаяся нога идут вместе в противоположном направлении.



С. М. Накама, 2



*Фумидаши*

*Фумидаши и Фумикоми*

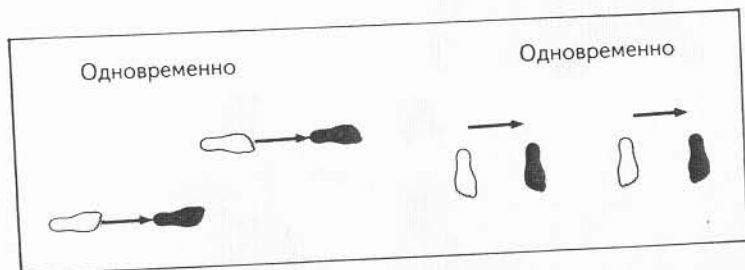
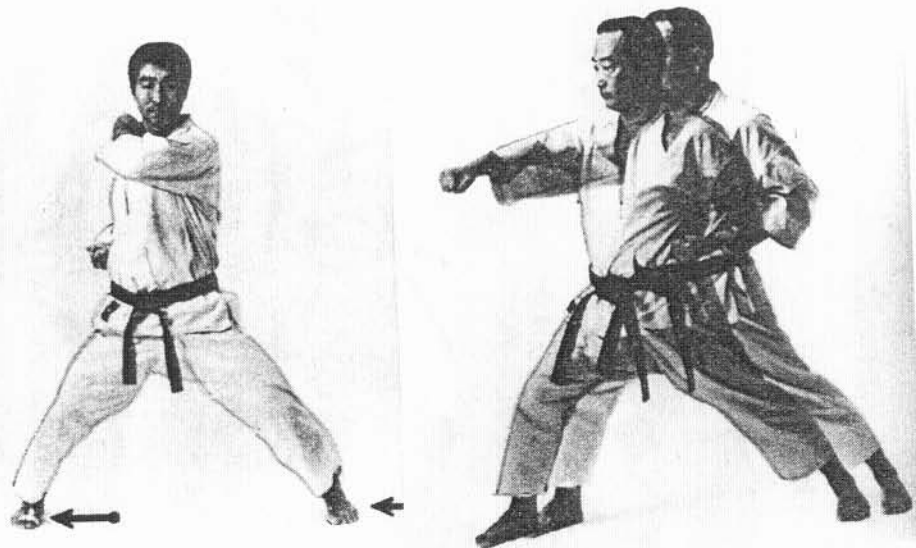
Важно четко различать *фумидаши* и *фумикоми*. Сильное распрямление опорной ноги, движение бедер на одном уровне и легкое скольжение движущейся ноги — это *фумидаши*.

*Фумикоми* — это раздавливающий удар ногой. Стоя на опорной ноге, другая нога высоко поднимается и с силой опускается так, чтобы вся подошва ступни коснулась пола одновременно.



*Фумикоми*



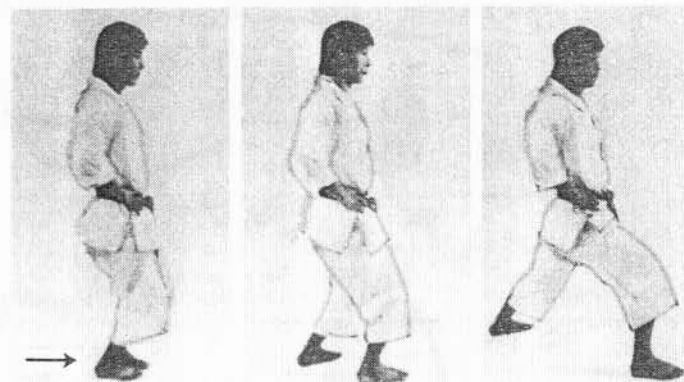
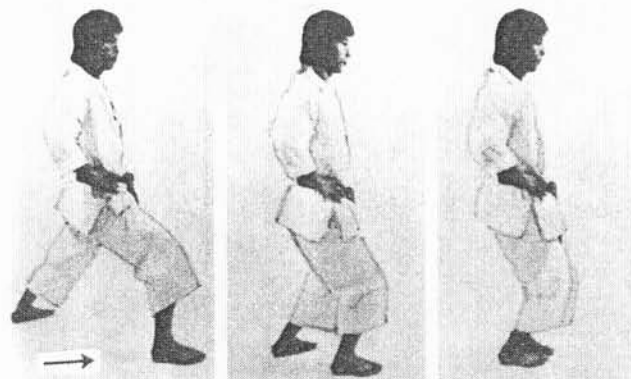


### Ёри-аши

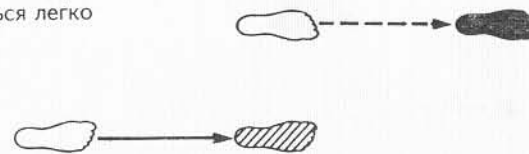
### Скольжение стопами

Перемещение обеих стоп одновременно — вперед, назад, влево или вправо, — не меняя стойки или положения корпуса, называется ёри-аши.

Выталкивание опорной ноги в пол обеспечивает мощный старт. В начале движения бедра, находящиеся постоянно на одном уровне, выталкиваются вперед, назад или в сторону. Обе стопы скользят легко, плавно, одновременно. Обратите внимание на дистанцию передвижения; она не должна превышать размер вашей стопы. Желание преодолеть большую дистанцию повлечет за собой потерю равновесия.

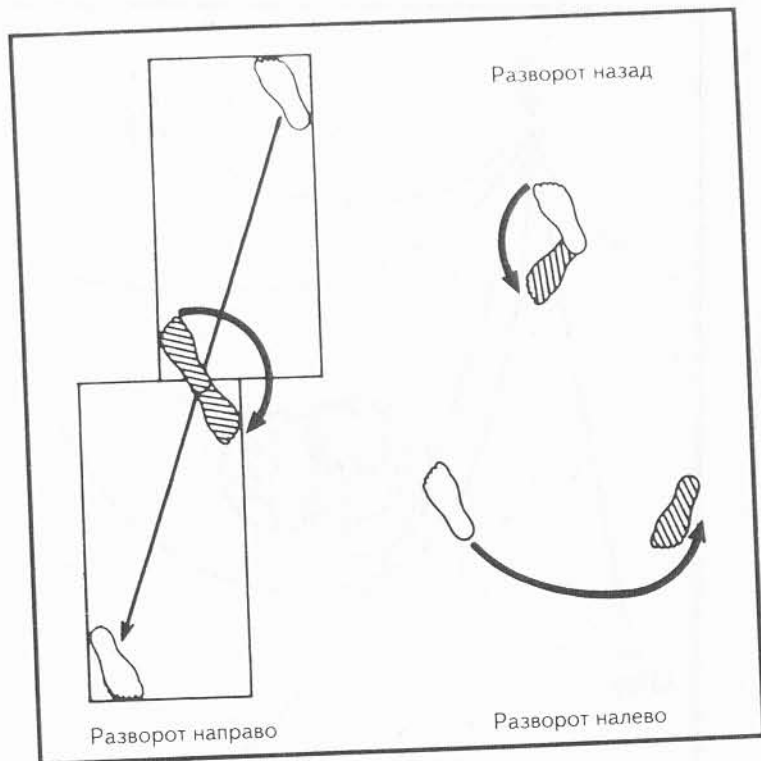


Держать бедра на одном уровне,  
двигаться легко



### Смена опорной ноги

Для того чтобы поменять опорную ногу, стопа движущейся ноги приставляется к опорной, вес тела резко переносится с одной ноги на другую. Часто применяется для сокращения дистанции с противником.



### Разворот

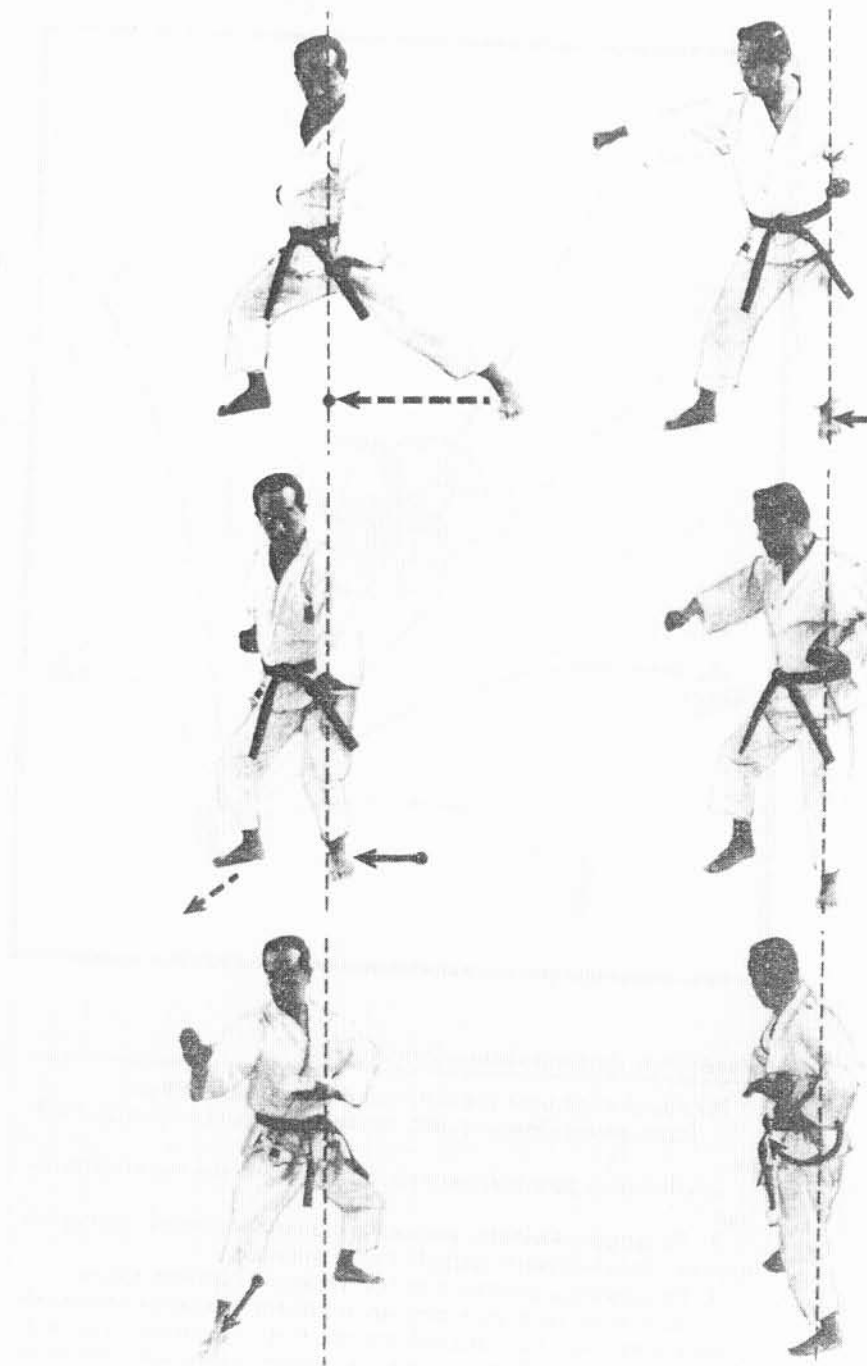
Разворот — это не просто поворот головы или обход противника. Неспособность быстро развернуться влечет за собой нарушение синхронности действий. Опорная нога является осью разворота, бедра резко разворачиваются, как бы что-то отсекая. Прием выполняется в движении. Опорная нога должна крепко и надежно стоять на полу, необходимо чувствовать разворот всей подошвой ступни.

### Разворот назад

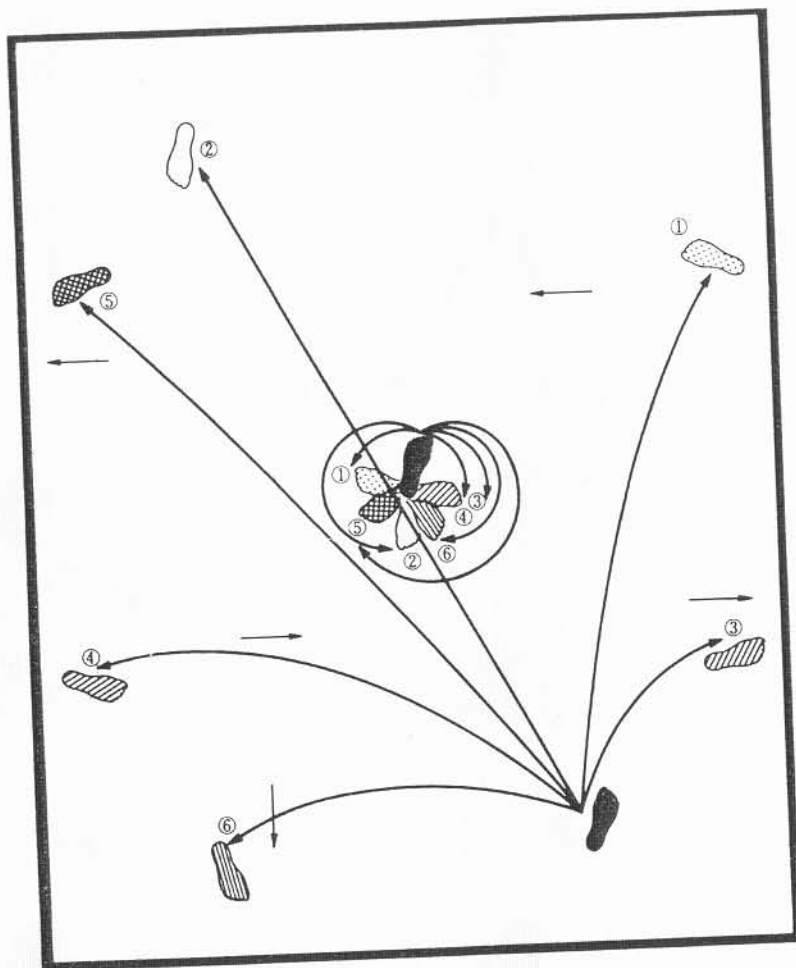
При развороте назад бедра вращаются так, чтобы вы чувствовали, как вес тела перемещается на пятку опорной ноги. Только в этом случае разворот будет совершен плавно и бедра будут оставаться на одном уровне. В противоположном случае бедра будут «плавать», а резкость разворота будет потеряна.

### Специальные методы разворота

Задняя стопа подтягивается на полшага к бедру. Голова, бедра и ступня находятся на одной воображаемой оси. Вращаясь как волчок, быстро разворачивайте корпус и бедра, взгляд постоянно направлен в сторону поворота.



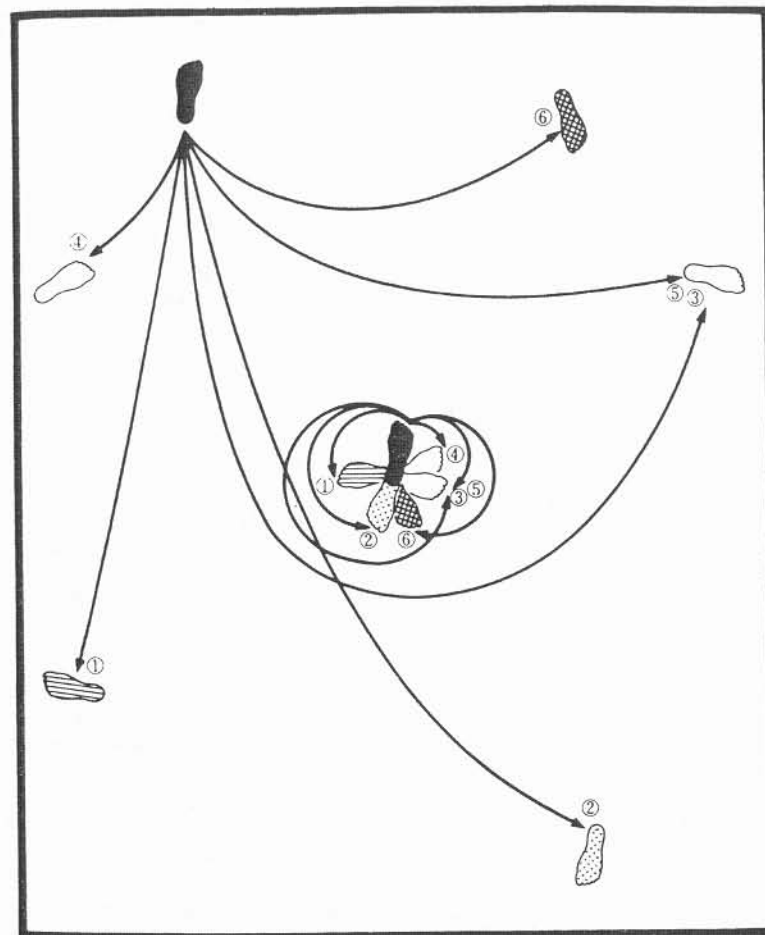




Разворот, тренировочный метод А

Из левой передней стойки, где левая нога опорная.

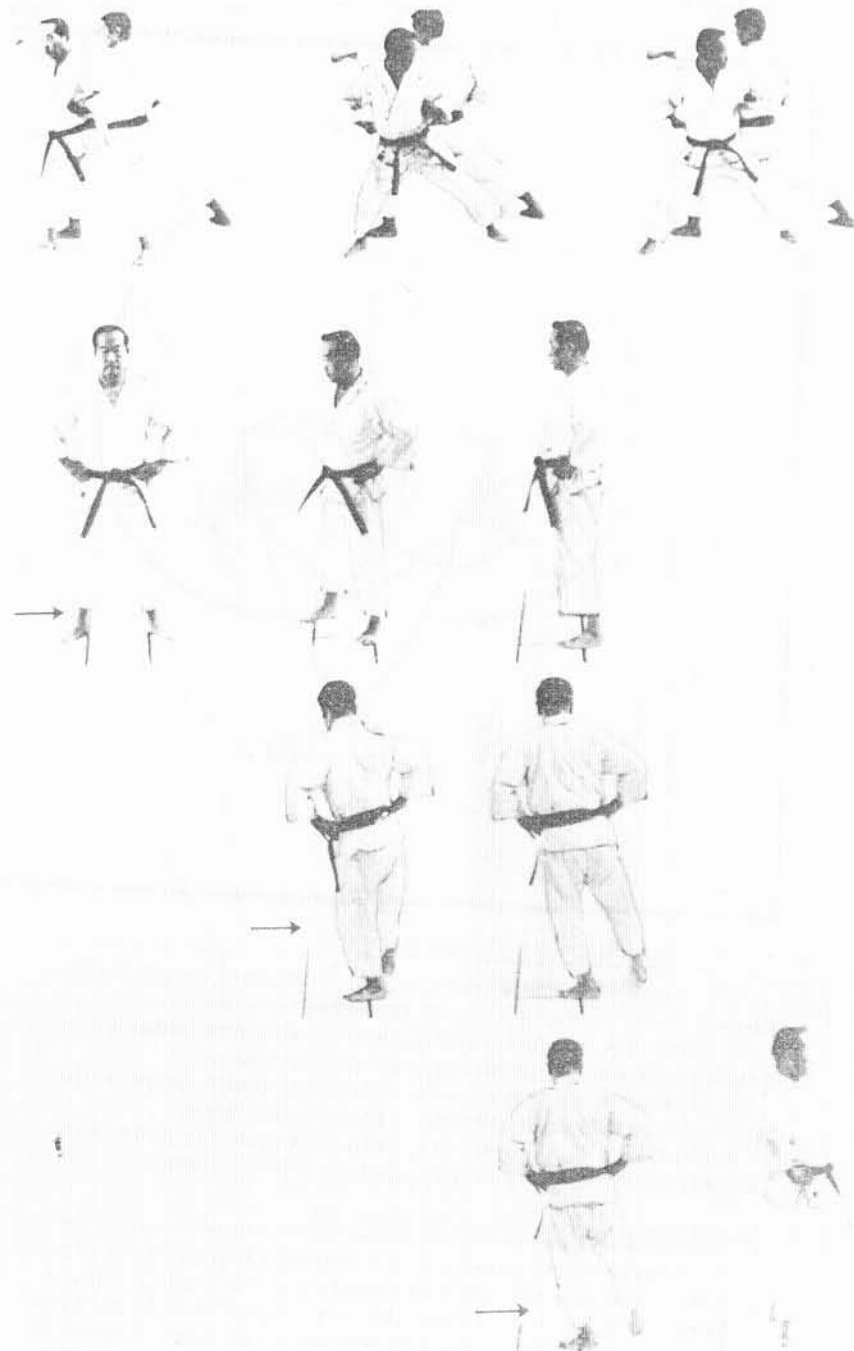
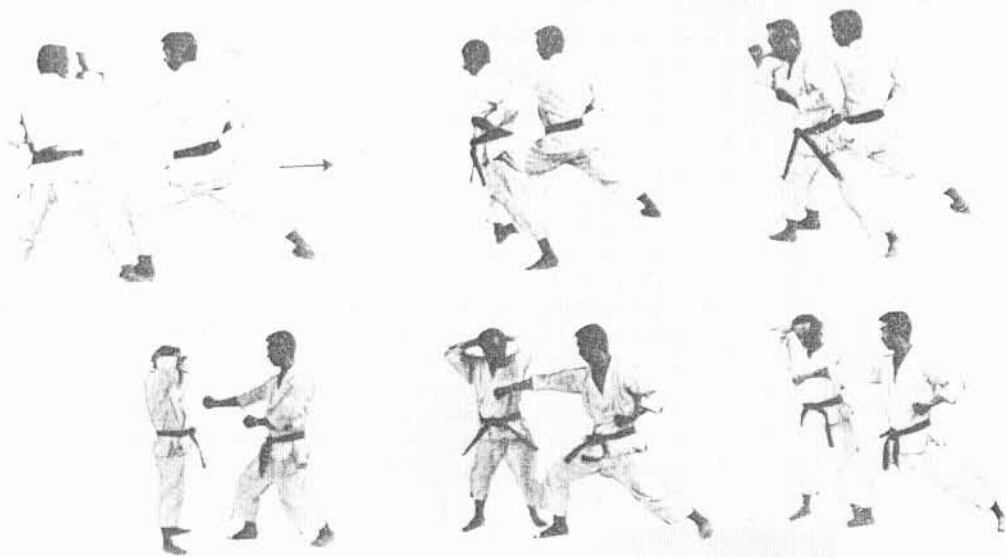
1. Разворачиваетесь влево, оставаясь в левой прямой стойке.
2. Широкий разворот влево, оставаясь в той же стойке назад.
3. Разворачиваетесь вправо в правосторонней передней стойке (перемещайте правую стопу вправо).
4. Вращайтесь вправо в левой передней стойке вправо.
5. Широкий разворот вправо в правосторонней передней стойке влево (скользя правой стопой вперед, поверните влево).
6. Разворачиваетесь вправо в правосторонней передней стойке назад (поставьте правую стопу влево).



Разворот, тренировочный метод Б

Из левой передней стойки, где правая нога опорная.

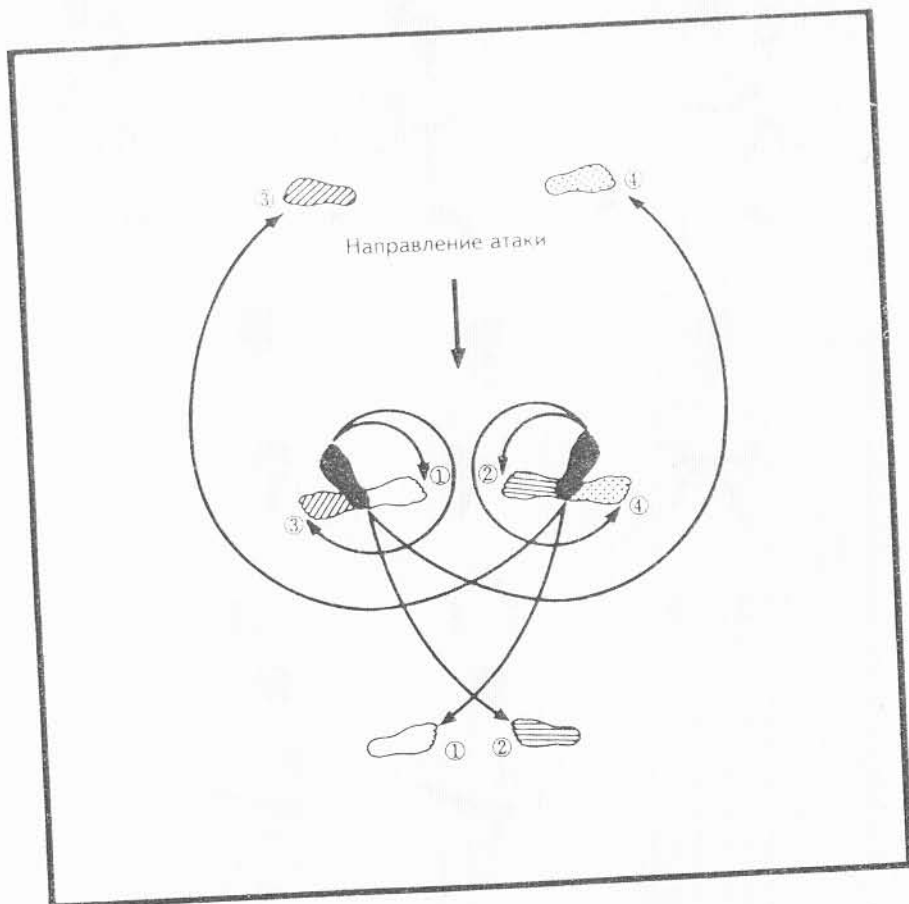
1. Разворачиваетесь влево, оставаясь в левой прямой стойке.
2. Разворачиваетесь влево, оставаясь в левой передней стойке назад.
3. Широкий разворот влево, оставаясь в той же стойке вправо.
4. Разворачиваетесь вправо, в правосторонней передней стойке вправо (поставьте стопу левой ноги влево).
5. Из левой передней стойки сделайте разворот вправо.
6. Из правосторонней передней стойки назад разворачиваетесь вправо (поставьте стопу левой ноги вправо).



### Tau-sabaki

Отражение атаки противника блоком и немедленный переход в контратаку является очень важным моментом. Обеспечение собственной безопасности и уход с линии атаки кажутся на первый взгляд одним и тем же. Однако при ближайшем рассмотрении разница становится очевидной. Уход — это просто отступление перед атакующим противником, обычно без каких-либо помыслов предпринять контратакующие действия. В свою очередь, *tau-sabaki* означает координацию своего тела таким образом, чтобы избежать атаки противника и одновременно подготовить контратаку. Чувство дистанции имеет огромное значение для достижения эффективности. Действительно, нужно суметь поставить блок и провести контратаку, находясь на очень близком расстоянии от противника.

Таким образом, уворачиваться от противника бессмысленно, важно научиться превращать любую ногу в опорную и разворачивать бедра резким рубящим движением.



#### *Тай-сабаки, тренировочный метод А*

1. Опираясь на левую ногу, резко поверните бедра вправо, правая стопа отводится назад, развернитесь вправо.
2. Опираясь на правую ногу, резко поверните бедра влево, левая стопа отводится назад, развернитесь влево.
3. Опираясь на левую ногу, резко поверните бедра влево, поставьте левую стопу вперед, развернитесь влево.
4. Опираясь на правую ногу, резко поверните бедра вправо, поставьте левую стопу вперед, развернитесь вправо.

#### *Тай-сабаки, тренировочный метод Б*

В основном используя те же движения, отработанные методом А, позвольте партнеру атаковать вас. Не ставьте блоков, положите обе руки за голову. Постепенно, по мере выработки навыка, вы сможете позволить кулаку атакующего партнера очень близко приближаться к вашему телу, прежде чем резко выполнить *тай-сабаки*.

#### *Возможные ошибки*

##### *Скорость выполнения*

Разворот необходимо выполнять плавно и без колебаний, с резким вращением бедра, в противном случае атаки не избежать. Скорость должна быть максимальной с самого начала движения.

##### *Уровень бедер*

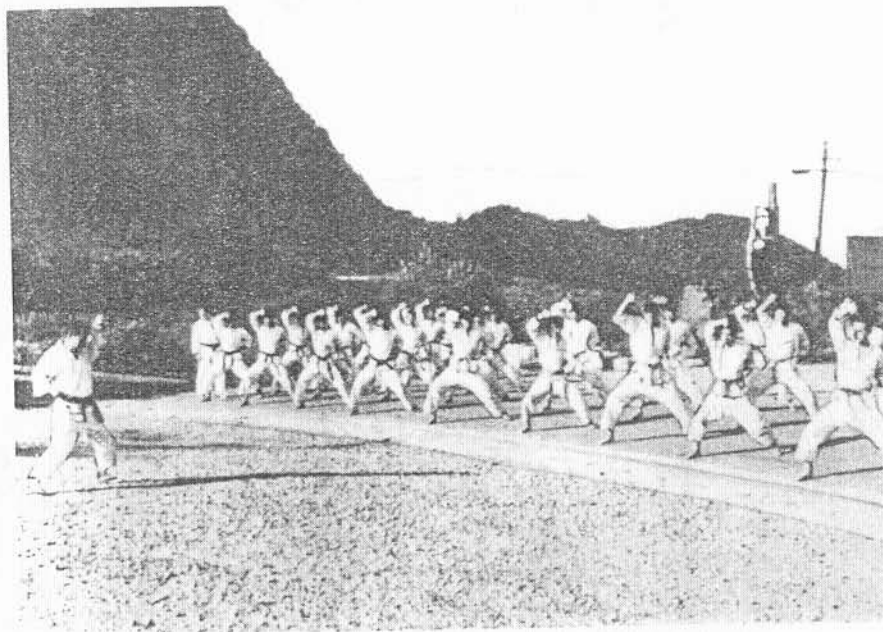
Как всегда, уровень движения бедер должен быть постоянным, не поднимайте и не опускайте одно из бедер.

##### *Отрыв ступни от пола*

Движение концентрируется на опорной ноге. Подошва ступни обеспечивает прочный контакт с полом. Крепко держите лодыжку, не позволяйте стопе отрываться от пола.

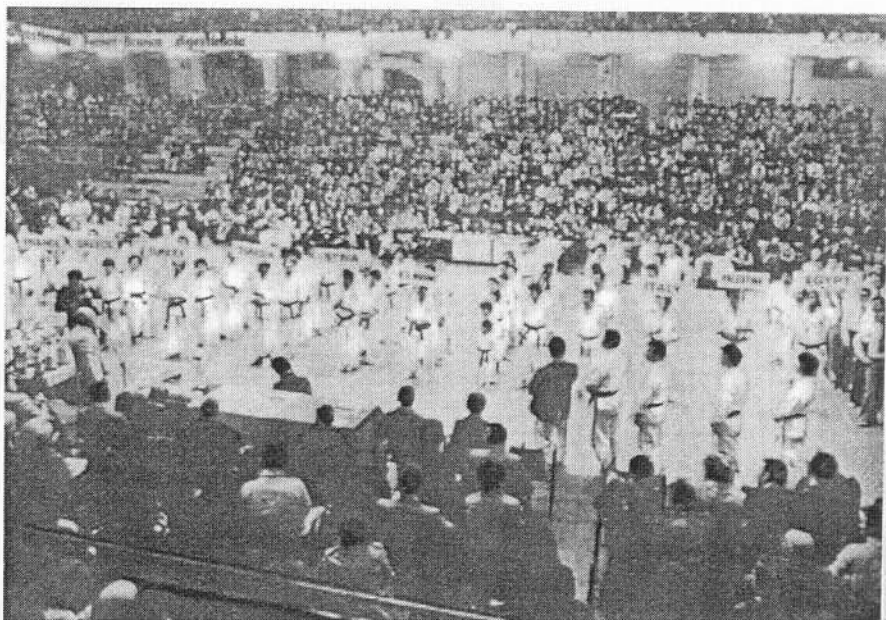
##### *Отсутствие синхронности*

Если прием выполняется после того как совершен разворот, то нарушается синхронность всей акции. Выполняйте прием одновременно с разворотом.





Бельгия, 1976



Турнир стран Средиземноморья, Италия, 1976

# 4 КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ

## КООРДИНАЦИЯ

### *Локти, колени и плечи*

Количество приемов в каратэ почти неограниченно, однако возможно составить общую классификацию, основываясь на том, как применяются локти и колени.

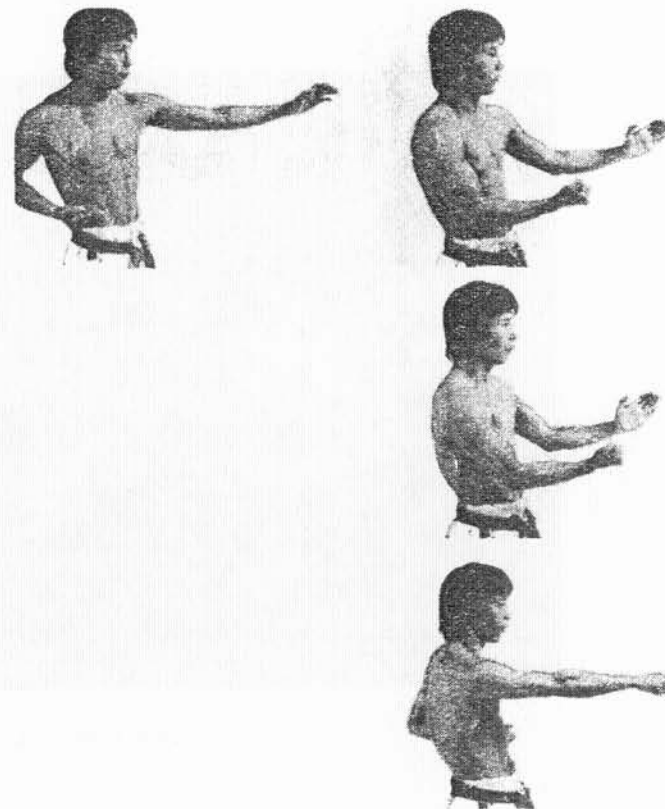
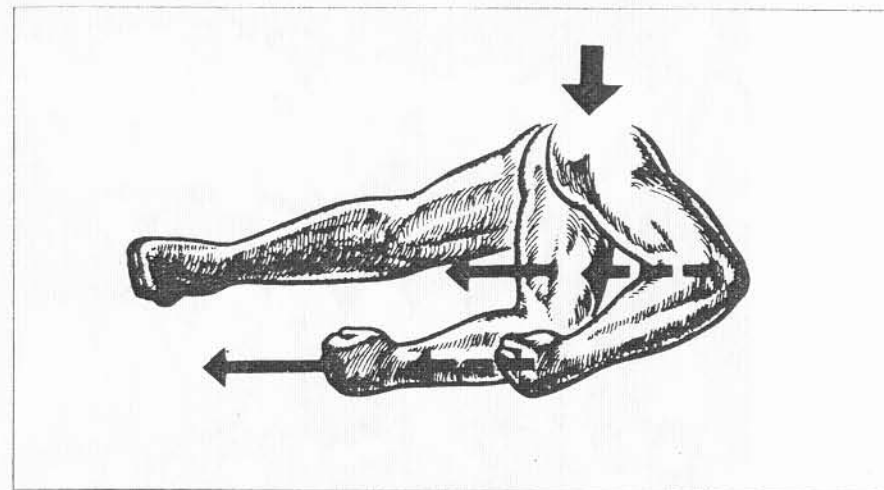
Локоть выпрямляется для нанесения прямого удара рукой (*цуки*), передавая плечу, руке и кулаку энергию, идущую от вращения бедер.

Щелчок локтя применяется в ударе рукой (*учи*). В данном случае локоть является центром кругового движения руки. Выполняя удар внешней стороной кулака (*уракен-учи*), сила от локтя передается в направлении движения кулака.

Колено выпрямляется в толчковом ударе ногой (*кекоми*). Щелчок коленом применяется для щелчкового удара ногой (*кеагэ*). При выполнении толчкового удара ногой сила прилагается в направлении, в котором выпрямляется колено. При исполнении щелчкового удара ногой энергия от колена идет по дуге к стопе.

Необходимо всегда держать плечи низко: в начальной фазе приема, во время его выполнения и даже по завершении его. Если плечи подняты, это говорит о том, что они напряжены, а следовательно, невозможно выполнить плавное и ритмичное движение. Боковые мышцы тела ослаблены, не позволяя сконцентрировать энергию.

Плечи всегда приподнимаются, когда слишком много внимания уделяется технической стороне выполнения приема. Вместо того чтобы думать о правильном выполнении приема, сосредоточьтесь на том, чтобы как можно ниже держать плечи.





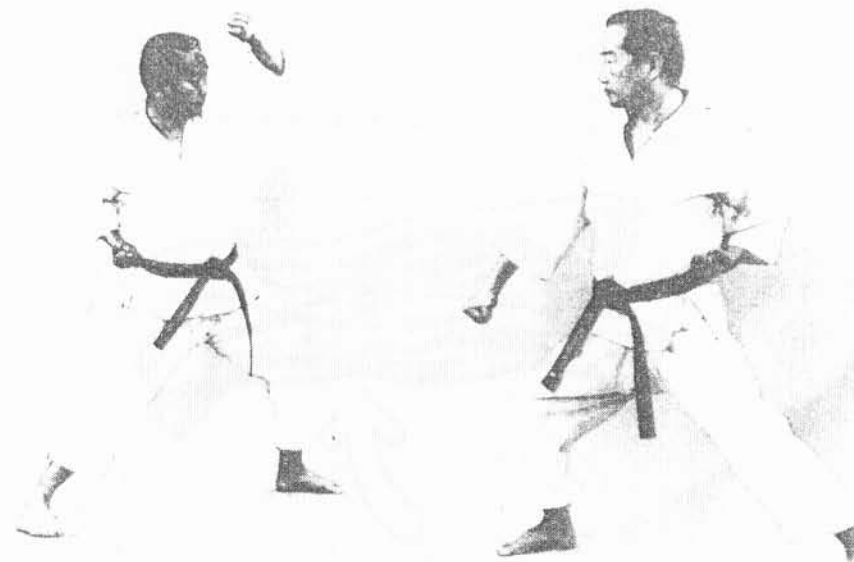
### Реверсная рука

Реверсная рука (*хики-те*) направляет вращение бедер. При выполнении приема реверсная рука должна двигаться быстро, с силой и достаточной амплитудой. Без этого прием теряет свою эффективность. Другой важный момент: обе руки должны двигаться синхронно.

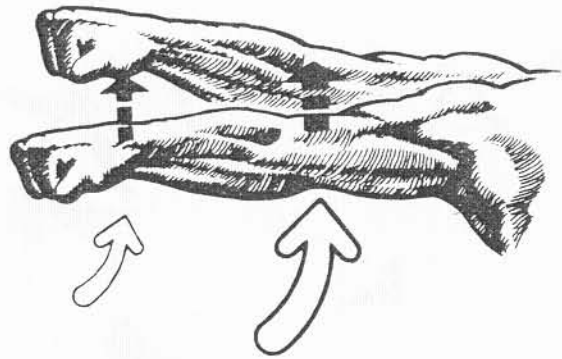
Если техника выполняется правой рукой, то левый локоть обычно отводится прямо назад. Однако, делая блок развернув бедро, лучше отводить локоть не строго назад, а немного ближе к позвоночному столбу.

При дуговых ударах рукой реверсная рука также описывает широкую дугу. Иначе говоря, если техника выполняется по прямой линии, то и реверсная рука отводится по прямой. Если же техника проводится по круговой траектории, то и реверсная рука описывает дугу.

Можно без преувеличения сказать, что эффективность приведенного приема зависит от силы и скорости движения реверсной руки.



Правило:  
Блокируйте запястье запястьем. (Малая сила рождает большую.)



### Применение запястья

Проводя прямой удар рукой или делая блок, запястье должно быть прямым и всегда напряжено. При ударах рукой оно обычно остается прямым за некоторым исключением. Однако при выполнении удара внешней стороной кулака щелчок усиливается движением запястья.

В ударах основанием ладони (*тейшо-учи*), «медвежья лапа» (*кумадэ-учи*), «бычья челюсть» (*сейрюто-учи*), запястье должно быть полностью согнуто и напряжено. Это также касается тех приемов, когда вы тянете противника на себя или на пол.

Лучший способ поставить хороший блок — это использовать запястье против руки или запястья противника. Прикладывая относительно малую силу в определенной точке, вы можете ее усилить. Это также позволяет захватить запястье противника и вывести его из равновесия, а затем можно контратаковать.

Укрепляйте свои запястья, так как жестко проведенный блок по руке атакующего может заставить его отказаться от дальнейших действий.

Если блок не проводится с использованием запястья, возникают следующие трудности.

Верхняя секция: локоть поднимается слишком высоко, тем самым ослабляя боковые мышцы корпуса.

Средняя секция: вы поставите блок слишком высоко, и удар пройдет под вашим блоком.

Нижняя секция: вам придется слишком низко наклониться вперед. Сделайте своим девизом: «блокировать запястьем».





Лодыжка опорной ноги



### Работа лодыжек

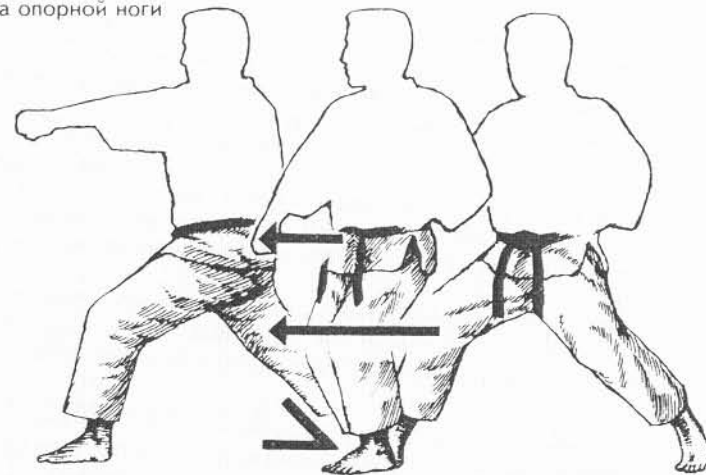
Использование пружинистой силы лодыжек позволяет перемещать бедра естественно и на большой скорости. Лодыжки также играют определенную роль в удержании бедер на постоянном уровне и не позволяют пятке опорной ноги отрываться от пола. Лодыжки играют важную роль в проведении многих приемов.

Выполняя удар-выпад рукой (*ой-цуки*), где необходимо быстрое движение тела вперед, лодыжка опорной ноги, конечно, играет важную роль. Лодыжка движущейся ноги играет не менее важную роль. Так, в левой передней стойке задняя нога выталкивается в пол. Если одновременно резко и сильно согнуть лодыжку передней ноги, то бедра естественно выталкиваются вперед. Колено передней ноги также должно быть глубоко согнуто, а затем с силой разогнуто, увеличивая тем самым скорость выталкивания бедер вперед. Правая нога скользит вперед быстро и плавно, колено согнуто, в конечной фазе ваше положение соответствует правому удару-выпаду рукой.

Также проводится прямой удар ногой (*мае-гери*) из прямой стойки: колено и лодыжка передней ноги резко сгибаются, бьющая нога, конечно, поднимается высоко и используется щелчок колена.

Можно без преувеличения сказать, что эффективность удара ногой зависит от устойчивости в момент поднятия колена и жесткости лодыжки опорной ноги. Как в ударе-выпаде рукой, так и в прямом ударе ногой, правильное использование лодыжек способствует естественному, автоматическому и быстрому движению бедер вперед и тем самым способствует максимально быстрому и эффективному проведению приема.

Лодыжка опорной ноги



Лодыжка ударной ноги



### Положение локтя

Чем ближе локоть расположен к грудной клетке (*вакибара*), тем больше сила атакующей руки.

В прямом ударе рукой, как уже было сказано выше, плечи не должны подниматься, но и локоть не должен отходить от грудной клетки. Таким образом может быть проведена атака с определенной амплитудой, которая будет определена в основном необходимостью удержать в напряжении мускулатуру бока тела.

При блокировании локоть должен быть приблизительно на ширину кулака от корпуса и параллельно ему. Однако, ставя блок в сторону, локоть должен непосредственно касаться тела.

### Аге-уке Блок против атаки в голову

Локоть должен находиться на высоте и в непосредственной близости к уху. Боковые мышцы корпуса напряжены.

### Чудан Уде Уке Блок предплечьем против атаки в корпус

Идеально локоть должен отстоять от корпуса на ширину кулака, максимально же допустимое удаление локтя от корпуса может равняться ширине двух кулаков. Если локоть отстоит от корпуса дальше вышеуказанных пределов, это ослабляет силу мышц бока корпуса. Локоть не должен выходить за линию корпуса, предплечье обращено к боку тела.

### Чудан Шито Уке Блок рукой-мечом против атаки в корпус

Локоть располагается так же, как в блоке предплечьем против атаки в корпус.

### Каги-цуки Удар-крюк Мизу-нагарэ Комаэ Стойка «текущая вода»

Предплечье находится в 15 — 18 сантиметрах от солнечного сплетения и параллельно ему. Обратите внимание на то, чтобы кулак не выходил за линию корпуса с противоположной стороны, предплечье слегка наклонено вниз. Находясь в этой стойке, используйте пружинящую силу плеча и локтя.



Блок предплечьем против атаки в корпус



Блок против атаки в верхнюю секцию



Блок рукой-мечом против атаки в корпус

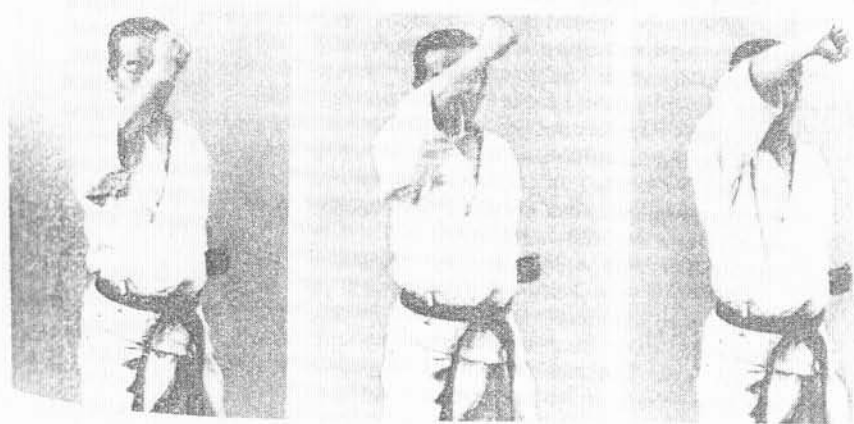
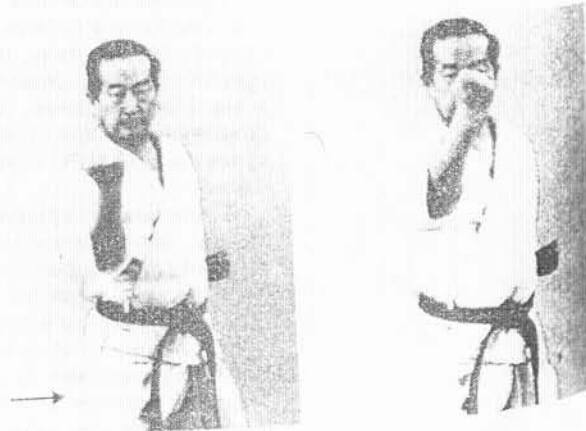


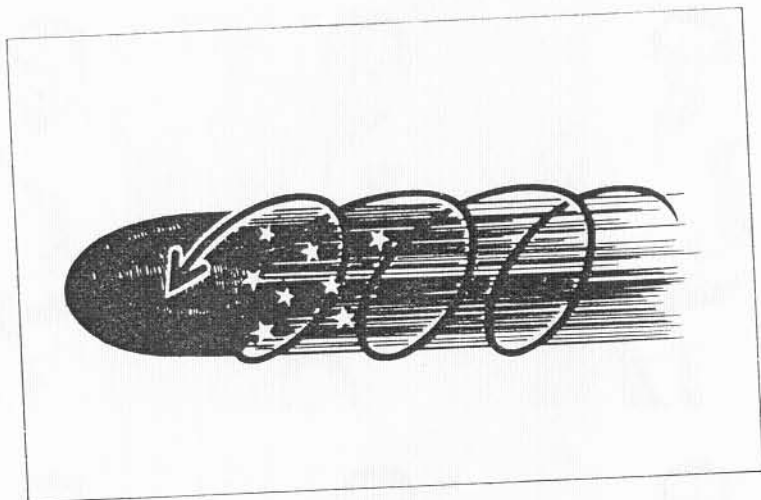
Удар крюком



Удерживая локоть постоянно в одном и том же положении, отработайте следующие блоки:

- Чудансото-уке*
- Гедан-барай*
- Чудан учи-уке*
- Аге-уке*





### Вворачивание предплечья

Вворачивание предплечья позволяет максимально увеличить эффективность проводимого приема.

При прямом ударе рукой предплечье должно выбрасываться прямо в цель. Это как метание копья: в обоих случаях вращательное движение предплечья способствует удержанию правильной траектории. Это принцип, используемый в нарезном оружии: без нарезки ствола пуля летит беспорядочно, отклоняясь от нужной траектории полета. Благодаря нарезке ствола пуля вращается вокруг своей оси и следует нужной траектории.

Предплечье может быстро достигать цели без вворачивания, и все же крученное движение позволяет предплечью двигаться по более точной траектории и придает удару по цели большую силу. Вворачивание предплечья концентрирует силу и увеличивает ее. Это верно, поскольку вворачивание вызывает мгновенное напряжение всех мышц, участвующих в проведении техники. Старые мастера знали об этом и могли разрывать кожу противника, повреждая внутренние органы.

**Тайминг** — нанесение удара в нужный момент. В прямом ударе рукой вворачивание предплечья начинается в момент старта локтя от бедра и заканчивается тогда, когда кулак достигает цели. Опытный каратист начинает вворачивать предплечье за мгновение до достижения цели кулаком. Этим достигается огромный эффект. Не достигшие высокого мастерства каратисты не добьются этого эффекта, так как их кулак соскользнет с цели, сведя на нет приложенные усилия.



Прямой удар Мухаммеда Али. Отличный тайминг.

### Тайминг

Как и в любом виде спорта, в каратэ тайминг является одним из решающих факторов. Проводится ли завершающий удар рукой или ногой, блок и контратака, независимо от силы и точности проводимого приема тайминг должен быть тщательным.

Начинать движение в надлежащий момент также важно. В бейсболе или в гольфе спортсмен, отбивающий мяч или наносящий удар по мячу, имеет время на замах. В каратэ-до, где судьба поединка решается в доли секунды, что-либо подобное замаху недопустимо. Задержка может стать фатальной. Следовательно, успех проводимого приема зависит от готовности кулака к действию и от положения ног в зависимости от ситуации.

В момент завершения приема вы должны принять такую стойку, находясь в которой вы можете быть уверены, что готовы немедленно провести следующую акцию. В этой связи было бы идеально, если бы вы могли избирательно поддерживать вашу мускулатуру в соответствующем состоянии напряжения.

При любых обстоятельствах в каратэ-до дистанция и время имеют ограничения. Если этот фактор не принимается в расчет, хороший тайминг невозможен. Следует уделить особое внимание скорости атаки противника и дистанции (*мауи*), разделяющей вас. Это самый важный момент в определении тайминга.

Равновесие — это вопрос динамики, движения тела, смещения центра тяжести. Хорошее равновесие, важное во всех видах спорта, зависит от устойчивости. Чтобы достичь прочной устойчивости, обе стопы должны стоять твердо на полу, а площадь, которую ограничивают стопы, должна быть максимально большой. Руки и ноги должны двигаться соответственно смещению центра тяжести, который в идеале не должен выходить за пределы площади, ограниченной стопами.

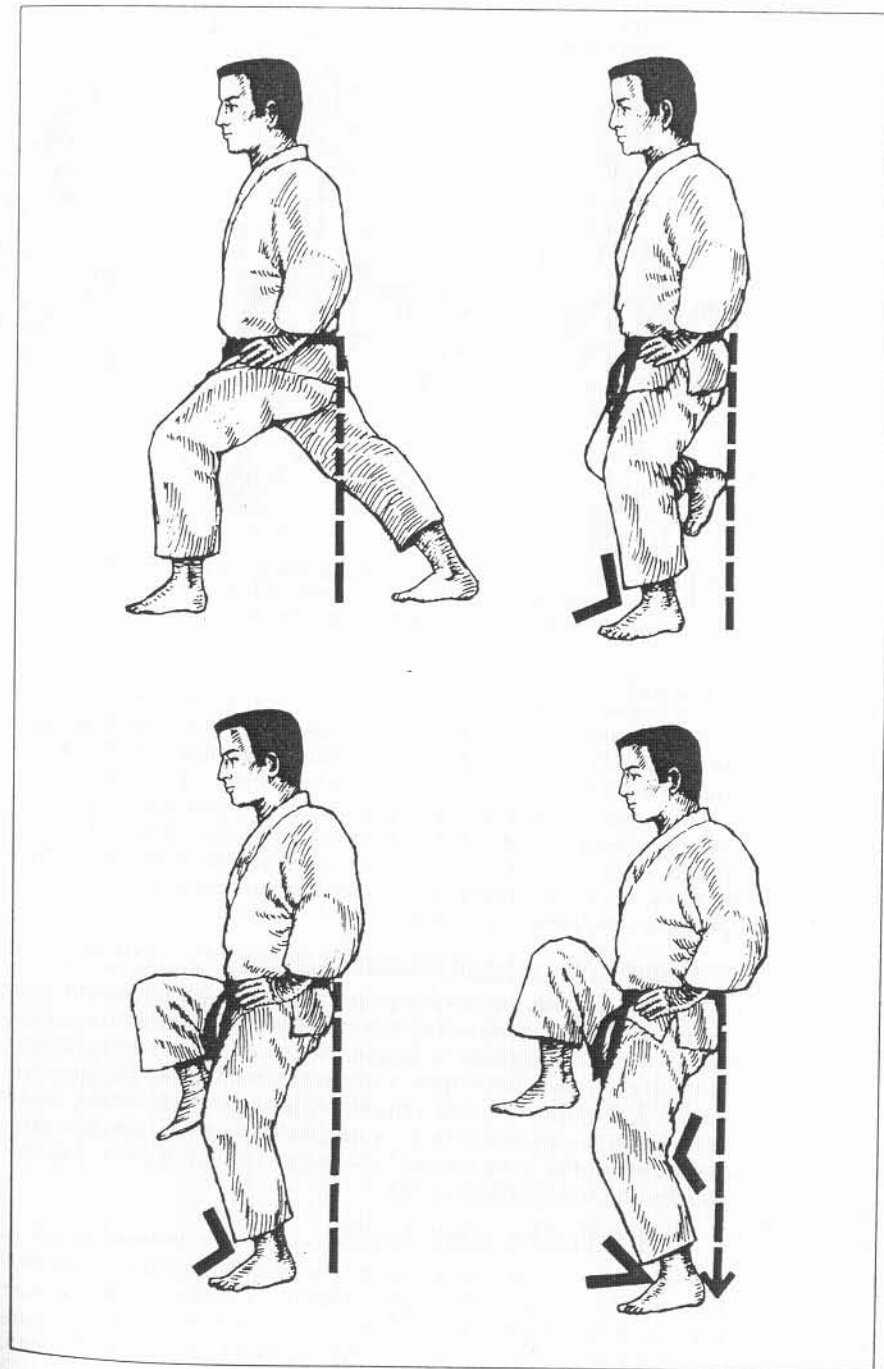
При ударе рукой или ногой центр тяжести, опускаясь ниже, располагается в центре площади, ограниченной стопами ног. Таким образом, движение всех частей тела может контролироваться, а энергия направляться точно в цель. При смещении центра тяжести к краю площади, ограниченной стопами ног, поддержание равновесия становится проблематичным. Если центр тяжести выходит за рамки, ограниченные стопами ног, гармония тела нарушается, равновесие теряется.

Без устойчивого равновесия никакой прием не может быть эффективным, как и выполнение последующего приема, защита против атаки становится также невозможна.

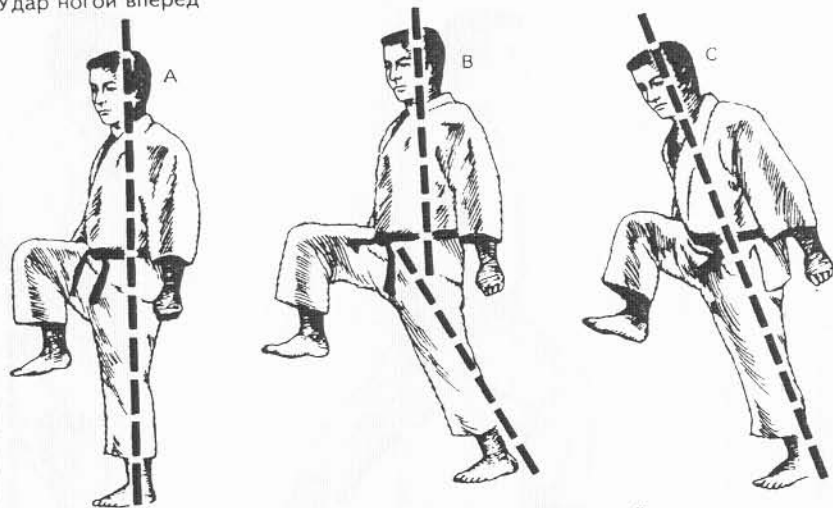
Техника ног представляет наибольшую сложность для сохранения устойчивого равновесия, поэтому необходимо уделить особое внимание на удержание центра тяжести в пределах, ограниченных стопами ног. Однако довольно часто центр тяжести выходит за пределы площади, ограниченной опорной ногой. Когда это происходит, органы чувств, нервная система и мускулатура действуют автоматически, возвращая тело в состояние равновесия, правда не всегда полностью.

Снижение центра тяжести влечет за собой большую устойчивость. Однако в ударе ногой, если колено опорной ноги чрезмерно согнуто, а бедра слишком низко опущены, невозможно провести резкий эффективный удар. Рекомендуется не сгибать колено более, чем это необходимо, за исключением ситуаций, когда совершается уход от атаки в верхнюю секцию с помощью уклонов. Следует также отметить, что если в ударе ногой колено поднимается слишком высоко, то пятка отрывается от пола, так как центр тяжести смещается в направлении удара. Когда же центр тяжести вынужденно смещается, новая площадь, ограниченная стопами, должна быть установлена. Поэтому после удара ногой бьющая стопа возвращается к опорной ноге для того, чтобы ноги приняли прямую или другую стойку, чтобы привести тело в готовность к проведению следующего приема.

Отрывание пятки от пола при ударе ногой влечет за собой потерю устойчивости, а также приводит к излишнему напряжению мышц, вызывая усталость. Опорная нога должна быть в прочном контакте с полом.



### Удар ногой вперед



- А. Правильное равновесие, центр тяжести находится над ступней  
Б. Равновесие сохраняется, хотя центр тяжести выходит за пределы стопы  
В. Если центр тяжести далеко выходит за пределы стопы, трудно сохранить равновесие

### Поле действия

Важно знать пределы своих возможностей. Это проблема дистанции. Попытки расширить естественные пределы поля действия приводят к неустойчивости и открывают вас противнику.

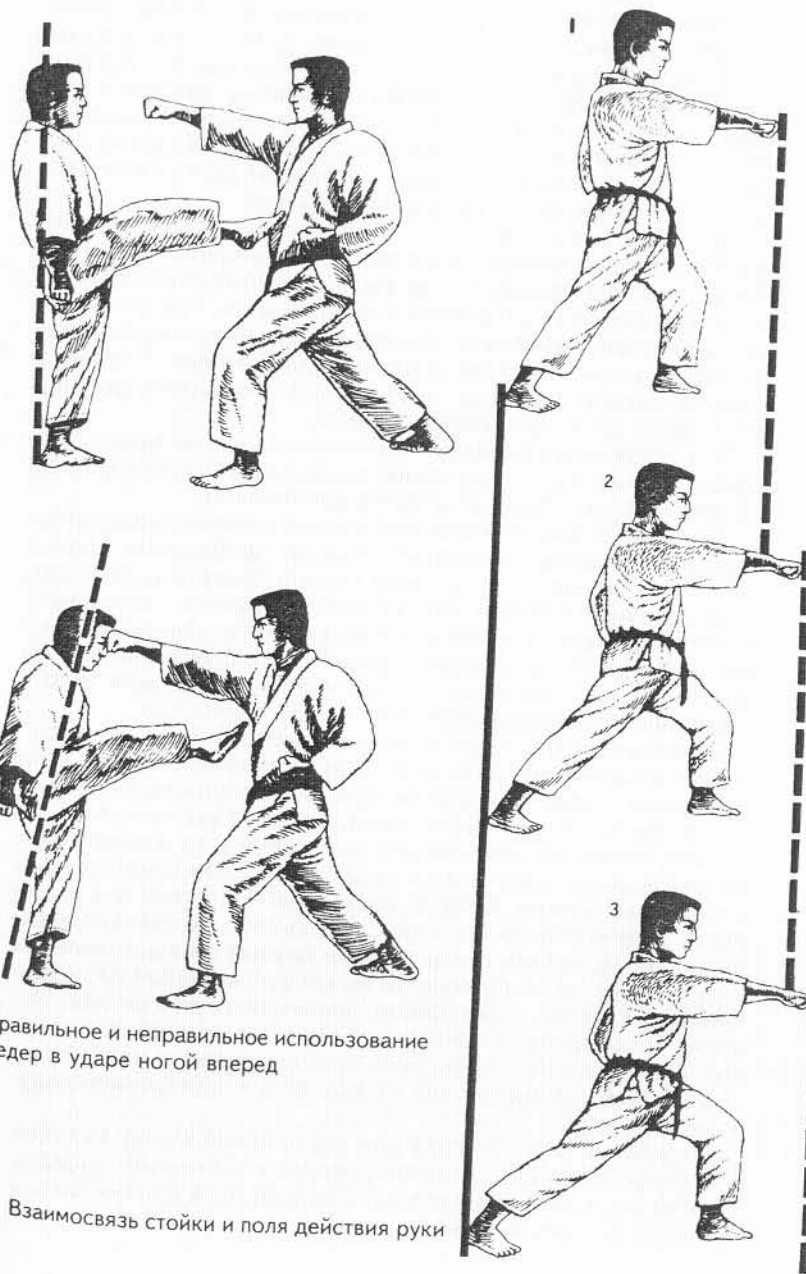
Проводя удары руками или ногами, следует найти и сохранять в равновесии ваше возможное поле действия и точность удара. Корпус должен находиться на естественном расстоянии от цели, чтобы в завершающем движении плечи и локти могли развить максимальную силу.

### Взаимосвязь между стойкой и полем действия руки

Дистанция, на которой можно эффективно провести удар рукой или ногой, зависит от расстояния между стопами и уровня, на котором находятся бедра. Наклон вперед не увеличивает поле действия, наоборот, нарушает равновесие. На диаграммах 1, 2, 3 показано, что задняя стопа не меняет своего положения, но в зависимости от удаленности цели, границы поля действия могут регулироваться высотой положения бедер и положением передней ноги.

### Поле действия удара ногой

Необходимо не только держать прямо корпус, он должен также мягко стоять на бедрах. Наклон вперед не увеличивает поле действия удара. Прогиб назад, чрезмерно согнутое колено опорной ноги ослабляют проведение удара, увеличивая шансы вашего противника



Правильное и неправильное использование бедер в ударе ногой вперед

Взаимосвязь стойки и поля действия руки

Держите голову прямо



### Положение головы

Не следует вертеть головой без надобности; насколько это возможно, держите ее в одном и том же положении. Это правило для всех видов спорта, и для боевых искусств тоже.

Если голова болтается на шее, опущена вниз или, еще хуже, подбородок задран кверху, теряется точность, концентрация силы и равновесие. Это особенно проявляется в ударах ногами.

Во время поединка малейшие ошибки в тайминге или равновесии приводят к поражению. Подобные ситуации наблюдаются довольно часто.



Держите свой взгляд на треугольнике, образуемом плечами и глазами

### Глаза

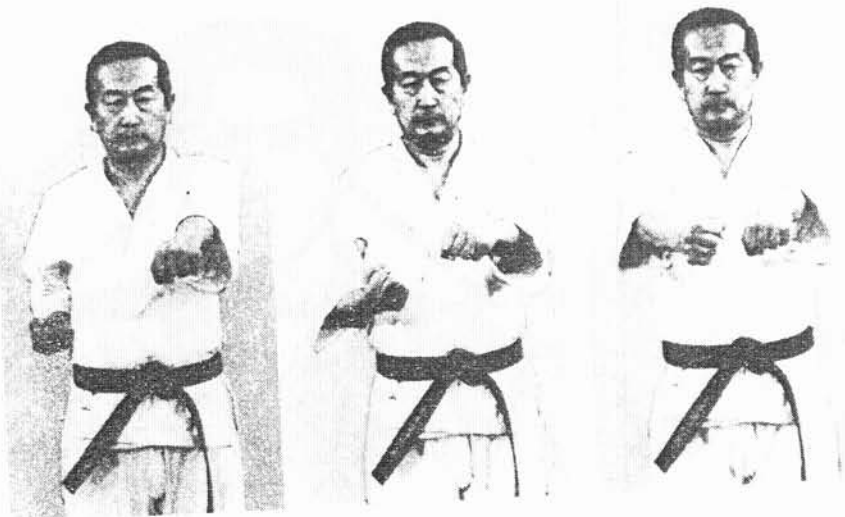
То, как вы смотрите, необычайно важно. В боевом взгляде читается, что глаза — это жизнь. Все, что есть в сердце, выражается во взгляде. Слабости немедленно будут замечены противником. Яростный боевой дух, выраженный в вашем пронизывающем взгляде, заставит вашего противника отступить.

Один из уроков кендо заключается в том, чтобы никогда не сводить глаз с глаз соперника. Это в равной мере касается каратэ-до. Треугольник, образуемый глазами и плечами, — особая зона, за которой необходимо постоянно наблюдать. Сосредоточивая взгляд на этой зоне, можно заблаговременно узнать о последующих действиях противника. Стоите ли вы просто в боевой стойке, выполняете ли вы прием, не опускайте глаз.

Помните также, что непростительно закрывать глаза при проведении приема. С закрытыми глазами вы не сможете определить ни скорость движения противника, ни изменение его действий. Ведь в атаке скорость может достигать 13 — 14 метров в секунду.

Я испытал это на себе, когда пропустил удар (в лоб) лишь потому, что мой блок запоздал на долю секунды. Это случилось во время фотосъемки, я был ослеплен лампой фотовспышки в одну тысячную секунды.

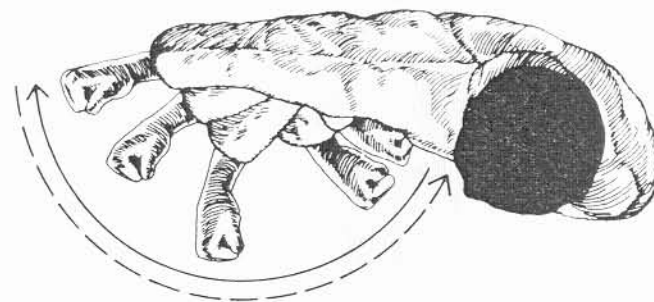
Плохие привычки следует искоренять.



Правильная траектория прямого удара рукой

Прямой удар рукой не может быть эффективным, если рука не следует правильной траектории. Правильная траектория прямого удара (*чоку-цуки*) — это прямая линия между кулаком, лежащим на бедре, и целью, что является кратчайшим возможным расстоянием. Локоть атакующей руки должен слегка касаться бока тела, предплечье вворачивается в цель против часовой стрелки. Сила, идущая по прямой линии, не меняет своего направления даже после попадания в цель, а это имеет огромное значение для правильного тайминга. (См. с. 95.)

Траектория удара внешней стороной кулака

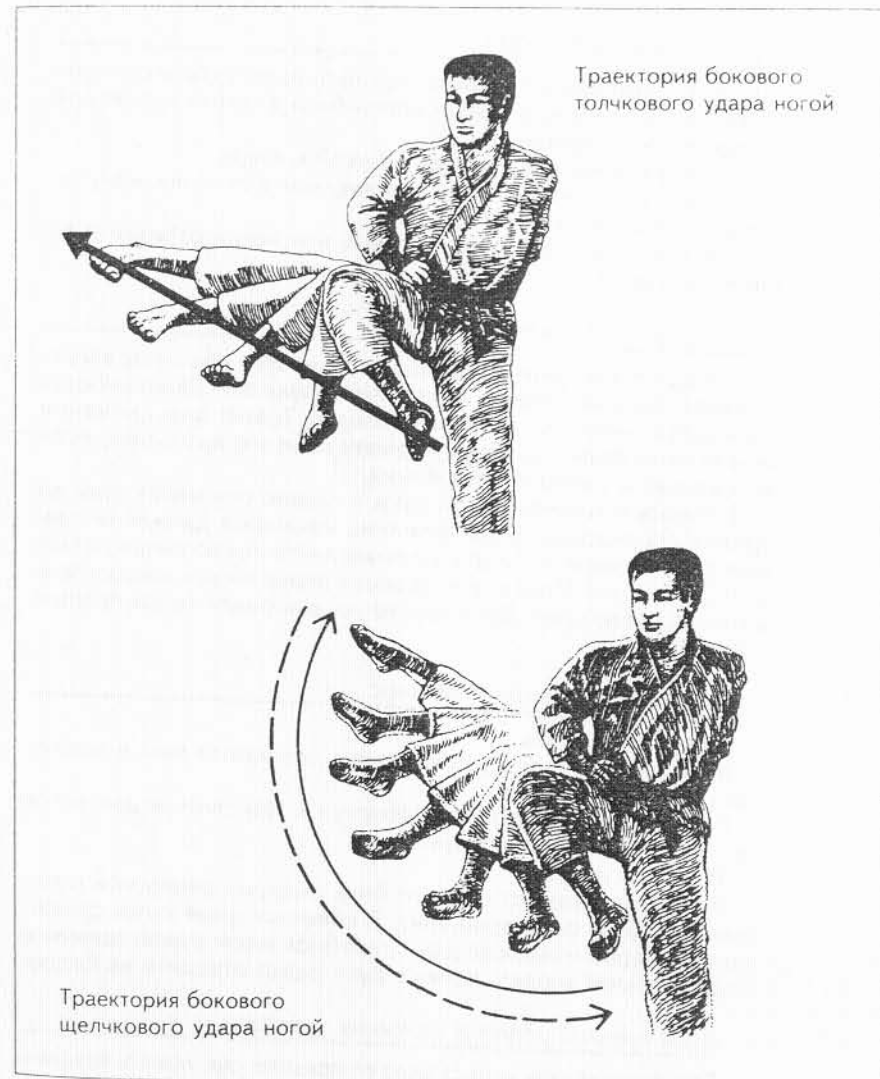
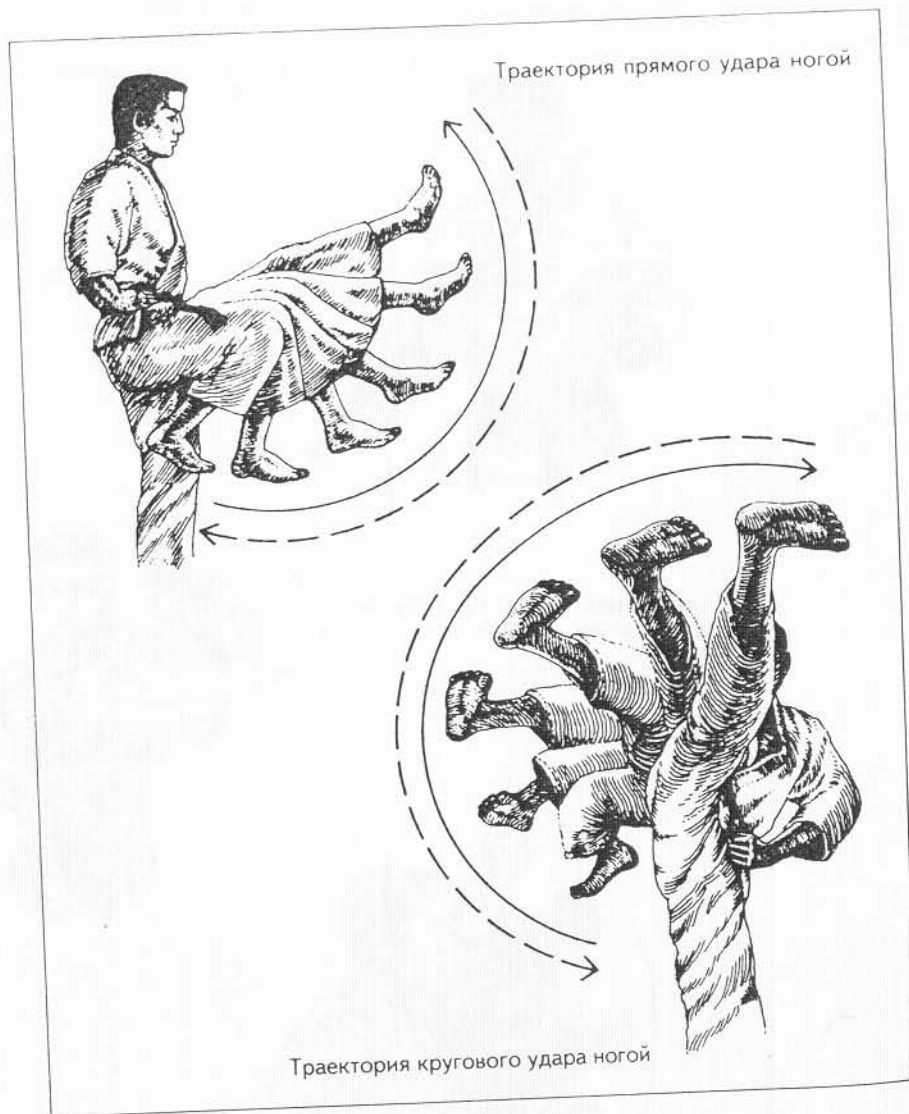


Траектория удара рукой-мечом



При ударе рукой

Пальцы кулака руки-меча должны быть плотно сжаты. Быстро и полностью используйте пружинистость и щелчок локтя.



При ударе ногой

Эффективность достигается благодаря правильному использованию щелчка или выпрямления колена.



### При выполнении блоков

Необходимо сначала точно определить траекторию атакующей руки или ноги, а затем ставить блок в соответствующем направлении. В принципе:

1. Атаку в верхнюю секцию отбивайте вверх.
2. Атаку в среднюю секцию блокируйте в сторону, изнутри наружу либо снаружи внутрь.
3. Атаку в нижнюю секцию рукой или ногой отбивайте по диагонали вниз.

### Блок против атаки в голову

1. Левое предплечье поднимается до уровня лба снизу вверх, проходя снаружи правого локтя. Левая рука описывает небольшую дугу и немного направлена вперед. Траектория движения может быть прямолинейной, можете себе это позволить, если вы сильнее и опытнее противника.

2. Раскройте кулак левой руки и плавно опускайте руку до уровня переносицы. Одновременно начинайте движение правым предплечьем от бедра, не позволяйте локтю сильно отходить от корпуса. Руки скрещиваются перед лицом, следуя правильной траектории. Блокируйте по диагонали вверх правым предплечьем.

### Блок против атаки в корпус

#### Снаружи внутрь

Кулак, находящийся у правого уха, опускается вниз к левому боку.

Ставьте блок на уровне подбородка. Предплечье движется по дугообразной траектории.

#### Изнутри наружу

Левая рука идет от правого бока снаружи реверсной руки, локоть служит осью вращения. В конечной фазе кулак фиксируется на уровне подбородка. Ставя блок левой рукой, вращайте бедра с силой вправо, правую руку резко отводите на бедро.

### Блок против удара в нижнюю секцию

Левый кулак опускается вниз от правого уха, локоть выпрямляется. Блокируйте запястьем (пальцы кулака развернуты вниз), которое в конечной фазе останавливается над коленом (приблизительно в 15 сантиметрах).

### Блок рукой-мечом против атаки в корпус

Правая рука-меч опускается от левого уха по диагонали вниз, локоть согнут, нанося удар или ставя блок.

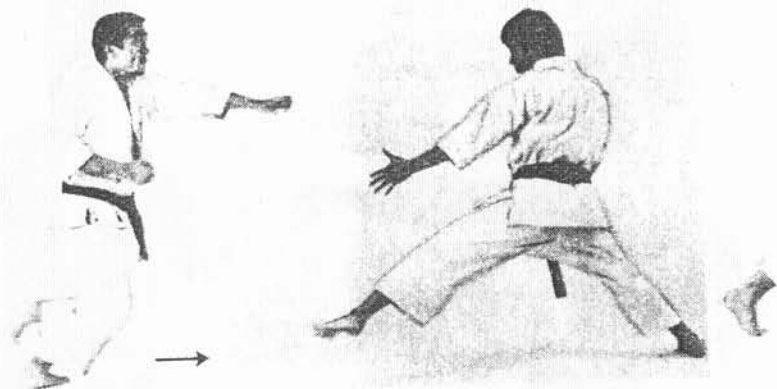


Траектория блока против удара в нижнюю секцию

Траектория блока предплечьем против атаки в корпус



Траектория блока против удара в голову



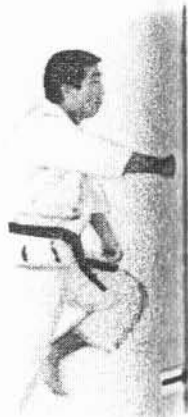
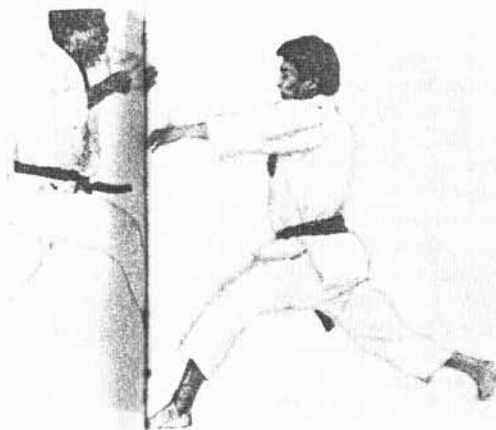
### Скорость

В завершающей технике приема (*кимэ-ваза*) заключена молниеносная, огромная сила. Скорость в большой степени влияет на базовую технику. Возможно, будет небольшим преувеличением сказать, что при отработке приемов скорость занимает первое и второе места, но можно без преувеличения сказать, что цель основной тренировки — это доведение до максимума скорости выполнения.

Поскольку тело состоит из трех основных частей, сила нарастает благодаря увеличению скорости в каждой из них. Если мышцы, участвующие в движении, сокращаются с максимальной скоростью, то и энергия, которая аккумулируется в кулаке при ударе рукой или в стопе при ударе ногой, будет максимальной. Проводя прямой удар рукой для того, чтобы воспользоваться преимуществом суммирования сил, которое возникает от движения ударной руки и реверсной, эта последняя должна отводиться максимально быстро.

Скорость зависит в некоторой степени от контроля за работой мышц. Когда определенные мышцы сокращаются, другие растягиваются. Так, при ударе рукой трицепсы растягиваются, а бицепсы сильно сокращаются. Если должная координация между растяжением и сокращением отсутствует, движение руки теряет свою прямолинейность и плавность, лишая эффективности удар.

У начинающих наблюдается тенденция использовать те мышцы, которые не должны быть задействованы в данном движении или приеме. Им следует больше прислушиваться к советам инструкторов и учиться сознательно контролировать работу своей мускулатуры.



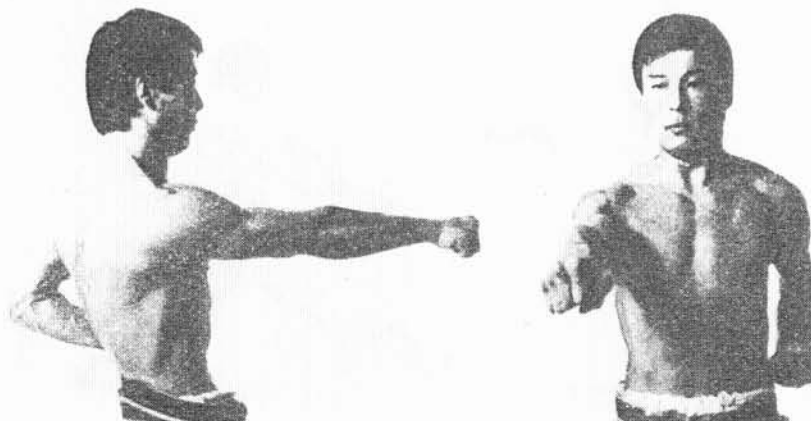
Обобщая, можно сказать, что смысл завершающей техники заключается в мгновенной атаке, выбранной с предельно максимальной силой.

Тренируя прямой удар рукой, начинайте движение из правильной стойки, не напрягайте излишне кисти и руки, посылайте руку вперед плавно и быстро, в конечной фазе сконцентрируйте силу всего тела гармонично и мгновенно. Огромная энергия бедер концентрируется и передается как в цепной реакции в грудь, плечо и предплечье, в поверхность атакующего кулака.

Напряженные мышцы брюшного пресса и бедер прочно связывают таз и плечи. Устойчивый таз, дополнительные мышечные группы бедер, работая вместе, обеспечивают сильное движение и крепкую стойку. Это мощное основание способствует передаче силы бедер атакующей руке. Трицепсы, удерживающие руку параллельно полу, и мышцы предплечья напряжены, а мышцы вокруг подмышки, наоборот, расслаблены. Если эти мышцы будут напряжены, то кулак не попадет в цель.

Эти положения распространяются на технику выполнения других ударов руками и ногами.

Не растрачивайте силу понапрасну. Ее концентрация должна достигать своего максимального уровня в момент нанесения удара и немедленно возвращаться к нулю. Физическое расслабление не означает ослабление внимания. Расслабляйтесь при каждом удобном случае, но в то же время будьте всегда начеку, готовы использовать всю вашу физическую силу и боевой дух в нужный момент.





**5**  
**КЛЮЧЕВАЯ  
ТРЕНИРОВКА**

### БЛОКИ

Никогда не следует недооценивать трудность, которую представляет самооборона с помощью блоков. Каковы цели противника? Каковы его намерения? Оценка атаки — дело само по себе трудное, но если вы остановитесь только на этом, то рано или поздно вы попадетесь в ловушку, независимо от уровня вашего мастерства. Необходимо хладнокровно оценить обстановку, обезопасить себя наиболее выгодным способом и быть готовым к любой случайности.

Основные возможности применения блоков:

1. Ставьте блок со всей силой. Это произведет отрезвляющее действие на противника. Другими словами, сделайте блок атакой.

2. Можно сделать блок легко, чтобы взять противника под контроль.

3. Переходите моментально от блока к атаке или сделайте блок так, чтобы он имел эффект атаки.

4. Используйте блок для неожиданного поражения соперника.

5. Старайтесь подавить атаку противника с помощью блока еще до того, как он доведет ее до конца.

6. Оставайтесь на безопасном расстоянии и выжидайте возможность контратаковать.

Каратэ отличается от других видов спорта тем, что нужно уметь парировать как удары руками, так и ногами. Таким образом, ступни и ноги применяются в блоках. В этом отношении каратэ уникально.

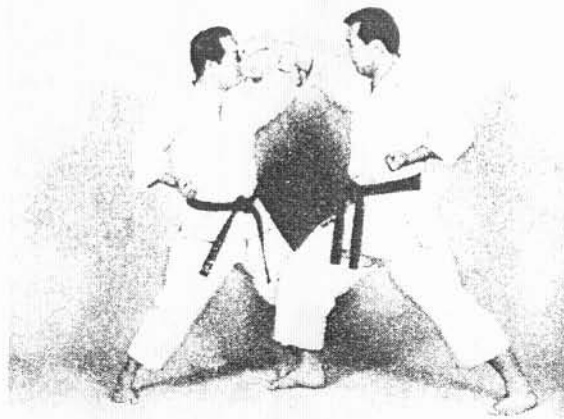
#### Чрезмерное увлечение блоками

Часто можно наблюдать, как новички размахивают руками и ногами вместо того, чтобы поставить хороший блок. Только находясь в правильной стойке, можно поставить эффективный блок. Не позволяйте себе увлекаться блоками.

Это ослабляет боковые мышцы корпуса, отрицательно сказывается на равновесии. В результате вы неспособны выполнить прием. Это также препятствует правильному сокращению отдельных групп мышц и их гармоничному взаимодействию. В этой ситуации даже самая слабая атака не может быть нейтрализована.



Возможные ошибки



Рука слишком далеко отстоит от корпуса



Локоть поднят слишком высоко



Локоть поднят слишком высоко



Локоть поднят слишком высоко



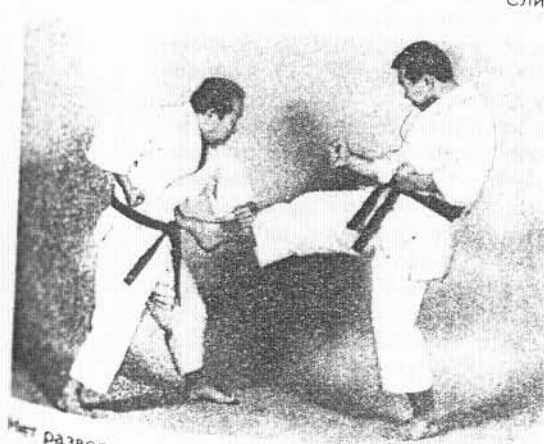
Слишком близко



Слишком высоко



Слишком низко



Нет разворота бедра



### Блок как завершающий прием

Как отмечалось выше, блок, в зависимости от того, как он проводится, может стать завершающим приемом. В отличие от других боевых искусств, в каратэ это применяется часто. Прием, начинающийся как блок и переходящий без остановки в завершающее действие, возможно, является уникальной отличительной чертой каратэ.

*Аге-уке*                      *Блок против удара в верхнюю секцию*

Этот блок может стать завершающим приемом, если слегка опустить бедра и подать корпус вперед. Затем делается шаг вперед под атакующую руку противника и одновременно проводится удар в подбородок или в точку под носом основанием кулака или же в подмышку локтем.

Другой способ. После блока захватывается запястье противника и проводится сильный удар по его локтю другой рукой.

*Удэ-уке*

*Блок предплечьем*

*Шуто-уке*

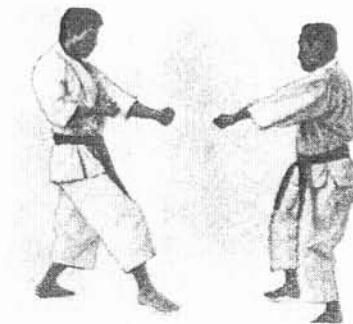
*Блок рукой-мечом*

Как только противник пошел в атаку, сделайте шаг вперед. Это требует точного расчета. Двигаясь вперед, широко замахнитесь и нанесите быстрый удар кулаком в точку под носом или рукой-мечом по глазам, упреждая удар противника.

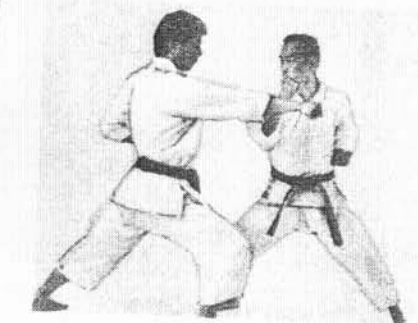
Если удар направлен вам в лицо, отведите локоть слегка в сторону и отбейте атакующую руку изнутри наружу. Затем атакуйте противника в лицо.



Удар с выпадом — блок предплечьем

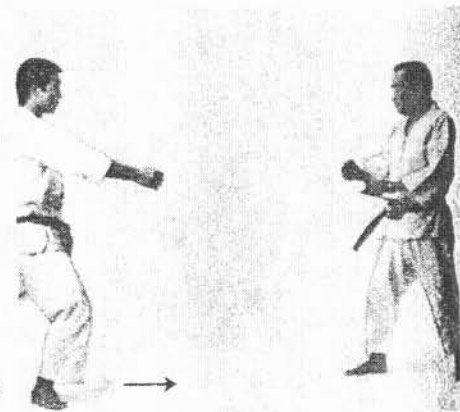


Удар с выпадом — блок против удара в верхнюю секцию





*Хиджисури-уке* Скользящий блок локтем (блок-удар)

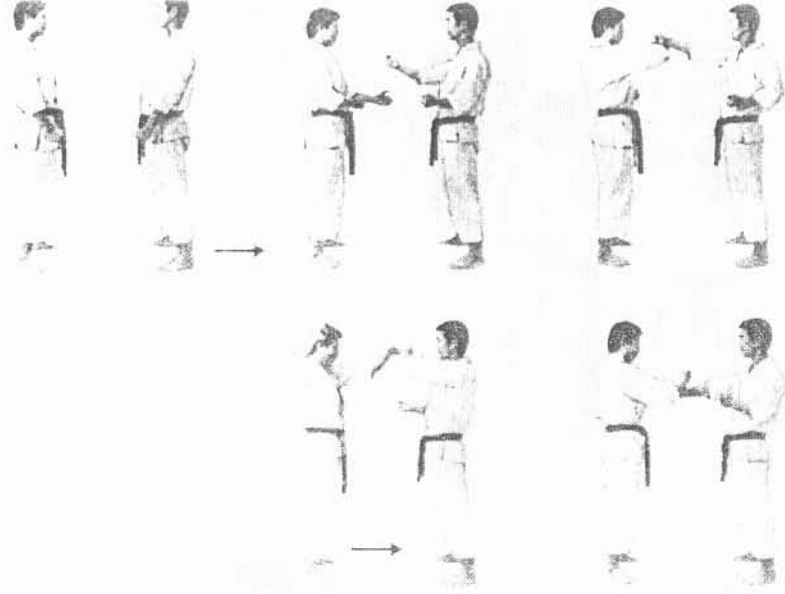


*Хиджи сури-уке* Скользящий блок локтем (блок-удар)

Удар с выпадом — блок рукой-мечом







### Базовая тренировка блоков

С партнером, стоя лицом друг к другу, отрабатывайте в следующей последовательности, меняясь ролями.

А

Б

Правый прямой удар в лицо → Правый блок против удара в верхнюю секцию

Левый блок против удара в верхнюю секцию ← Левый прямой удар в лицо

Правый прямой удар в корпус → Правый блок предплечьем снаружи внутрь

Левый блок предплечьем снаружи внутрь ← Левый прямой удар в лицо

Правый прямой удар в нижнюю секцию → Правый блок против удара в нижнюю секцию

Левый блок в нижнюю секцию ← Левый прямой удар в нижнюю секцию

А

Б

Правый прямой удар в лицо → Левый блок против удара в верхнюю секцию

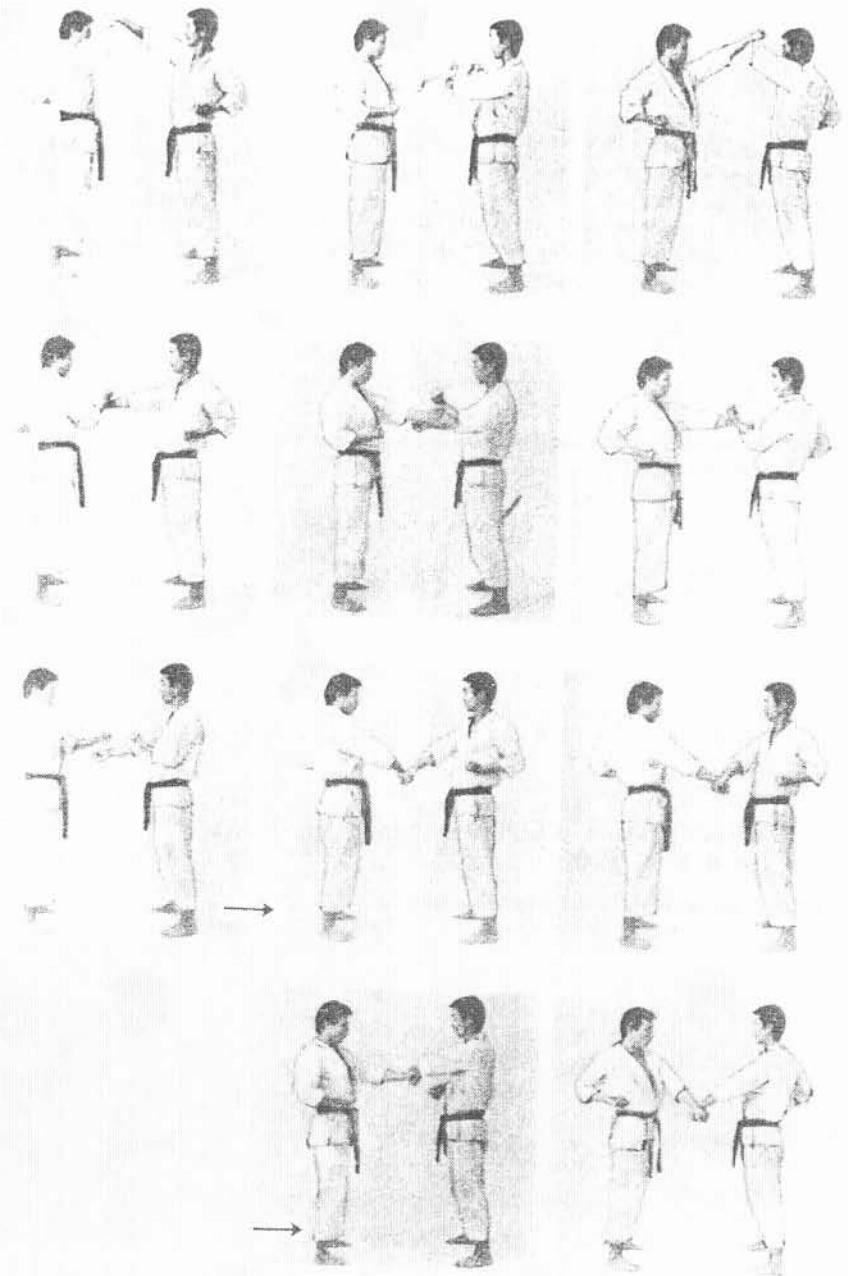
Левый блок против удара в верхнюю секцию ← Правый прямой удар в лицо

Правый прямой удар в корпус → Левый блок предплечьем снаружи внутрь

Левый блок предплечьем снаружи внутрь ← Правый прямой удар в корпус

Правый прямой удар в нижнюю секцию → Левый блок против атаки в нижнюю секцию

Левый блок против атаки в нижнюю секцию ← Правый прямой удар в нижнюю секцию



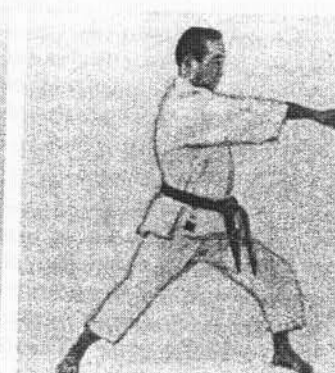
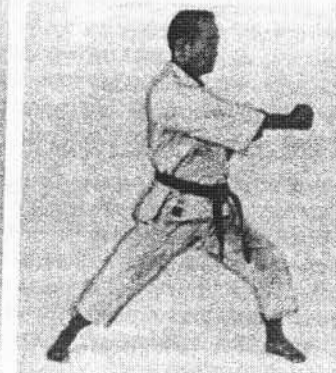
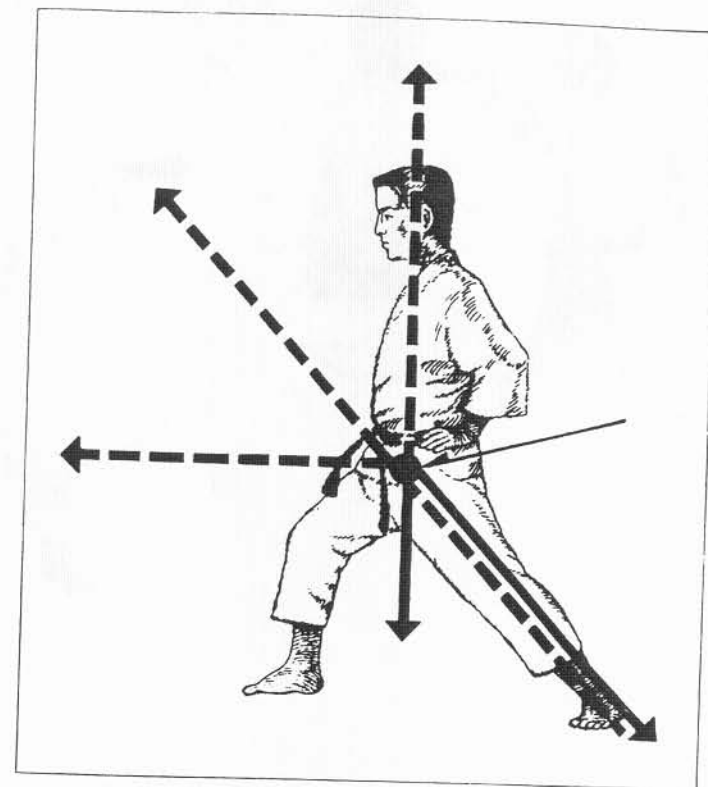
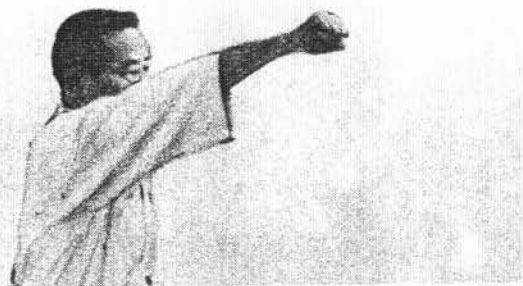
Отработайте блоки предплечьем как изнутри наружу, так и снаружи внутрь. Начинайте в замедленном темпе, постепенно увеличивая скорость и силу.

## ПРЯМОЙ УДАР РУКОЙ

*Гьяку-цуки*

*Реверсный удар рукой*

Встаньте в низкую стойку, вращайте бедра синхронно, максимально используя силу, которая идет от выпрямления задней ноги и выталкивания ее в пол. Стойка должна быть устойчивой, а бедра всегда на одном уровне. Таз, а следовательно, и центр тяжести тела смещаются слегка вперед. Если бедро не будет полностью закрыто, выполняемый удар будет неэффективен. Для того чтобы сила, энергия ног и бедер, передаваемая мышцам груди, плеч и рук, неизмеримо возрастала, корпус и конечности должны быть накрепко связаны вместе, как железный прут или стальная пластина. Это зависит от гармоничной работы мышц и их синхронного напряжения.





### Ой-цуки

### Удар-выпад

Находясь в передней стойке (или в естественной позе), сделайте шаг вперед, атакуя ударом кулака верхнюю или среднюю секцию противника. Быстро перемещайтесь вперед, используя силу опорной ноги. Если вы будете передвигаться медленно, то противник сможет провести подсечку. Поэтому старайтесь скользить вперед быстро и легко, не отрывая пятку от пола. Бедра, несущие центр тяжести тела, должны двигаться прямо в цель благодаря выпрямлению опорной ноги. Центр тяжести проходит довольно большое расстояние, и поэтому удар получается очень мощный.

### Нагашу-цуки

### Волновой удар

Как и в ударе-выпаде, движение корпуса вперед придает силу этому удару. Он может выполняться из прямой стойки с открытым бедром или при движении по диагонали вперед или назад. Удар очень эффективен как блок-атака, так как активно используются бедра при передвижении по диагонали.



### Кизами-цуки

### Укол

Это разновидность удара-выпада. Поскольку опорная нога не движется вперед, используемая энергия поступает от вращения бедер и выталкивания задней ноги в пол. Этот удар можно выполнять, не смещая центр тяжести тела либо выдвигая бедра вперед. Этот удар может быть применен как завершающий, однако чаще всего его применяют как промежуточное тактическое действие, за которым немедленно следует удар-выпад или реверсный удар.

## УДАР РУКОЙ

### Щелчок в ударной технике

Использование щелчка нигде так не важно, как в ударной технике. Щелчок и пружинящая сила локтя могут быть направлены вперед, в стороны, вверх и вниз, при поворотах в стороны, при движении назад или по диагонали.

Важно учитывать следующие моменты:

1. Необходимо разворачивать предплечье быстро по дуге, где локоть является осью вращения. Если локоть напряжен, эффективность техники падает.

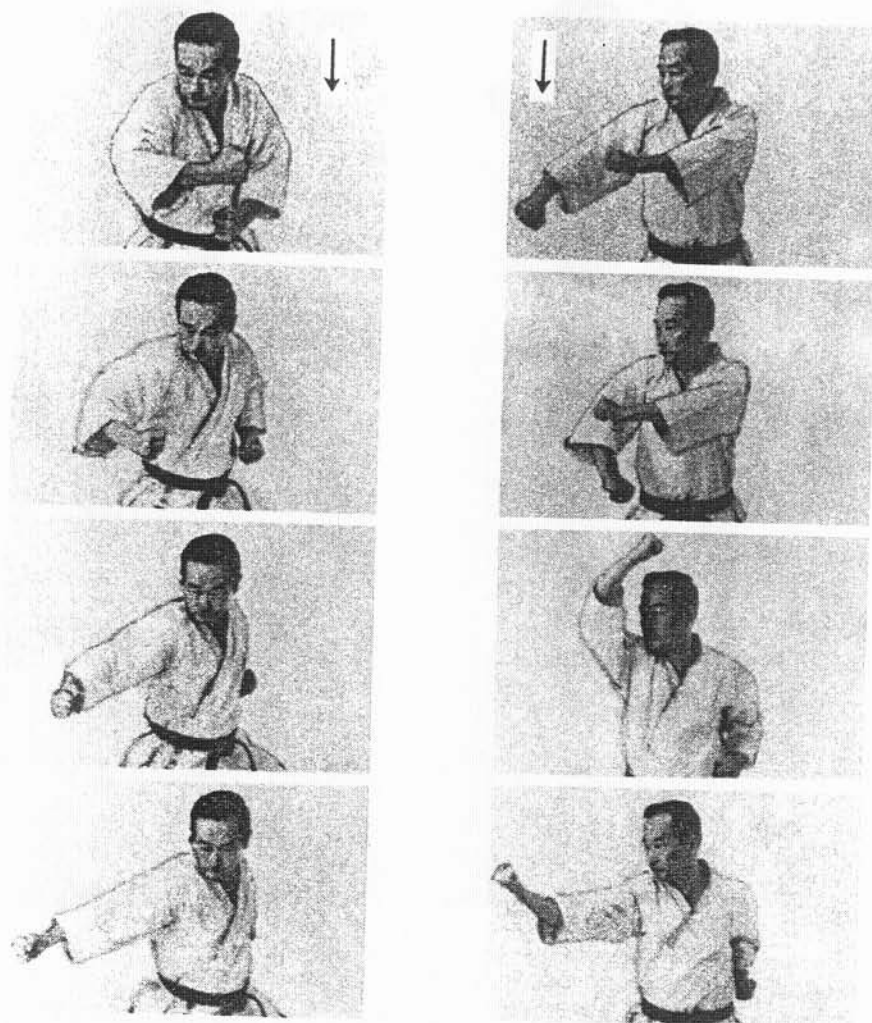
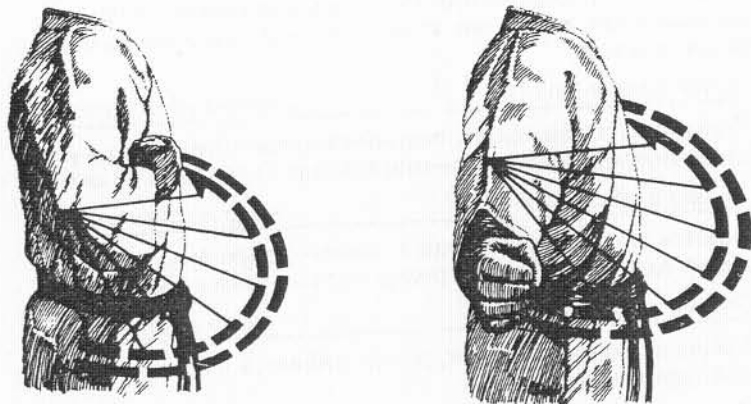
2. Хороший щелчок невозможен, если плечи напряжены, а кулак или рука-меч расслаблены. Старайтесь избегать неуместного напряжения мышц.

3. Чем большую дугу описывает предплечье, тем сильнее удар. Выпрямляйте локоть полностью. Не отдергивайте предплечье до тех пор, пока локоть полностью не распрямился.

4. Скорость имеет первостепенное значение: нет скорости — нет результата.

5. Делайте щелчок рукой наружу с наивысшей скоростью, максимально используя трицепсы, расслабьте руку сразу после выполнения удара. Таким образом бицепсы автоматически вернут предплечье в исходное положение. Упорно тренируйтесь, чтобы понять работу мышц рук.

6. Движение предплечья четко вдоль корпуса дает максимальный результат. Вворачивание предплечья усиливает эффект.



### Удар тыльной стороной кулака

Выполняя эти удары в сторону или снизу вверх, локоть и запястье работают по-разному.

*Ёко маваши-учи*

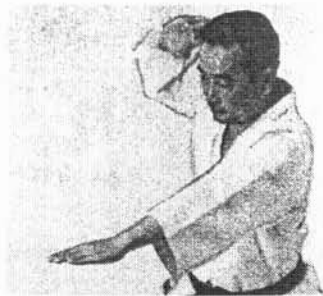
*Горизонтальный удар*

Разворачивая руку в сторону, параллельно полу, локоть служит осью вращения, вы делаете *ёко маваши-учи*.

*Татэ маваши-учи*

*Удар снизу вверх*

Движение предплечья снизу вверх называется *татэ маваши-учи*. Основные особенности: локоть расслаблен (без лишнего напряжения), кулак плотно сжат.



*Шуто-учи* *Удар рукой-мечом*  
 При нанесении удара изнутри наружу бедра вращаются в противоположном направлении; при ударе снаружи внутрь они вращаются в направлении удара. Ввинчивание предплечья усиливает эффективность удара.

*Учи-маваши* *Изнутри наружу*  
 Бейте по цели изнутри наружу, вращая бедра, вворачивая предплечье и разворачивая локоть одновременно.

*Сото-маваши* *Снаружи внутрь*  
 Бейте по цели снаружи внутрь, одновременно вращая бедра, ввинчивая предплечье и разворачивая локоть.



Отработка приемов локтем

Для отличного выполнения приемов локтем необходимо держать кулак ударной руки как можно ближе к телу, проводя его по прямой линии от одного соска груди к другому.

Ёко хиджи-атэ

Боковой удар локтем

При ударе правым локтем правый кулак скользит по прямой линии от левого соска груди к правому, вворачивайте предплечье.

Мае хиджи-атэ

Прямой удар локтем

Траектория движения руки совпадает с траекторией движения кулака в прямом ударе, однако в завершающей фазе кулак ложится на грудную клетку с противоположной стороны. Ввинчивайте предплечье так, чтобы пальцы сжатого кулака были обращены в пол.

Татэ хиджи-атэ

Задний удар локтем

Полностью согнув локоть, поднимите кулак вдоль тела до уха (пальцы внутрь). Локоть поднимается выше для удара по цели.

Уширо хиджи-атэ

Удар локтем назад

Работая как реверсная рука в прямом ударе рукой, локоть скользит вдоль бока тела и резко выталкивается назад.

Отоши хиджи-атэ

Удар локтем вниз

Локоть поднимается вверх, резко сгибается и бедром опускается прямо вниз.

Маваши хиджи-атэ

Круговой удар локтем

Поднимая локоть, ввинчивайте предплечье, правый кулак ложится на правую грудь (при ударе справа). Локоть приходит в цель снаружи внутрь.

## УДАР НОГОЙ

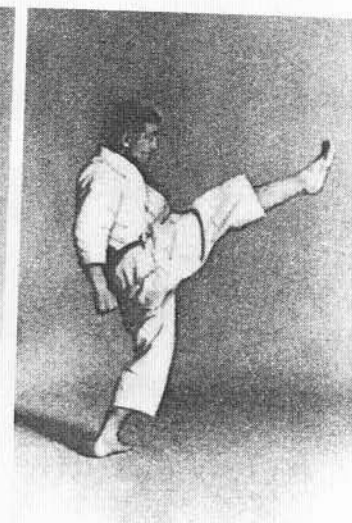
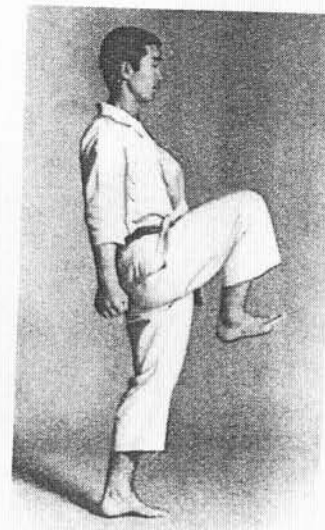
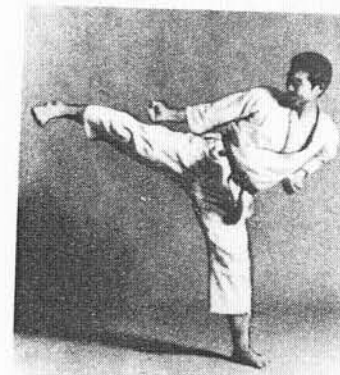
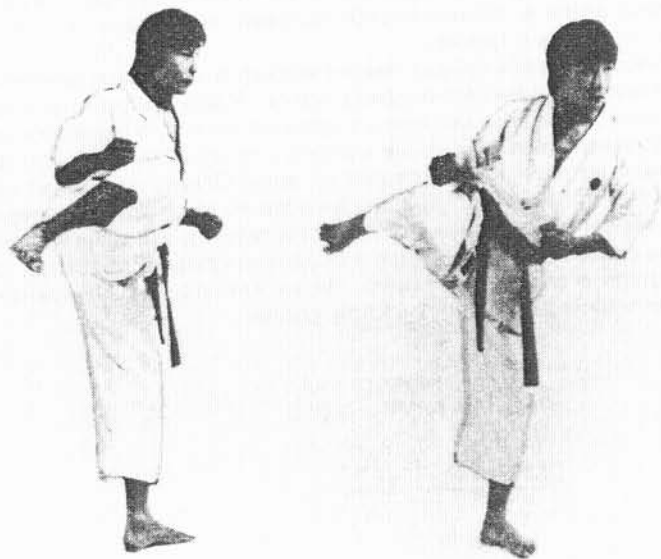
### *Правильно согнутое колено*

Высоко поднятое колено, полностью согнутое, — необходимое требование эффективного удара ногой. Правильное выполнение этого подготовленного движения, то есть легко и быстро, позволяет удержать равновесие и обеспечить правильную траекторию движения ударной ноги.

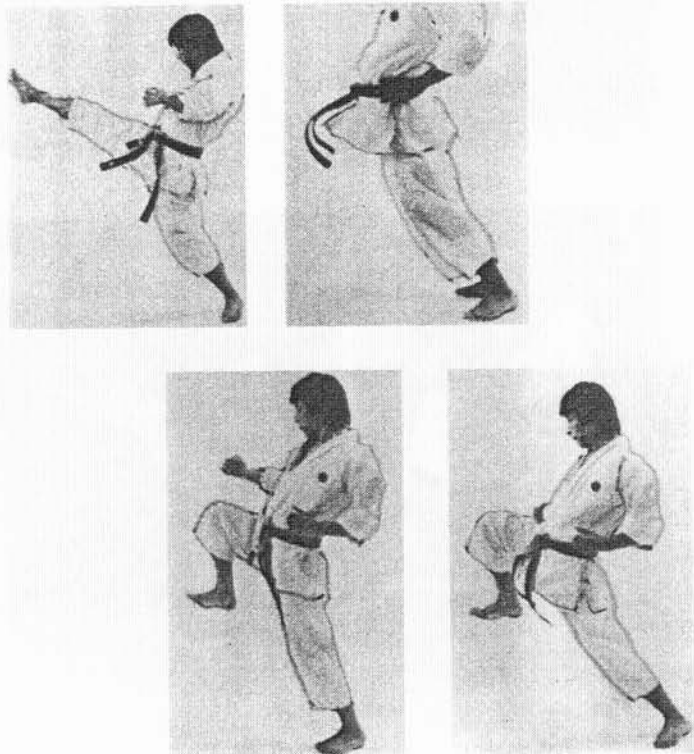
Так как бедра и мышцы этой части тела, участвующие в этом движении, связаны с тазом, бедра должны иметь устойчивое положение для того, чтобы мышцы работали эффективно, что, в свою очередь, требует сильной мускулатуры брюшного пресса.

Устойчивость опорной ноги зависит от силы сокращения мышц бедра и икроножной мышцы и, в некоторой степени, от того, насколько хорошо согнуто колено. Опорная нога должна быть слегка согнута вперед и прочно стоять на полу. Если колено слишком сильно согнуто, оно так же, как и лодыжка, теряет силу, лишая вас возможности провести эффективный удар.

Колено ударной ноги должно быть поднято до уровня груди так, чтобы вес ноги приходился на бедро.



Используя только силу ног, невозможно провести эффективный щелчковый или толчковый удар. В момент удара ногой поясничный отдел позвоночника должен выталкиваться в направлении удара, бедра и лодыжка опорной ноги — напряжены. По завершению удара бедра должны немедленно вернуться в исходное положение. Это движение бедер и отдача от ударной ноги оказывают огромное давление на опорную ногу. Таким образом, лодыжка играет главную роль в удержании устойчивого равновесия. Отрыв пятки от пола, ослабление каким-либо иным способом контакта между подошвой ступни и полом ведут к потере равновесия. Следовательно, лодыжки должны быть крепкими, что требует тренировки. Опорная нога должна быть жесткой, несмотря на то, что колено слегка согнуто.



*Кеагэ*

*Щелчковый удар ногой*

Голень поднимается вверх, поясничный отдел позвоночника выгибается по аналогичной траектории и возвращается назад в исходное положение, так же как и голень. Эффективность удара зависит от степени растяжения и сокращения мышц ударной ноги.

При исполнении этого удара равновесие является самой важной проблемой, так как площадь опорной ноги слишком мала, а удар, как правило, направлен в верхнюю секцию. Более того, после удара необходимо вернуться в устойчивую стойку на обе ступни, чтобы быть готовым провести следующий прием. По этим двум причинам скорость является наипервейшим условием правильного выполнения щелчкового удара ногой. Проведенный медленно, удар теряет силу и ведет к потере равновесия. Что касается скорости проведения удара, можно сказать, что возврат ноги в исходное положение гораздо важнее, чем сам удар, во всяком случае, у вас должно быть такое чувство.

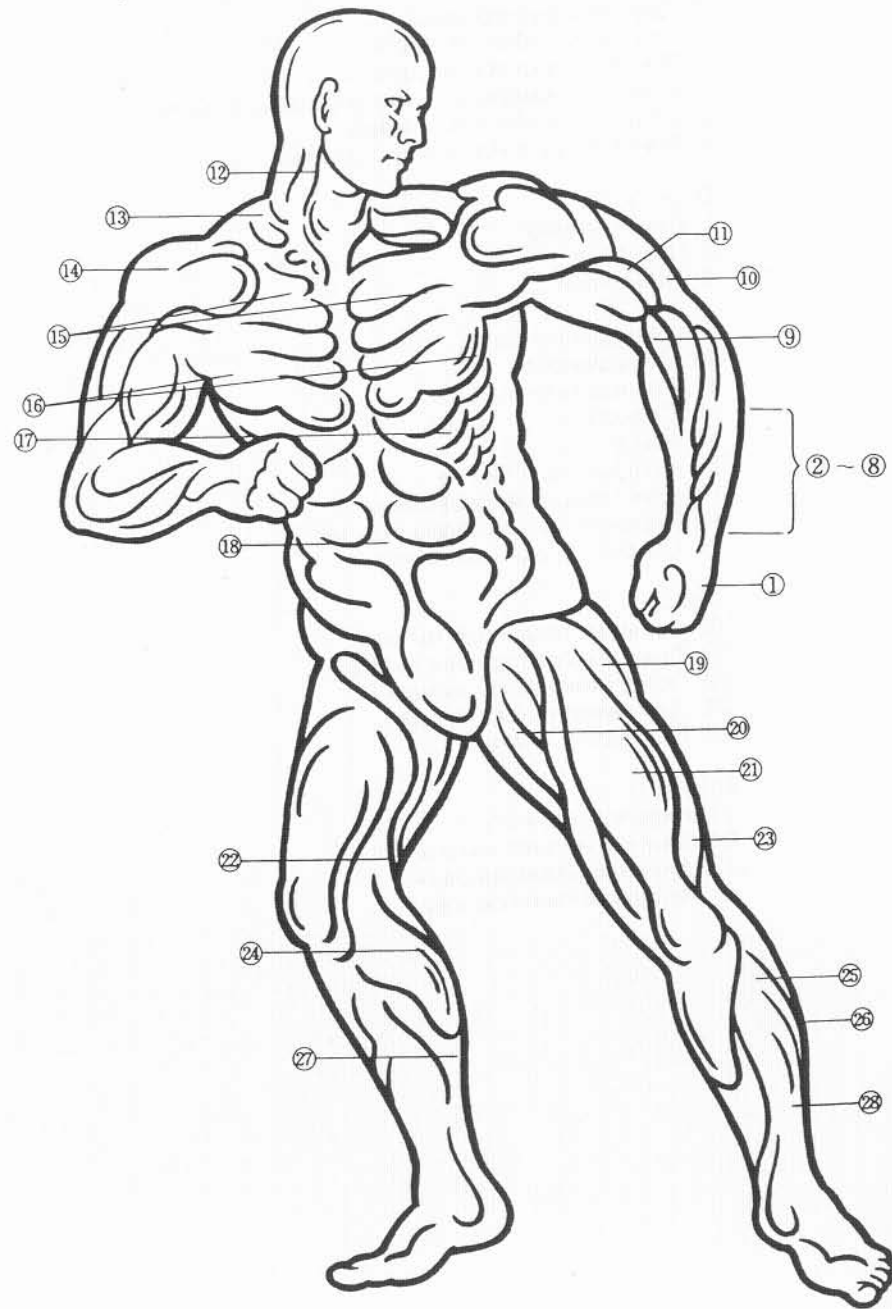
*Кекоми*

*Толчковый удар ногой*

В момент контакта с целью бедро и голень должны образовать практически прямую линию. Траектория удара должна быть кратчайшей и строго прямой, как при прямом ударе рукой. Нужно много тренироваться, чтобы добиться правильного удара, который начинается с легкого и быстрого взмаха колена вверх и заканчивается напряжением всего тела в момент контакта с целью.

Выбор правильной дистанции является ключевым моментом выполнения толчкового удара ногой. Удар получается очень мощным, если нога вытянута в прямую линию, а сила сконцентрирована в пятке. Если же колено недостаточно разогнуто и тайминг неточен, нога отскочит от цели. Отдача оказывает наибольшее противодействие, когда нога не полностью развернута и не попадает точно в цель. Естественно, эти ошибки негативно сказываются при ударе в среднюю секцию, не говоря уже об ударе в верхнюю секцию. Ни на секунду не забывайте о взаимосвязи дистанции с силой удара.

## МЫШЦЫ СКЕЛЕТА



Кисть:

1. Межкостные мышцы

Предплечье:

2. Короткая отводящая мышца большого пальца
3. Длинная мышца ладони
4. Лучевой сгибатель кисти
5. Короткий лучевой разгибатель кисти
6. Круглый пронатор
7. Длинный лучевой разгибатель
8. Плечелучевая мышца

Плечо:

9. Трехглавая мышца
10. Плечевая мышца
11. Двуглавая мышца

Надплечье и шея:

12. Грудинно-ключично-сосцевидная мышца
13. Трапецевидная
14. Дельтовидная

Грудная клетка и живот:

15. Большая грудная мышца
16. Передняя зубчатая мышца
17. Наружная косая мышца живота
18. Прямая мышца живота

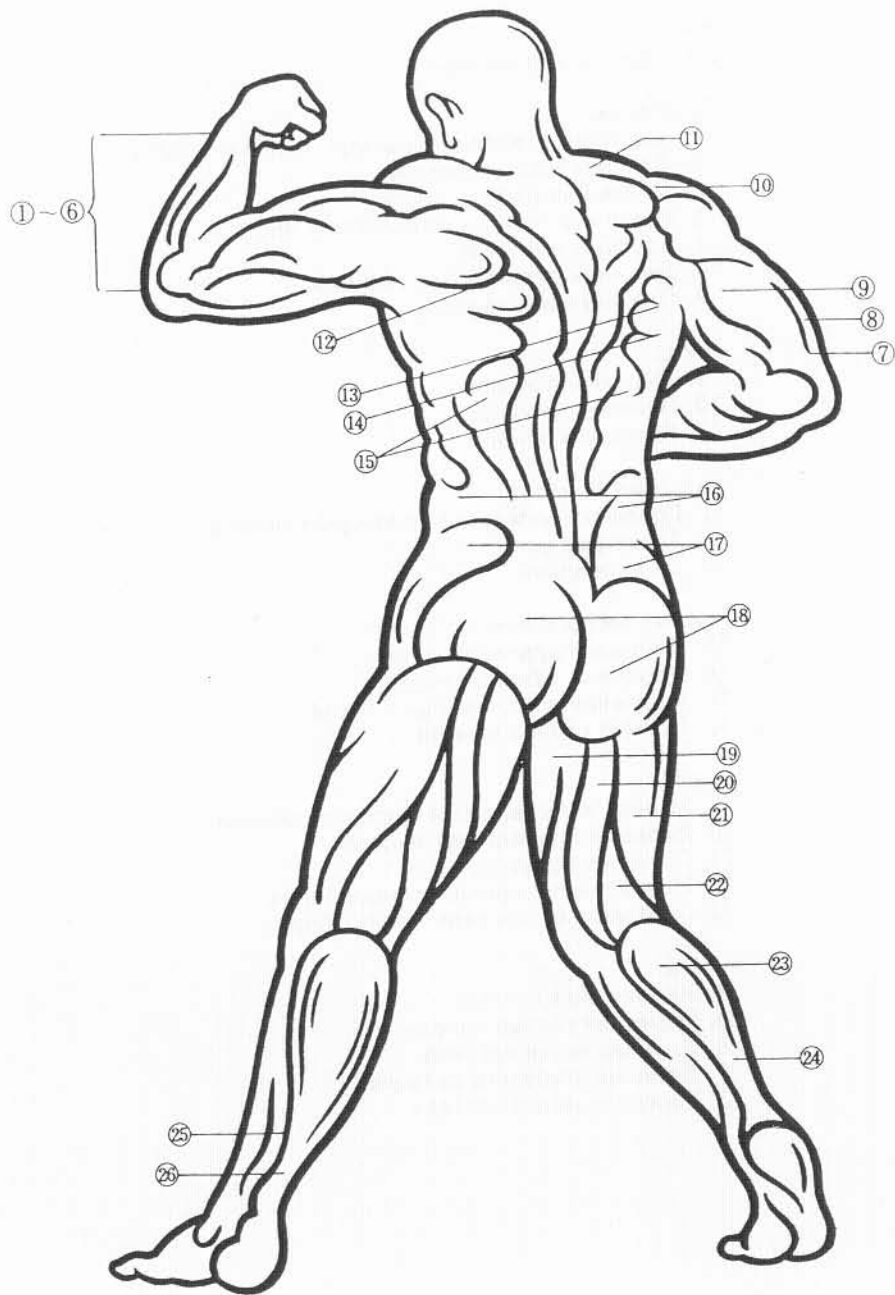
Бедро:

19. Мышца натягивающая широкую фасцию
20. Большая приводящая мышца
21. Прямая мышца бедра
22. Медиальная широкая мышца бедра
23. Латеральная широкая мышца бедра

Голень:

24. Икроножная мышца
25. Передняя мышца голени
26. Длинная малоберцовая
27. Длинный сгибатель пальцев
28. Короткая малоберцовая





Предплечье:

1. Короткий разгибатель
2. Локтевой сгибатель кисти
3. Локтевой разгибатель кисти
4. Длинная отводящая мышца большого пальца
5. Общий разгибатель пальцев
6. Локтевой разгибатель предплечья

Область плеча:

7. Плечелучевая
8. Плечевая
9. Трехглавая

Надплечье, шея и спина:

10. Дельтовидная
11. Трапецевидная
12. Подостная
13. Малая круглая
14. Большая круглая
15. Длиннейшая мышца спины
16. Наружная косая мышца спины
17. Средняя ягодичная мышца

Бедро:

18. Большая ягодичная мышца
19. Большая приводящая мышца
20. Полусухожильная мышца
21. Двуглавая мышца бедра
22. Полуперепончатая

Голень:

23. Икроножная мышца
24. Камболовидная мышца
25. Длинная малоберцовая
26. Короткая малоберцовая

## ПЛАН ОТРАБОТКИ БАЗОВОЙ ТЕХНИКИ

### Первая неделя

Прямой удар рукой Естественная стойка, стойка открытых ног

1. Лицом к цели. 2. Дистанция. 3. Скорость. 4. Концентрация силы.

Удар ногой Естественная поза, простая стойка готовности

1. Поднимайте колено как можно выше. 2. Используйте щелчок. По своей важности удар и возврат ноги после удара соотносятся как 3:7. 4. Сжимайте лодыжку опорной ноги, колено под прямым углом. 5. Резко возвращайте в исходное положение атакующую ногу.

### Вторая неделя

Прямая стойка Из прямой стойки с открытым бедром встать в стойку, закрыв бедро, и обратно (руки на бедрах)

1. Правильное расстояние между стопами. 2. Колено и пальцы одноименной ноги развернуты в одном направлении. 3. При развороте с силой разворачивайте колено передней ноги по линии, соединяющей оба колена. 4. Бедра параллельно полу.

РЕВЕРСНЫЙ УДАР Передняя стойка

1. Реверсная рука сильно отведена назад. 2. Работайте бедром с большой амплитудой. 3. Используйте силу отдачи от разворачивания задней ноги.

Прямой удар ногой Передняя стойка

1. Голень опорной ноги подается вперед, резко выталкивайте бедра вперед. 2. Колено и пальцы опорной ступни направлены в удар.

### Третья неделя

УДАР-ВЫПАД (А) Попеременно с левой и правой руки из естественной стойки готовности

1. Сильно отталкивайтесь опорной ногой, используя силу отдачи и быстро выталкивая бедра вперед. 2. Легко скользите движущейся ногой, сохраняя контакт с полом всей ступней.

Блок против удара в нижнюю секцию Попеременно с левой и правой руки из естественной стойки готовности или из передней стойки

1. Находясь в прямой стойке, откройте бедро, полностью отводя руку назад. 2. Вращайте бедра резко и с большой амплитудой. 3. Быстро скользите блокирующей рукой от локтя, ввинчивайте предплечье. (Полностью выпрямляйте локоть.)

### Четвертая неделя

УДАР-ВЫПАД (Б)

Стоя в передней стойке с блоком против удара в нижнюю секцию (*гедан-камаэ*)

1. Голень опорной ноги подается вперед, быстро выталкивайте бедра вперед. 2. Подтяните заднюю ногу к передней, перенесите вес тела на переднюю ногу. Передняя нога становится опорной, сделайте шаг вперед, выталкивая бедра.

Стойка «всадника» Влево и вправо из естественной стойки готовности

1. Ступни обеих ног в жестком контакте с полом. 2. Выталкивайте колено передней ноги в направлении линии, соединяющей оба колена.

### Пятая неделя

Боковой щелчковый удар ногой Естественная стойка готовности

1. Взгляд прямо перед собой. 2. Высоко поднимите ногу в сторону. 3. Используйте щелчок (ось вращения — колено). Бьющая нога начинает и заканчивает движение сбоку.

Блок против удара в голову Попеременно влево и вправо из естественной стойки ожидания

### Шестая неделя

Боковой толчковый удар ногой Естественная стойка готовности

1. Колено ударной ноги поднято на уровне груди, выпрямляйте полностью ударную ногу. 2. Ударная нога выпрямляется и возвращается по одной и той же траектории.

Блок ПРЕДПЛЕЧЬЕМ Попеременно влево и вправо из естественной стойки готовности, передней стойки или из стойки «всадника»

1. Снаружи внутрь локоть согнут под прямым углом, движение предплечья по дуге наружу, ударный блок. 2. Изнутри наружу: локоть отстоит от корпуса на ширину кулака, кулак на уровне плеча, предплечье вращается с точкой опоры в локте, ударный блок снаружи внутрь.

### Седьмая неделя

Задняя стойка Вперед, назад, влево и вправо из естественной стойки готовности

1. Вес тела распределяется между передней и задней ногой в соотношении 7:3. 2. Переднее колено слегка согнуто. 3. Верхняя часть тела перпендикулярна полу, бедра открыты.

Блок рукой-мечом Естественная поза готовности или задняя стойка

1. Блокирующая рука рубит по диагонали от плеча вниз. 2. Локоть отстоит от корпуса на ширину кулака. 3. Локоть согнут под прямым углом.

Восьмая неделя

Блок, удар рукой	Попеременно влево и вправо из естественной стойки готовности или из стойки открытых ног.
Блок, удар ногой	Блоки в верхнюю, среднюю и нижнюю секции сопровождаются ударами ногами. Попеременно из передней стойки в заднюю.

Девятая неделя

Движения корпусом	Блоки и контратаки вперед, назад, вправо и влево
-------------------	--

1. Плавные движения ногами и *таи-сабаки*. 2. Изучите на практике, как двигаться наиболее рационально. 3. Движения рук также должны быть прямолинейными и плавными.

Десятая — двенадцатая неделя

КАТА	Хеан I
------	--------

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

- аге-уке*: блок против атаки в верхнюю секцию 18, 88, 116, 139  
*вакибара*: бок грудной клетки 88  
*гедан барай*: блок против атаки в нижнюю секцию 20, 104  
*гедан-камаэ*: передняя стойка с блоком против удара в нижнюю секцию 139  
*гери*: удар ногой 102, 130, 138, 139  
*гьяку каитен*: реверсное вращение 20  
*гьяку ханми*: бедро закрыто 22  
*гьяку-цуки*: реверсный удар рукой 122, 138  
*джику аши*: опорная нога 58  
*джю кумитэ*: свободный спарринг 8  
*джун кайтэн*: вращение вперед 18  
*дзёдан аге-уке*: блок против атаки в голову 104  
*до*: движение, действие 58  
*до-кьяку*: движущаяся нога 58  
*ёко мавашу-учи*: горизонтальный удар 127  
*ёко хиджи-атэ*: боковой удар локтем 129  
*ёри-аши*: скольжение стопами 68  
*зенкуцу-дачи*: передняя стойка 16, 50, 138  
*иккен хиссацу*: убить одним ударом 9  
*каги-цуки*: удар-крюк 18, 88  
*катачи*: форма 54  
*кеагэ*: щелчковый удар ногой 80, 133  
*кекоми*: толчковый удар ногой 80, 133  
*киба-дачи*: стойка «всадника» 50, 139  
*кизами-цуки*: укол 125  
*кимэ*: конечная фаза приема 9  
*кимэ-ваза*: завершающее действие 12, 106, 108  
*кокуцу-дачи*: задняя стойка 50, 139  
*коса-дачи*: стойка со скрещенными ступнями 50  
*кумадэ-учи*: удар «медвежья лапа» 84  
*мааи*: дистанция 93  
*маваши хиджи-атэ*: круговой удар локтем 129  
*маваши-цуки*: круговой удар рукой 18  
*мае-гери*: удар ногой вперед 86, 138  
*мае хиджи-атэ*: прямой удар локтем 129  
*мизу-нагарэ камаэ*: стойка «текущая вода» 88  
*нагаши-цуки*: волновой удар-глубокий выпад 124  
*неко-аши-дачи*: кошачья стойка 50  
*ой-цуки*: удар-выпад 86, 124, 138  
*отоши хиджи-атэ*: удар локтем вниз 129  
*сей*: покой, бездействие 58  
*сейрюто-учи*: удар «бычья челюсть» 84  
*сото-уке*: блок снаружи внутрь 18  
*сун-домэ*: неполный контакт с целью 9  
*таи-сабаки*: 74, 140  
*татэ мавашу-учи*: удар снизу вверх 127  
*татэ хиджи-атэ*: удар локтем вверх 129  
*тачиката*: стойка 34  
*тейшо-учи*: удар основанием ладони 84

*уде-уке*: блок предплечьем 116, 139

*уке*: блок 104, 112, 140

*уракен-учи*: удар внешней стороной кулака 80

*учи*: удар рукой 80, 101, 126

*уширо хиджи-атэ*: задний удар локтем 129

*фумидаши*: 66

*фумикоми*: раздавливающий удар ногой 58, 66

*ханми*: бедро открыто 16, 22

*хейсоку-дачи*: простая стойка готовности 28

*хиджи сури-уке*: скользящий блок локтем 118

*хики-тэ*: реверсная рука 14, 82

*цуки*: прямой удар 80, 122, 138, 139

*чоку-цуки*: прямой удар 18, 100

*чудан уде-уке*: блок предплечьем против атаки в корпус 88, 104

*чудан учи-уке*: блок предплечьем против атаки в корпус, изнутри наружу 20

*чудан шуто-уке*: блок рукой-мечом против атаки в корпус 88, 104

*шуто-уке*: блок рукой-мечом 20, 116, 139

*шуто-учи*: удар рукой-мечом;

*учи-маваши*, изнутри наружу 130; *сото-маваши*, снаружи

внутри 128

**Масатоши Накаяма**

Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 2. Основы. — М.: Ладомир, АСТ, 1998. — 142 с.

М. Накаяма

ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

ОСНОВЫ

2

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 60х90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Гарнитура «Текстбук». Печать офсетная.

Печ. л. 9. Зак. № 4524.

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 готовых диапозитивов  
в ПФ «Полиграфист».

160001, г. Вологда, ул. Челюскинцев, 3.