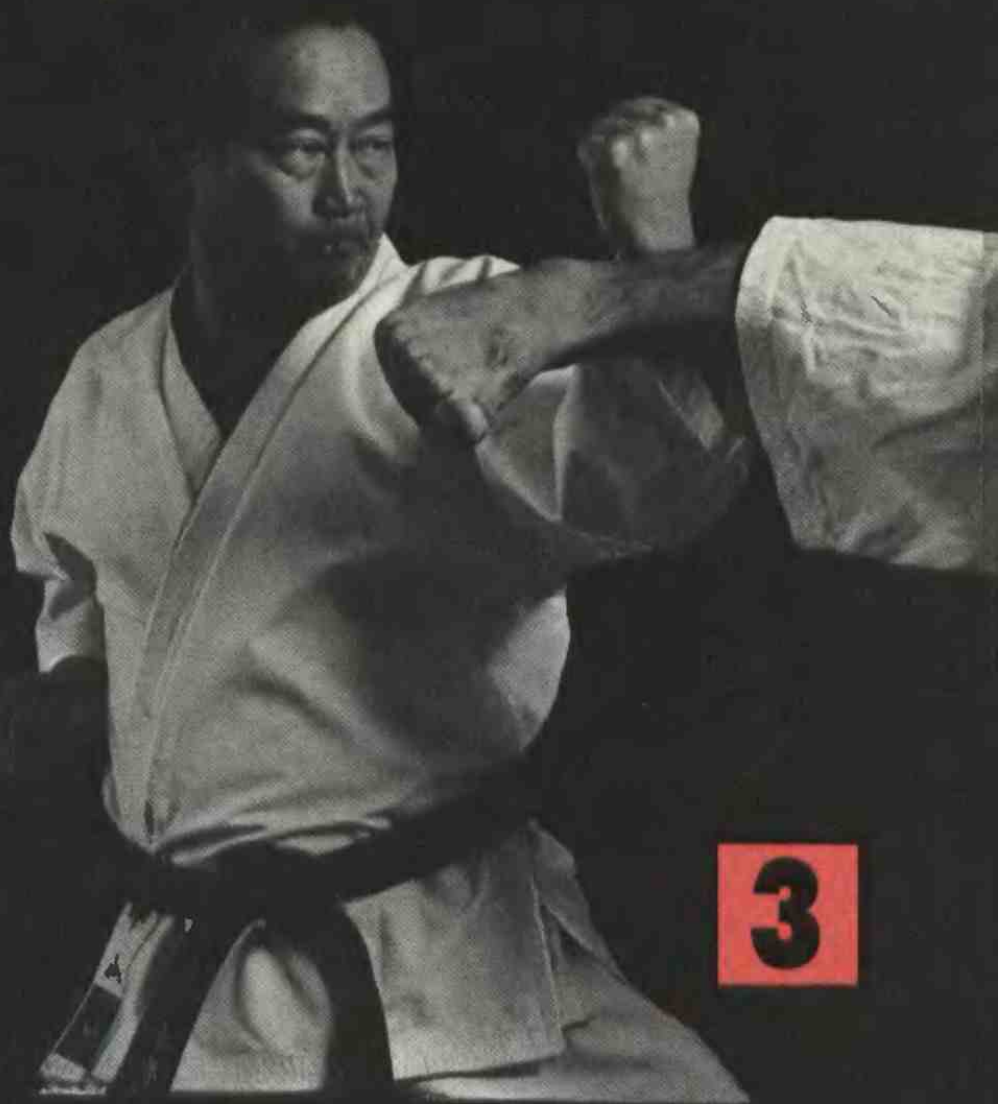


ЛУЧШЕЕ М.Накаяма  
**КАРАТЭ**

Кумитэ 1



**3**

## ВСТУПЛЕНИЕ

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

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

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

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

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

Настоящим каратистом можно стать, лишь достигнув духовного и физического совершенства.

Каратэ как искусство самообороны и каратэ как средство улучшения и поддержания здоровья известно издавна. В по-

следние двадцать лет появилась его новая разновидность. Это *спортивное каратэ*.

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

Стремление к победам на соревнованиях не помогает, а препятствует овладению основными приемами каратэ-до. Более того, это может привести к потере способности овладения эффективной техникой, что и является уникальной характеристикой каратэ-до. Боец, который слишком рано начинает заниматься *джию кумитэ* — без предварительной фундаментальной подготовки, — в скором времени будет побежден бойцом, долго и добросовестно отработывавшим основные приемы. Эта, очевидно, излишняя поспешность всегда вредит. Нет альтернативы овладению и практике основных приемов и движений шаг за шагом, постепенно.

Если соревнования по каратэ должны проводиться, то они должны проходить в приемлемых условиях и в правильном духе. Желание выиграть соревнование непродуктивно, поскольку ведет к потере серьезного отношения в изучении базовой техники. Более того, стремление к проявлению грубой силы в соревновании абсолютно недопустимо. Когда это происходит, теряется уважение к сопернику, а это имеет первостепенное значение в каратэ. Я думаю, что над этим стоит подумать как инструкторам, так и ученикам.

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

Выявление победителя и побежденного не является высшей целью.

Каратэ-до — это боевое искусство формирования характера посредством тренировки для того, чтобы каратист мог преодолевать любое препятствие: явное или скрытое. Каратэ-до — это искусство самообороны голыми руками, в котором руки и ноги подвергаются систематической тренировке, для того чтобы при внезапной атаке противника они могли применяться как оружие.

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

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

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

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

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

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

*Содержание 3-го и 4-го томов*

Эти книги серии *Лучшее каратэ* посвящены приемам, тактике и стратегии кумитэ. Они составлены, глава за главой, таким образом, чтобы дать начинающему руководство для совершенствования. Я использовал большое количество фотографий и довольно мало слов. Надеюсь, вы изучите тщательно и то и другое и будете усердно тренироваться.

Приемы, применяемые в кумитэ, демонстрируются следующими инструкторами Японской Ассоциации каратэ:

В этой книге:

*Сен но Сен*

Такеши Ойши,  
Шунсукэ Такахашуи

*Го но Сен*

Норихико Иида,  
Ёшихару Осака

*Виды ударов ногами*

Масааки Уеки,  
Микио Яхара

*Удары руками в ближнем бою*

Кейго Абе,  
Микио Яхара

*Удары ногами в ближнем бою*

Катсунори Цуяма,  
Эйшиге Мацукура

*Вращения, таи-сабаки, броски*

Тетсухико Асан,  
Ёшихару Осака

*Атака в две секунды*

Хироказу Каназава,  
Ёшихару Осака

Книга 4:

*Кэцуши, подсечки*

Кейносукэ Эннеда,  
Фуджикийо Омуро

*Смена приемов*

Тору Ямагучи,  
Ёшики Сато

*Режущий удар ногой*

Масашико Танака,  
Масао Кавазое

*Парирование ударов рукой или ногой*

Масао Кавазое,  
Ёшихару Осака

*Приемы последнего шанса*

Микио Яхара,  
Такаши Найто

*Связки*

Хироши Шоджи,  
Тору Ямагучи

*Блок-китэ*

Масатоши Накаяма,  
Ёшихару Осака

Чтобы помочь каратисту понять дух боевых искусств и выработать сознательное отношение к ним, приводятся выдержки из следующих сочинений:

*Фудо чихин мюороку* Такуана Зенджи

*Хэйхока деншо* Ягю Муненори

*Горин на шо* Миямото Мусаши

*Иттосаи сентеи кенпо шо* Котоды Яхей

## ЗНАЧЕНИЕ И ВИДЫ

### Значение кумитэ

Кумитэ — это метод тренировки, при котором атакующие и оборонительные приемы, изученные в ката, находят свое практическое воплощение. Соперники находятся лицом к лицу.

Важность ката для кумитэ невозможно переоценить. Если приемы применяются неестественно или с трудом, то равновесие будет нарушено. И если приемы в ката выполняются беспорядочно, то вряд ли можно ожидать какого-либо прогресса в кумитэ. Другими словами, совершенствование в кумитэ напрямую зависит от совершенствования в ката; они идут вместе как рука в перчатке. Ошибочно делать акцент на одном за счет другого. Об этом никогда не надо забывать, занимаясь кумитэ.

### Виды кумитэ

Базовое кумитэ, джию иппон кумитэ и джию кумитэ являются тремя видами кумитэ.

#### *Базовое кумитэ*

В этой наиболее простой форме кумитэ соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем они попеременно практикуются в атаке и блокировании. Это может быть одна атака и блок — *иппон кумитэ* — или серия из пяти ударов — *гохон кумитэ* (или из трех — *санбон кумитэ*). (См. кн. I, стр. 112 — 120.)

#### *Джию иппон кумитэ и джию кумитэ*

Покойный Минору Мията был моим одноклассником и коллегой со дня основания Японской Ассоциации каратэ. Из своего многолетнего опыта он вынес ясный четкий взгляд на джию иппон кумитэ и джию кумитэ. Поскольку он был человеком, чьи способности высоко ценились другими и кому я безмерно доверял, я хотел бы процитировать его.

Методика иппон джию кумитэ такова. Оба соперника принимают *камаэ* свободно на произвольной дистанции. [Камаэ — специфическое положение главным образом торса и рук.] Объявляя свою цель, атакующий проводит решительную атаку. Блокирующий защищается, используя любые приемы, которыми он хорошо владеет, и сразу же контратакует. Это тренировочное кумитэ, целью которого является введение в реальную практику приемов атаки и защиты.

Это *джиссен* (реальный бой) кумитэ.

Таким образом, атакующий, оценивая *маэи* и *кокую* (дыхание), применяя обманные движения и т. п., старается воспользоваться любым раскрытием соперника и, хорошо рассчитывая время, развить свою атакующую мощь. Блокирующий, выдвигаясь вперед, отступая или выполняя *таи-сабаки* влево или вправо, применяет приемы в любом направлении и контратакует. Поскольку джию иппон кумитэ включает в себя атаку и защиту по всем направлениям, *кокую*, *маэи*, *таи-сабаки*, перемещение центра тяжести, блок-атаку на одном дыхании, оно является чрезвычайно важным методом оттачивания приемов.

Вот что следует понимать под джию кумитэ. Если же после атаки нападающий обманывает блокирующего и продолжает атаковать, или если он атакует без предупреждения, обращая контратаку блокирующего уже джию кумитэ. Этот подготовительный шаг к джию кумитэ требует большого мастерства и потому не может быть рекомендован начинающим, чьи приемы нарушатся или станут неэффективными. Этот метод хорош только для мастеров для развития правильной оценочной ситуации, шестого чувства при атаке и защите. (См. кн. 2, стр. 101.)

В последнее время наблюдается тенденция преждевременного перехода к джию кумитэ, и результат этого — *кимэ*, теряющее интенсивность и мощь, — виден весьма часто, поскольку участникам состязаний недостает достаточной тренированности в базовой технике и ката. Данный подход ошибочен, но я наблюдаю его распространение. Чтобы исправить это положение, совершенно необходимо вместо работы в джию иппон кумитэ как подготовительной ступени к джию кумитэ прежде всего отшлифовать базовые приемы один за одним и, одновременно, совершенствовать *маэи*, *кокую*, *таи-сабаки* и т. д. Только тогда иппон кумитэ может стать переходом к джию кумитэ.

Для подготовки к бою без предварительных условий в дзюдо существует *рандори*, а в каратэ-до — джию кумитэ. Применение некоторых приемов в определенные части тела запрещено. С учетом этого — это свободная форма *джиссен*.

В давние времена, когда приемы держались в секрете и отработывались индивидуально, ката были основой тренировки и имели огромное значение. Современное каратэ-до также осваивается через ката. Что касается кумитэ, базовое регламентированное кумитэ было формой тренировки с довольно давнего времени, но только с расцветом каратэ в университетах и других местах в конце 20-х годов нашего века было введено в практику джию кумитэ. Стала популярной тренировка в *гохон кумитэ*, а это привело к развитию *шицен* (реальному) и джию (свободному) кумитэ. Джию кумитэ впервые появилось официально в показательной программе в 1936 году во время турнира, проводимого в ознаменование образования Японской студенческой федерации каратэ. По сравнению с дзюдо и кендо это было позднее начало, и в

связи с неизбежным развитием спортивного каратэ должны быть проведены более глубокие исследования в джию кумитэ.

Основное, что отрабатывается в джию кумитэ, — это *камазката*, *тачиката*, *ме но цукеката*, *маи* и *ваза о ходокосу коки*.

1. *Камазката*, специфическое положение тела, особенно его верхней части

Камазката должно быть таким, чтобы атака или защита могли осуществляться в любом направлении. Расположив торс в ханми, станьте прямо, но с ощущением легкого опускания бедер. Держите голову правильно, не наклоняя ее вперед или назад, влево или вправо. Передняя рука, слегка согнутая в локте и защищающая бок вашего корпуса, должна быть нацелена на точку между носом и верхней губой соперника. Задняя рука должна быть согнута и располагаться возле области солнечного сплетения. В этой стойке следует избегать излишнего напряжения в локтях и подлопаточной ямке. Это и есть положение готовности с центром тяжести в его естественном положении.

2. *Тачиката*, стойка

Встаньте легко, ступни немного повернуты вовнутрь и чуть ближе друг к другу, чем в передней или задней стойке. Согните слегка колени, а вес тела распределите равномерно на обе ноги. Напряжение должно удерживаться в ступнях и пальцах ног, а пятки ног следует держать от поверхности пола на толщину листа бумаги. Стойте легко, сохраняя хладнокровие.

3. *Ме но цукеката*, направление взгляда

Если вы приковываете свой взгляд к лицу соперника, вы теряете из виду все остальное. Когда вы следите за его ударом ногой, вы не видите его верхней части корпуса. Вы должны видеть соперника целиком, с макушки до пят. Чтобы правильно оценить его, смотрите на него как если бы смотрели на удаленный от вас объект.

4. *Маи*, дистанция

Находясь лицом к лицу с противником, наибольшую важность в стратегии боя приобретает выбор дистанции. С практической точки зрения, *маи* — это расстояние, с которого можно сделать один шаг вперед, нанести решающий удар рукой или ногой, и, наоборот, это расстояние, с которого можно, уйдя на шаг назад, защититься от атаки.

*Маи* варьирует в большей или меньшей степени в зависимости от индивидуальных физических и технических возможностей, но в идеале это означает удерживание соперника на соответствующем расстоянии, не теряя контакта с ним. Дистанция имеет важное значение в определении победы или поражения, поэтому очень важно изучать ее и овладевать достижением выгодной *маи*.

5. *Ваза о ходокосу коки*, психологический аспект выполнения приема

Проводите ли вы атаку, забрав инициативу на себя [*сен но*

*сен*] или перехватывая инициативу [*го но сен*], выполнение приема не будет иметь эффекта до тех пор, пока вы не воспользуетесь раскрытием соперника.

Раскрытие может быть трех видов: психологическое, в *камаз* или в действиях. Следующие замечания касаются последнего.

А. В начале атаки соперника. Когда соперник, увидев брешь в вашей защите, начинает свое движение, атакуйте его сразу же, без промедления. Он будет занят атакой, и его защита будет слабой. В этот краткий миг можно легко найти брешь в его защите.

Б. В момент атаки. Когда вы атакованы или когда идет серия атак, которые вы блокируете, и стратегические цели соперника истощаются, а приемы заканчиваются, атакуйте сами.

В. Когда разум неподвижен. В боевых искусствах существуют строгие правила: не быть застигнутым врасплох, не сомневаться, не колебаться. Если в момент нависшей угрозы удара рукой или ногой вы охвачены сомнением или дрогнули перед боевым духом соперника, то вы будете колебаться при проведении собственной атаки, ваше тело станет закрепощенным и появится ментальное раскрытие. В этот момент вы станете удобным объектом для внезапной успешной атаки противника.

Г. Создание бреши (раскрытие). Когда оба соперника хорошо закрыты, можно провести финт, чтобы сбить противника с толку. Например, отвлекающий маневр стопой может привлечь его внимание к ногам, создавая возможность для атаки верхней части корпуса противника. Есть множество способов таких маневров руками или ногами, но если вы проделываете их неуклюже, то сами раскроетесь. В реальной обстановке вы должны хорошо контролировать свою силу и наносить удары рукой или ногой с полной сосредоточенностью. Одним из таких способов может быть серия приемов, не оставляющих сопернику шанса для контратаки. Затем, когда его положение разрушено и появилась брешь в защите, немедленно проводите решительную атаку.

Вышеперечисленные моменты следует тщательно изучить, занимаясь джию кумитэ. Хотя я и повторяюсь, но скажу снова, что в джию кумитэ выполнение приемов часто принимает беспорядочный характер. Поэтому тренировка должна быть связана с ката, иппон джию кумитэ и т. д. и большое внимание должно уделяться серьезному изучению базовой техники и овладению прочными техническими навыками прежде всего.



Второй международный турнир Любительской федерации каратэ. Токио, 1977

## ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ

### *Понятие тренировки*

От тех, кто овладел духом будо (боевыми искусствами), из поколения в поколение передаются определенные секретные принципы. Я представляю здесь подборку из этих писаний, которые служат руководством в тренировке к кумитэ. Их практическое приложение в решении вопроса о победе или поражении не является их единственной целью, через них нужно войти в соприкосновение с духом боевых искусств и оценить себя. А затем остается только постоянно и усердно заниматься каратэ-до.

### *Положение начинающего*

Начинающий, постепенно накапливая опыт, достигает высшего уровня. А затем вновь становится начинающим.

Это верно в отношении военного искусства. Начинающий не знает ни как держать меч, ни как принимать стойку. Его разум не присутствует в теле. Если его атакуют, он отвечает, но у него нет плана действий, т. е. стратегии. По мере того как тело осваивает приемы и положения, их применение и стратегию боя, разум начинающего не может сосредоточиться. Пытаясь нанести удар, он колеблется и становится закрепощенным. Однако по прошествии месяцев и лет тренировок приемы и стойки начинают выполняться без сознательных усилий. Это вновь положение начинающего. Независимо от препятствий становятся возможными нужные в данный момент движения.

Такуан Зенджи, *Фудо чинин мюороку*

### *Меч и Дзэн — одно и то же*

Боевые искусства и Дзэн имеют много общего. Основное, что их объединяет, — это неприятие и даже запрещение привязанности к вещам. Они отмечают огромную важность этого момента. Вне зависимости от того, как вы можете применять приемы, усвоенные вами тайно, вы не сможете победить, если ваш разум, ваши мысли привязаны к самим приемам. В тренировке огромную важность имеет то, чтобы ваши мысли не были зафиксированы, привязаны к движениям соперника или вашим собственным, к удару или блоку.

Ягоу Муненори, *Хейхака денио*

### *Реальный удар*

Нанесение реального удара отличается от спортивного набора очков. Выполняя любой удар, вы должны сначала решить, как это сделать, а затем выполнить его по-настоящему.

Набор очков это только набор очков, даже если при этом прилагается сила, способная убить противника. Нанесение реального удара означает принятие решения умом и полное выполнение этого решения.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

Этот аспект очень важен в каратэ-до и связан с кимэ-ваза, завершающими приемами. Мусаши никогда не разделял простую точку зрения на то, что победа является важной сама по себе. Одно из положений, которому он учил, заключается в том, что если вы не можете решить, была ли победа результатом вашей собственной силы или простой случайностью, вы никогда не достигнете высокого уровня мастерства.

#### *Кен и таи*

Если в бою вы проводите атаку с полной целеустремленностью и захватываете инициативу, это называется *кен*. Если вы не проводите внезапной атаки, а выжидаете действий соперника — это называется *таи*.

С точки зрения духа и тела хорошо удерживать дух в состоянии сдержанности (*таи*), а тело в активном положении (*кен*). Если дух слишком активен, он подвержен срыву, что ведет к саморазрушению. Главное для успеха — это победить соперника, дав ему сделать первое движение. Учитывая это, также говорится, что, даже пребывая духом в *кен*, а телом в *таи*, можно извлечь выгоду из того, что соперник начинает первым. Дух, хотя и находящийся в непрерывном движении, будет в состоянии готовности, а тело, хотя и в спокойном положении, готово к действию. Эти два положения диаметрально противоположны, но значение у них одно: в любом случае вынудить соперника действовать.

Ягю Муненори, *Хейхока деншо*

#### *Снаружи спокойный, внутри и внешне активный. слушать звук ветра и воды*

*Кен* и *таи* проявляются как внутри, так и снаружи, не склоняясь ни к тому, ни к другому. Внутри работает *ки* (внутренняя энергия), двигаясь, всегда во внимании; снаружи — спокойствие: это соотносится с законами природы. Опять же, если во время мощной атаки разум не вторгается в движения тела и остается спокойным, движения не станут путанными. Если же разум включается в движение, появляется как следствие путанность движений тела. *Кен-таи, до-сеи* проявляются попеременно внутри и снаружи.

Птица на поверхности воды являет собою воплощенное спокойствие, но ее перепончатые лапки в движении. Подобным же образом через многократные тренировки происходит слияние разума (духа) и тела. После этого ваши действия приобретают полную свободу и вы можете достичь высшего уровня боевой тренировки.

Ягю Муненори, *Хейхока деншо*

#### *Сен*

#### *Два способа овладения инициативой*

Для захвата инициативы применяют *таи но сен* и *юу но сен*. Прямая атака из боевой стойки — это *таи носен*. Смена стойки и атака с извлечением выгоды из обстоятельств — это *юу но сен*.

В *таи но сен* не демонстрируется никакого движения, лобовая атака производится из *камаи*, а защита ведется в соответствии с ситуацией. Это означает: контакт с противником, разрушение его обороны и атака. В этом случае тактика имеет первостепенное значение, приемы — второстепенные.

В *юу но сен* атака исходит от бесконечно меняющихся движений, защита — из неизменного положения. Это означает: разрушить положение противника, перехитрить его и атаковать. В этом случае первостепенными являются приемы, а тактические действия второстепенны.

Незнание этих положений и старание победить безрассудно атакуя приводит к поражению. Понимание использования лобовой атаки и неожиданной атаки может стать поворотным моментом в достижении победы или поражения.

Котода Яхеи, *Иттосаисенсеи кемпо шо*

#### *На одном дыхании*

Если дистанция для удара наилучшая, бейте без промедления, на одном дыхании, без предварительных движений. Это называется *ичибюоши*.

Противник может быть на грани атаки или ухода, и, пока он колеблется, завершайте удар. Хорошо отработайте это; научитесь держать это под контролем, пока не предоставится возможность. Этим нужно овладеть на тренировках.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

#### *На два счета*

Когда вы выбрали момент для нанесения удара, противник может внезапно отступить или попытаться уклониться. В этот момент сделайте вид, что наносите удар. Противник напряжется, а затем расслабится. Теперь наносите удар без промедления. Другими словами, заставьте противника расслабиться. Это называется *ни но коши но хюоши*.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

#### *Три инициативы*

Существует три способа овладения инициативой.

Первый — развивая свою собственную атаку — *кен но сен*.

Второй — в момент атаки противника — *таи но сен*.

Третий — в одном и другом случае — *тай таи носен*.

В начале любого поединка существуют только эти три способа. В соответствии со способом овладения инициативой победа может быть достигнута быстро.

Ягю Шинкаге-рюу



*Способы блокирования*

Когда вы вошли в зону действий противника и появилась необходимость блокировать его длинный удар рукой-мечом, можно направить свой короткий удар рукой-мечом в его глаза, а его удар рукой-мечом может быть отведен вправо. Или можно атаковать его правый глаз, а его длинный удар рукой-мечом парировать блоком-атакой, как бы срезая его шею. Другой способ — это отказ от применения короткого блока рукой-мечом и атака левой рукой лица соперника.

Таковы эти три способа, но в любом случае правильным будет направить крепко сжатую правую руку в лицо противника.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

*Инициатива противника*

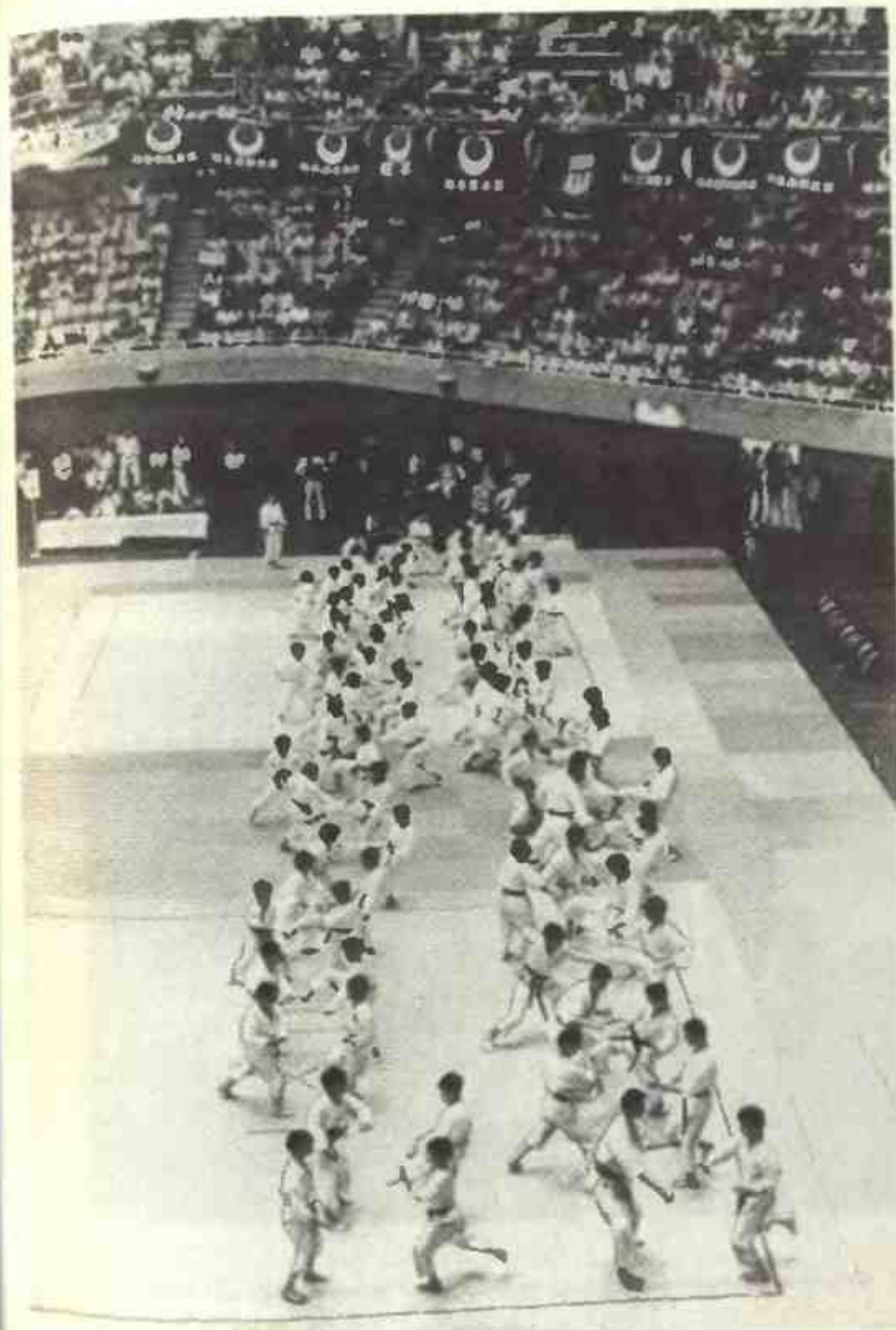
Добивайтесь победы в момент удара противника. Если он наступает без удара, ждите, пока он действительно нанесет удар. Делайте обманные движения, чтобы спровоцировать его на атаку, и выигрывайте, когда он проводит удар.

В *кен но сен* одним из способов является сохранение тела неподвижным и неожиданная атака. Другим способом будет сохранение духа в покое во время проведения быстрой и сильной атаки. Еще один способ — напрячь волю, приблизиться к противнику быстро и хладнокровно и атаковать его с полной концентрацией. Можно также, сохраняя дух в покое с начала до конца, атаковать противника мощно, с энтузиазмом, как бы идущим из глубины сердца.

В *таи носен* во время атаки противника можно притвориться слабым, не принимая стойки. Когда он приблизится, отпрыгните назад, а затем атакуйте ту точку, где проявляется его расслабление. Другим способом является резкий шаг навстречу сопернику в момент его атаки, с тем чтобы нарушить его атакующий ритм; извлекая из этого выгоду, можно одержать победу.

В *тайтаи но сен* одним из способов является встреча внезапной атаки соперника спокойно, но твердо. Когда он приблизится, атакуйте его расслабленную зону из твердого положения на одном дыхании. Другой способ — это, когда соперник атакует, спокойно удерживать свое тело, как бы плывя. При его приближении оцените взглядом его состояние, а затем жестко атакуйте.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*





Второй международный турнир Любительской федерации каратэ. Токио, 1977

## 2 СЕН НО СЕН

## СЕН НО СЕН (ЗАХВАТ ИНИЦИАТИВЫ)

На первый взгляд начало атаки Такеши Оиши просматривается явственно. Его *комаэ* кажется безыскусно простым, но атака происходит в считанные секунды, буквально до того, как успеешь произнести «А». Его положение после атаки, в котором он сохраняет равновесие и полный контроль над своим физическим и духовным состоянием (*заншин*), также не поддается описанию. Поэтому его глубоко уважают энтузиасты каратэ всего мира, а его уникальность заставляет других следовать по его стопам.

В противовес половинчатой подготовке многих, Оиши постоянно совершенствуется. Перед тем как заняться каратэ, он был одним из наиболее искусных бойцов кендо в Японии, и именно в кендо он досконально изучил *сабаки* ногами, что также необходимо в каратэ. Это заняло многие годы.

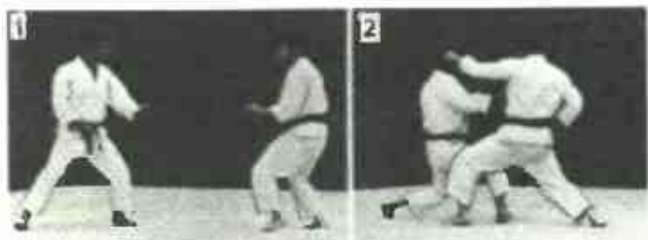
Его расчет времени идеален. Расчет времени настолько важен, что даже просчет в 1/1000 секунды может полностью изменить ситуацию, превратив победителя в жертву. Оиши видит действия своего соперника секунда за секундой, четко представляет свою цель и атакует решительно. Его техника прикрытия реверсной рукой в момент атаки великолепна и практически безупречна. Последнее время он часто захватывает инициативу с помощью прямого удара ногой.

Расчет времени является важным, так же как и ритм, без которого невозможно завладеть инициативой. В то мгновение, когда еще не решено, проводить ли прием или нет, лучше изменить *мааи*. Но как только вы это сделали, следует проводить прием без сомнения и колебания.

На фотографиях на последующих страницах партнером Оиши выступает Шунсукэ Такахаши, который также пользуется заслуженной репутацией за свою отличную технику.







*Прямой удар рукой против прямого удара рукой. Как только представляется шанс, наносите немедленно удар, не давая сопернику времени на раздумье. Самое важное — действовать решительно.*

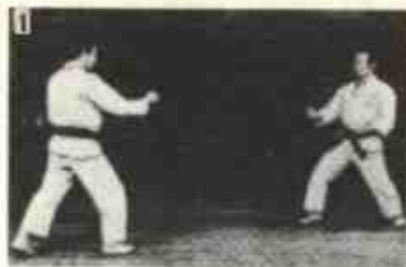




*Расчет времени атаки.* Наступайте до того, как завершится удар ногой соперника. Положение и волевой настрой после атаки: будьте готовы к атаке снова.



*Фумикоми.* Отведение удара ногою влево, атака с фумикоми и реверсный удар рукой требуют быстрого движения ног.



Атака против прямого удара рукой в верхнюю секцию. Сделайте прыжок к противнику и завершите (кимэ) его ударом-выпадом. Выдвигаемая нога должна двигаться быстро, а у вас должно быть ощущение, что ваши бедра сталкиваются с бедрами соперника.



Атака против удара ногой. Когда противник сгибает колено, чтобы нанести удар ногой, воспользуйтесь возможностью войти прыжком в близкий контакт с ним, атакуя его грудь. Прикройте свою атаку, скользя другой рукой по внутренней стороне его колена. Не убегайте от атакующей ноги (или руки). После атаки вновь проникайте вглубь.

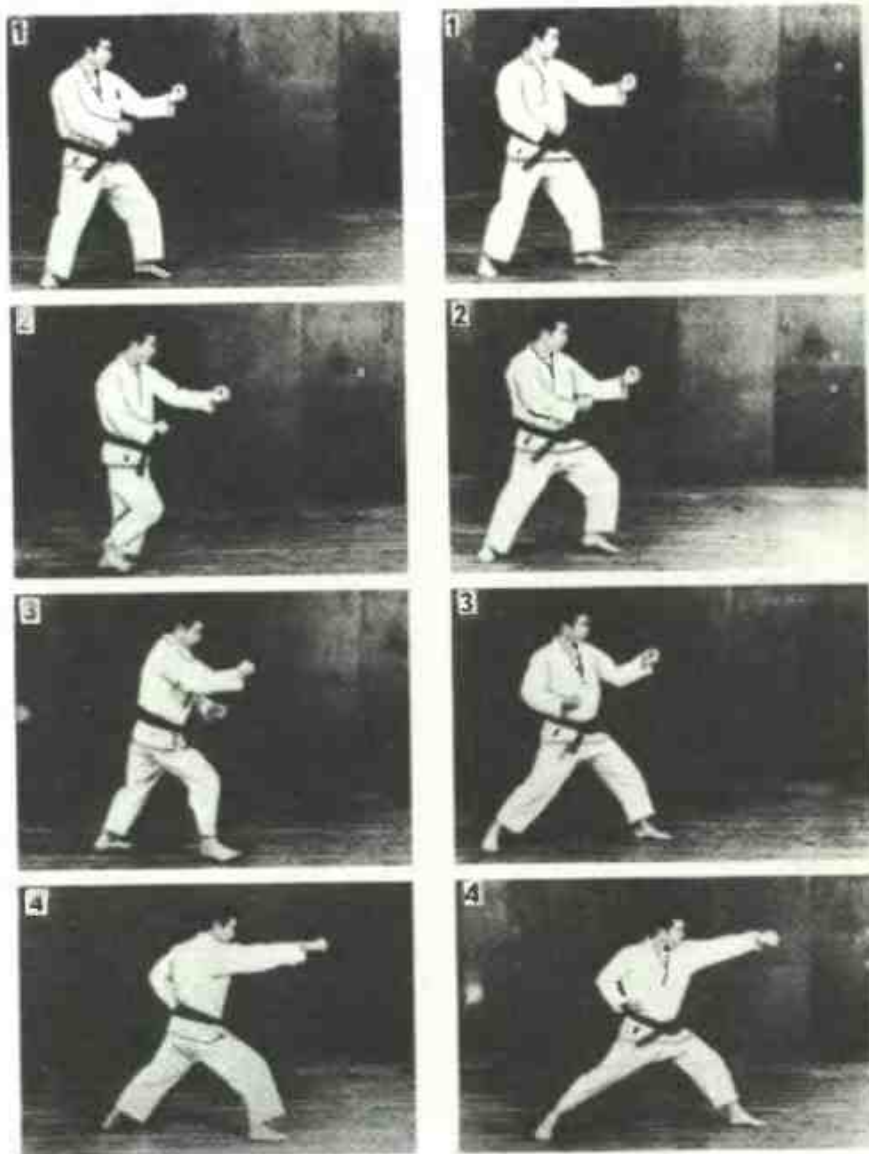


*Атака против камаэ. Наступайте прямо, пока соперник принимает стойку, не думая о его блоке или контратаке. Используйте толчок задней ноги (джику аши) для мощной атаки.*



*Прикрытие кистью. Вместо блоков против ударов руками или ногами можно использовать кисть в качестве прикрытия.*





*Отработка цуккоми. Самое важное, чтобы рука двигалась от исходного положения до цели без каких-либо отклонений. Расчет времени должен быть безупречен. Для этого локти, плечи и колени должны быть расслаблены.*

# 3 ГО НО СЕН

## ГО НО СЕН (ПЕРЕХВАТ ИНИЦИАТИВЫ)

Каратистом, искушенным в *го но сен*, является Норихико Иида. Вне зависимости от того, кто его соперник, он ведет свою игру.

*Го но сен*, т. е. перехват инициативы, это не то же самое, что контратака или бой от обороны, так же как и не простое склонение противника к действию. Это означает навязывание противнику выгодных вам действий, а затем завершение атаки в соответствии со своим планом.

Меняющиеся приемы Ииды вызывают восхищение. Они наводят на мысль о мистической технике вращения пальцами, как бы гипнотизируя стрекозу. Думаешь, что ни за что не попадешься на этот трюк, но в конце концов становишься жертвой. Это можно было наблюдать на недавнем международном турнире, где Иида продемонстрировал великолепную технику, начиная от кругового удара ногой до двойного удара ногой, от чего у зрителей перехватило дыхание.

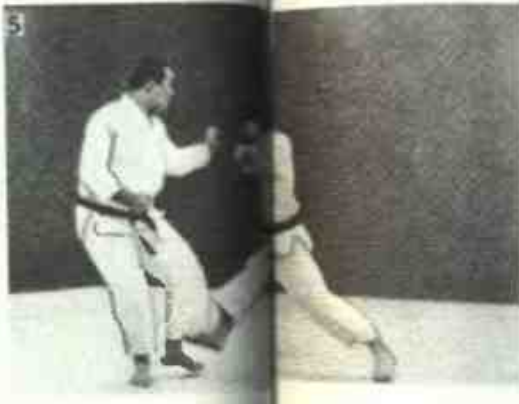
Существенным моментом в *го но сен* является *кихаку*, т. е. дух. Подавляя соперника своим духом, вы можете склонить его к действию и поразить его. Словом, дух — это кардинальная точка в достижении победы. Таким образом, развитие шестого чувства является решающим для овладения дистанцией, как уже отмечалось ранее. В *мааи* нужно видеть *все*.

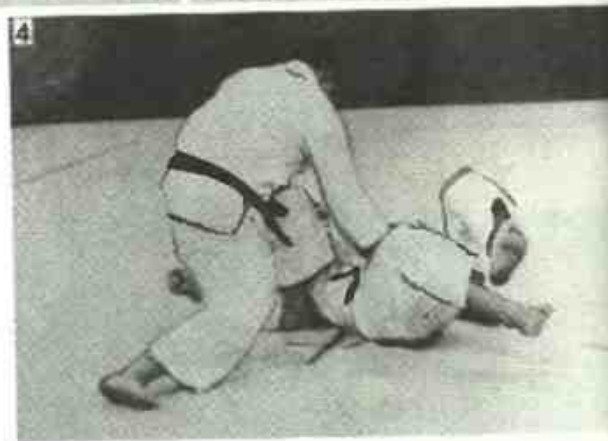
Приобретение способности допускать удар соперника рукой или ногой на очень близкое расстояние и быть уверенным в своем блоке или контратаке требует ежедневной практики. И следует хорошо понимать, что блок — это не просто парирование, за ним моментально должно следовать разрушение боевого положения соперника. Тогда эффективность намного выше.

Приняв камаэ из передней стойки, переместитесь в заднюю не сдвигая стоп. Уклонитесь от кулака или ноги противника смещением торса назад. Затем, используя толчок задней ноги, переместите торс вперед и контратакуйте.

На фотографиях на следующих страницах партнером Ииды будет Ешихару Осака, каратист, чья базовая техника остра, а ката первоклассны.







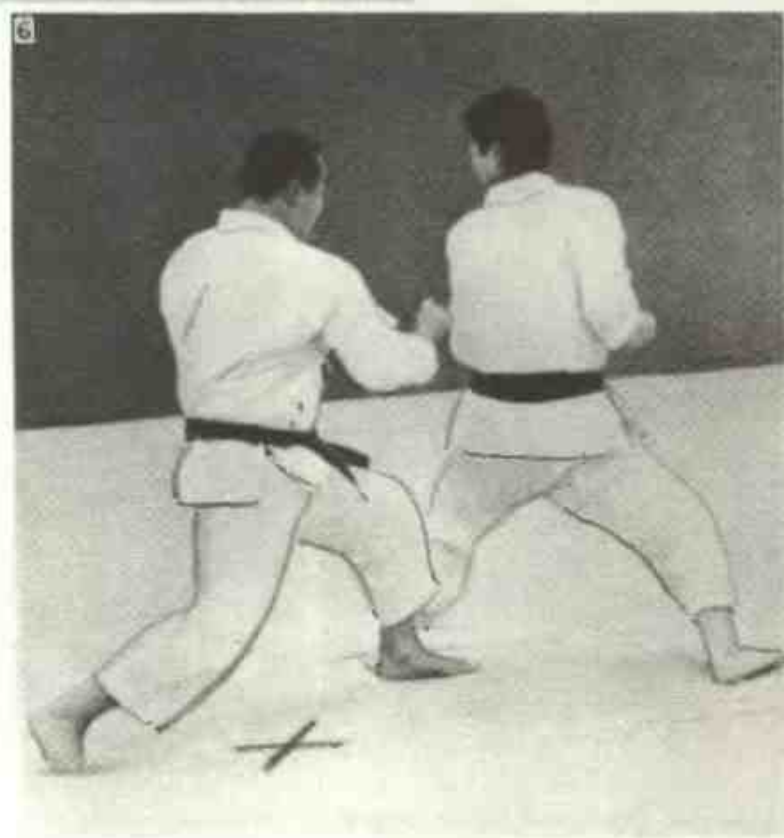
*Аши барай.* В момент наступления противника бросьте его через свою ногу, заканчивая ударом рукой.



*Аши барай.* Используя свою ногу для выведения из равновесия соперника, нанесите ему решающий удар.

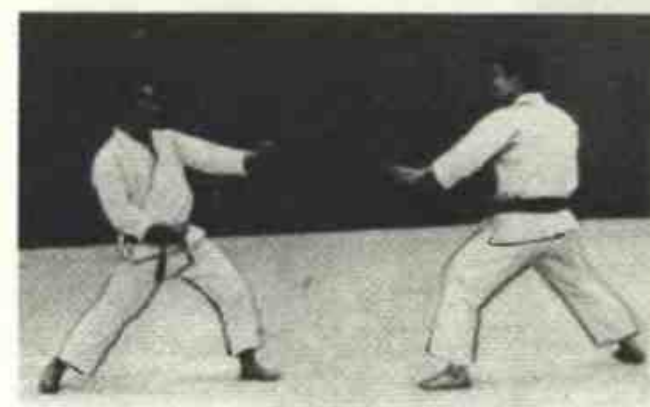
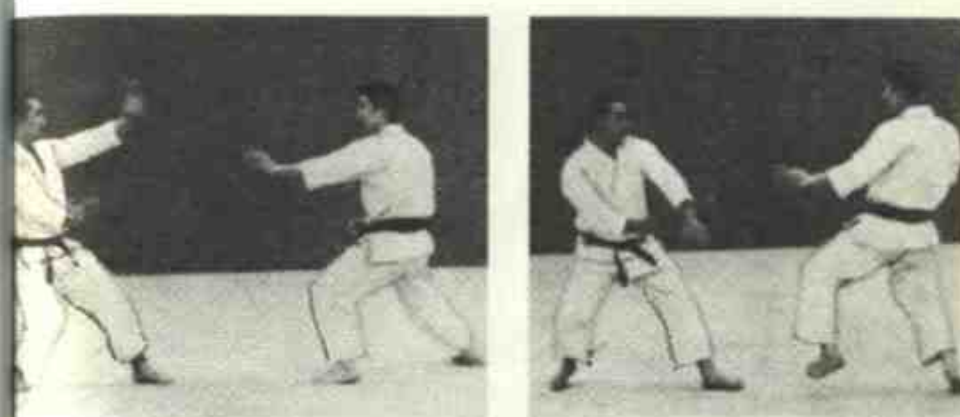
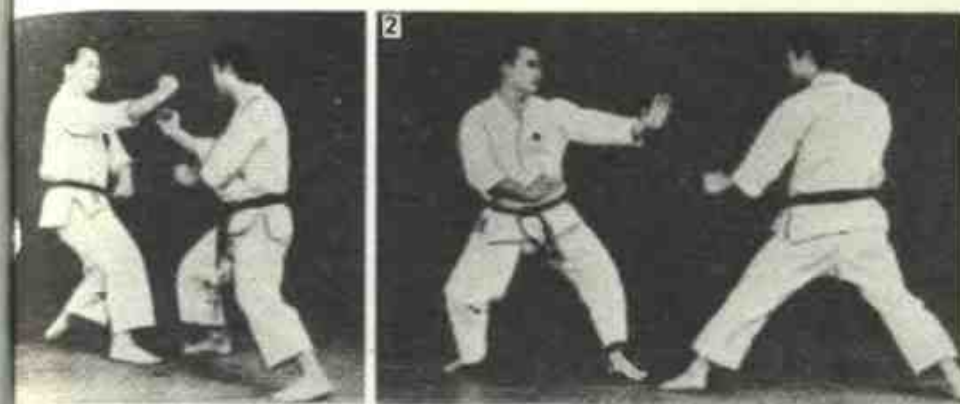
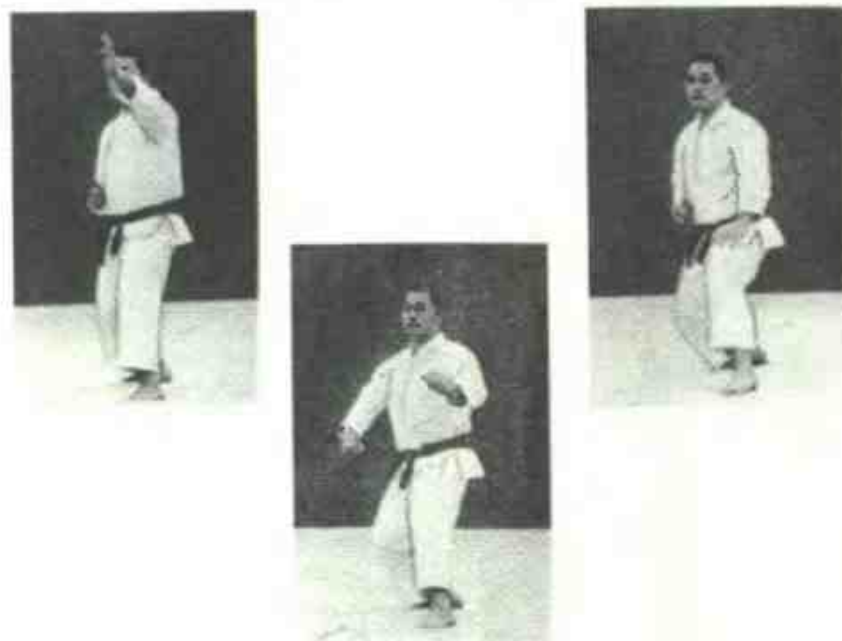
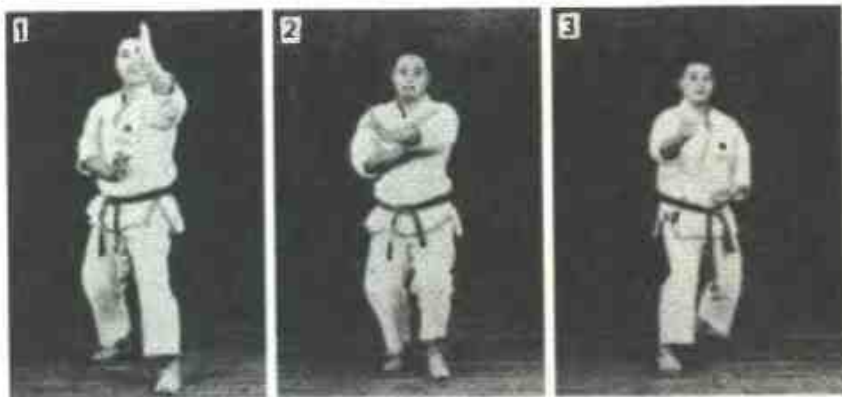


*Гедан барай уке. Блокируя вниз удар противника ногой, разверните его. Проведите завершающий удар, не давая ему возможности встать в стойку.*





*Сунги-уке.* Отклоняясь назад, подтяните соперника к себе и поставьте блок. Используя пружинистость бедер, восстановите стойку и контратакуйте.



*Камаэ Ииды* стоит тщательно изучить. Вынуждая своего соперника атаковать, создавая обманными движениями раскрытие, угрожая, он захватывает инициативу. Он может, например, казалось бы, быть готовым к проведению удара ногой, а затем блокировать его.

*Го но сен* — это не глухая оборона, вы должны быть переполнены боевым духом. Никогда не отдавайте инициативу.



*Надежный блок.* В го носен надежный эффективный блок любой атаки очень важен. Блокируйте наружу, в сторону от своего корпуса.



*Выведение из равновесия.* Проводя блок, старайтесь нарушить равновесие и устойчивость соперника, подготавливая тем самым основу для кимэ. Используйте свою переднюю ногу против передней ноги противника; толкая его колени изнутри наружу или снаружи внутрь.





*Отработка уклонов.* Чтобы подлупить соперника как можно ближе к себе, вы должны полностью понимать его атакующие движения. Отработайте этот навык, меняя переднюю стойку и отклоняя торс назад для ухода от атаки. Против удара рукой или ногой вы можете легко поставить блок, затем контратаковать мощно, используя пружинистость торса при возвращении в переднюю стойку.





## 4 ВИДЫ УДАРОВ НОГАМИ

Второй международный турнир Любительской федерации карата, Токио, 1977

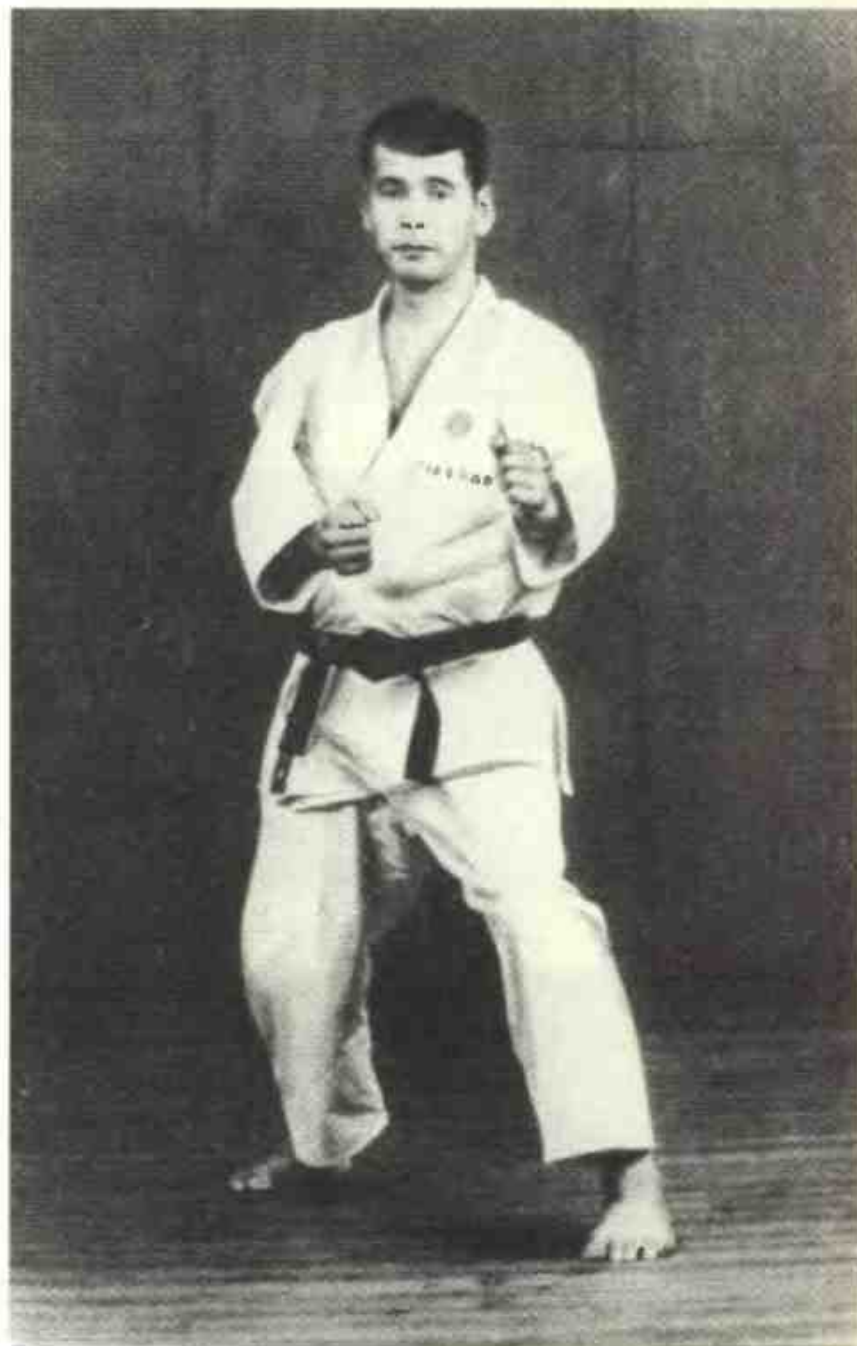
## ВИДЫ УДАРОВ НОГАМИ

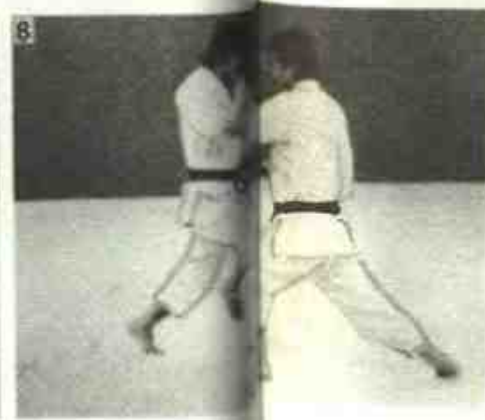
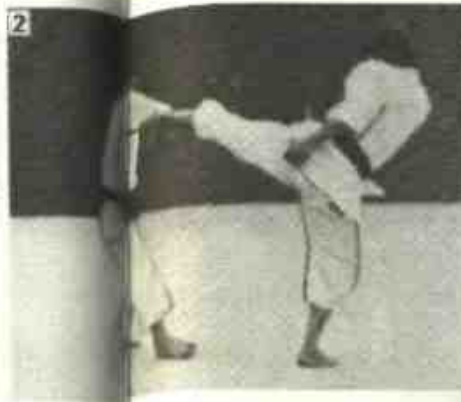
На кисти и стопы Масваки Уеки стоит посмотреть, поскольку они очень быстры и по-настоящему резки. Звук от его удара ногой слышен довольно далеко, он демонстрирует резкость и огромную силу при сгибании колена. Неудивительно, что он одержал много побед.

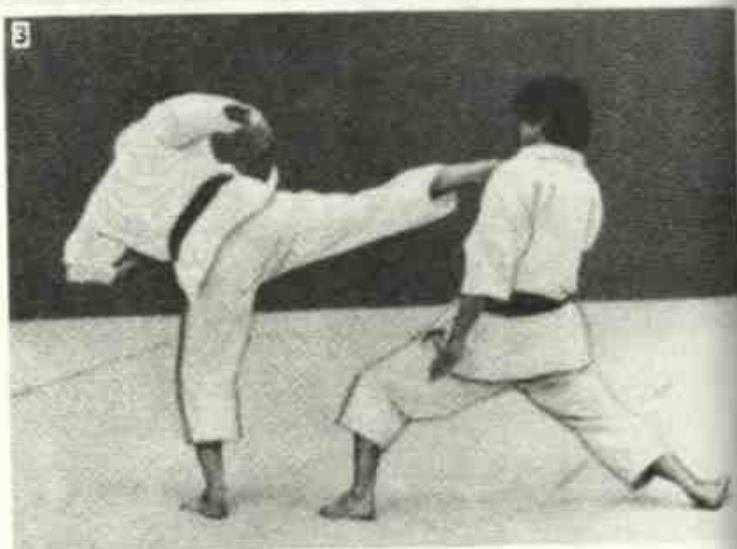
Если представить себе идеальный удар ногой, то его равновесие, опорная лодыжка, динамическое использование колена и выполнение удара практически безупречны. На турнирах его настрой и расчет времени очень впечатляющи. Он может ментально остановить выдвигаемую соперником ногу своей ногой-мечом или подошвой и, мгновенно сменив прием, провести удар ногой. Он также может эффективно применять *чери-нуке*, которая заключается в том, чтобы проскользнуть через защиту соперника с помощью удара ногой. Сегодня тех, кто овладел этим искусством, можно пересчитать по пальцам.

Преуспеть в *сен но сен* ударом ногой трудно. Движение в самом начале удара невозможно скрыть, что дает возможность сопернику легко контратаковать. Поэтому сгибание колена должно быть необычайно быстрым. Таким образом, равновесие, зависящее от опорной ноги, которое должно быть совершенным, является неотъемлемым условием. Девиз, который вы должны помнить на ежедневных тренировках, таков: малое движение — большой удар ногой, резкий и мощный.

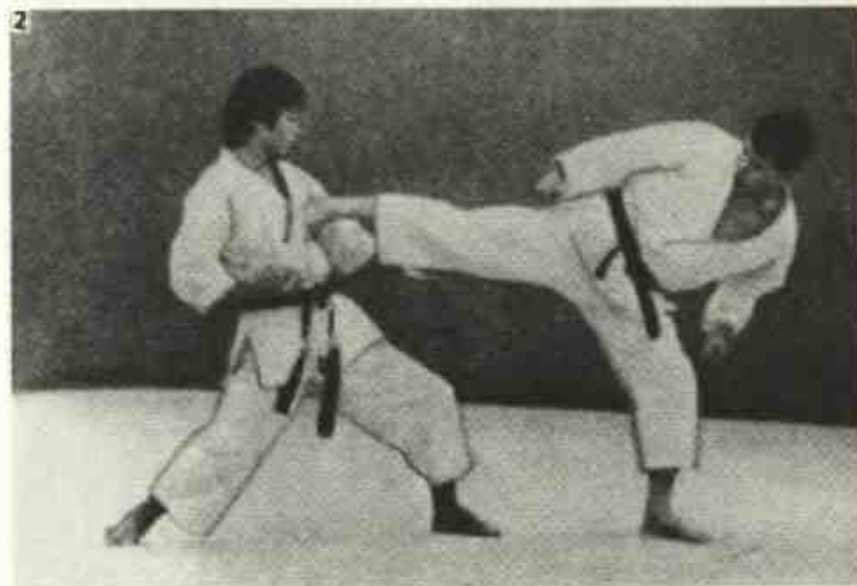
На фотографиях на последующих страницах партнером Уеки выступает Микио Яхара. Его остроумные изменения приемов (*хенка ваза*) очень часто ставят противника в тупик, к тому же у него репутация мастера *шобу-зюоса* (вырвать победу из челюстей поражения).





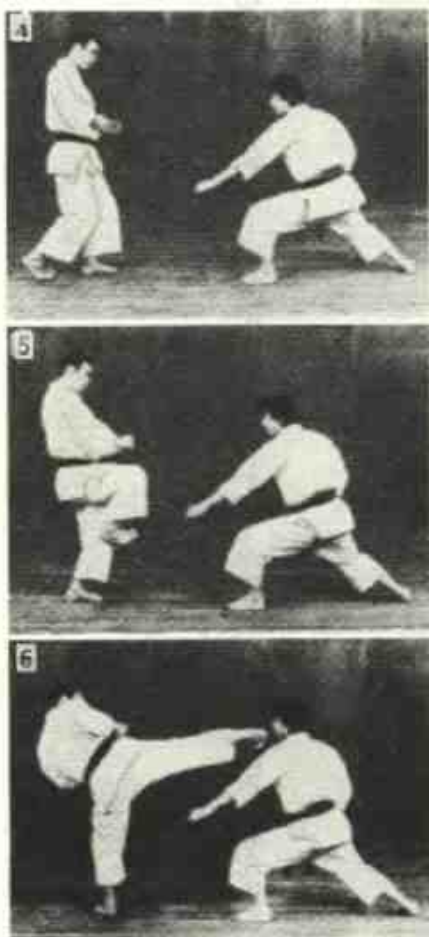
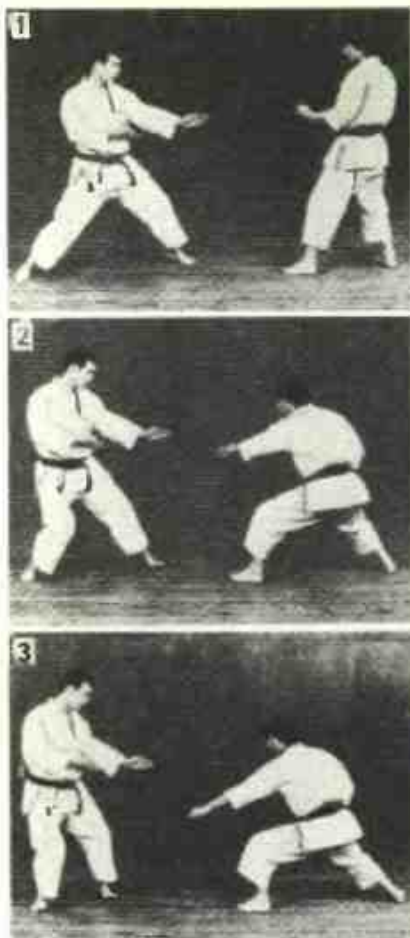


*Кекоми.* В момент, когда соперник намеревается атаковать, проведите сильный толчковый удар ногою в его солнечное сплетение или горло.

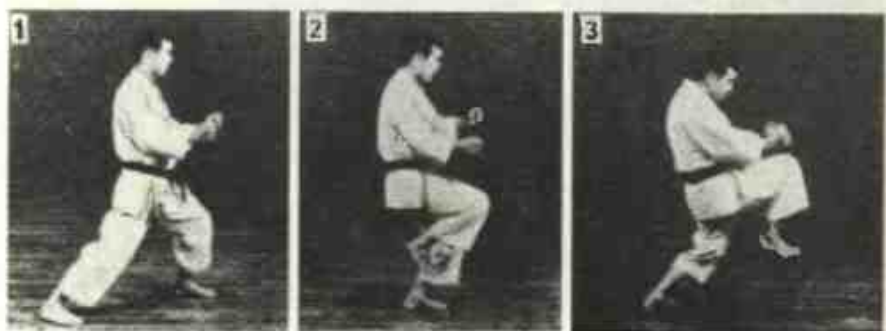
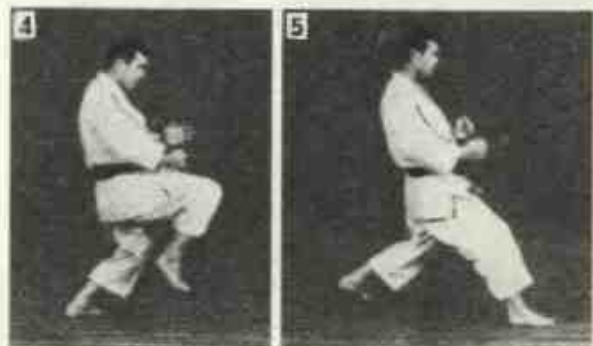




*Гери-нуке.* После резкого прямого удара ногой в солнечное сплетение пройдите за спину противника скольжением опорной ноги. В данном ударе важно опустить бедра в момент перемещения опорной ноги.



*Перемещение веса тела и бедер.* Из широкой стойки подтяните переднюю ногу назад в начале атаки соперника. Как только вес тела перемещен, атакуйте соперника в плечо или лицо толчковым ударом ноги.



*Сгибание колена и выталкивание бедер вперед.* Передняя нога опорная, согнув колено и лодыжку, перенесите вес тела на нее. Поднимая колено бьющей ноги к груди — быстро, легко и плавно, — сильно согните лодыжку опорной ноги и вытолкните резко бедра вперед для сильного удара.



*Гери-нуке.* В момент атаки противника, опуская бедра и скользя опорной ногой вплотную к нему, нанесите малый по амплитуде, но резкий передний удар ногой или круговой удар ногой и переместитесь за его спину. Важно, чтобы движения тела, а именно быстрое возвращение бьющей ноги на пол и немедленный перенос веса тела на нее, были твердыми, устойчивыми.



Скольжение опорной ноги, лодыжка и колена которой согнуты, но крепки и гибки, так же важно, как и сам удар ногой. *Гери-нуке* очень эффективно, но также и очень трудно в исполнении. Отрабатывайте его прилежно, постоянно помня о ключевых моментах.





# 5

---

## УДАРЫ РУКАМИ



Второй международный турнир Любительской федерации каратэ. Токио, 1977.

## УДАРЫ РУКАМИ В БЛИЖНЕМ БОЮ

Конек Кейго Абе — это удар внешней стороной кулака и другие удары руками. В его арсенале множество небольших по амплитуде приемов, и они необычайно разнообразны, в чем убеждаются повергнутые соперники.

Против энергичной атаки он смещается в сторону и отвечает в свою очередь ударом внешней стороной кулака или ударом рукой-мечом. При повороте бедер опорная нога играет главную роль, движения рук, ног и бедер тщательно скоординированы, создавая основу для великолепной эффективной техники.

В ударе рукой *мави* и управление телом (*таи-сабаки*) непосредственно связаны. Одной из причин непревзойденного мастерства Абе является то, как он может вести атаку соперника, уходить в сторону и контратаковать за мгновение до завершения приема противника.

Существуют различные способы провоцирования атаки — сокращение дистанции, навязывание своего боевого духа, отход, обман ложным раскрытием и т. п. Как передняя, так и задняя нога может быть опорной; приблизьтесь вплотную к сопернику и используйте вращение бедер. При выполнении любого приема духовная энергия должна быть максимальной.

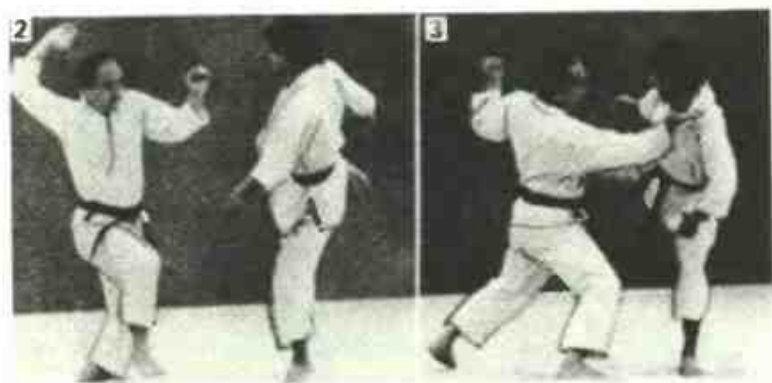
На фотографиях, представленных на последующих страницах, партнером Абе выступает Микио Яхара.







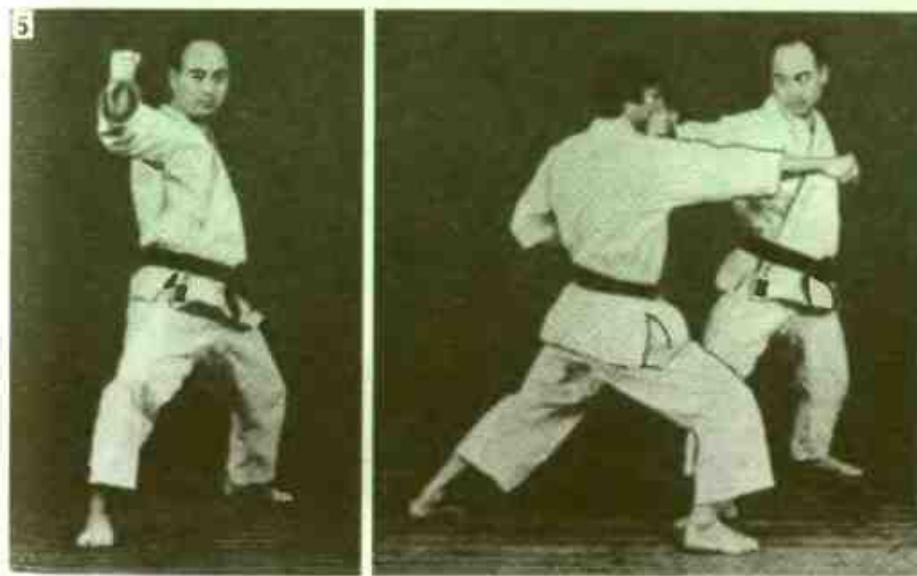
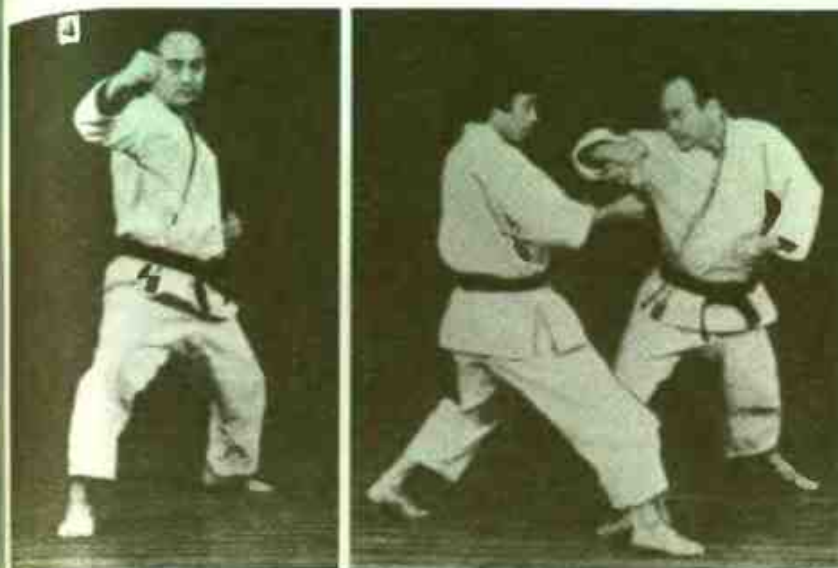
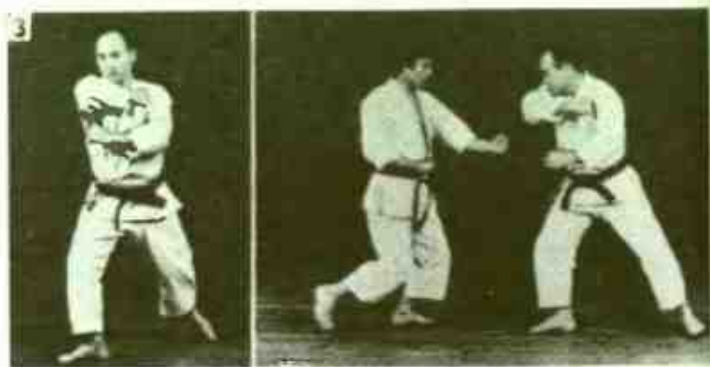
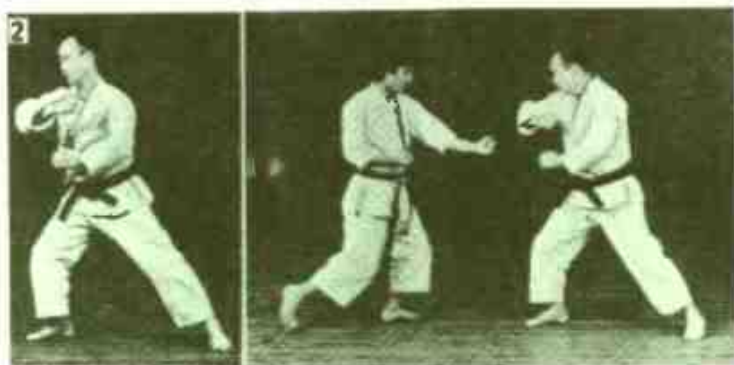
*Удар внешней стороной кулака.* Спровоцировав противника на атаку, сначала сделайте вашу переднюю ногу опорной и с резким вращением бедер контратакуйте в лицо внешней стороной кулака.



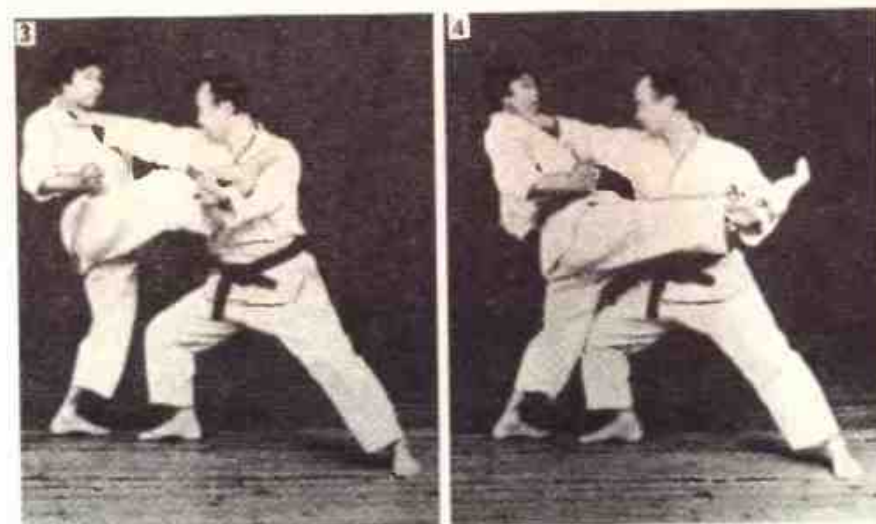
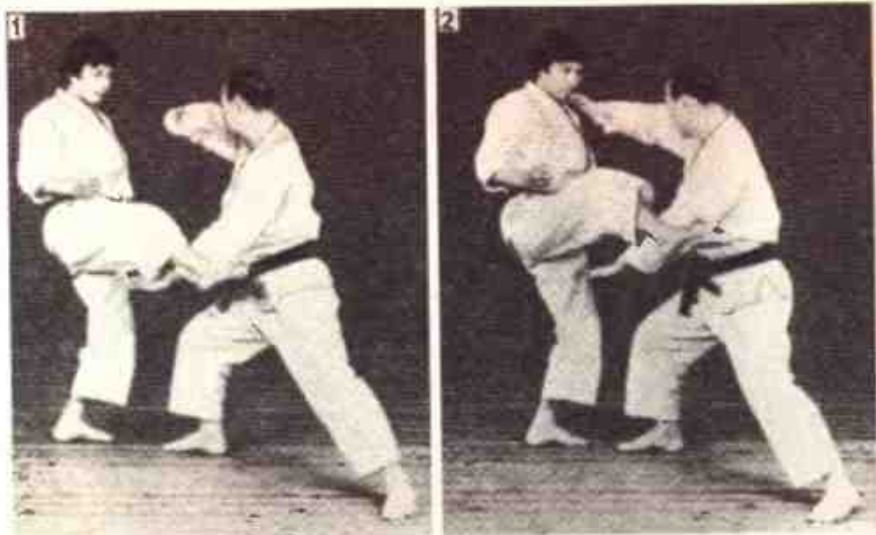
*Удар рукой-мечом.* Против удара ногой сделайте шаг вперед, завершите вашу контратаку ударом рукой-мечом, снаружи вовнутрь.



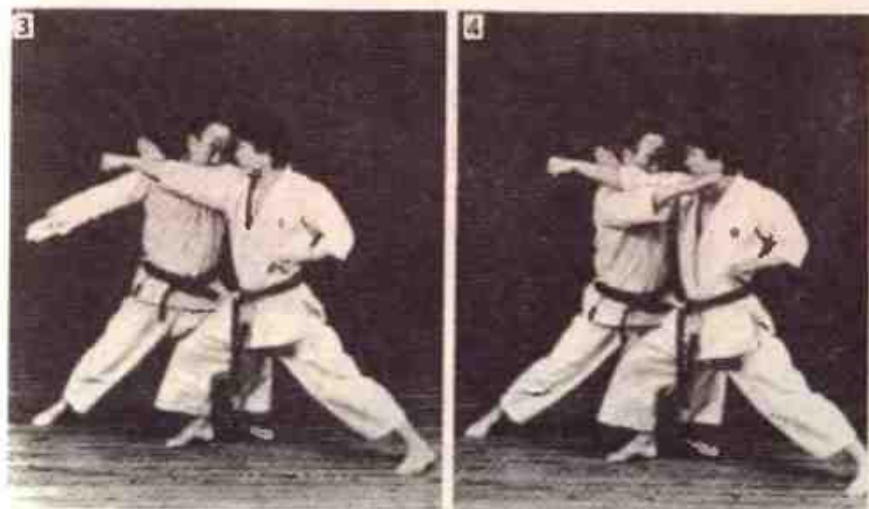
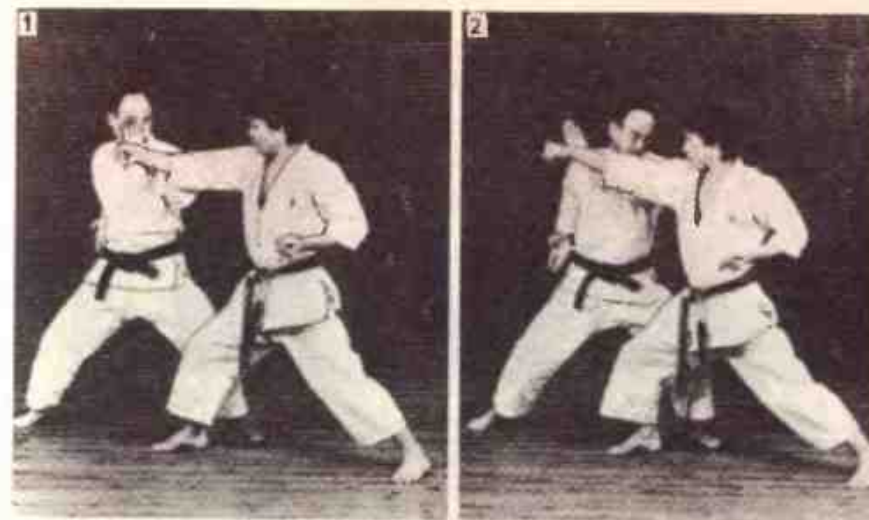
*Удар рукой-мечом.* В момент блока — подхвата левой рукой прямого удара ногой атакуйте сонную артерию ударом правой рукой-мечом.



*Тай-сабаки.* Поворачиваясь на опорной ноге, используйте реверсное вращение бедер при ударе внешней стороной кулака. Координация дыхания, вращения, движений рук и ног требует тренировки.



*Бросок противника. Вращая бедра влево, используйте левую руку для блока подхвата, а правую руку для удара рукой-мечом в шею. Затем, широко вращая бедра вправо, почувствуйте, как правая рука отводится назад, а левая делает толчок вниз.*



*Удар рукой-гребнем. Отразите прямой удар рукой противника, отведя его в сторону левой кистью. Затем, вращая бедра, контратакуйте его сонную артерию широким ударом рукой-гребнем с внешней стороны.*



*Некоторые приемы ближнего боя*

1. Удар локтем вверх во время остановки прямого удара рукой противника.
2. Удар локтем вверх во время остановки удара ногой.
3. Боковой удар локтем после остановки атакующей руки.
4. *Tai-sabaki*, низкая посадка бедер и горизонтальный удар внешней стороной кулака.
5. Удар в челюсть запястьем «голова цыпленка» после остановки удара ногой.
6. Удар локтем (или внешней стороной кулака) после остановки атакующей руки своей рукой или его ноги своей ногой.
7. Удар коленом в солнечное сплетение после блока двумя руками удара рукой соперника.
8. В самом начале атаки ногой подступите вплотную к противнику, нарушите его равновесие, а затем проведите удар в шею рукой-гребнем.





Второй международный турнир Любительской федерации каратэ, Токио, 1977

6

## УДАРЫ НОГАМИ

## УДАРЫ НОГАМИ В БЛИЖНЕМ БОЮ

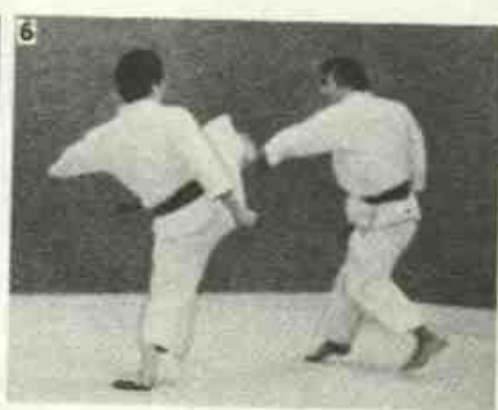
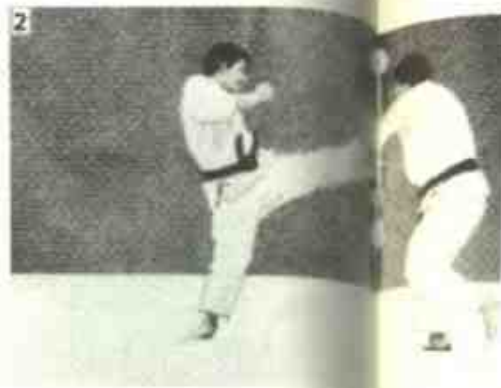
В ближнем бою круговой удар ногой Кацунори Цуямы часто бывает совершенно неожиданным для соперника. Выполняемый из стойки лицом к противнику, он может быть направлен по затылку. Его коронный прием состоит в захвате атакующей руки, подтягивании противника к себе и проведении резкого кругового удара ногой, нацеленного в челюсть с очень близкой дистанции. Применяя более широкую дугу, он может направить удар ногой в шею сзади противника, выгибая пальцы ног вниз. Эта уникальная способность недостижима без необычайно развитой силы и гибкости бедер. Цуяма обладает такими бедрами только благодаря добросовестной тренировке основных приемов в течение многих лет.

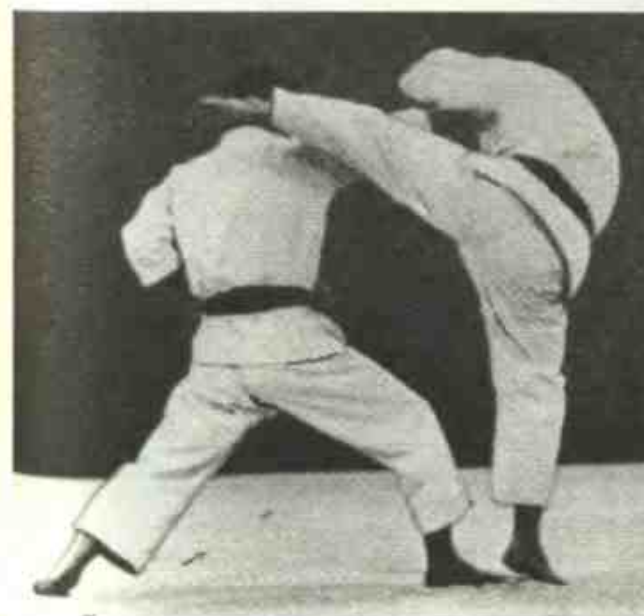
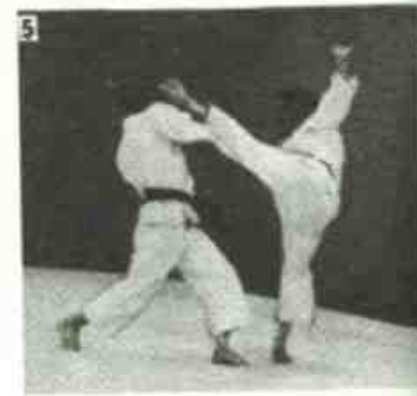
Сегодня круговой удар ногой часто применяется в соревнованиях, но такой, в котором нога идет по высокой траектории к цели, а лодыжка выгибается и пальцы направлены по диагонали вниз — солидный прием настоящего поединка — можно увидеть редко. Жаль, что число каратистов, которые тренируются строго и упорно стремятся овладеть основными приемами, становится все меньше. Тем ярче на этом фоне выделяется равновесие и траектория удара ногой Цуямы.

Опорная нога сперва подбирается близко к ноге соперника, лодыжка при этом согнута, а подошва твердо стоит на полу, чтобы иметь прочную опору для проведения удара ногой. Путь к усовершенствованию лежит через многократную отработку в подъеме колена бьющей ноги к груди.

На фотографиях на последующих страницах партнером Цуямы выступает Эйшиге Мацукура, который через многочисленные тренировки развил сильные ноги и бедра, что делает его обладателем мощных ударов руками и ногами.







*Круговой удар ногой после атаки ногой противника. Как только бьющая нога соперника коснется пола, контратакуйте его лицо своим круговым ударом ногой. Это весьма трудно выполнить, если не поднять очень высоко и близко к груди колено. Все это относится также и к удару ногой изнутри наружу.*



*Равновесие и траектория бьющей ноги.* Когда соперник начинает атаку, проскользните глубоко в его тыл. Проникнув в его мертвую зону, проведите неожиданную атаку: круговой удар ногой по шейным позвонкам. Самое важное при этом — сохранение равновесия и правильная траектория.

Круговой удар ногой. Сильный эффективный удар ногой может быть выполнен высоким подниманием ноги, прокручиванием лодыжки и нанесением удара по диагонали вниз.



*Удар ногой с одновременным подтягиванием соперника. Против атаки в верхнюю секцию, захватите бьющую руку соперника и потяните его на себя, а затем нанесите ему удар своей задней ногой сбоку.*



# 7 БРОСКИ

*Сгибание колена.* Поднимите колено очень высоко (до уровня плеча) и сделайте мах ногой снаружи. Удар будет более эффективным, если пальцы будут направлены вниз. По мере отработки удар можно будет выполнять без большого отведения ноги от корпуса. Это что-то среднее между прямым и круговым ударом ногой.

## ВРАЩЕНИЯ, ТАИ-САБАКИ, БРОСКИ

Бесконечно меняющиеся движения Тецушико Асаи, иногда напоминающие танец в полете, захватывают у зрителей дух от восхищения: нырок под бьющую ногу, удар в пах снизу, уход от атаки будучи на волосок от нее, прыжок для атаки в шею соперника рукой-мечом, приземление и обратное движение для подсечки — такие сложные акробатические трюки, которые реально применяются, он демонстрирует в кумитэ. Практически он не имеет себе равных.

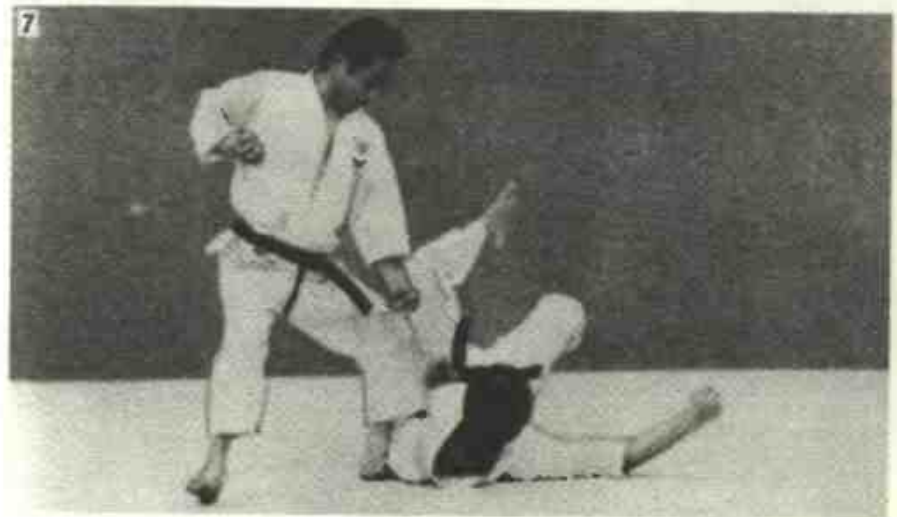
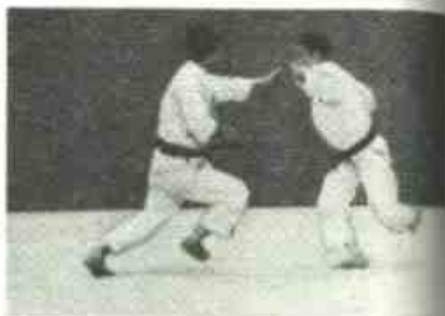
Источник его непоколебимого таланта в тренировках с юных лет, в которых он развил мощные бедра, гибкое тело, глубокие технические навыки, отличные рефлексы и стальные нервы.

Для непрерывного движения необходимы *тай-сабаки* и способность менять направление, а для подобных движений необходимы резкость бедер и быстрота ног. Существует несколько возможностей вращения бедер; влево или вправо вперед, влево или вправо назад; при повороте либо правое либо левое бедро может быть точкой опоры или центр бедер может быть осью движения в форме запятой. Ноги могут передвигаться вперед или назад, влево или вправо, скрещиваясь одна перед или сзади другой (левая вправо или правая влево); перемещаться вперед или назад, влево или вправо сменой опорной ноги без скрещивания ног; двигаться вперед или назад, влево или вправо, сохраняя одно и то же расстояние между стопами и применяя *ёри-аши*.

На фотографиях на последующих страницах партнером Асаи выступает Ёшихару Осака.



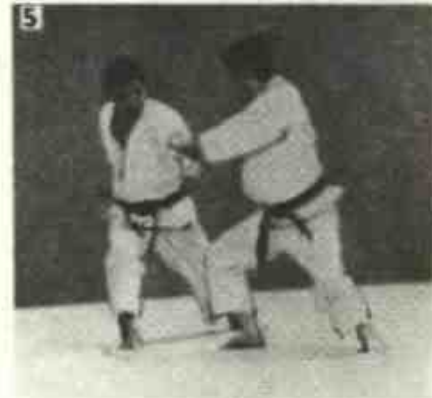


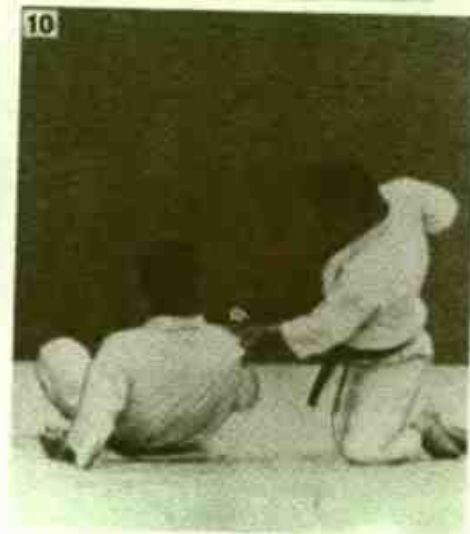
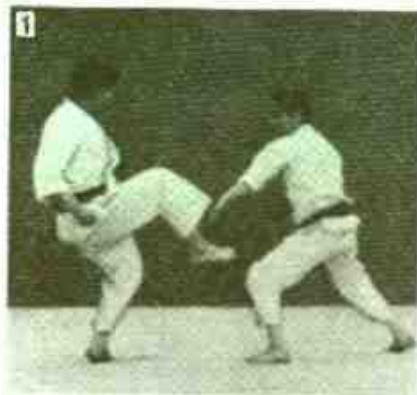


*Прыжок и бросок.* При атаке противника обопритесь рукой о его плечо и выпрыгните за его спину. Завершите ударом рукой-мечом и сбейте его на землю.

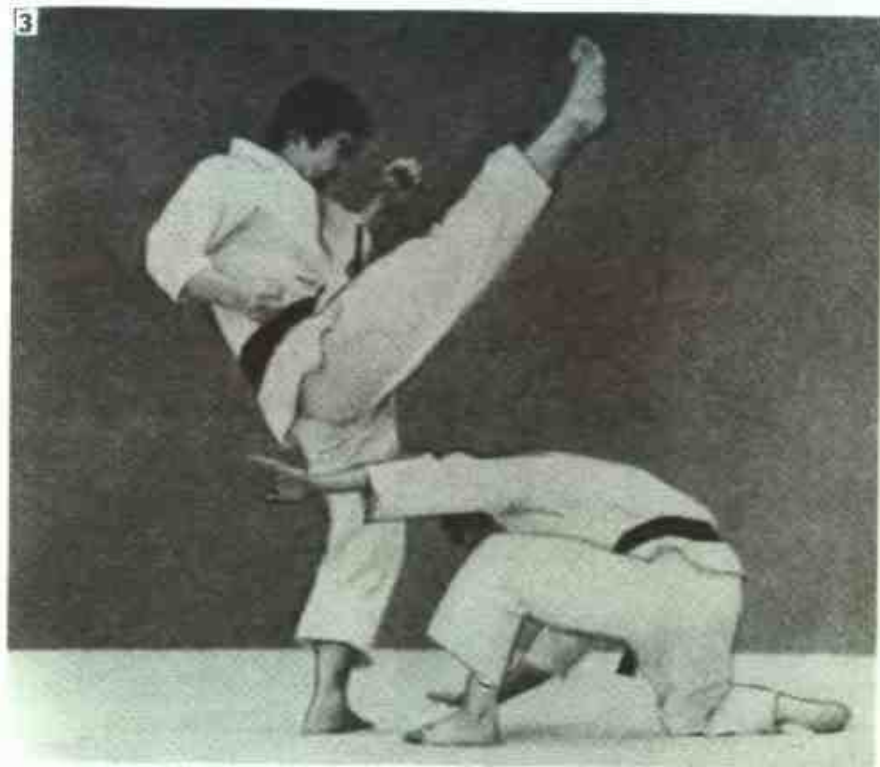
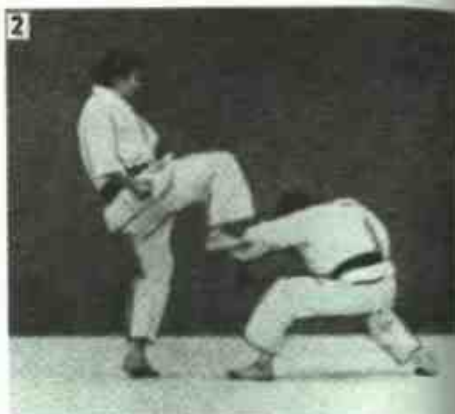


*Прыжок и рука-меч. Передней ногой, как опорной, зайдите в тыл противника. За ударом локтем следует удар рукой-мечом.*

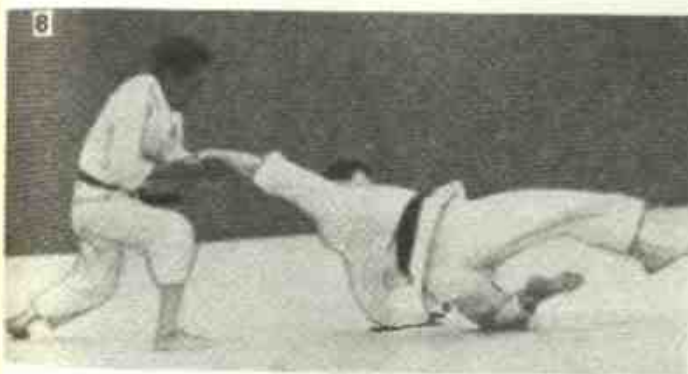
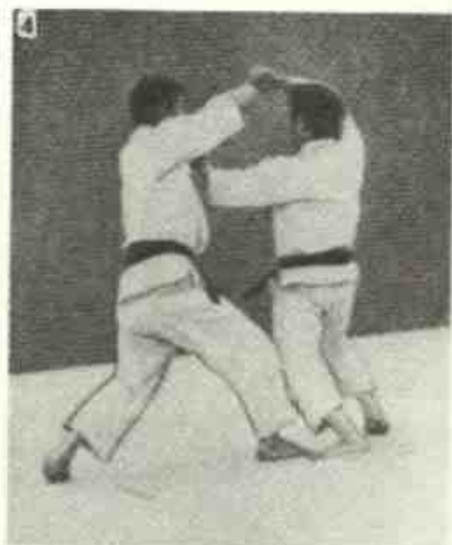
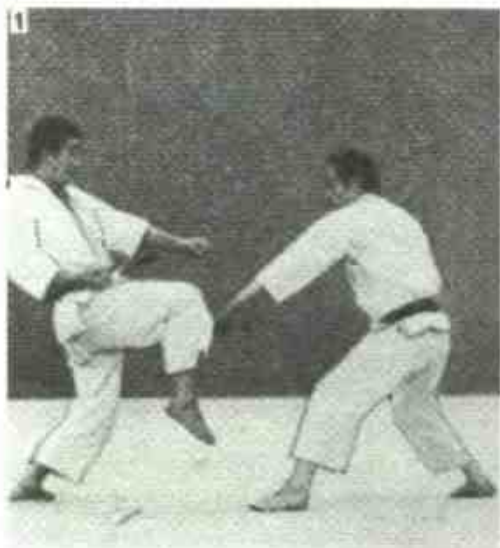




*Вращение, обратное вращение, аши барай. Блокируя атаку справа, развернитесь для заднего кругового удара ногой. Затем с обратным вращением выполните аши барай и удар внешней стороной кулака для кимэ.*



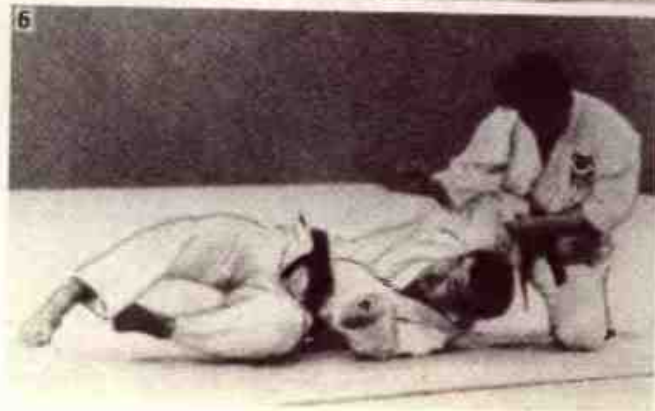
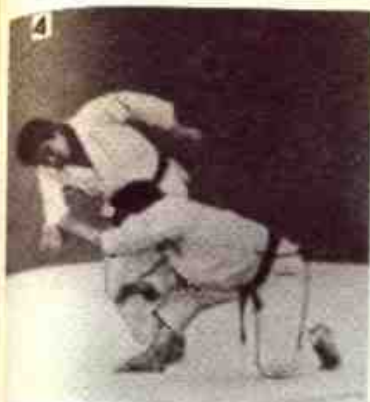
*Нырок от удара ногой. После нырка контратакуйте, передвигаясь в тыл соперника. Эффект неожиданности очень велик.*

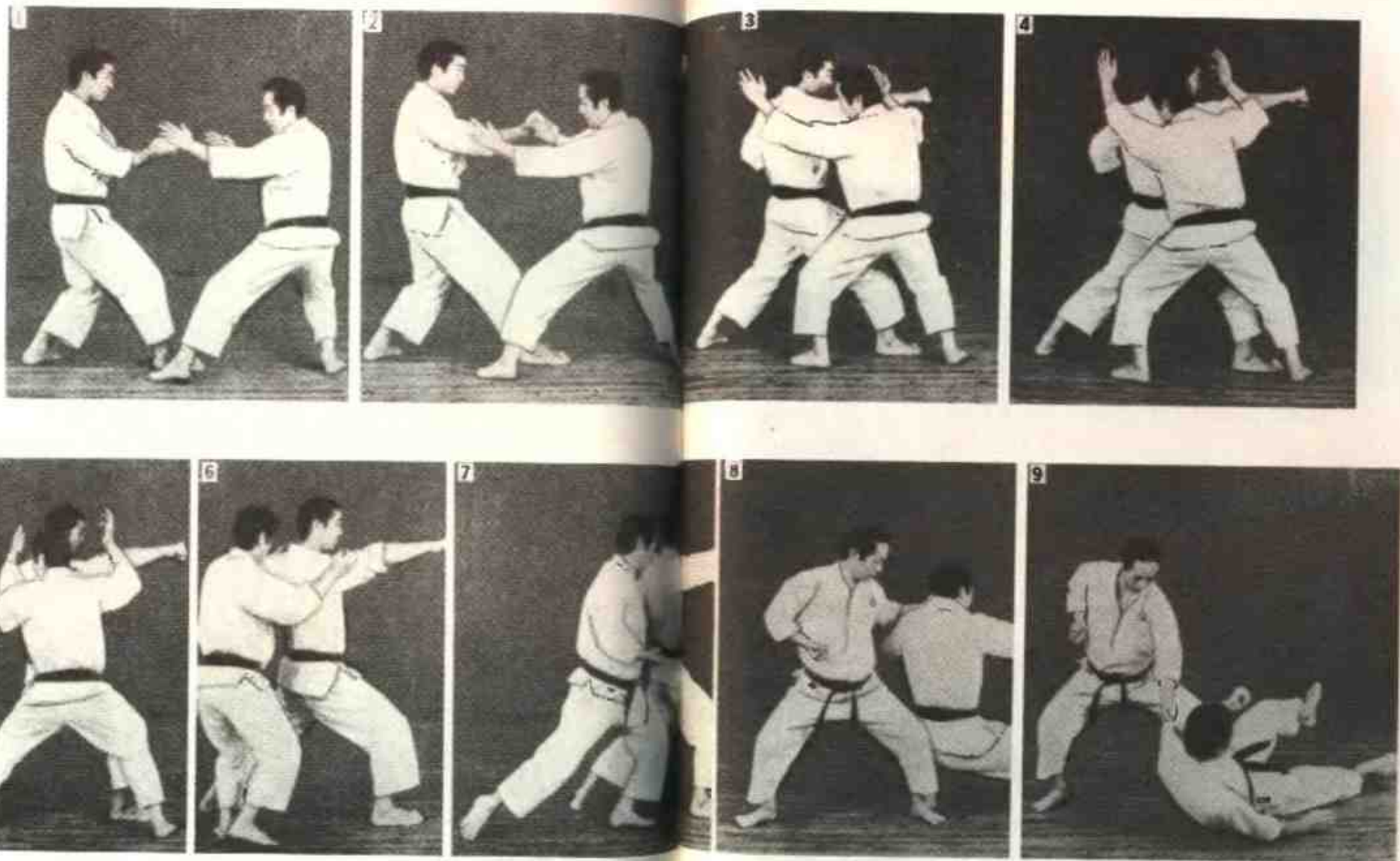


*Бросок.* Против серии ударов ногой и рукой захватите запястье соперника, опустите бедра и проведите бросок.



*Бросок. Когда соперник проводит серию атакующих действий, внезапно наклонитесь и, подсекая его ногу, проведите бросок.*





*Проход таи-сабаки и сбивание.* Синхронно с атакой соперника сблизьтесь с ним вплотную. Оставаясь рядом с ним, пройдите за него, используя резкое вращение бедер, а затем сбейте его на землю.



*Рука-меч в прыжке.* Выпрыгнув вблизи кулака соперника, проведите удар сверху, перемещаясь в его тыл. Совершая прыжок, подтягивайте колени к груди, чтобы удар был более эффективным.



*Скольжение стопой, движение стопой.* Это тактический прием, когда, скользя левой стопой к задней ноге противника, вы заходите ему в спину. Асаи выполняет это неуловимым движением, овладев базовыми приемами скольжения и движения стоп.

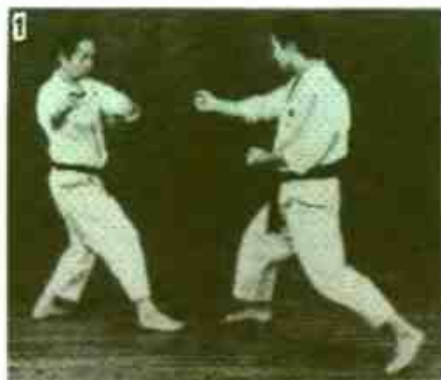




*Нырок.* Решительность — самый важный момент при уходе нырком от атаки ногой. После поворота головой с точным расчетом времени направьте ее в пах соперника. Мгновенно переходите к контратаке, совершив обратный поворот.



*Нырок.* Подготовкой к нырку против удара ногой служит тренировка нырков против удара рукой. Сначала блокируйте, а затем делайте нырок в направлении подмышки соперника. Освоив это, делайте нырок без блока. Поворот торса в этом случае необходим.



*Круговой удар ногой назад, реверсное вращение. После блока вращением на передней ноге выполните реверсное вращение и подсеките ногу соперника бьющей ногой. Равновесие должно быть отменным, а ноги и поясница гибкими.*



*Важные детали кругового удара ногой назад. Правая нога опорная, после блока обеими руками немедленно широко поверните бедра влево. Если лодыжка и колено не согнуты и не устойчивы, удар будет неэффективным.*



*Обратное вращение, аши барай. Правая нога опорная, вращайте бедра широко влево и подсекайте лодыжку или колено соперника левой ногой. Это будет иметь эффект только при условии, если опорная нога, бедра и бьющая нога поворачиваются одновременно.*



Второй международный турнир Любительской федерации карата. Токио, 1977

## 8 АТАКА В ДВЕ СЕКЦИИ

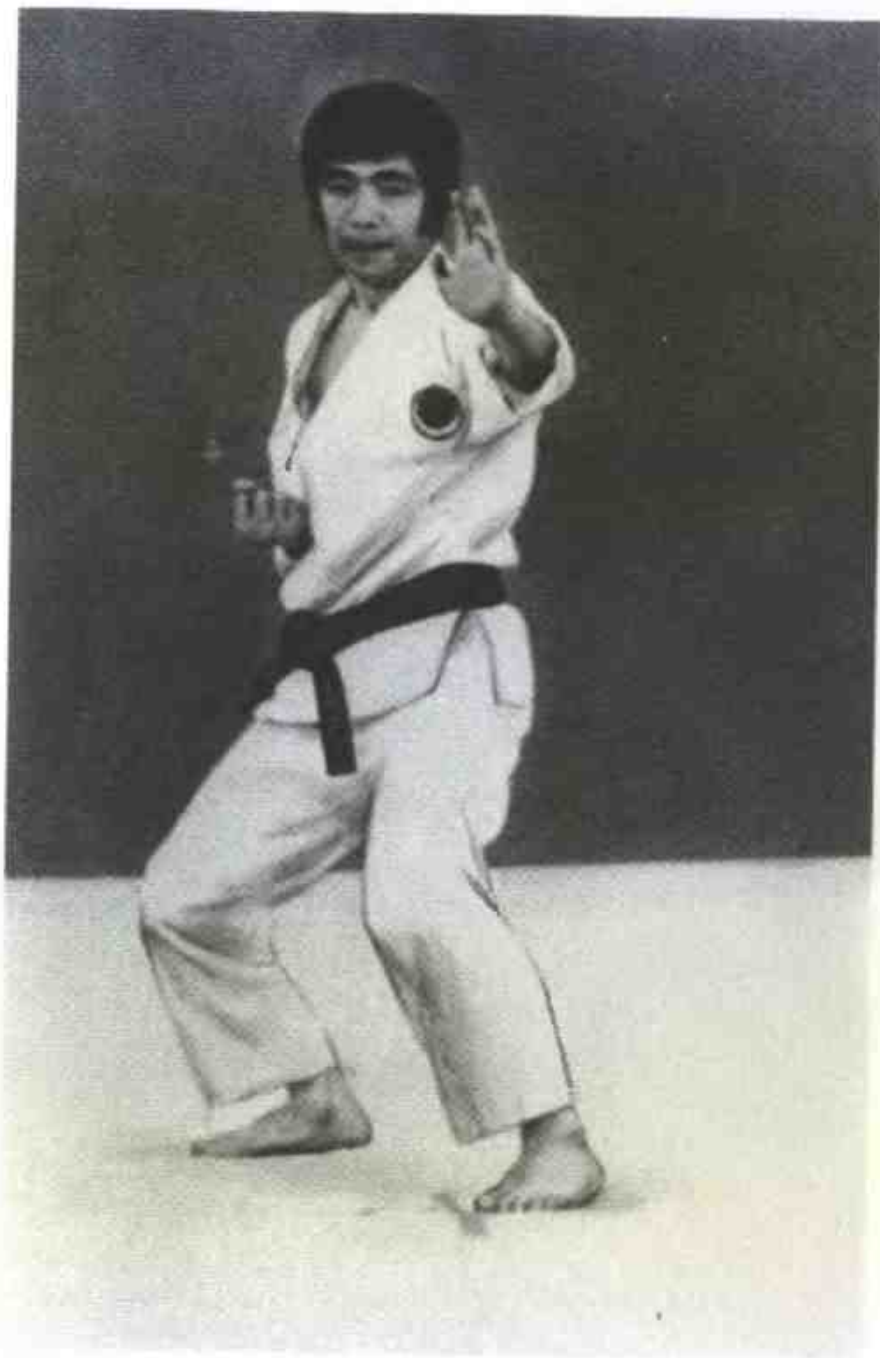
## АТАКА В ДВЕ СЕКЦИИ

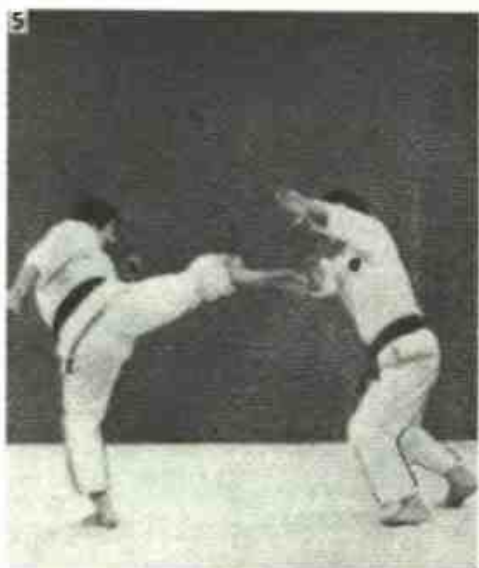
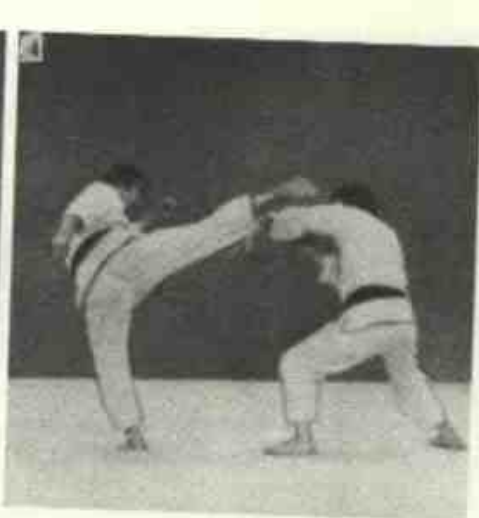
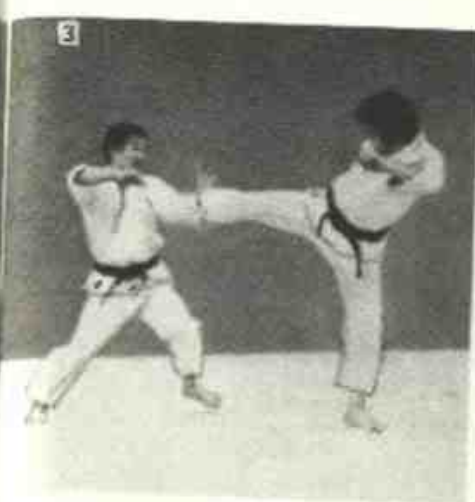
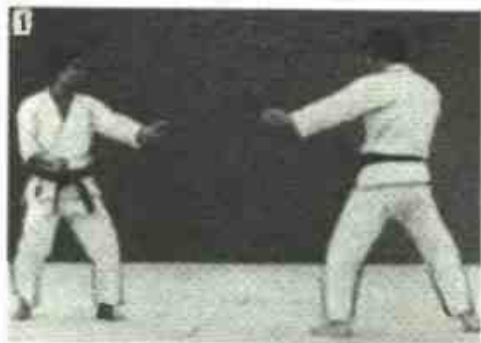
С помощью большого разнообразия ответных серий приемов, но без излишних движений, Хироказу Каназава увлекает соперника и наносит ему поражение. Атакую, он находит ответ соперника и, изменив свои действия, наносит завершающий удар. Его тактические действия великолепны по всем направлениям, и, как видно из его послужного списка, он применяет *кимэ-ваза* — удары руками и ногами — в нужный момент.

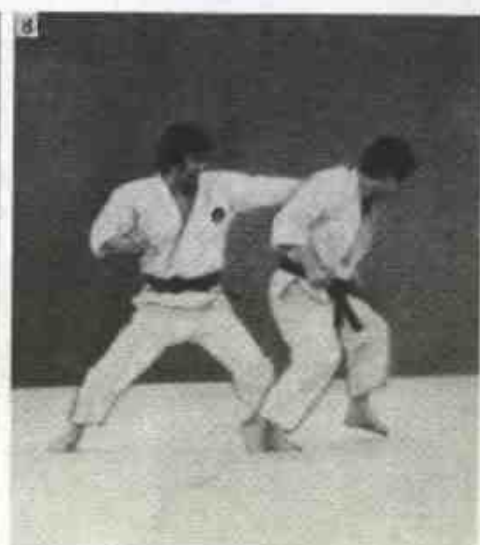
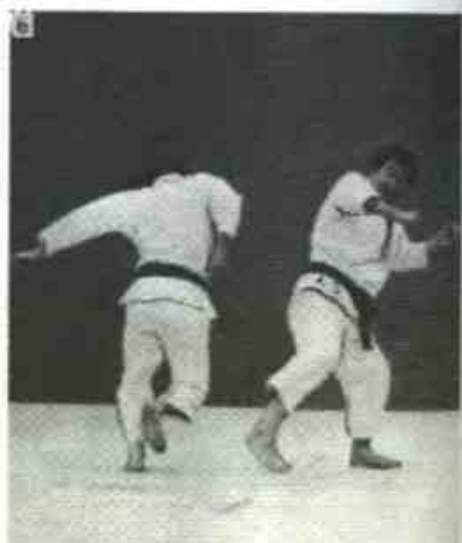
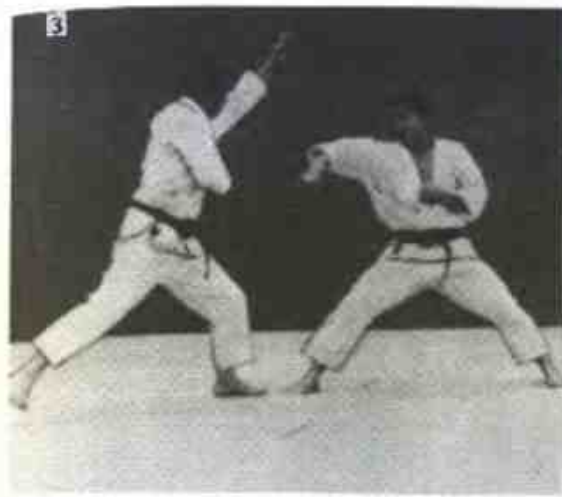
Движения не ограничиваются только этим; прочно связаны с ними приемы с широкой амплитудой, выполняемые свободно. От движения (*до*) к бездействию (*сеи*), использование случая, расчет времени — все это выполняется замечательно. Попадая под атаку, Каназава выполняет *таи-сабаки* на долю секунды раньше, чем движется его соперник.

Уходя от атаки смещением корпуса или снижением бедер, можно раскрыться и, попав под серию приемов, оказаться загнанным в угол. Поэтому после ухода от атаки следует изменить направление и немедленно контратаковать в момент движения. Когда противник наступает, более рационально не противостоять ему прямо, лучше справиться с его атакой с помощью блока, отводящего удар рукой или ногой в сторону от себя. Выполняя это, можно нарушить равновесие соперника контратакой. При переводе оборонительного действия в атакующее есть возможность придать огромную силу приемам с помощью дыхания, концентрации духа и мгновенного напряжения мышц. Это должно происходить одновременно со смещением центра тяжести.

На фотографиях на последующих страницах партнером Каназава выступает Ёшихару Осака.



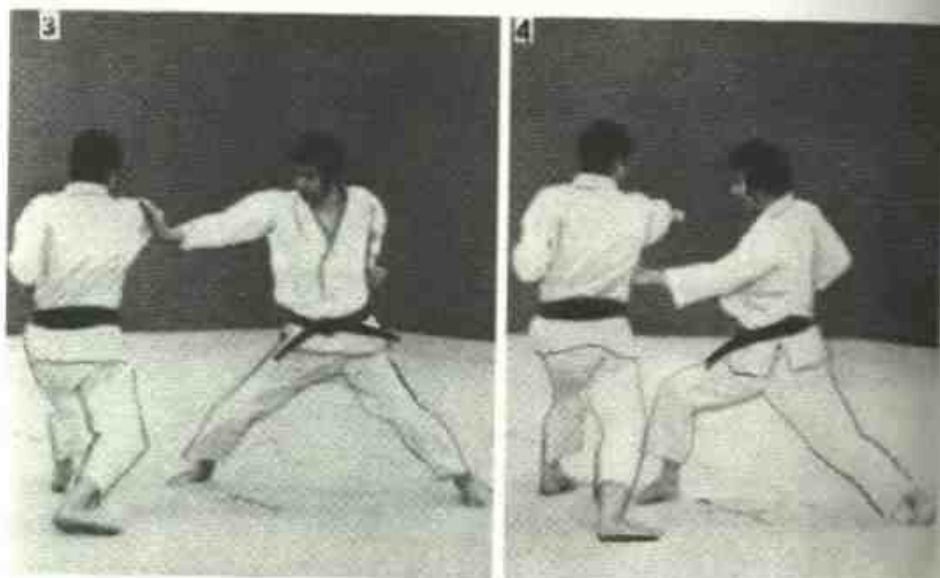
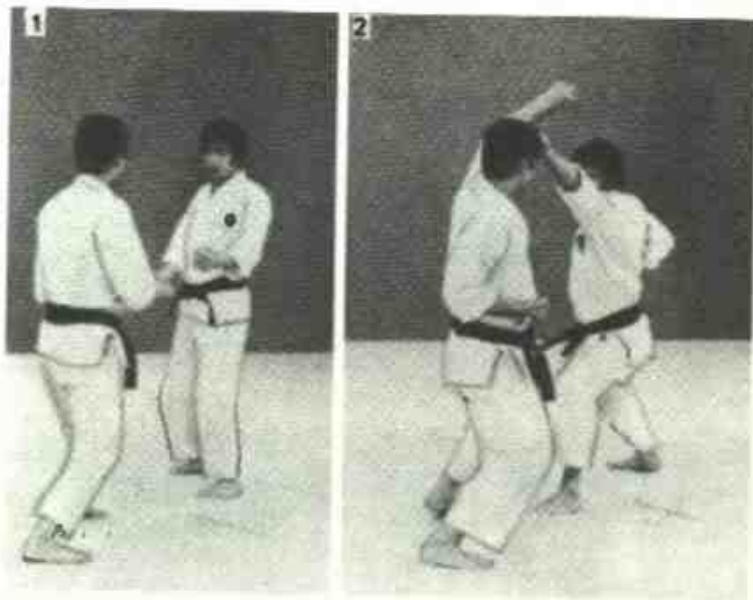








*Удар ногой, маварикоми, удар рукой-гребнем. Проведите прямой удар ногой, чтобы заставить соперника провести контратаку ногой. Одновременно с блоком проведите завершающий удар рукой-гребнем в сонную артерию.*



*Прямой удар рукой и его варианты. Сначала заставьте соперника блокировать. Затем блокируйте его контратаку и нанесите завершающий удар.*



Показательный бой между Каназавой и Асаи. 2. Индивидуальное *камаэ*. 3. Внезапный круговой удар ногой Асаи. 4. Атака Каназавы рукой-мечом в лицо. 5 — 6. Асаи уклоняется от удара ногой Каназавы. 7. Приемы с малой амплитудой. 8. Толчковый удар ногой Каназавы. 9. Бой возобновляется. 10 — 11. Толчковый удар ногой Асаи. 12 — 13. Обоюдный обмен ударами. 14 — 16. Асаи уходит нырком от атаки. 17. Оба отступают, свирепо глядя друг на друга.





## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

*оши барай:* подсечка 42, 43, 104, 120, 123  
*будо:* боевые искусства 17  
*Ваза о ходокосу коки:* психологический аспект выполнения приема 14  
*гедан барай уке:* нижний блок от удара в нижнюю секцию 44  
*гери-нуке:* проход в тыл ударом ноги 56, 62, 66  
*го но сен:* перехват инициативы 15, 38, 48, 50  
*джику оши:* опорная нога 34, 70, 74, 78, 98, 102, 120, 122, 123  
*джиссен:* реальный бой 12, 13  
*дэ:* движение, активность 18, 126  
*ёко хиджи-ате:* боковой удар локтем 82  
*ёри-оши:* скольжение стопой 98, 115  
*занши:* самообладание и полный контроль возможностей (после проведения приема) 24  
*зенкуцу-дэчи:* передняя стойка 38, 52  
*иккен хиссатсу:* убить одним ударом 9  
*ичибюоши:* на одном дыхании 19  
*камаэ стойка:* 12, 15, 19, 24, 34, 38, 135  
*камаэ ката:* 14  
*кейто учи:* удар заплечьем «голова цыпленка» 82  
*кекоми:* толчковый удар ногой 48, 60, 64, 135  
*кен:* активное состояние 18  
*кен но сен:* захват инициативы в начале боя 19  
*ки:* внутренняя энергия 18  
*кимэ:* завершение 9, 32, 51, 104  
*кимэ-ваза:* завершающий прием 18, 126

*кихоку:* дух 38  
*кокуцу-дэчи:* задняя стойка 38, 52  
*какоу:* дыхание (ритм) 13, 78, 126  
*маи:* дистанция 13, 14, 24, 38, 70  
*маваши-гери:* круговой удар ногой 66, 86, 90, 92, 96, 104, 120, 122, 135  
*мае-гери:* прямой удар ногой 66, 96  
*ме но цукэката:* фиксирование взгляда 14  
*ни но каши но хюоши:* на два удара 19  
*ой-цуки:* прямой удар рукой 32, 134  
*рандори:* спарринг в дзюдо 13  
*сабаки:* 24  
*сан-дэме:* остановка приема 9  
*сен:* спокойствие, бездеятельность 18, 126  
*сен но сен:* захват инициативы в начале боя 14, 24, 56  
*сукуи-уке:* блок подхват 46, 77, 80  
*тай:* состояние покоя 18  
*тай но сен:* захват инициативы в начале боя 19  
*тай-сабаки:* 15, 72, 80, 84, 100, 114, 128  
*тай тай но сен:* захват инициативы в начале боя или позже 19  
*тоте хиджи-ате:* удар локтем вверх 82  
*тачиката:* стойка 14  
*уракен ёко мавоши учи:* горизонтальный удар внешней стороной кулака 82  
*уракен-учи:* удар внешней стороной кулака 70, 74, 78, 82, 104

*фумиками:* наступание 31  
*хойто учи:* удар рукой-гребнем 81, 82, 132  
*ханми:* положение корпуса впол-оборота 14  
*хенка ваза:* смены приемов 56  
*хиджи-ате:* удар локтем 82, 102  
*цукками:* наступление 33, 36

*шцен кумитэ:* реальное кумитэ 13  
*шобу-цзюса:* вырвать победу из челюстей поражения 56  
*шута-учи:* удар рукой-мечом 70, 76, 80, 101, 102, 114, 135  
*юу но сен:* перехват инициативы 19