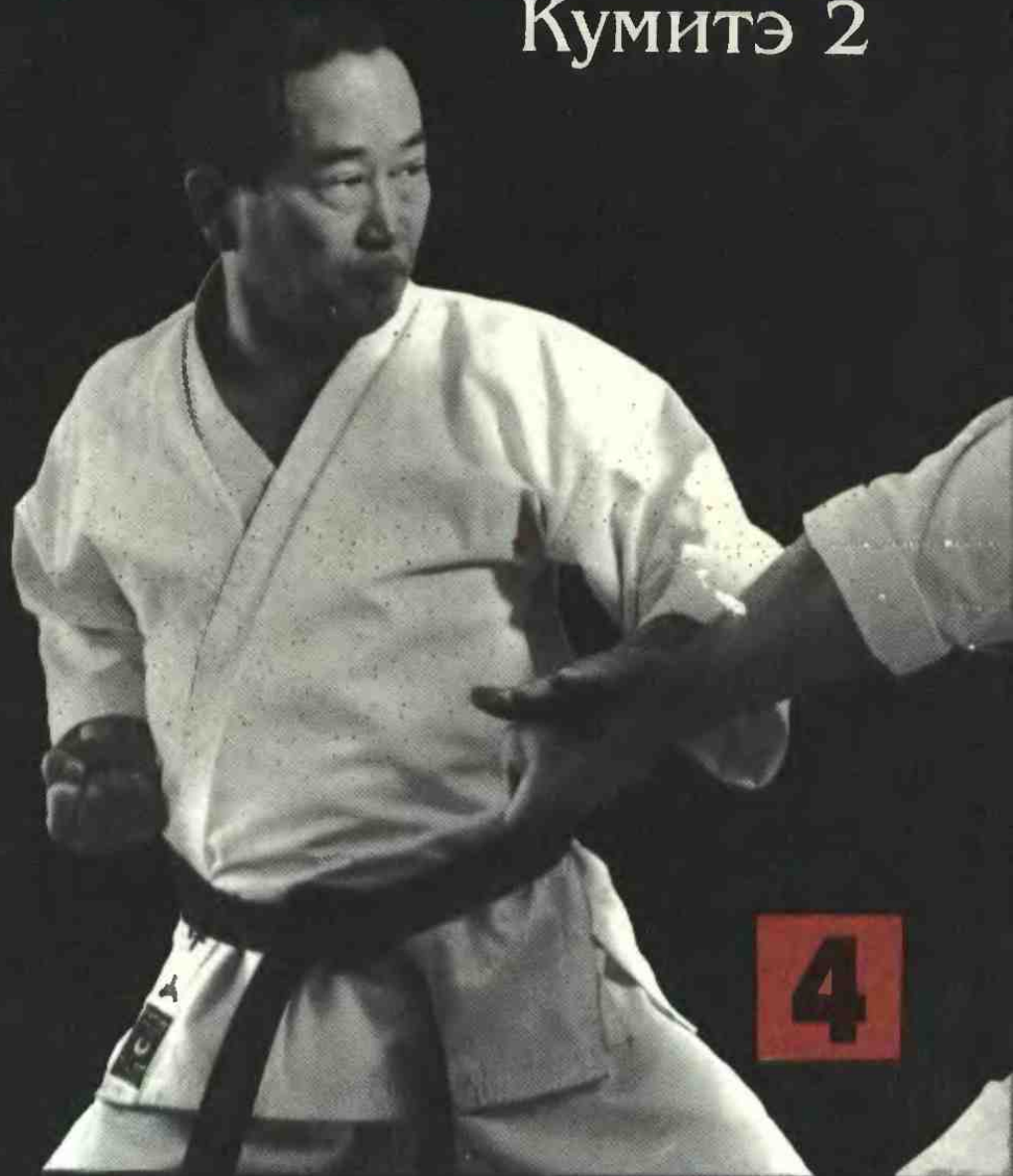


ЛУЧШЕЕ М.Накаяма  
КАРАТЭ

Кумитэ 2



4

### 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:

#### Книга 3:

*Сен но Сен*

*Го но Сен*

*Виды ударов ногами*

*Удары руками в ближнем бою*

*Удары ногами в ближнем бою*

*Вращения, таи-сабаки, броски*

*Атака в две секции*

Такеши Ойши,  
Шунсукэ Такахаши  
Норихико Иида,  
Ёшихару Осака  
Масааки Уеки,  
Микио Яхара  
Кейго Абе,  
Микио Яхара  
Катсунори Цуяма,  
Эйшиге Мацукура  
Тетсухико Асан,  
Ёшихару Осака  
Хироказу Каназава,  
Ёшихару Осака

#### В этой книге:

*Кузуши, подсечки*

*Смена приемов*

*Режущий удар ногой*

*Парирование ударов рукой или ногой*

*Приемы последнего шанса*

*Связки*

*Блок-кимэ*

Кейносукэ Энэда,  
Фуджикийо Омуро  
Тору Ямагучи,  
Ёшики Сато  
Масашико Танака,  
Масао Кавазое  
Магэо Кавазое,  
Ёшихару Осака  
Микио Яхара,  
Такаши Найто  
Хироши Шоджи,  
Тору Ямагучи  
Масатоши Накаяма,  
Ёшихару Осака

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

*Хейхока деншо* Ягюу Муunenори

*Гарин но шо* Миямото Мусаши

*Иттосаи сенсеи* Кенно шо Котоды Яхей

# 1 КУМИТЭ

## 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 — *самбон кумитэ*). (См. кн. 1, 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 *мааи* и *кокюу* (дыхание), применяя обманные движения и т. п., старается восполь-

зоваться 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, *кокюу*, *мааи*, *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 против него, то такой тренировочный метод становится 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 оценки 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 с джию иппон кумитэ как подготовительной ступени к джию кумитэ, прежде всего отшлифовать базовые приемы один за одним и одновременно совершенствовать *мааи*, *кокюу*, *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 отработывается в джию кумитэ, — это *кама-*

*ката, тачиката, ме но цукеката, мааи 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 подложечной 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 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. *Мааи*, дистанция

Находясь лицом к лицу с противником, наибольшую важность в стратегии боя приобретает выбор дистанции. С практической точки зрения, мааи — 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.

*Мааи* 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 достижениями выгодной *мааи*.

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

Проводите ли вы атаку, беря 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 противника хорошо закрыты, можно провести финт, чтобы сбить соперника 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 дзюю кумитэ. Хотя я и повторяюсь, но скажу снова, что в дзюю кумитэ выполнение приемов часто принимает беспорядочный характер. Поэтому тренировка должна быть связана с ката иппон дзюю кумитэ и т. д. и большое внимание должно уделяться серьезному изучению базовой техники и овладению прочными техническими навыками прежде всего.

### Цель тренировки

Каждый каратист отрабатывает определенный вид кумитэ в соответствии со своим уровнем. Следовательно, необходимо четко понимать отличительные особенности различных видов кумитэ и отрабатывать их, ясно понимая цели тренировки.

#### *Гохон кумитэ (или санбон кумитэ)*

1. Цель — овладеть основными приемами атаки и защиты. Это означает изучение и совершенствование точных ударов руками, ногами и блоками, наработка передвижений в стойках (*унсоку*).

2. Более опытные ученики должны также овладеть блоками, *таи-сабаки* и атакой с максимальной скоростью.

#### *Кихон иппон*

1. Приобрести навыки мощных контрдействий на основе базовой техники.

2. Изучить связь между блоками и завершающим действием.

3. Изучить, с какого расстояния, *мааи*, можно провести атаку и на каком расстоянии от противника блок может стать решающей контратакой.

4. Говоря о дистанции и положении корпуса в момент блока, необходимо развивать мгновенную оценку возможности быстрой контратаки, выбирая подходящий завершающий прием (*кимэ-ваза*).

5. Овладеть расчетом времени блокирования. Это означает видеть все движения соперника досконально, выжидая до последнего момента, и блокировать быстро и резко.

6. Изучить, как наиболее рационально использовать различные стойки при блокировании.

#### *Джию иппон*

1. Это переходная ступень к джию кумитэ, поэтому высшие цели каратэ-до — *гошин*, *джиссен*, самозащита, реальный поединок — должны ясно осознаваться и тренировка должна быть очень серьезной.

2. Это отработка атакующих и оборонительных действий с выбором дистанции по своему усмотрению. Цель — приобрести навыки решающего блока на одном дыхании (*ичи-бюоши*).

3. Научиться эффективно использовать случайность, пусть даже она представляется один раз.

4. Овладеть способами эффективной контратаки, мощными решающими приемами, сменой приемов, перемещениями и *таи-сабаки*.

#### *Джию кумитэ*

1. Изучить и овладеть такими приемами, как установление оптимального *мааи*, претерпевающего бесконечные изменения;

принуждение соперника занять *мааи*, удобную для вас, и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

2. Изучить *каке* и *кузуши*.

3. Научиться тому, как воспользоваться случайностью.

4. Отработать смену приемов и серии приемов.

5. Овладеть секретом перехода от защиты к атаке.

6. Научиться перехвату инициативы (*го но сен*, см. кн. 3).

7. Научиться брать на себя инициативу (*сен но сен*, кн. 3).

8. Научиться оценивать ситуацию, например, различать готовность и неподготовленность, отличать правду от обмана.

9. Изучить серии приемов и *таи-сабаки*.

10. Полностью раскрыть свои возможности. Посвятите себя целиком серьезному обучению и тренировке.

## ПОДГОТОВКА К ПОЕДИНКУ

### Понятие тренировки

От тех, кто овладел духом будо (боевых искусств), из поколения в поколение передаются определенные секретные принципы. Я представляю здесь подборку из этих трудов, которые служат руководством в тренировке 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.

#### *Кейко но мочутеки*

#### *Цель тренировки*

Главная цель тренировки — это полностью приспособить тело к основным приемам. Тогда в реальном поединке точные приемы и движения будут выполняться без сознательных усилий.

Ягюу Муненори, *Хейхока деншо*

### Татакаи но ётви

#### *Главные моменты поединка*

*Кокоро ва карада ни цурезу Дух и тело: ни одно, ни другое карада а кокоро ни цурезу не должно главенствовать*

Как в повседневной жизни, так и в поединке дух должен оставаться неизменным. Никогда нельзя ослаблять свое внимание, а стойку — принимать опрометчиво. Следует держать дух открытым и судить без предубеждения. Следите за тем, чтобы ваш дух не останавливался на чем-то одном, а плавно перемещался от одного предмета к другому.

Когда тело спокойно, дух не должен быть в покое, когда тело движется энергично, дух должен находиться в покое. Тело не должно влачиться за духом, а дух — за телом. Всегда, даже занимая положение осторожно, двигайтесь решительно.

Обогащая свой дух, не оставляйте в нем пустых мыслей. Оставаясь внешне мягким, в глубине своей души оставайтесь сильным. Никогда не допускайте других проникать в ваши реальные намерения.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

*И о мотте теки ни гасши  
сеи о мотте теки ни катсу*

*Встречать противника  
с достоинством,  
побеждать силой*

Независимо от обстоятельств, необходимо сохранять свое достоинство. Готовиться к встрече с противником нужно спокойно и смело. Не поддаваться его движениям называется достоинством. Противник может быть взят под контроль без единого движения.

Одоление противника с помощью собственных движений — это сила. Внутри спокойного достоинства прячутся тысячи перемен. Движение силы может справиться с десятью тысячами перемен. По существу, достоинство и сила — это одно и то же.

Котода Яхей, *Иттосаисенсеи кемпо шо*

#### *Теки ни ётте тенкасейо*

#### *Встреча противника*

Сделайте приемы и тактику, которые пытается применить противник, вашими собственными. Сила против силы, гибкость против гибкости. Если он бьет — блокируйте, если он блокирует — отходите. Говорят, что в ответе на действия противника существует бесконечное множество вариантов.

Отвечайте на обычные атакующие тактические действия подобными, на неожиданную атаку — неожиданной атакой. Даже если у вас есть возможность сразиться с помощью обычной тактики, применяйте неожиданные действия. Или, притворившись, что готовите неожиданную атаку, перейдите к обычной тактике.

Это совершенно противоположно тому, что описано как обычный способ ведения поединка: если методы соперника обычны, применяйте необычные; если он применяет неожиданность — отвечайте обычными методами. Секрет неожиданности по сравнению с обычными методами и их взаимосвязь является, вероятно, одной из тонкостей поединка.

Котода Яхей, *Иттосаисенсеи кемпо шо*

### Камаз

#### *Стойка*

*Камаюру то омовазу киру  
кота нари то омоубеши*

*Не заботясь о камаз,  
думать об ударе*

Говорят, что секрет искусства ведения боя заключается в совершенстве *чудан-камаз*. Или, что самое лучшее, занять одно из пяти положений — *дзэдан, чудан, гедан, миги ваки* (правосторонняя стойка), *хидари ваки* (левосторонняя стойка) — в зависимости от момента и противника.

В то время, как стойки можно разделить на пять видов, цель остается одна. Какой бы ни была стойка, она не является целью самой по себе; цель — поразить соперника. Блокирование меча противника, нанесение ему ударов — это все средства для достижения цели. Нельзя смешивать средства и цель.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

*Камаз атте камаз наши Камаз есть, камаз нет*  
Снизьте слегка *дзедан камаз*, и он перейдет в *чудан*. Поднимите слегка *чудан* при необходимости, и он перейдет в *дзедан*. Поднимите немного *гедан* в соответствии с обстоятельствами, и он перейдет в *чудан*. Если того требует ситуация, то легкий поворот к центру изменит *миги ваки* или *хидари ваки* на *чудан* или *гедан*.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

### Ме но Кубари

### Использование глаз

*Хейхо но мецуки Глаза в бою*  
Важно охватывать глазами все сразу, глядя широко и широко.

В видении вещей присутствуют *кан* и *кен*. Проникновение в суть вещей — это *кан*; видение поверхностных феноменов — это *кен*.

Точно оценить удаленные условия и верно ухватить природу ближайших феноменов является секретным принципом искусства боя. Секрет успеха заключается в том, чтобы знать о мече врага, не глядя на него, конкретно оценить его характер и не поддаваться на его движения.

Жизненно важно действовать в обе стороны (влево и вправо) не вращая глазами. Овладеть этим непросто.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

### Ма

### Выбор дистанции

*Кагоро ни ма о томезу Дух и дистанция: они не*  
*ма ни кагоро о томезу должны мешать друг другу*

*Ма* [дистанция] — это ключ к победе. Однако, если вы вступаете в поединок на хорошей дистанции, естественно, что и ваш противник поступит так же.

В нашем стиле ведения боя расчет *ма* — это не просто аспекты дистанции и расположения, но извлечение выгоды из связи энергии и мощи с ритмом изменений дистанции. Не обращая внимания на грозящие опасности, используйте любое раскрытие соперника без колебаний и вырывайте инициативу в смертельной схватке. Если ваши мысли заняты *ма*, свобода движений невозможна. Если ваши мысли не заняты *ма*, то правильный выбор дистанции будет обеспечен. Когда ни *ма*, ни ваш дух, т. е. мысли, не мешают друг другу, то все изменения в вашем положении происходят естественно и достигаются их бессознательное выполнение.

*Ма* — это не просто разница между близко и далеко; видеть все последствия изменения дистанции, не позволять сопернику овладеть инициативой, всегда владеть преимуществом и вести бой — вот кардинальные моменты *ма* в реальности.

Котода Якен, *Иттосаисенсеи кемпо шо*

### Чансу о Икасу

### Полное использование случая

*Као мо агесасезу учи ни утте Бить, не давая*  
*сопернику поднять голову*

Не вдаваясь в размышления о том, возможно или нет сразиться соперника одним ударом, наступайте безостановочно, не давая ему поднять голову. Случай, предоставляющийся для победы, редки. Чтобы не упустить свой шанс, чтобы победить наверняка, непрерывно наносите удары, пока соперник не будет разбит и физически и морально.

Ягюу Муненори, *Хейхока деншо*

### Семекоми

### Атака

*Мунен мусо но учи Удар свободный от мыслей и идей*

Противник готовится нанести удар. Вы готовы нанести удар. Ваше тело приводится в состояние удара. Ваши мысли концентрируются на ударе. Ваша рука находится в самом естественном положении. С ускорением, огромной силой, скоростью делается удар. Это самый важный, *мунен мусо* [свободный от всех идей и мыслей], удар. Для достижения этого надо тренироваться до изнеможения.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

### Секка но атари

### Удар-молния

Удар-молния заключается в следующем. Когда меч врага и ваш меч вот-вот коснутся друг друга, не поднимая свой меч ни на йоту, выступайте вперед с максимальной силой. Сильные ноги, сильное тело, сильные руки — эти три силы должны быть объединены и удар проведен с быстротой. Этого невозможно достичь без настойчивой тренировки.

Миямото Мусаши, *Горин но шо*

### Хюоши

### Ритм

*Хюоши о какорозте Поймешь ритм,*  
*шари о цукаму добудешь победу*

Ритм присутствует во всем. Музыка и танец имеют свои гармоничные и мягкие ритмы. В боевых искусствах, в стрельбе из лука, в стрельбе, в верховой езде — во всем есть ритм и синхронность. Нельзя игнорировать ритм искусств и техники, и особенно нужно овладевать ритмом через тренировку в боевых искусствах.

Ритмы боевого искусства разнообразны. Прежде всего необходимо делать различие между приемлемыми ритмами и теми, которые не подходят в данный момент. Необходимо также научиться распознавать среди больших и малых, быстрых и медленных ритмов те, что отвечают вашим целям. Самый важный момент — знать ритмы выбора дистанции и своего соперника. Особенно если вы еще не овладели обратным ритмом. Значит, вы еще на полпути в своих тренировках.

В бою узнайте ритм соперника, применяйте ритм, который он не может принять, нарушайте его ритм и побеждайте.  
Миямото Мусаши, *Горин но шо*

*Хюоши о курувасете катсу*

*Разружьте ритм,  
побеждайте*

Если противник использует свой меч с большим ритмом, примените малый ритм. Встречайте его малый ритм большим. Очень важно понимать, как сделать свой ритм отличным от ритма действий соперника; поскольку, если ритмы совпадают, ему легче будет применить свое оружие. Секрет поединка заключается в том, чтобы, намеренно разрушая ритм и темп соперника, одержать победу.

Ягюу Муненори, *Хейхока деншо*

2

---

## КУЗУШИ, ПОДСЕЧКА



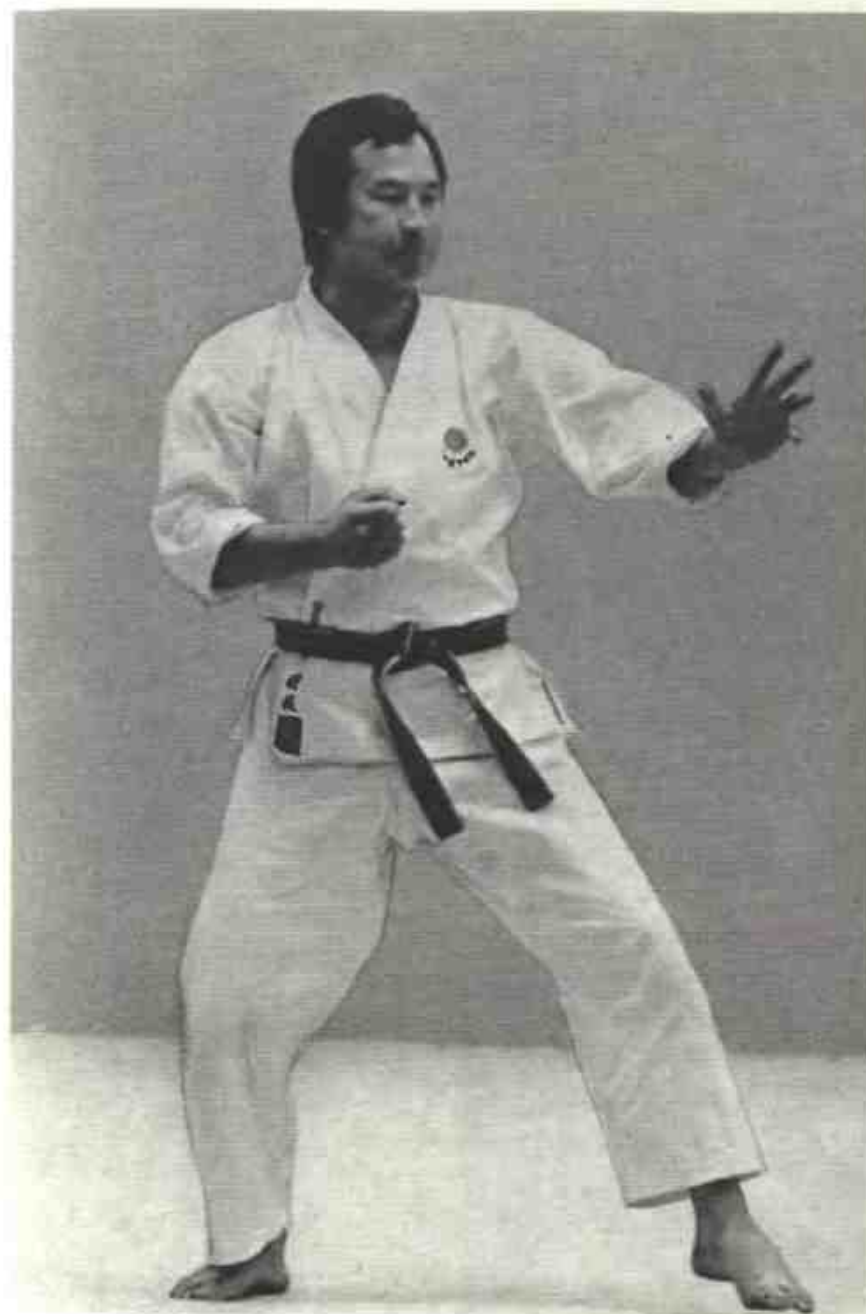
## КУЗУШИ, ПОДСЕЧКА

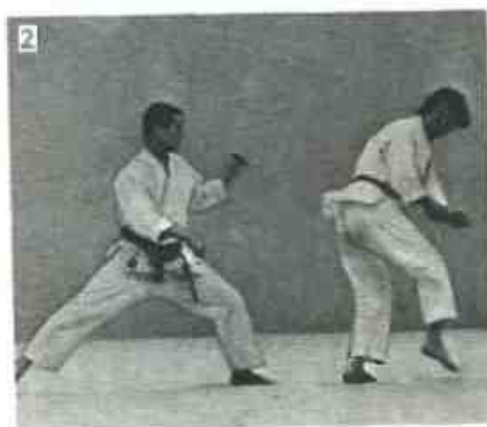
Кейносукэ Эноэда имеет репутацию бойца, чьи достижения поражают воображение. Используя силу прекрасно развитых ног и поясницы, он наносит удары огромной силы руками и ногами, которые невозможно легко блокировать с помощью простой тактики уходов. Его *аши барай* (подсечка), с использованием всего корпуса, очень мощная. Особенно удивительна его способность, проникнув глубоко, захватить заднюю ногу соперника и отправить его на землю.

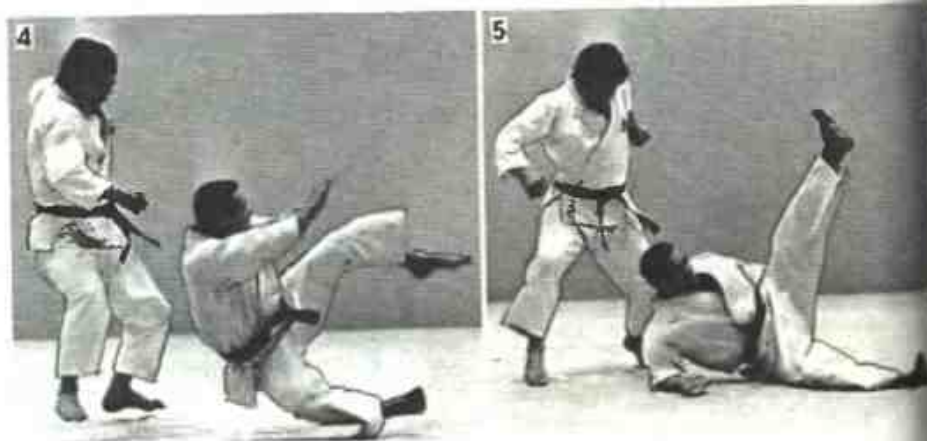
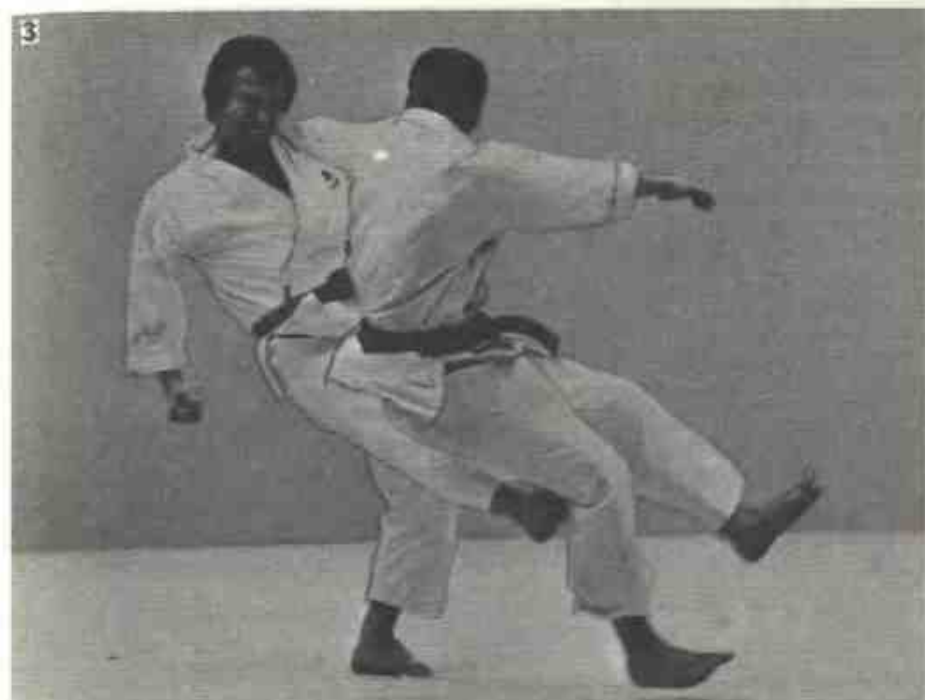
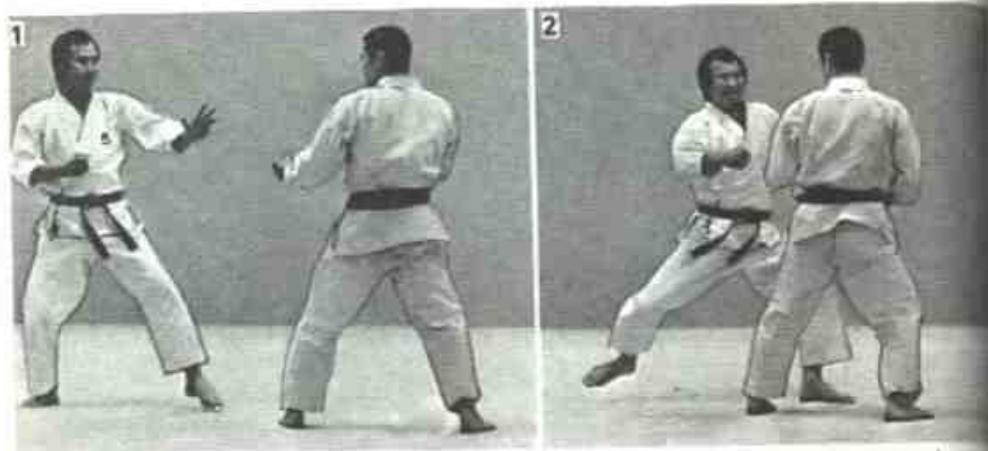
Уловить момент и рассчитать время — это самое важное в *аши барай* и *кузуши* (победа над противником). Вне зависимости от того, насколько верно выбрана вами цель, но если положение соперника хорошо сбалансировано и надежно, а его стойка устойчива, вы не сможете пройти его защиту и все может закончиться вашим поражением. Один из эффективных способов достичь своего — это вести соперника и поймать момент начала его движения, когда смещение центра тяжести делает его равновесие очень шатким. Это требует отличного расчета времени. Также, когда соперник отвечает на вашу атаку, может появиться раскрытие, ведущее к *кузуши*. В свою очередь, *аши барай* может быть эффективным, когда соперник делает выпад и в момент приземления его передней ноги центр тяжести на мгновение выходит за переднюю лодыжку. Другим мощным эффективным средством является внезапная атака соперника в момент занятия им устойчивого положения, глубоко акклиниваясь (*карикоми*) в его защиту.

Как видно из его послужного списка, Эноэда в совершенстве овладел этой тактикой, и многие его соперники испили чашу поражения. Он не смог бы достичь такого уровня без огромной фундаментальной тренировки ног и бедер каждый день.

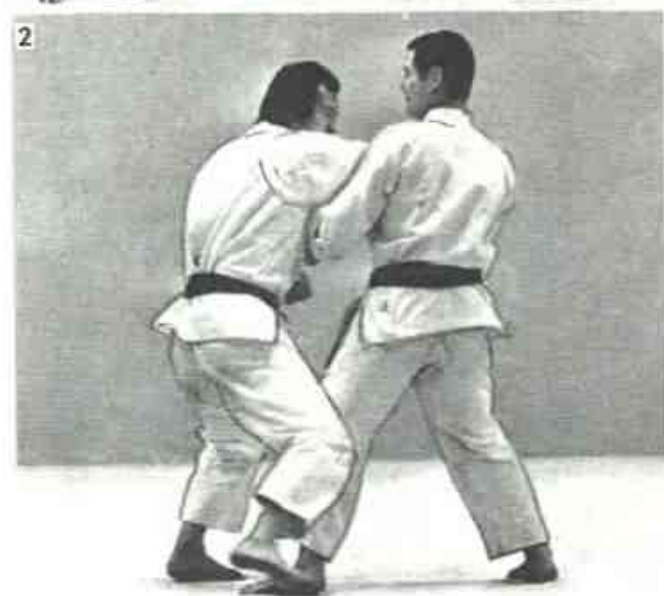
На фотографиях на последующих страницах партнером Эноэды выступает Фуджикийо Омурэ, прогрессирующий каратист с отличной техникой рук и ног и хорошими перспективами.



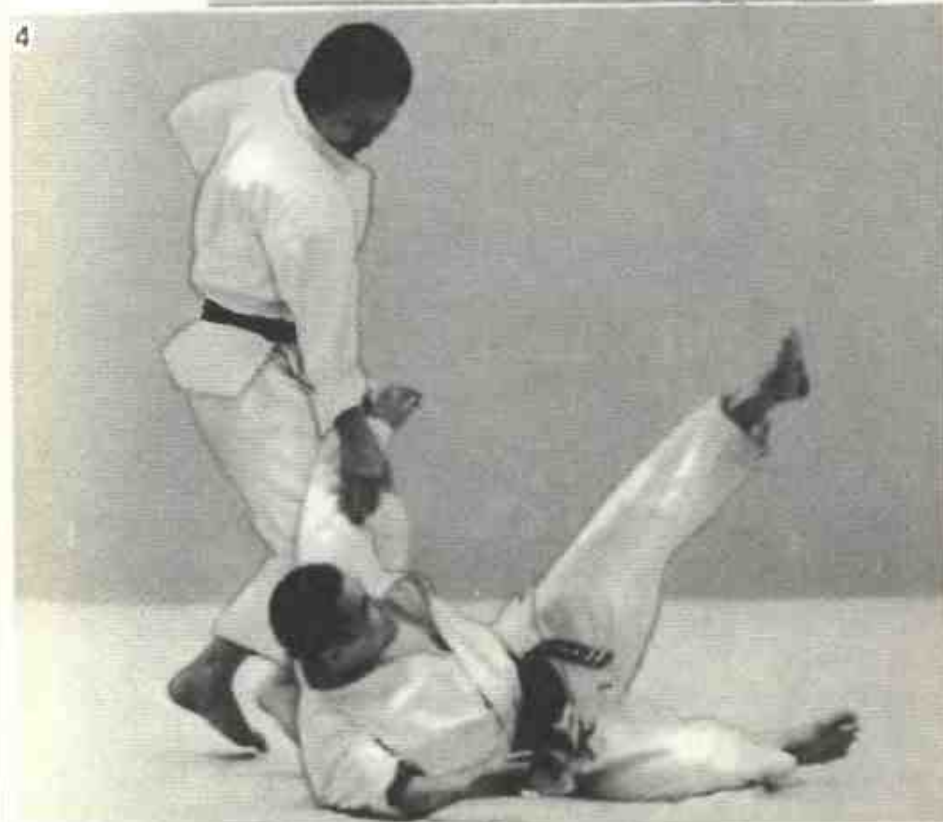


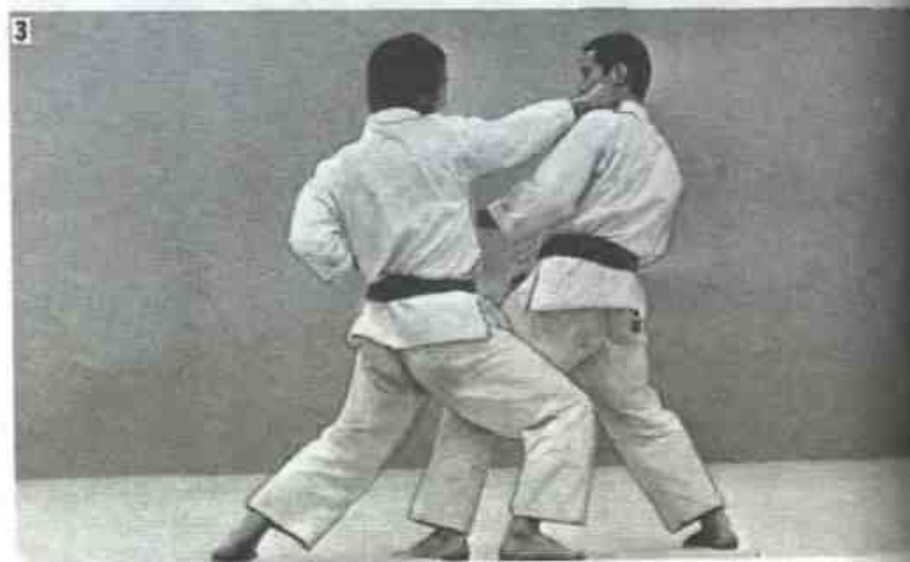


*Подсечка на две ноги. Это очень мощная подсечка, которая проводится в тот момент, когда соперник собирается отойти под вашим давлением. Подсечка проводится по передней и задней ноге вместе, чтобы сбить соперника. От этого тактического действия трудно уйти.*

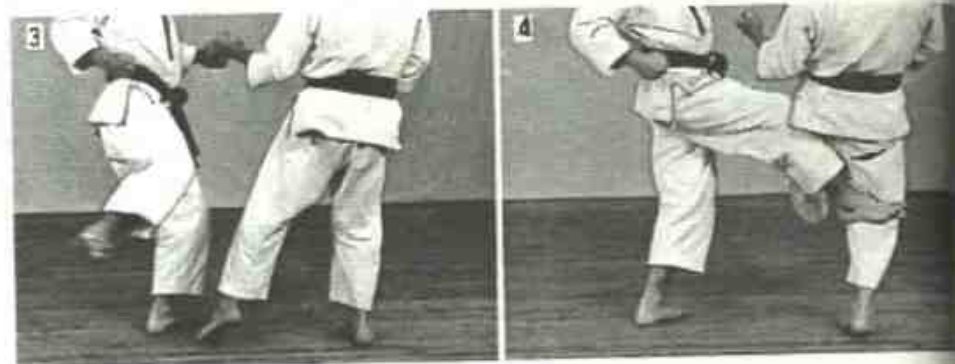
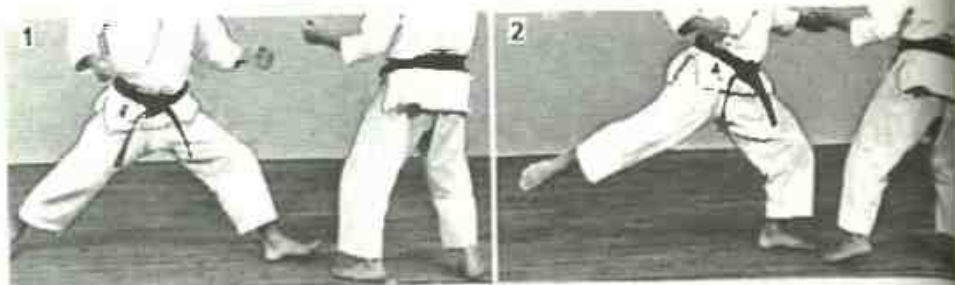


*Силовая подсечка.* В момент, когда соперник пытается уйти от вашего удара рукой, проскользните вперед и надавите своей коленной чашечкой ему под коленом. Как только это движение выполнено, глубоко подсеките сзади своей стопой его лодыжку.

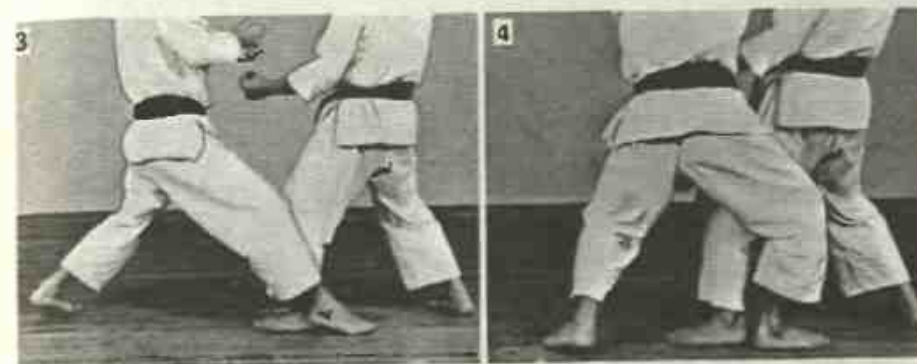
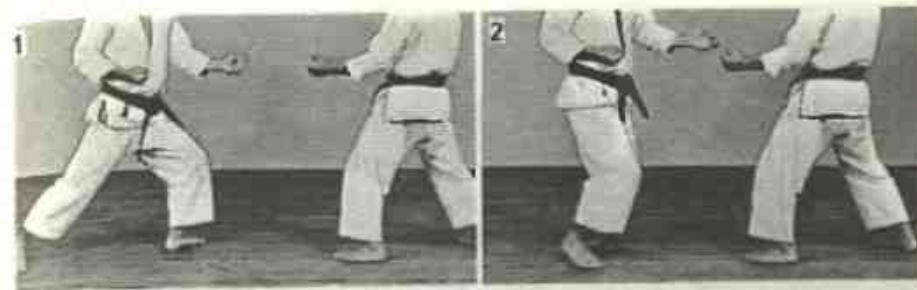




*Силовая подсечка.* Поставив свою ногу под колено противника, с тем чтобы остановить его движение, проведите прямой удар рукой в лицо, когда он выведен из равновесия. Это не совсем *аши барой*, но столь же эффективно.



*Поворот ног в аши барай.* Самое главное здесь — расчет времени. Прием должен выполняться в момент, когда противник смещает центр тяжести, сдвигая бедра назад. Удерживайте вес тела твердо и низко на передней ноге, вкладывая силу в заднюю лодыжку. Бейте под колено.



*Подсечка пятки.* Когда вы наступаете с прямым ударом вперед, противник переходит в ханми. Поставьте свою переднюю ногу к его задней лодыжке. Подсекая стопой, толкайте его в грудь бьющей рукой. Подсечка стопой (внутри) и толчок рукой (наружу) должны выполняться одновременно.



Второй международный турнир Любительской федерации каратэ.  
Токио, 1977

### 3 СМЕНА ПРИЕМОВ

## СМЕНА ПРИЕМОВ

Движения Тору Ямагучи ритмичны и потрясающе легки, его приемы обладают остротой обоюдоострого меча. Подготовить противника к ожиданию удара ногой, а затем озадачить его высоким прыжком и провести один из ударов рукой — это только один из примеров нескончаемых вариации серий приемов, против которых невозможно быть постоянно начеку. Подобные тактические действия только кажутся на первый взгляд непродуманными. Они исходят из расчета всех возможных возможностей в поединке.

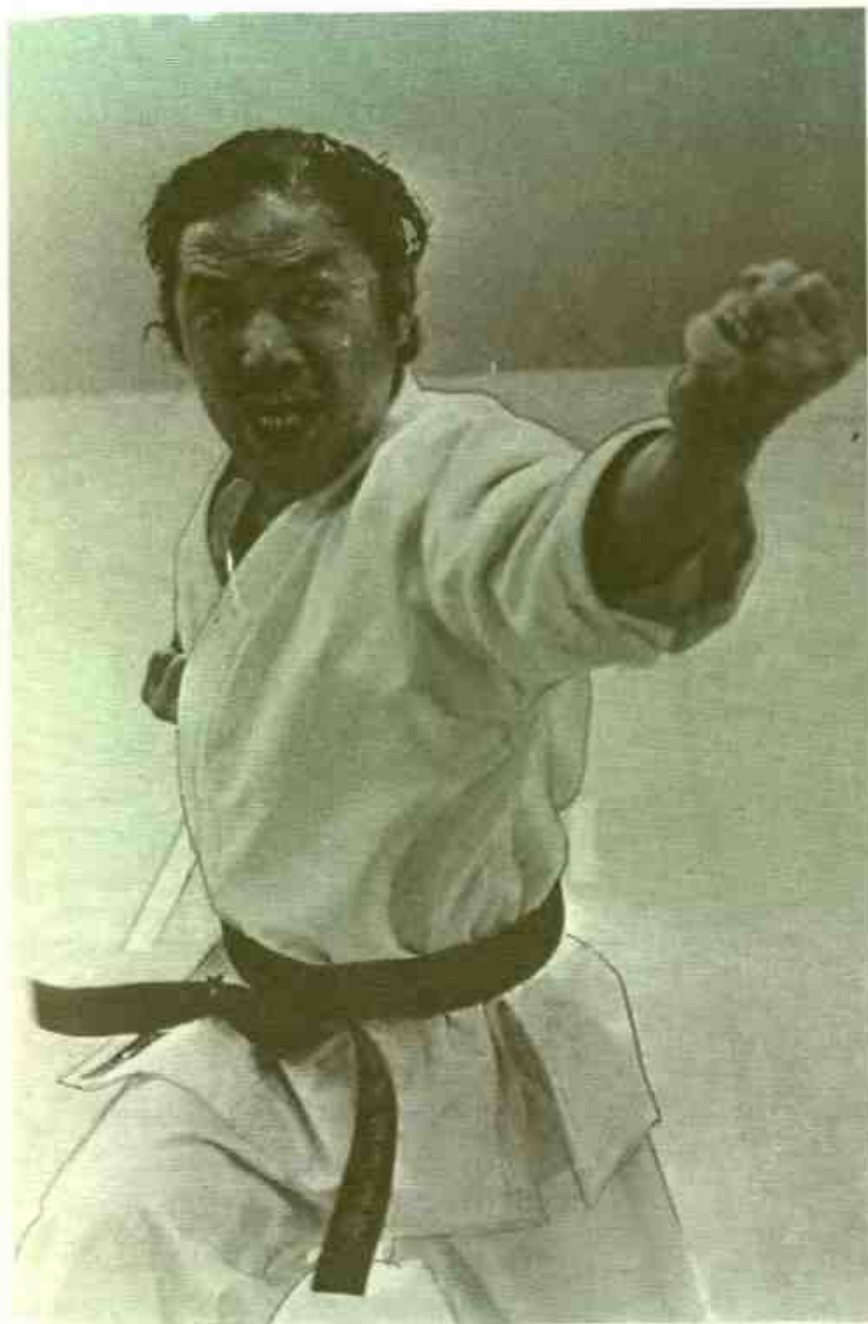
Едва уловимыми движениями рук и ног Ямагучи может рассеять силу удара противника и без промедления ответить контратакой. Он может, например, улучшить момент для контратаки, используя малейшее раскрытие соперника, приводя его в замешательство и затем проводя ударный прием.

Он также изобретателен в своем *камаэ*. Своим бесстрашным видом он может оказывать давление на самого сильного противника или, напустив на себя благодушие, мягко завести его в западню, используя его же действия.

После двадцати лет тренировок Ямагучи является знатоком среди знатоков. Его способность предугадывать действия соперников, быстро выполнять серии приемов в соответствии с ситуацией и на высоком техническом уровне является результатом ежедневной систематической отработки базовой техники.

Даже в самом начале тренировок выполнение приемов лишь наполовину является неэффективным. Необходимо, чтобы они выполнялись решительно и согласованно с движениями тела.

На фотографиях на последующих страницах партнером Ямагучи будет Ёшики Сато. Ведущий каратист префектуры Тохоку (северная Япония) весьма своеобразно выполняет приемы с широкой амплитудой.

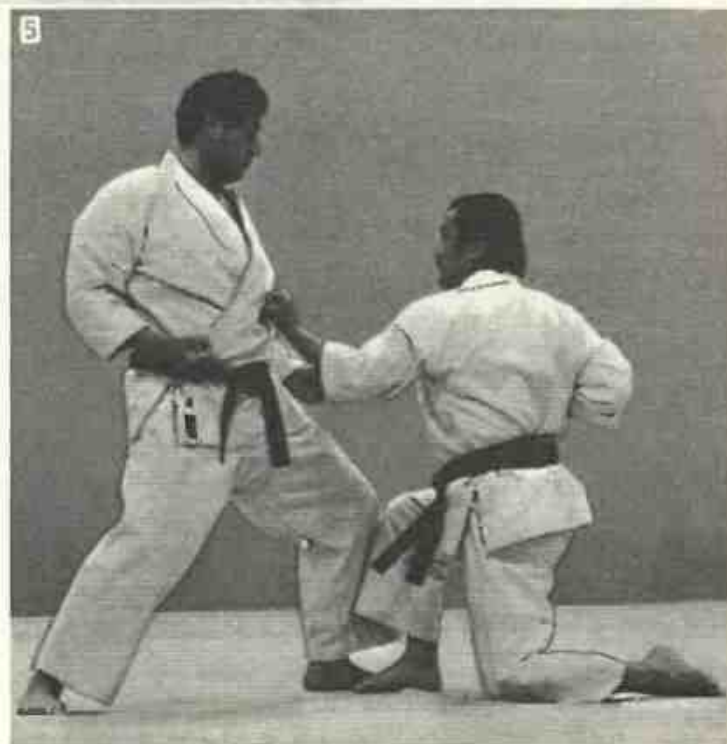






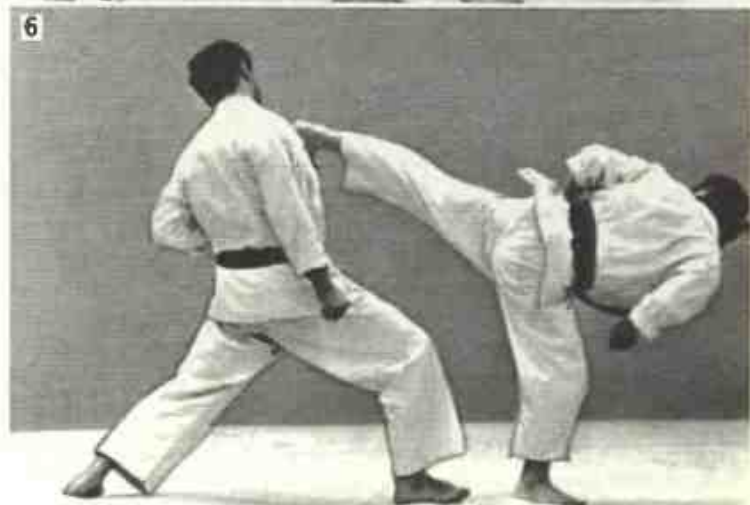


*Смена приемов. Сдерживая реверсный прямой удар рукой, остановите движение соперника своим правым кулаком по внутренней стороне его колена. Отведите дальнейшие атаки подъемом правого кулака и завершите свои действия коротким прямым ударом.*



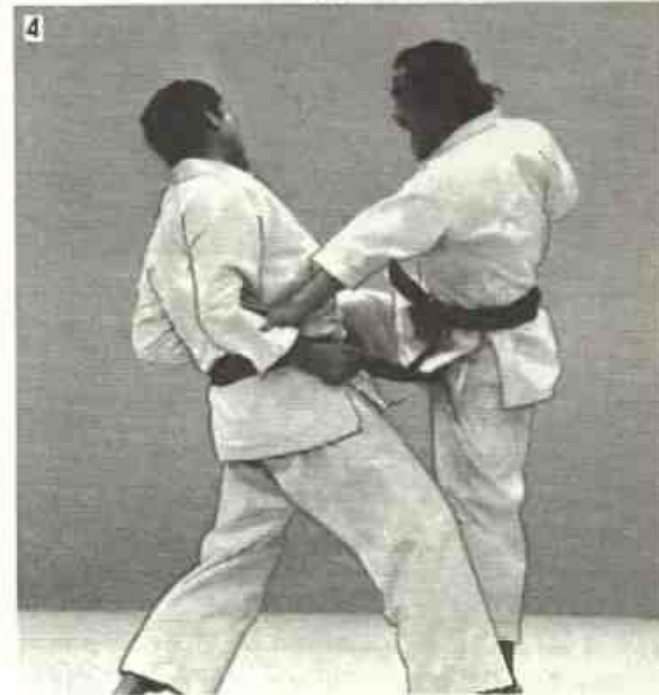


*Полукруговой мах.* После блока ногой против удара противника рукой в среднюю секцию поменяйте направление, смените ноги и контратакуйте задней ногой.





*Контратака в прыжке.* Противостоя атаке в верхнюю секцию, выпрыгните высоко и проведите удар в лицо соперника, так же как это прекрасно показано на фото.





*Контратака остановкой движения соперника. В тот момент, когда соперник проводит энергичную атаку, присядьте на одно колено, смените руки в *камэ* и слегка ударьте по колену соперника. Намеренно не бейте с силой, чтобы не нарушить его стойку. Очень важный момент здесь — несильный удар. Против последующих ударов соперника применяйте маховый блок левой рукой.*



Серповидный блок ногой, задний удар ногой. Точно рассчитав движение, отразите удар рукой соперника с помощью *микацуки-гери* (серповидный удар ногой). Из этого положения полностью развернитесь, поменяйте ноги и проведите задний удар ногой. При развороте самое важное, чтобы вес тела полностью перешел на опорную ногу.



*Важные моменты исполнения серповидного удара ногой. Вес тела должен полностью удерживаться на передней ноге. Бедра не должны подниматься. Колено должно подниматься высоко и близко к корпусу. Парируйте запястье соперника подшовой ступни. Удар выполняйте по линии вытянутой руки соперника.*



*Смена ног в соответствии с маэи. Если противник глубоко входит в вашу защиту, бьющая нога должна ставиться позади опорной ноги (фото слева). Если не глубоко — она должна располагаться немного впереди опорной ноги (фото справа).*



*Контратака в прыжке.* Прыжок зависит от упругости колен и лодыжек. Поскольку время, отпущенное на глубокое сгибание коленей и использование их пружинящей силы, ограничено, необходимо максимально использовать упругость лодыжек. Колени подтягивайте высоко и близко к груди.

## 4 РЕЖУЩИЙ УДАР НОГОЙ



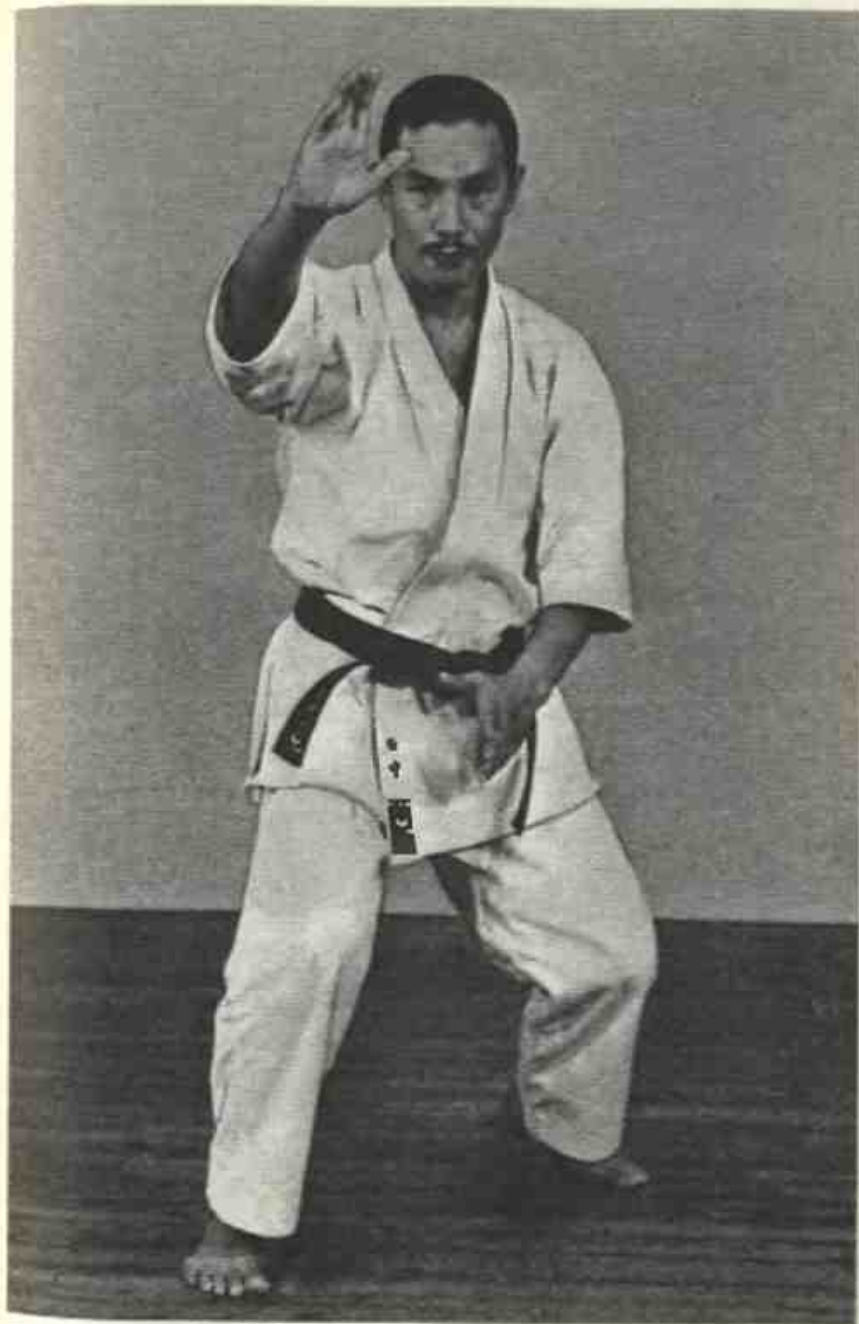
## РЕЖУЩИЙ УДАР НОГОЙ

Мало найдется мастеров, которые могут применять как руки, так и ноги столь же искусно, как Масахико Танака. В его атаках удары руками и ногами всегда комбинируются. Главным его оружием являются круговые удары руками и ногами, а наиболее эффективным приемом против крупных, труднодоступных соперников — резкий мастерский *кизэми-гери* (режущий удар), выполняемый с передней ноги.

Щелчок необходим при ударе ногой. Без него даже *ошикоми-гери* (прессинговый удар ногой) малоэффективен. Пока не развита упругость колена ежедневными тренировками, овладение хорошим ударом ногой невозможно. Нелегко добиться того, чтобы при подъеме колена к груди не поднимались и не сгибались бедра. Кроме этого, другими важными моментами являются глубокое сгибание лодыжки опорной ноги, прочный контакт подошвы с полом для обеспечения равновесия и эффективное использование упругости лодыжки, колена и бедра бьющей ноги.

Техника внезапного переключения передней и задней ног Танаки, а затем выполнение режущего удара ногой, которую можно время от времени наблюдать в турнирах, великолепна. Но он не сразу стал столь искусным мастером. Он преодолел много трудностей, тренировался не жалуясь на усталость и постепенно приблизился к уровню практически совершенного использования рук и ног в поединке. Наблюдая его в работе, испытываешь истинное удовольствие, и, я надеюсь, многие представители нового поколения каратистов откроют для себя секрет Танаки.

На фотографиях на последующих страницах партнером Танаки выступает Масао Кавазое.





*Резкий удар ногой.* Отведите переднюю ногу назад широким движением и проконтролируйте удар противника внешней стороной кулака. Из этого положения проведите резкий удар передней ногой, сильно контратакуя.





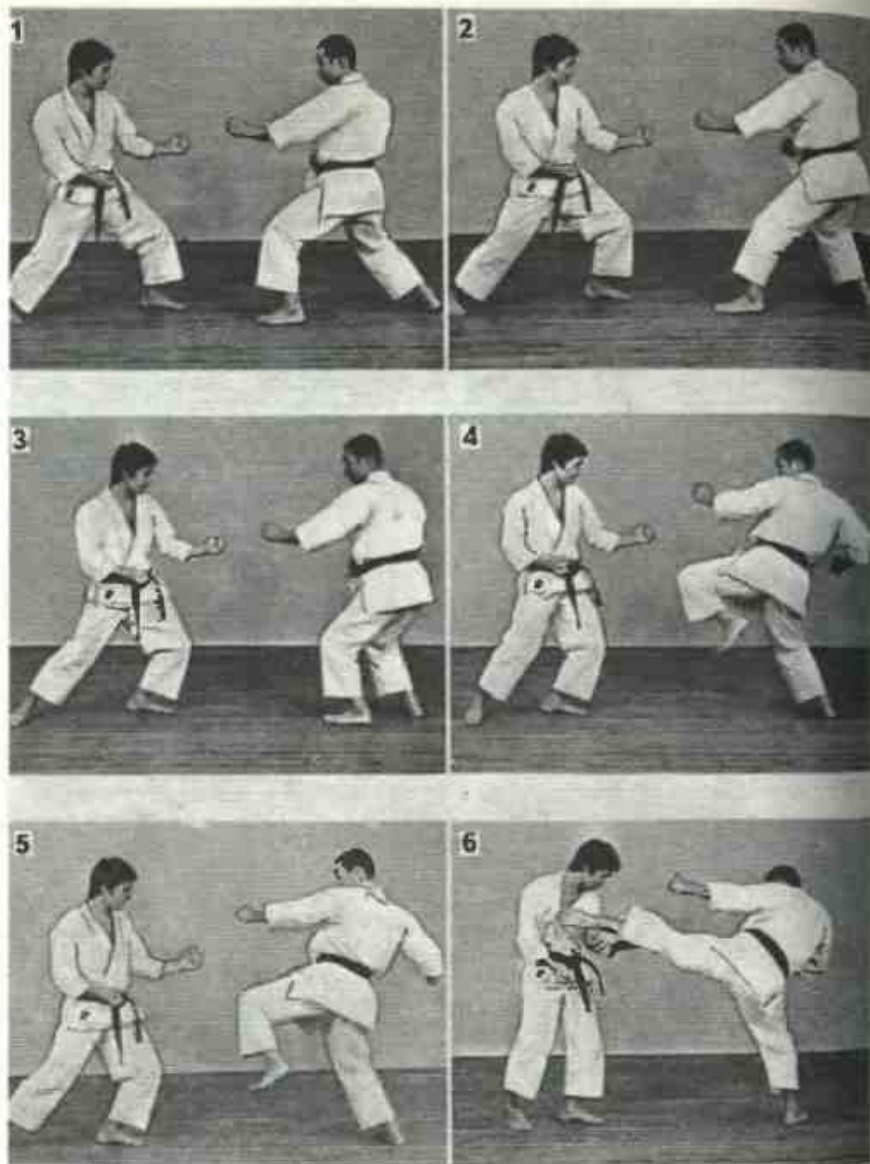
*Комбинация прямого удара рукой и режущего удара ногой. Обнаружив у противника слабость в обороне, атакуйте прямым ударом рукой. В момент его отступления мгновенно атакуйте вновь передней ногой.*



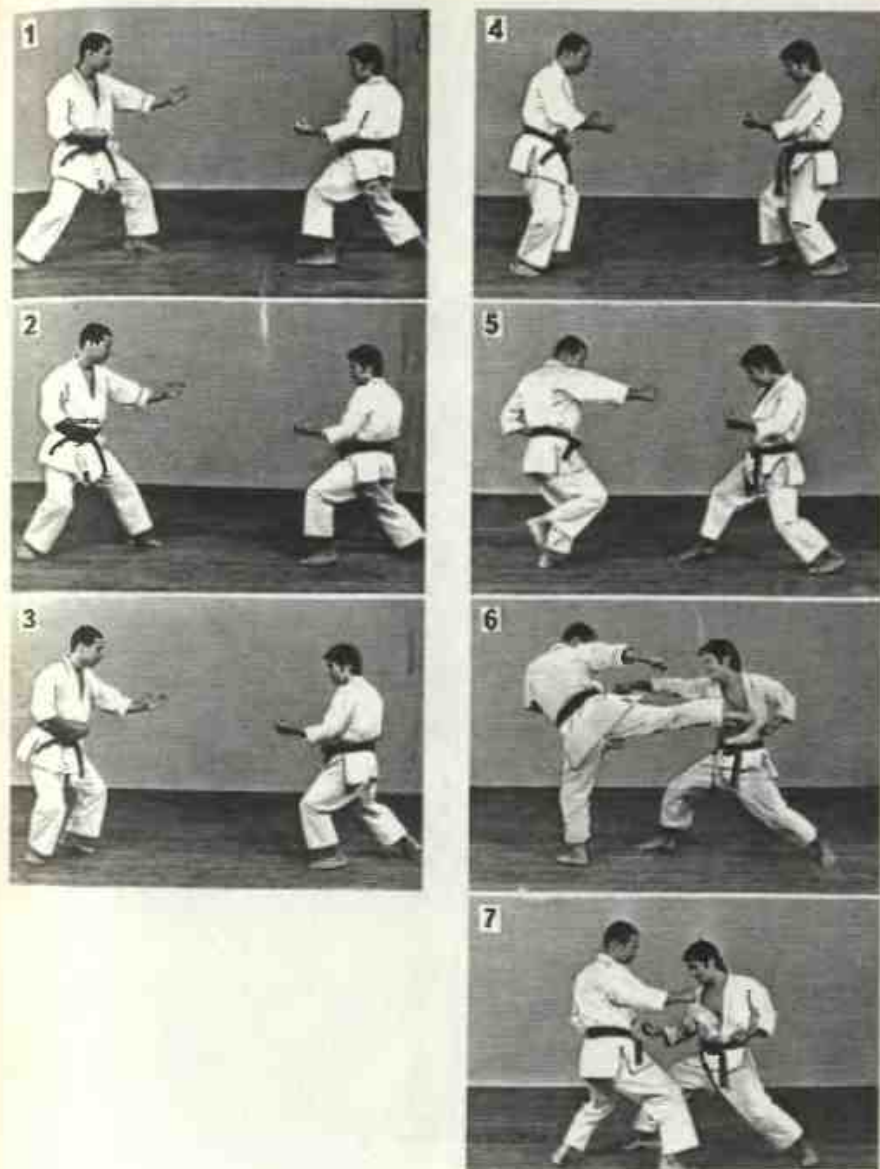
*Провоцирование противника и удар ногой.* Склоните соперника к атаке, скользнув передней ногой назад, а затем этой же ногой нанесите короткий резкий круговой удар. Этот удар очень эффективен, но только в том случае, если полностью используется щелчок коленом и удерживается хорошее равновесие.



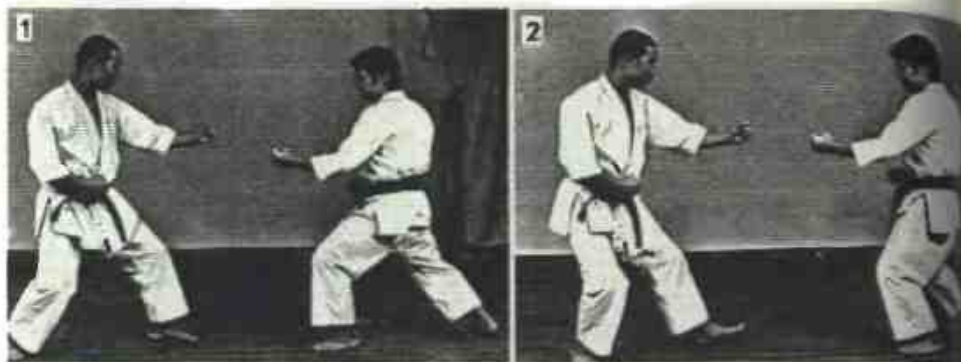
*Смена стойки и удар ногой.* Оставляя бедра на месте, подтяните переднюю ногу назад, сменив ноги, бейте. (Верхнее фото.) Необходимо легко сложить ногу для удара. Если вы отведете назад и бедра, удар будет неэффективным. (Нижнее фото.) Колени бьющей ноги поднимайте высоко.



*Подтягивание ноги, режущий удар.* Выманите противника на себя подтягиванием передней ноги к опорной. Когда дистанция будет благоприятной, резко поднимите колени и проведите удар. С начала и до конца удара вес тела должен твердо удерживаться на опорной ноге.



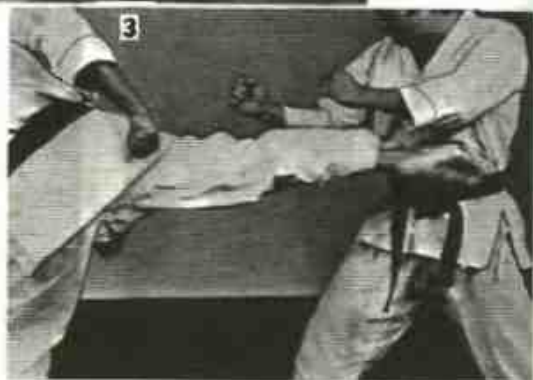
*Смена ног.* Отводя назад переднюю ногу, спровоцируйте противника на прямой удар рукой. Проведите режущий удар ногой, точно рассчитывая время и дистанцию. Хотя нога и отводится назад, бедра остаются на месте и ваше положение не меняется.



*Режущий удар ногой после блока. Чтобы справиться с прямым ударом рукой противника, отведите переднюю ногу далеко назад. Блокируя его удар внешней стороной кулака, проведите режущий удар передней ногой. Положение при блоке и при ударе ногой одинаково. Бедра назад не отводить.*



*Режущий удар ногой после атаки. В момент отхода соперника после вашей атаки с прямым ударом рукой, подтяните заднюю ногу вперед и проведите режущий удар передней ногой. Подтягивание ноги вперед и подъем колена бьющей ноги должны выполняться одновременно, чтобы поймать тот момент, когда *мааи* наиболее выгодно.*



*Использование лодыжки.* Помимо резкого щелчка коленом передней ноги, решающим в *кизэми-гери* является также напряжение лодыжки и пальцев бьющей ноги, для того чтобы придать удару силу, способную пройти через непрочный блок, и достичь цели. Подъем стопы также применяется для удара, но очень редко.

## 5 СМЕНА ПРИЕМОВ



## ПАРИРОВАНИЕ УДАРОВ РУКОЙ И НОГОЙ

Как Масао Кавазое, так и Ёсихару Осака в совершенстве владеют приемами, построенными на правильной и гармоничной базе. Кавазое особенно отмечают за его удары ногами: сильные, хорошие, эффективные, имеющие резкий щелчок, а Осака особенно отличается своими ударами руками: они быстры, достают далеко и мощны. У них отличные результаты во многих турнирах.

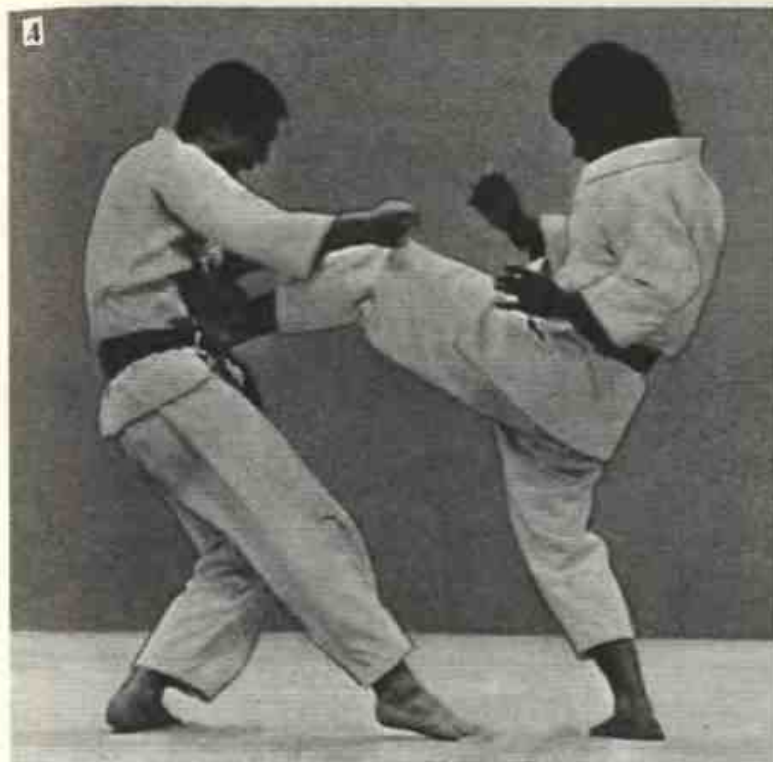
Сразу же после взаимных яростных атак отвечать ударами рук или ног, что требует изменения положения, невероятно трудно, поскольку легко нарушается равновесие. Этим двум бойцам удается после тщательной тренировки удерживать свое положение и сохранять разрушительную силу после любой серии приемов. Увидеть их в бою лицом к лицу — это увлекательное зрелище. В поединке недопустимо ориентироваться на незначительные успехи и промахи. Основные приемы, усвоенные в усердных ежедневных тренировках, должны применяться свободно, в полную силу и эффективно. Не следует забывать о том, что главная цель — идти к решающей победе.

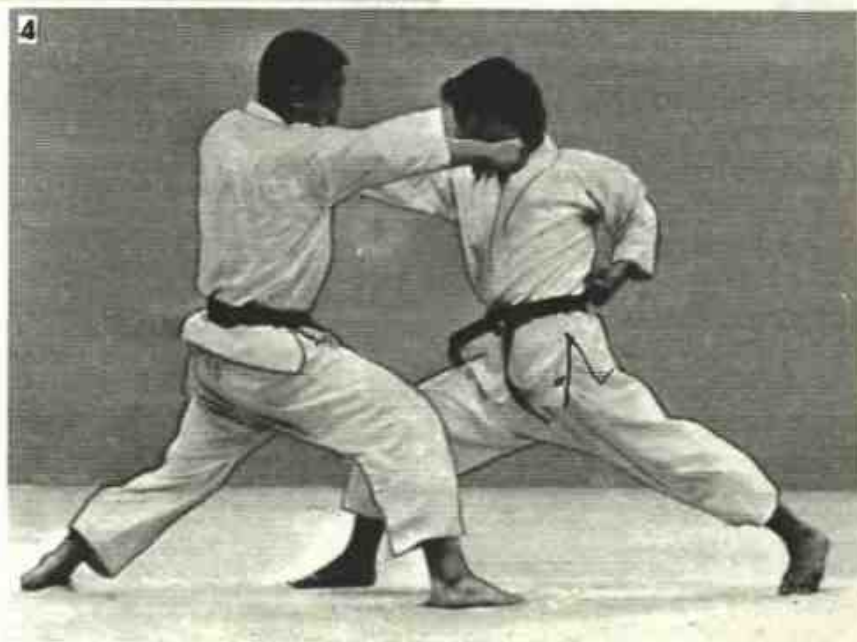




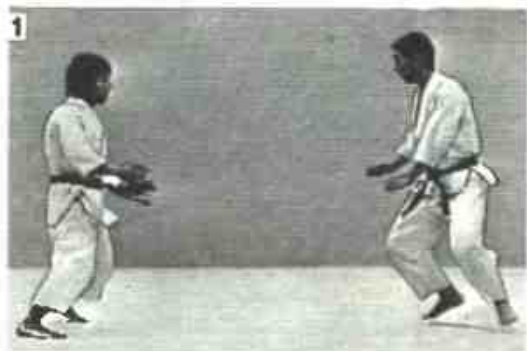


*Одновременное нанесение ударов. Кавазое наносит мощный удар ногой в тот самый момент, когда Осака проводит сильный прямой удар рукой. Удар ногой Кавазое с использованием силы бедер в полную мощь выполняется мастерски.*





*Одновременное нанесение ударов. Оба соперника яростно атакуют, одновременно нанося реверсный прямой удар рукой, но оба чуть-чуть не достигают цели. Сменив ноги, оба вновь наносят прямой удар рукой, не касаясь друг друга, и отступают.*



*Одновременное нанесение ударов.* Противники атакуют одновременно. Осака правой ладонью слегка, но эффективно отражает удар кулаком Кавазое, затем наносит мастерский удар в челюсть передней частью своего кулака. Смена ног и поддержание совершенного равновесия является вершиной мастерства.



Второй международный турнир Любительской федерации каратэ. Токио, 1977.

6

---

## ПРИЕМЫ ПОСЛЕДНЕГО ШАНСА

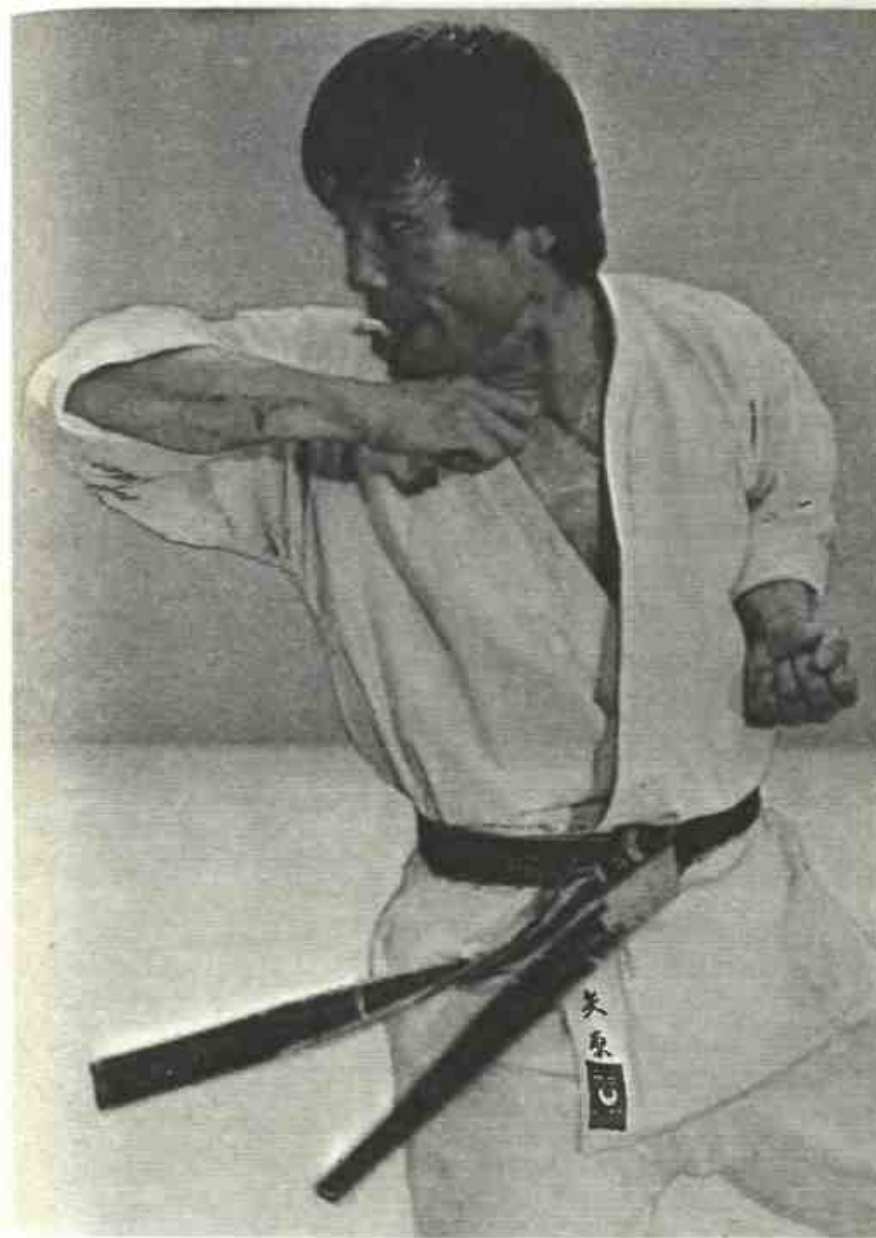
## ПРИЕМЫ ПОСЛЕДНЕГО ШАНСА

Микио Яхара — каратист, чей отважный стиль борьбы перехватывает дыхание у зрителей. Он может уйти от опасности прыжком с кувырком, резко изменить направление своих действий, превращая защиту в атаку, и т. п. Хотя его «конек» — удары ногами, он свободно применяет и руки и ноги в огромном количестве приемов. Как можно определить из его послужного списка, он может взять под свой контроль противника как разнообразными ударами рук, так и ног.

Когда кажется, что он намерен атаковать ударом руки, он вдруг проводит вместо этого удар внешней стороной кулака или комбинацию атакующих приемов. В ответ на перемещение противника при изменении дистанции или стойки удар может стать прямым ударом рукой или ударом ногой. Подобное мастерство — это всегда результат тяжелой, ежедневной тренировки, в которой шаг за шагом накапливается должное умение выполнять *таи-сабаки* и другие приемы, составляющие основы движения в бою.

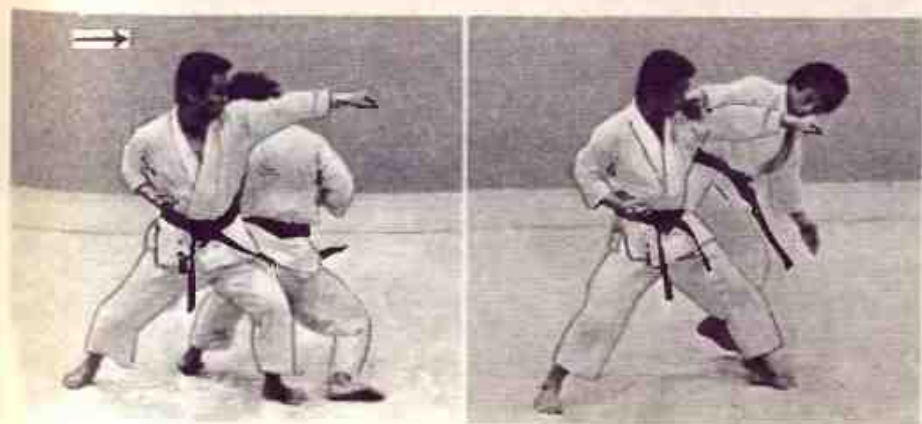
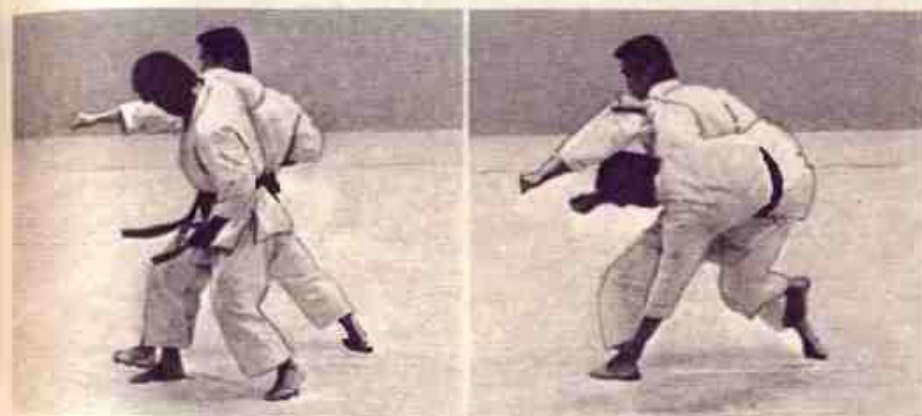
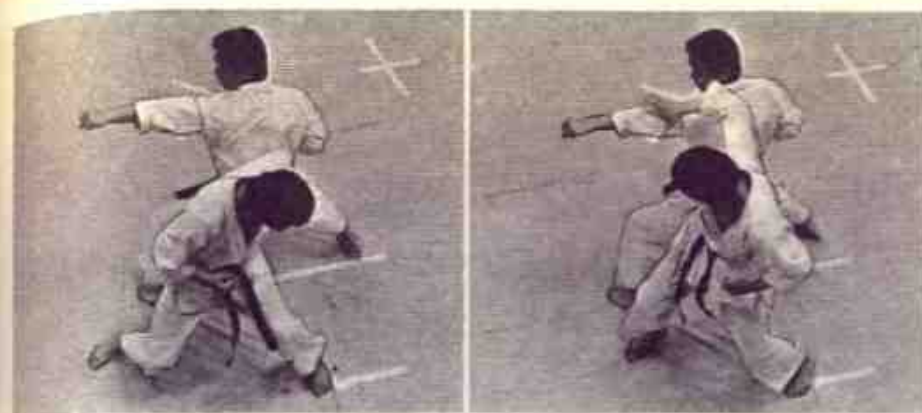
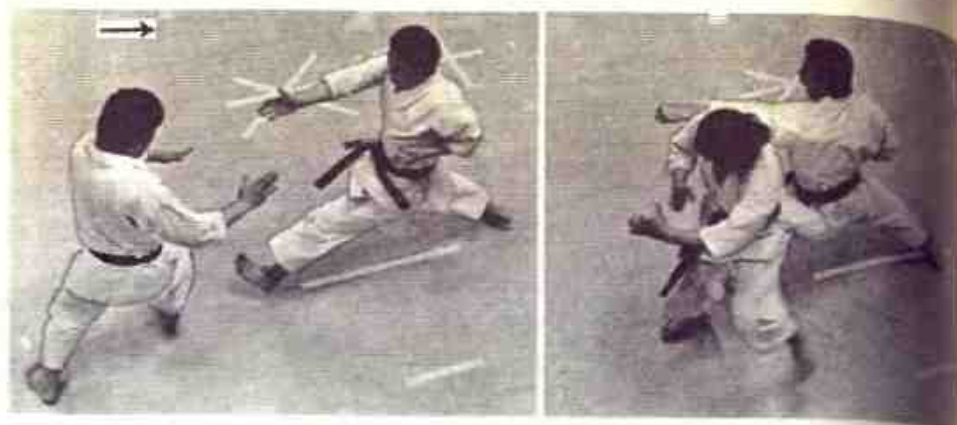
Яхара необыкновенно искусен в том, чтобы поймать шанс и смело провести *кани-басами* (ножницы). Этот прием относится к *сутеми ваза* (приемы последнего шанса). Не стоит и говорить, что данная техника невозможна при нерешительном настрое, самое важное здесь — это полная решимость. Быть способным на это — огромное достижение, но для этого надо иметь очень рискованный характер, поскольку это действие «пан или пропал».

На фотографиях на последующих страницах партнером Яхары выступает Такаши Наито. Он научился хорошо и быстро выполнять приемы, и у него блестящее будущее.

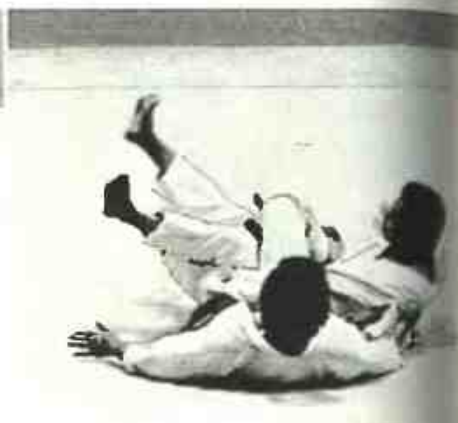


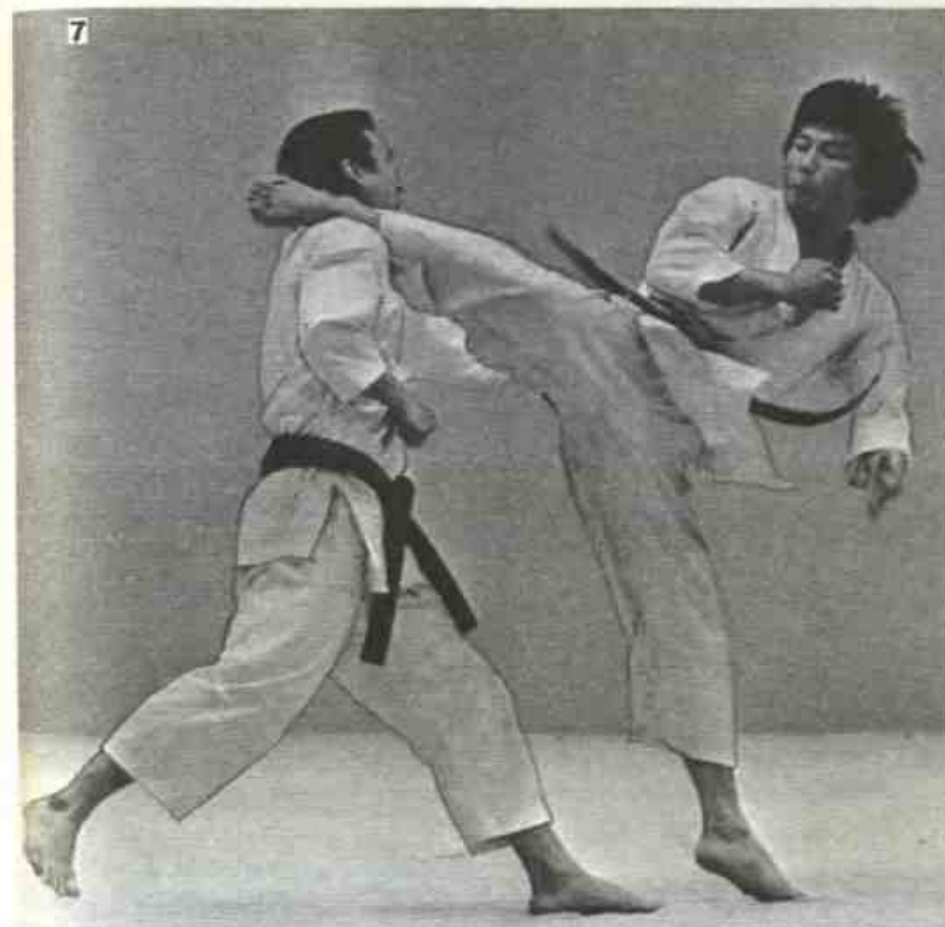
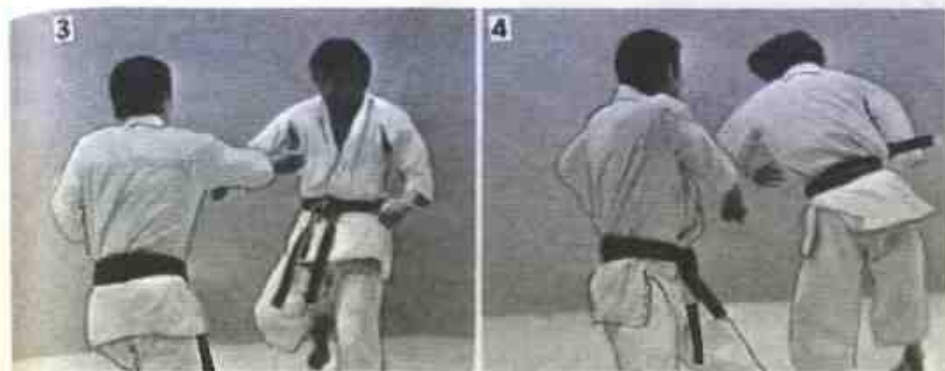
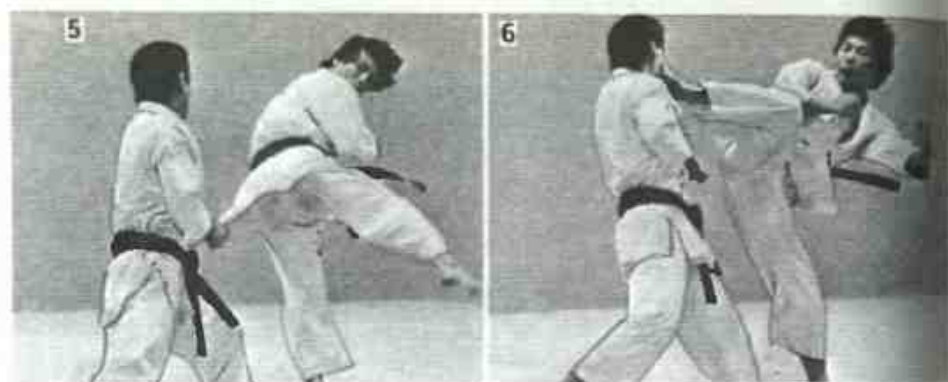






*Ножницы.* В момент скользящего блока правой ладонью бьющей руки противника разверните корпус для резкого заднего удара локтем. Увидев его неэффективность, поставьте руку на пол сзади противника. Правой стопой зацепите его грудь, а левой подбейте колено. Помимо отменных рефлексов этот прием требует длительной отработки.





*Круговой удар ногой.* Намереваясь провести прямой удар ногой, поставьте ее в исходное положение и, развернувшись, нанесите дерзкий круговой удар ногой. Самое важное при этом — решительность и равновесие.



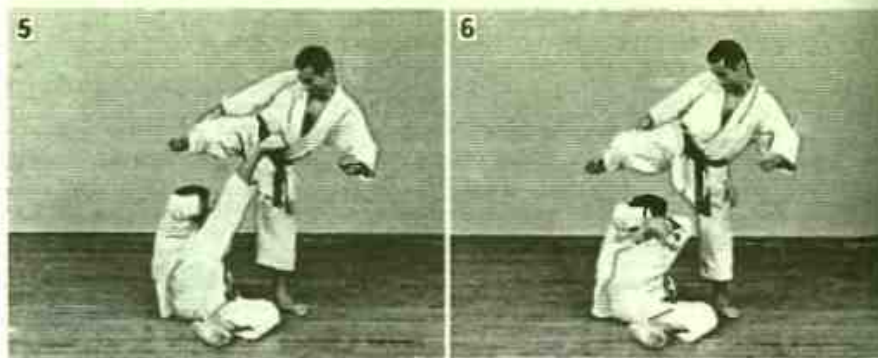
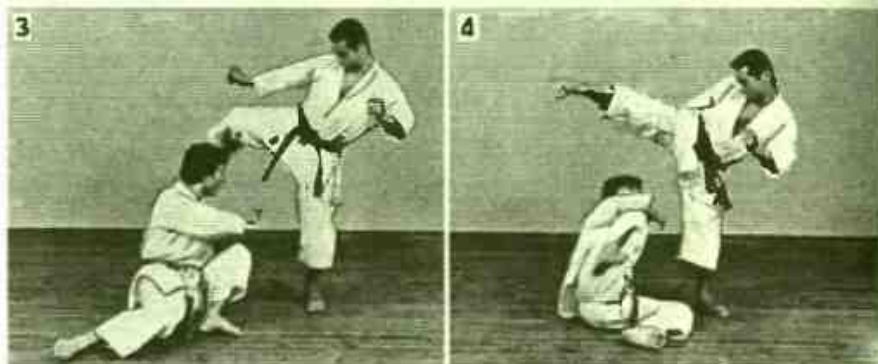
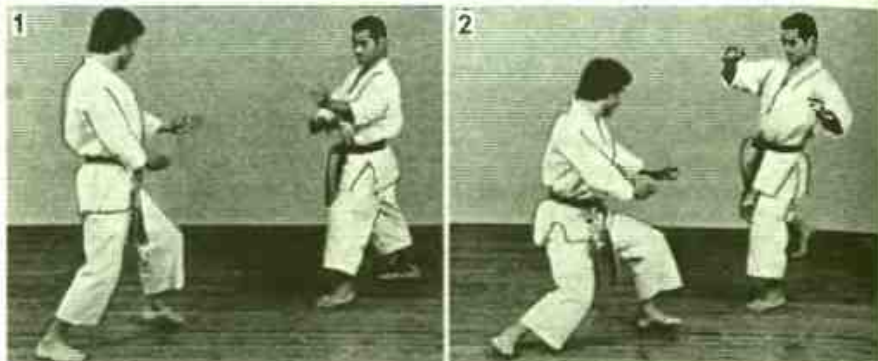
*Вверх — вниз.* Встречая прямой удар ногой соперника, выпрыгните над ним, развернитесь и, уйдя финтом под его круговой удар ногой, контратакуйте сами ударом ноги.



*Разворот для удара локтем в спину. Опираясь на переднюю ногу, вращайте бедра как волчок (маварикому). Только поворот ног недостаточен. Низкая стойка — обязательное условие для сохранения равновесия.*



*Важные моменты выполнения «ножниц». Опираясь на левую ногу, сделайте правой ногой мах спереди. Одновременно упритесь рукой в пол. Падая, используйте свои ноги как ножницы: левая нога под ноги противника, а правая на его груди. Этот прием требует мгновенной оценки ситуации.*



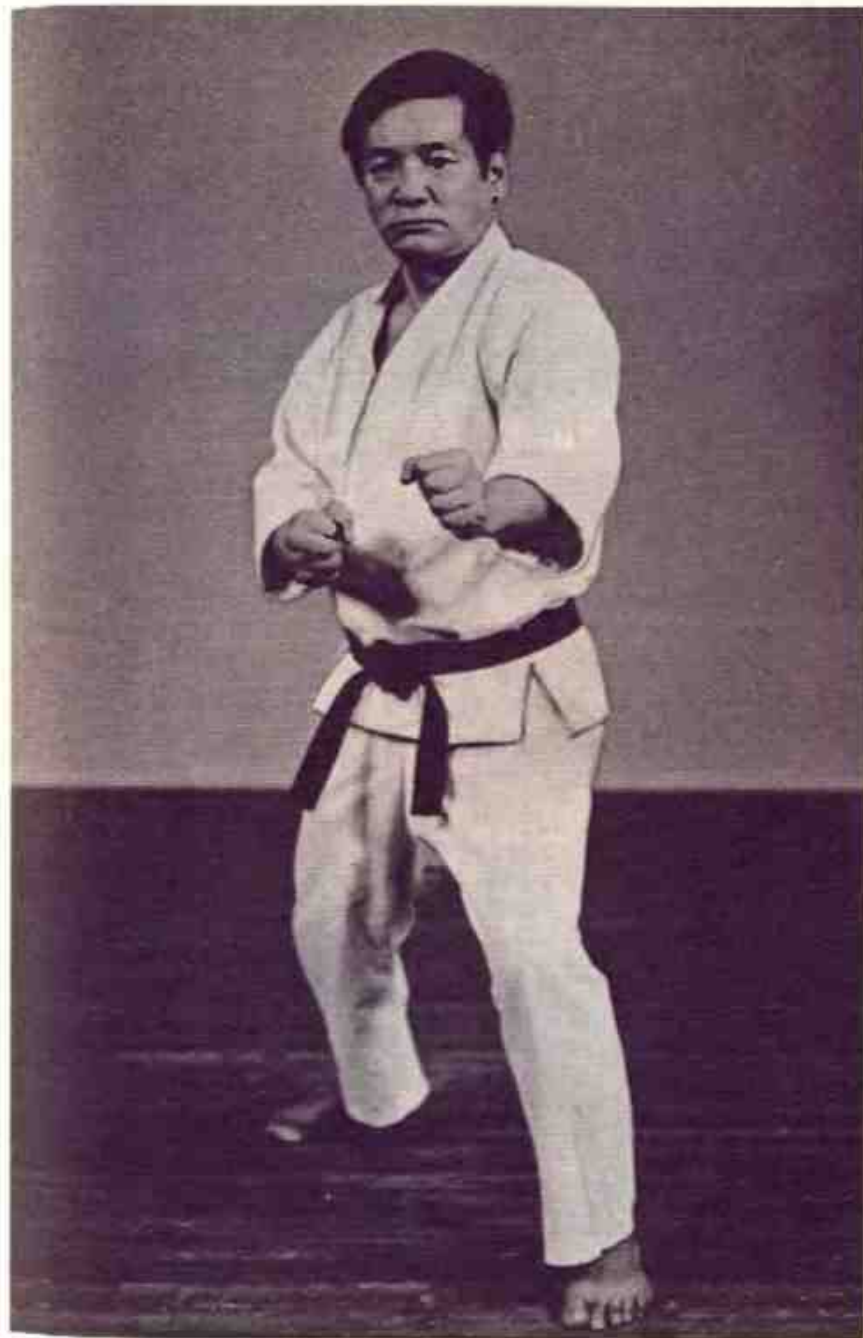
*Пролод.* В момент удара противника ногой пройдите к нему опустившись на пол. Одновременно нанесите удар ногой для *кимэ*. У вас должно быть чувство, словно вы решили протаранить его промежность головой. Просто опуститься на пол, чтобы избежать его удара ногой, неэффективно.

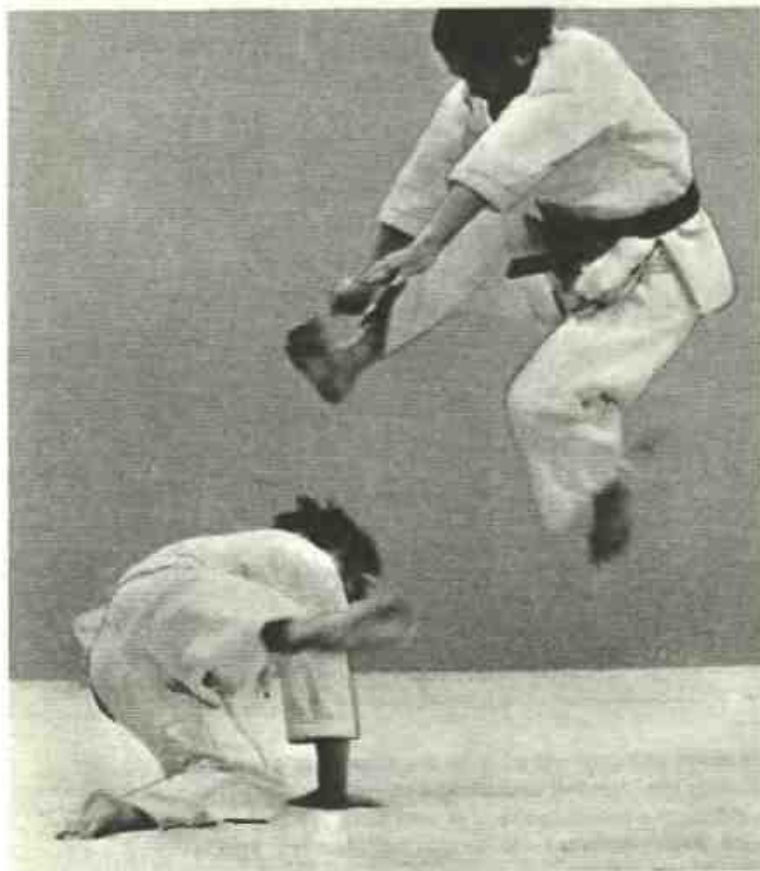
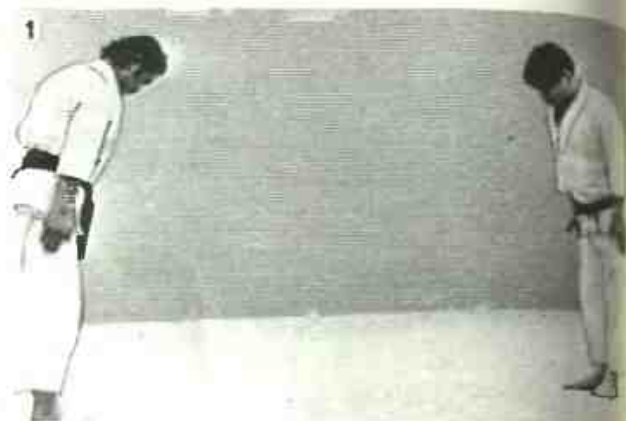
# 7 СВЯЗКИ

Хироши Шоджи — один из немногих каратистов, которые являются связующим звеном между старым и новым поколениями в каратэ-до. Он овладел искусством «реального боя», фундаментальной техникой, идущими от давней традиции; но он также принадлежит к миру спортивного каратэ, пришедшего как освежающая волна. Как участник соревнования он дважды побеждал в чемпионатах по ката и имеет отличный послужной список.

Приемы, которыми он овладел, правильны, надежны, резки и решающи, т. е. имеют все качества, присущие технике каратэ. В кумитэ его быстрое, мощное, свободное применение приемов по всем направлениям очень впечатляюще. Он может внезапно сократить дистанцию выпадом ноги и провести энергичную размашистую атаку. Если же это не дает результата, он сближается с противником и переходит на удары внешней стороной кулака, удары локтем или другие приемы ближнего боя, не давая сопернику возможности перевести дух. Резкие вертикальные движения, быстрые перемещения в стороны, плавные повороты, *таи-сабаки* и другие движения корпуса просто превосходны. Показательно также и его дыхание в момент выполнения приемов.

На фотографиях на последующих страницах партнером Шоджи выступает Тору Ямагучи.



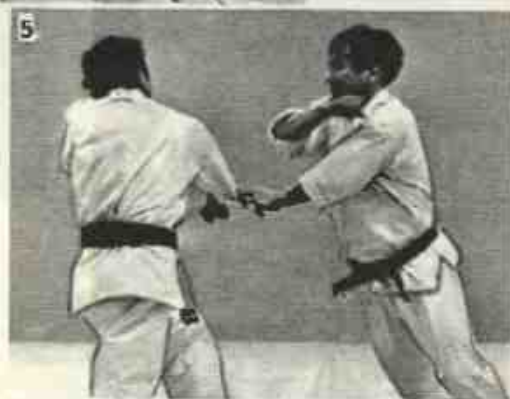






*Подсечка изнутри наружу.* Отразите реверсный удар рукой противника разворотом бедер и проведением одновременно своего прямого удара рукой. Если это окажется неэффективным, подсеките задней ногой переднее колено противника изнутри наружу. Он не может не упасть. Это очень сильный и неожиданный прием.





*Смена стойки и удар рукой.* Реверсные прямые удары рукой сильны, но не достигли цели как с одной, так и с другой стороны. Мгновенно поменяйте стойку для решающего удара внешней стороной кулака. Как видно на иллюстрациях, положение тела, равновесие и расчет времени в момент смены стойки показывают мастерство опытного каратиста.

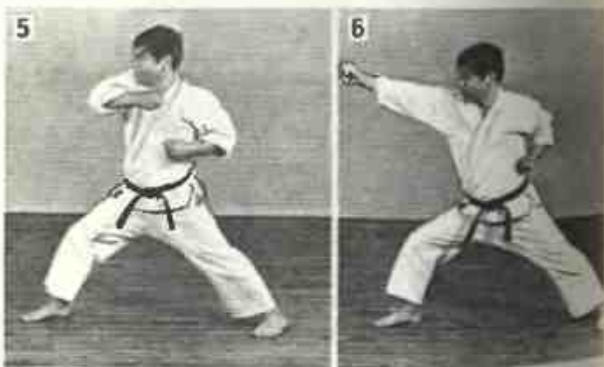
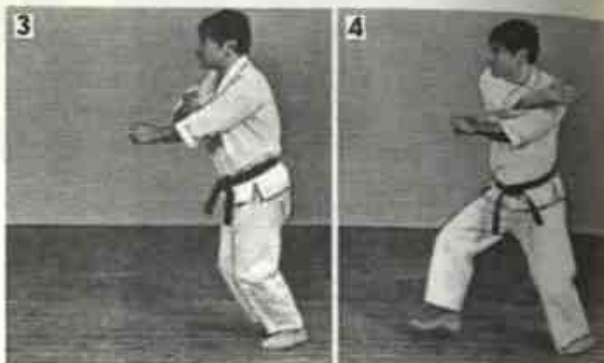
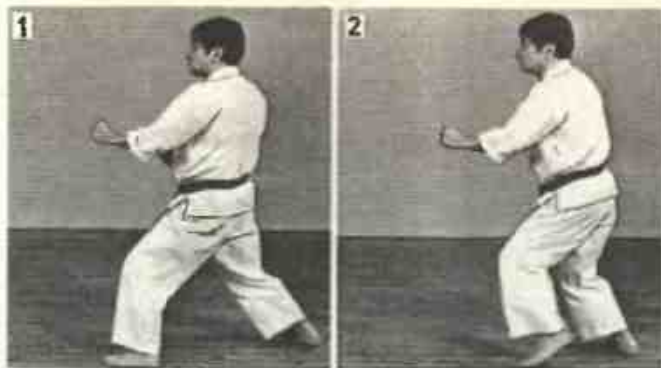


*Основные моменты подсечки изнутри наружу. После обмена прямыми ударами рукой передняя нога слегка смещается наружу, а задняя нога подхватывает лодыжку противника. Движение опорной ноги и подсечка должны выполняться одновременно. Необходимо подсекать лодыжку как можно ниже.*

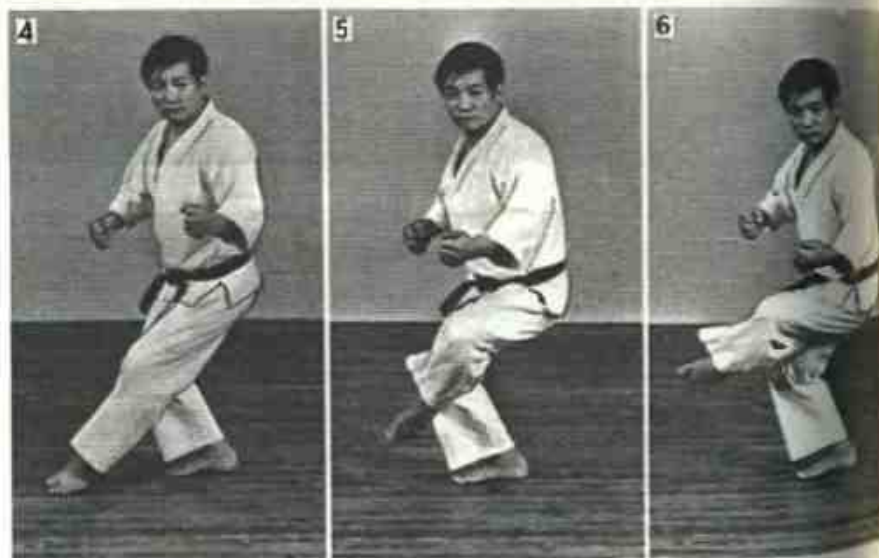


Смена стойки и удар рукой. После несущественных ударов руками быстро отведите переднюю ногу, смените стойку, измените положение, скользя ногой вперед для удара внешней стороной кулака. Помимо равновесия, главное — не отводить назад бедра вместе с ногой, так как, сделав это, вы меняете *маги* и открываетесь атаке.





Тренировка в смене стойки с ударом рукой. Отводя ногу, положение бедер менять нельзя. При нанесении удара рукой задняя стопа должна стоять твердо, бедра должны выталкиваться вперед, а движение реверсной руки должно быть широким.



*Нароботка подсечки снаружи внутрь. Вес тела — на задней ноге. Перемещайте стопу передней ноги как бы подметая пол. Верните ее назад нисходящим движением. Поднятие бедер приведет к потере равновесия.*

# 8

---

## БЛОК КИМЭ

Настоящий блок в каратэ не заканчивается просто нейтрализацией атаки. В зависимости от способа применения блок может быть сильным *кимэ-ваза* (решающим приемом).

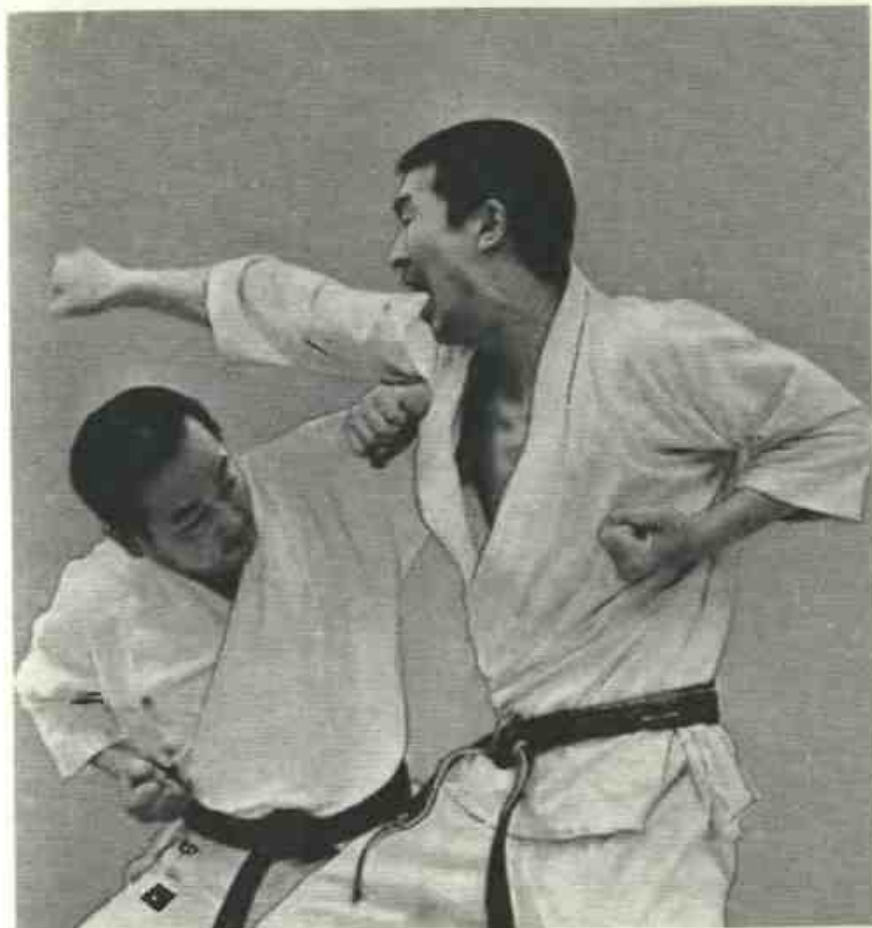
*Уке кимэ ичиджо*: уке и кимэ — это одно и то же. Именно это, более чем что-либо другое, является отличительной чертой каратэ. С помощью только блока, когда руки и ноги перековались в железо ежедневными тренировками, можно заставить противника отказаться от дальнейшей борьбы.

Быть способным защитить себя, не посягая на человеческую жизнь, является сущностью каратэ и, можно сказать, истинным назначением всех боевых искусств.

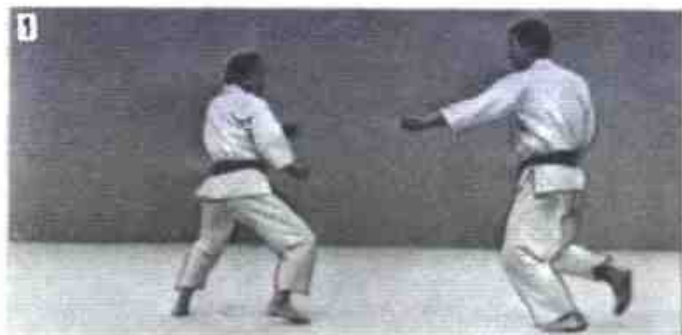
В последние годы все большую популярность приобретают соревнования по каратэ. Огромное значение придается зарабатыванию очков, сосредоточивая свою энергию на *денка ваза*, *рензаку*, *таи-сабаки*, *деви* и т. д., и достижению большого прогресса через овладение мастерством. Это прекрасно до той поры, пока не теряется дух каратэ. Если же он теряется, то об этом стоит только пожалеть.

В прежние времена, когда каратэ понималось как боевые приемы, существовал девиз *иккен хиссацу* — убить одним ударом. В этот девиз вложен смысл того, что уке является также кимэ. Мы должны обращать огромное внимание на этот момент, проводить соревнования серьезно, понимать природу каратэ и передавать эти понятия тем, кто станет последователем каратэ-до в будущем.

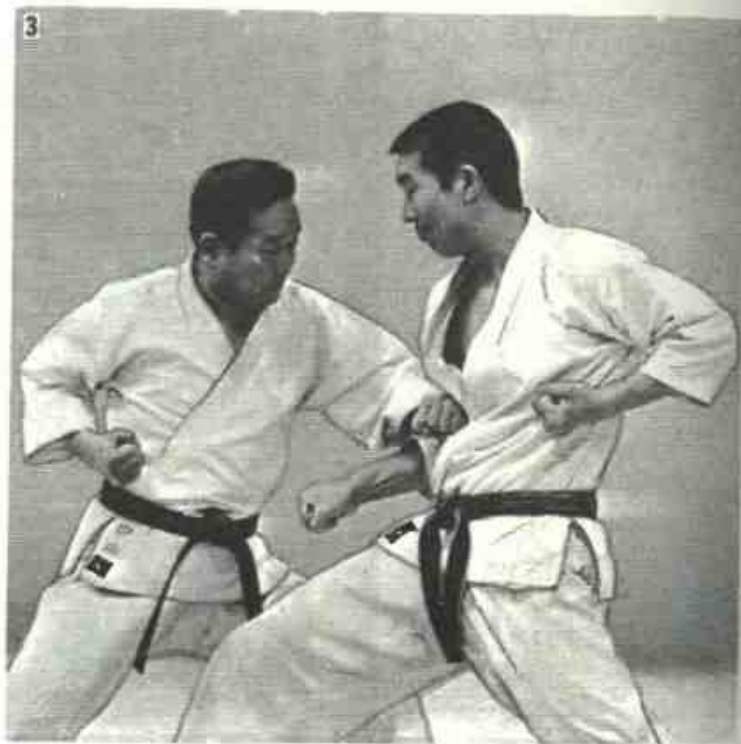
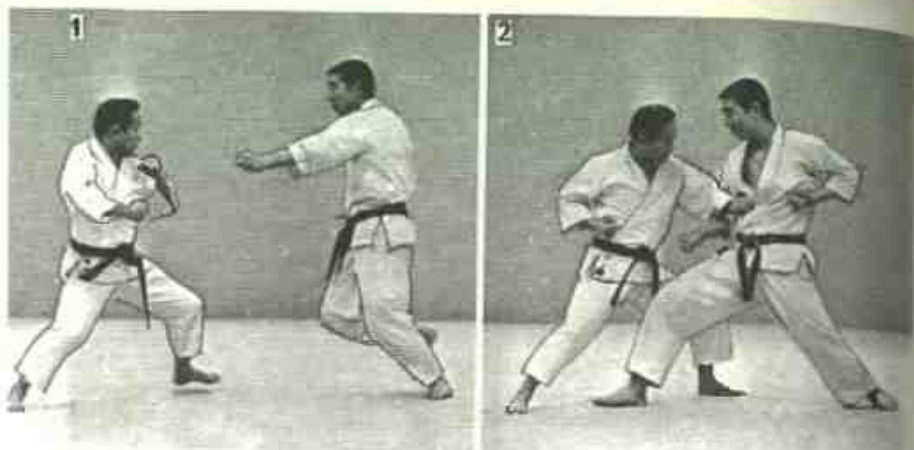
На фотографиях на последующих страницах моим партнером выступает Ёшихару Осака.



*Уке ва кимэ нари*. Блок — решающий прием. Это девиз Шотокан каратэ-до. В зависимости от ситуации блок может стать сильнейшей атакой. Наряду с резким выдвиганием ноги вперед и низкой стойкой важным моментом является решительность.







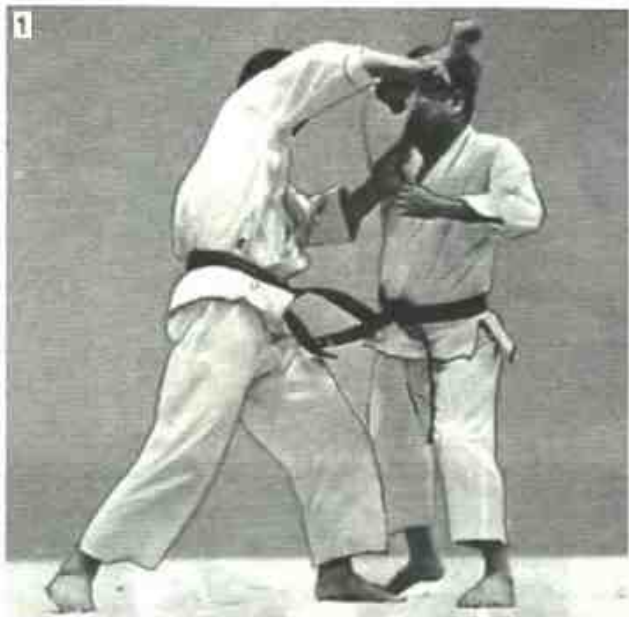
*Подавление атаки. Когда противник намеревается атаковать ваше солнечное сплетение, уловите момент начала его атаки. Из положения «текущая вода» (мицу-нагаре камаэ, см. кн. 2) заблокируйте бьющую руку соперника и проведите свой удар рукой в его живот.*



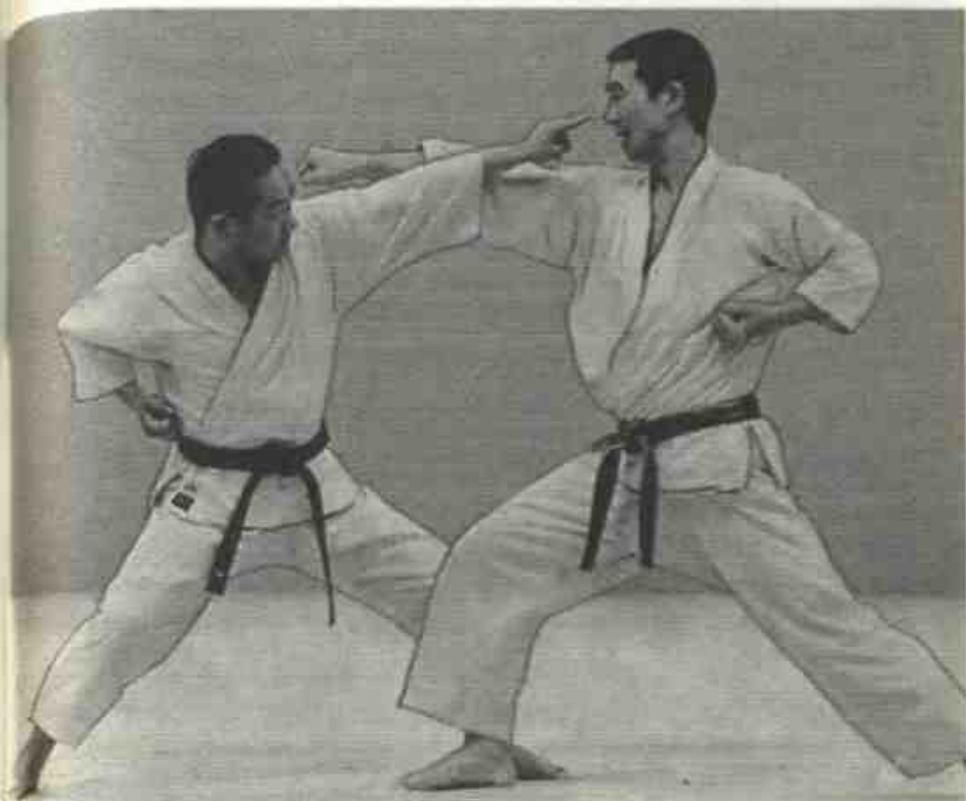
*Блок рукой-мечом, удар локтем.* Против атаки противника в среднюю секцию сделайте скользящий шаг навстречу. Изнутри атакующей руки во время режущего удара по глазам ногтями вращайте рукой и блокируйте запястье противника. Немедленно проведите передний удар локтем в его солнечное сплетение. Это все часть простого блока рукой-мечом.



Блок от удара в среднюю секцию, снаружи внутрь, удар локтем. Сделайте скользящий шаг навстречу и замахнитесь кулаком снаружи, нанося удар в точку под носом. Закончив блок, нанесите удар локтем. Важно при выполнении приема делать замах рукой по широкой дуге.



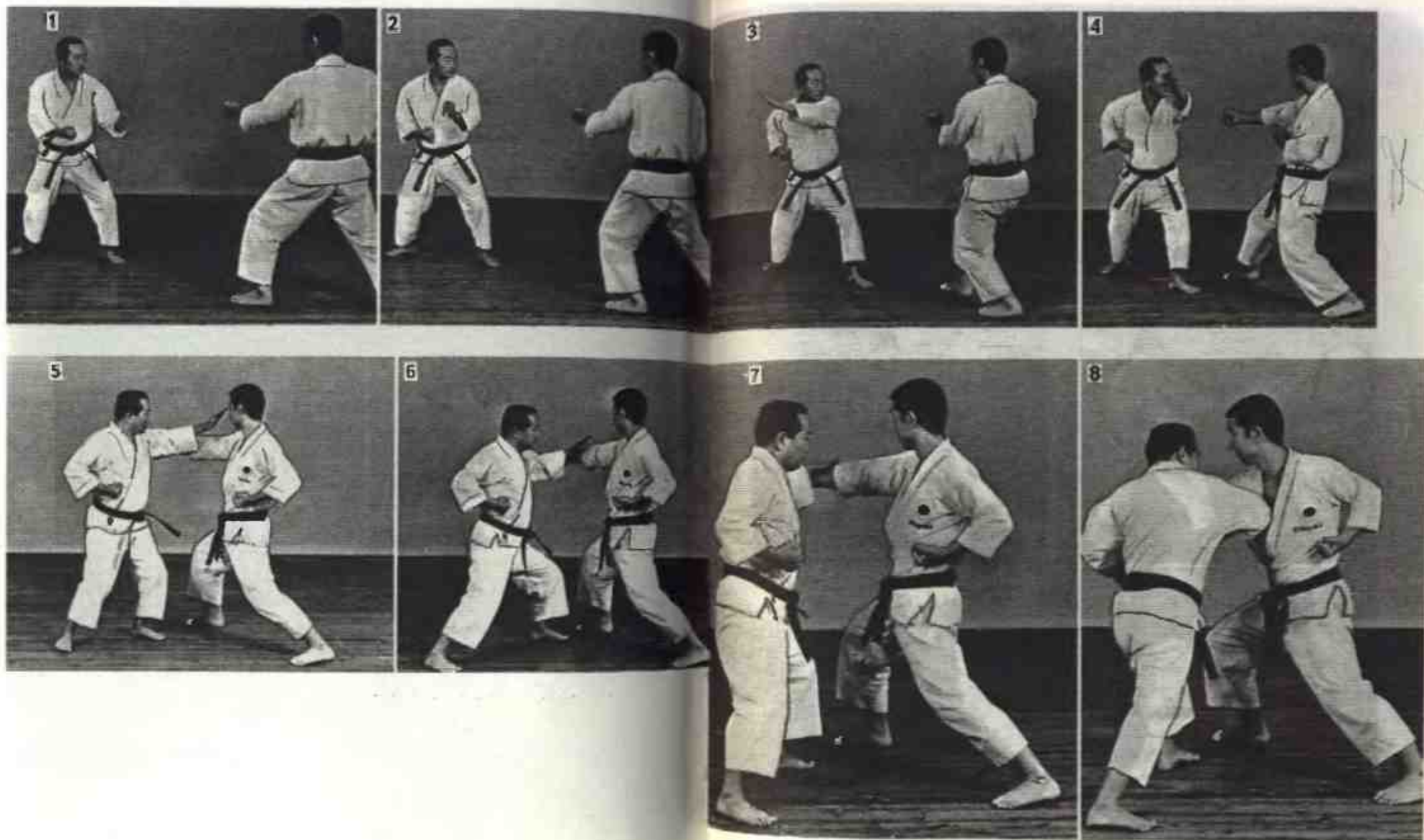
*Боковой удар локтем.* Быстро скользя в ханми, парируйте бьющую руку противника и нанесите удар локтем в его подмышку.



*Скользкий блок, прямой удар рукой.* Совершая движение, как бы протягивая локоть по внутренней стороне атакующей руки противника, атакуйте пикой в глаза или передней частью кулака в точку под носом.



*Блок от удара в верхнюю секцию, удар рукой-тростью.*  
 Для того чтобы сделать выпад навстречу атаке, необходима твердость духа. Держите бедра низко, заднюю ногу напряженной, а тело наклоните вперед по диагонали. У вас должно быть при этом достаточно силы, чтобы нанести по боковой части корпуса противника удар рукой-тростью (шубо) или локтем. Запрокидывание корпуса назад или наклон вперед чреваты поражением.



*Круговой блок рукой-мечом. В начале атаки противника скользните передней ногой в хонгецу (стойка полумесяца). Одновременно перенесите вес тела на переднюю ногу и сделайте замах рукой-мечом. Блокируйте бьющую руку. Подтягивая противника на себя, вращайте бедра и атакуйте локтем. Мах рукой-мечом выполняйте вращая бедра.*



*Подавление атаки.* Чтобы подавить атаку противника, необходимо действовать в момент его атаки, т. е. решиться на проведение встречной атаки. Быстро закончите бой сильным ударом рукой-тростью по локтю противника.

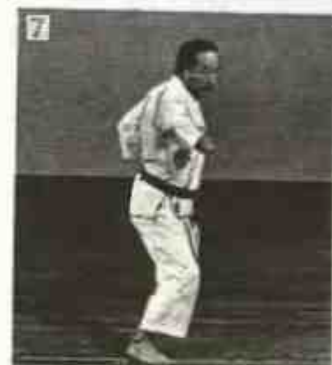


*Скользкий блок, прямой удар рукой. В момент, когда противник решил атаковать, проскользните как бы внутрь его атакующей руки, выпрямите локоть для решающего удара в лицо кулаком или рукой-пикой. Важно решительно вытолкнуть бедра вперед, переходя в ханми.*





Тренировка кругового блока рукой-мечом. Из ханми скользните передней ногой в стойку хангаецу. Принимая переднюю стойку (вес на передней ноге), сделайте широкий замах рукой-мечом изнутри, одновременно вращая бедра. Кимэ правым кулаком или локтем.



*Отработка кругового блока, снаружи внутрь. Делая большой скользящий шаг вперед задней ногой, сделайте широкий круговой замах правым кулаком одновременно с вращением бедер. Согните локоть для блока в среднюю секцию. Переходя в стойку всадника, выполните кимэ ударом локтя.*

*аге-уке шубо учи:* восходящий блок, удар рукой-тростью 128  
*аи-учи:* одновременный удар 76, 78, 80, 132  
*аши барай:* подсечка 24, 30, 32, 34  
*аши-фумикаэ:* смена ног 53, 63, 65, 80, 106, 110, 112  
*будо:* боевые искусства 18, 116  
*ваза о ходокасу каки:* психологический аспект выполнения приема 14  
*зедан-камаэ:* передняя стойка с блоком против удара в нижнюю секцию 19  
*го носен:* перехват инициативы 15, 17  
*гошин:* самооборона 16  
*гьяку-цуки:* реверсный удар рукой 42, 78, 104, 106  
*дэои* 116  
*дэои осое:* подавление атаки 120, 132  
*джиссен:* реальный бой 12, 13, 100  
*дзедан-камаэ:* положение на верхнем уровне 19  
*ёко хиджи-ате:* боковой удар локтем 126  
*зенкуцу-дэчи:* передняя стойка 136  
*ичибюаши:* на одном дыхании 16  
*иккен хиссацу:* убить одним ударом 9, 116  
*каке* 16  
*камаэ:* положение 12, 15, 19, 38  
*камозката* 14  
*кан* 20  
*кани-басами:* ножницы 84, 88, 97  
*карикоми:* вклинивание 24  
*кен* 20  
*кимэ:* конечная фаза приема 9, 13, 98, 136  
*кимэ-ваза:* завершающее действие 16, 116

*кизами-гери:* режущий удар ногой 56 — 70  
*кокюу:* дыхание (ритм) 13, 100  
*кузуши:* сокрушение противника 16, 24  
*мааи (ма):* дистанция 13, 14, 16, 20, 53, 68, 110  
*маэ хиджи-атэ:* передний удар локтем 122  
*мавариками:* вращение (как волчок) 96  
*маваши-гери:* круговой удар ногой 62, 94  
*маваши шута уке:* круговой блок рукой-мечом 130, 136  
*ме но цукеката:* направление взгляда 14  
*миги ваки-камаэ:* правостороннее положение 19  
*микацуки барай:* серповидный блок 44  
*микацуки-гери:* серповидный удар ногой 50, 52  
*микацуки-гери барай:* серповидный блок ногой 50  
*мицу-нагаре камаэ:* положение «текущая вода» 120  
*мороаши-гари:* подсечка двух ног 35  
*мунен муса:* свободный от всех идей и мыслей 21  
*нагаши-уке:* отклоняющий блок 80  
*ой-цуки:* удар-выпад 35, 65, 66, 68  
*ошикоми-гери:* прессинговый удар ногой 56  
*рандори:* спарринг в дзюдо 13  
*рензоку ваза:* связки 116  
*сен носен:* захват инициативы 14, 17  
*сото мавашу уке:* круговой блок, снаружи внутрь 137

*субериками:* проход 198, 122  
*суи-доме:* остановка приема 9  
*сури-уке цуки:* скользящий блок, прямой удар рукой 127, 134  
*сутеми ваза:* приемы последнего шанса 84  
*тачиката:* стойка 14  
*таи-сабаки* 13, 16, 17, 84, 100  
*учи аши барай:* подсечка изнутри наружу 104, 108, 114  
*уке-кимэ:* блок и завершение 116  
*уке кимэ ичидза:* уке и кимэ — одно и то же 116, 117  
*унсоку:* движение ног 16  
*уракен-учи:* удар внешней стороной кулака 58, 106, 110  
*уро-цуки:* аптеркот 42  
*уширо-гери:* задний удар ногой 44, 50  
*уширо хиджи-ате:* удар локтем назад 88, 96  
*уширо какато барай:* подсечка сзади 35  
*уширо мавашу-гери:* задний круговой удар ногой 92

*хангэцу ката:* в форме полумесяца 130, 136  
*ханми:* стойка влоборота 14, 35, 126, 134, 136  
*хенка ваза:* меняющиеся приемы 116  
*хидори ваки-камаэ:* левосторонняя стойка 19  
*хиджи-ате:* удар локтем 122, 124  
*хики-те:* отводящаяся рука 112  
*хюоши:* ритм 21  
*чоку-цуки:* прямой удар рукой 32, 44, 60, 104  
*чояку-хангэки:* контратака в прыжке 46, 54  
*чудан-камаэ:* положение на среднем уровне 19  
*чудан сото уке:* блок от удара в среднюю секцию, снаружи внутрь 124  
*шицен кумитэ:* естественное кумитэ 13  
*шубо учи:* удар рукой-тростью 128  
*шута уке:* блок рукой-мечом 122