

# ЛУЧШЕЕ М. Накаяма КАРАТЭ

## Бассай, Канку



6



Гвиана, 1978

### СЕРИЯ «ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ»

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

В данном томе полностью описаны и показаны широко практикуемые ката Бассай и Канку из группы ката, рекомендуемых Японской Ассоциацией каратэ. Обучающийся изучает быстрые и медленные приемы, силовую динамику; овладевает способностью обращать слабость в силу, менять направление движения, правильно прыгать и приземляться.

МАСАТОШИ НАКАЯМА продолжает традиции своего учителя Гичина Фунакоши, отца современного каратэ. Профессор и заведующий кафедрой физического воспитания в университете Такушоку, его альма-матер (1937), он был главным инструктором Японской Ассоциации каратэ с 1955 года до своей смерти в 1987 году. Обладатель 9 дана черного пояса и постоянный участник всех чемпионатов, он был одним из первых, кто послал инструкторов за океан и способствовал развитию каратэ как вида спорта на научной основе.

«Серия "Лучшее каратэ" сводит воедино все ценное, известное об этом боевом искусстве вместе в законченной форме»

«Джеймс таймс»

ISBN 5-17-005245-6



9 785170 052455

# ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

# 6

Бассай, Канку

М. Накаяма



НАУЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ЛАДОМИР»  
Москва  
2001



# BEST KARATE 6

Bassai Kankū

M. Nakayama

KODANSHA INTERNATIONAL  
Tokyo • New York • London

Перевод с английского  
В. И. КОЛОМАРОВА

Ответственный редактор  
В.В. ТЕРЕХОВ

Фото на обложке  
КЕЙЗО КАНЕКО

Фото в книге  
ЁШИНАКО МУРАИ

Опубликовано по соглашению с «Kodansha International Ltd.»

© 1978 by Kodansha International Ltd.

© В. И. Коломаров. Перевод, 1998.

© Научно-издательский центр «Ладомир»,  
1998.

ISBN 5-17-005245-6 (ООО «Изд-во АСТ»)  
ISBN 5-86218-355-8 («Ладомир»)

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

## СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО	9
КАТА	10
Значение, ключевые моменты, Бассай и Канку	10
БАССАЙ	13
Ключевые моменты, 62	13
КАНКУ	65
Ключевые моменты, 136	65
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	140

Название «Бассай» является названием одного из стилей каратэ-до. В настоящее время каратэ-до является одним из самых популярных боевых искусств в мире. Оно имеет многовековую историю и является одним из самых древних боевых искусств. Каратэ-до является одним из самых популярных боевых искусств в мире. Оно имеет многовековую историю и является одним из самых древних боевых искусств.

Автор по-прежнему остается благодарен всем тем, кто помог ему в написании этой книги. Он надеется, что эта книга будет полезна и интересна для всех любителей каратэ-до.

В заключение хотелось бы отметить, что каратэ-до является одним из самых красивых и полезных боевых искусств. Оно помогает развивать физическую форму, укрепляет характер и способствует достижению целей. Каратэ-до является одним из самых красивых и полезных боевых искусств.

Следует отметить, что в 1978 году вышла книга «Бассай и Канку» от автора. Эта книга является одним из самых популярных боевых искусств. Она помогает развивать физическую форму, укрепляет характер и способствует достижению целей.

С. И. ДУДИН  
Ведущий тренер  
Секции каратэ-до  
СДЮСШОР «Спартак»  
Республиканской Федерации Каратэ-до  
Республики Беларусь

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

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

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

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

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

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

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



...иногда — это не так. В Японии каратэ-до — это не просто спорт, это философия жизни. Это путь к самосовершенствованию, к достижению гармонии с собой и с окружающим миром. Каратэ-до учит нас уважению к сопернику, дисциплине, выносливости и смелости. Это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля. Каратэ-до — это путь к истинной силе и спокойствию.

Наша задача — популяризировать каратэ-до в нашей стране, чтобы каждый человек мог познакомиться с этим прекрасным искусством. Мы хотим, чтобы каратэ-до стало для наших соотечественников не просто спортом, а образом жизни, способом самовоспитания и укрепления здоровья. Мы приглашаем всех желающих присоединиться к нам и начать свой путь к мастерству каратэ-до.

Каратэ-до — это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля. Каратэ-до — это путь к истинной силе и спокойствию. Каратэ-до — это философия жизни, которая учит нас уважению к сопернику, дисциплине, выносливости и смелости. Каратэ-до — это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля.

Каратэ-до — это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля. Каратэ-до — это путь к истинной силе и спокойствию. Каратэ-до — это философия жизни, которая учит нас уважению к сопернику, дисциплине, выносливости и смелости. Каратэ-до — это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля.

Каратэ-до — это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля. Каратэ-до — это путь к истинной силе и спокойствию. Каратэ-до — это философия жизни, которая учит нас уважению к сопернику, дисциплине, выносливости и смелости. Каратэ-до — это искусство, которое требует постоянного совершенствования и самоконтроля.

### ВСТУПЛЕНИЕ

Популярность каратэ-до в последнее десятилетие стала поистине всемирной. Среди его приверженцев — студенты колледжей, учителя, художники, бизнесмены, 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 неверную интерпретацию каратэ-до. Его путают с так называемым китайским боксом, а связь с оригинальным Окинавским *Тэ* толкуется недостаточно верно. Некоторые относятся к каратэ как к простому шоу, в котором два бойца атакуют друг друга; или как к спортивному поединку подобно боксерскому, только с применением ударов ногами; или как к разбиванию твердых предметов головой, рукой или ногой.

Если каратэ практикуется исключительно как техника ведения боя, то об этом можно лишь сожалеть. Основные приемы этого единоборства изучались, развивались и совершенствовались долгие годы, но, для того чтобы стать эффективными, доминирующую роль в нашем искусстве самообороны должен играть духовный аспект. Мне отраднее видеть, что появляются те, кто тренируется в правильном направлении, создавая, что каратэ-до — это особенное, чисто восточное боевое искусство.

Целью древнего боевого искусства Окинавы действительно было умение нанести решающее поражение противнику одним ударом кулака или ноги. Но испокон веков старые мастера придавали большее значение духовной стороне этого искусства, а не голый технике исполнения приемов. Тренировка каратиста предполагает работу тела и духа и к тому же должное уважение к сопернику. Нам недостаточно сражаться на полную мощь, главное — 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 последние двадцать лет появилась его новая разновидность — *спортивное каратэ*.

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

Стремление к победам на соревнованиях — и это является уникальной характеристикой каратэ-до — не помогает, а препятствует овладению основными приемами каратэ-до, более того, может привести к потере способности овладения эффективной техникой. Боец, который слишком рано начинает заниматься джиу кумитэ — без предварительной фундаментальной подготовки, — в скором времени будет побежден бойцом, долго и добросовестно отработавшим основные приемы. Совершенно очевидно: излишняя поспешность всегда вредит. Альтернативы постепенному, шаг за шагом овладению и совершенствованию основных приемов и особенностей каратэ нет.

Если соревнования по каратэ должны проводиться, то им надлежит 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 соревнованиях абсолютно недопустимо. Когда это происходит, теряется то, без чего нет каратэ, — уважение к противнику. Полагаю, над этим стоит подумать как инструкторам, так и ученикам.

Основываясь на своем 46-летнем опыте в этом искусстве, я стремился доступным языком, с помощью большого количества иллюстраций пояснить множество сложных телодвижений каратиста. Так в конце концов родилась серия книг *Лучшее каратэ*, в которых основательно, с учетом замечаний читателей переработано все, написанное мною прежде. Эта новая серия детально и в то же время просто объясняет, что такое каратэ-до. Я искренне надеюсь, что благодаря ей каратисты разных стран смогут хорошо понимать друг друга.

Выявление победителя и побежденного не является высшей целью каратэ-до. Каратэ-до — это боевое искусство формирования характера посредством тренировок, позволяющее преодолевать препятствия — явные или скрытые.

Каратэ-до — это искусство самообороны голыми руками, в котором руки и ноги, подвергаясь систематической тренировке, могут применяться как оружие при внезапной атаке противника.

Каратэ-до — это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая в себе такие качества, как гибкость, прыгучесть, равновесие, умение 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.

Сущность техники каратэ заключается в *кимэ*. Значение *кимэ* — в нацеленной взрывной атаке 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 ни напоминала его. 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: останавливать удар 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.

*Ката* в каратэ-до — это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время выполняется около 50-ти ката, «формальных упражнений», некоторые из них передаются из поколения в поколение, а другие возникли совсем недавно.

Ката можно разделить на две большие группы. К первой относятся те, которые способствуют физическому развитию, укреплению скелета человека и его мышц. При кажущейся простоте они требуют хладнокровия и при правильном исполнении демонстрируют силу и достоинство каратиста. Во второй группе собраны ката, способствующие развитию рефлексов и умению быстро и ловко передвигаться. Молниеносные движения в этих ката напоминают полет ласточки. Все ката требуют и развивают ритм и координацию движений.

Работа в ката носит как физический, так и духовный характер. При выполнении ката каратист должен продемонстрировать смелость и уверенность в себе, но также смирение, мягкость и понимание этикета, объединяя таким образом дух и тело в единое целое. Как часто напоминал своим ученикам Гичин Фунакоши: «Без этикета дух каратэ-до теряется».

Одним из элементов этикета является поклон, совершаемый в начале и в конце каждого ката. Поклон делается в стойке *мусуби-дэчи*, руки расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в *камэ*, соответствующее первому движению в ката; тело расслаблено, необходимо устранить напряжение, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в *тандене* — центре тяжести тела. Каратист готов к любому повороту событий, он настроен на боевой лад.

Состояние расслабленной бдительности также характерно для поклона в конце ката и называется *заншин*. В каратэ-до, как и в других боевых искусствах, доведение ката до полного конца является наиболее важным.

Каждый ката начинается с блока и состоит из определенного количества движений, которые необходимо выполнить в строго определенном порядке. Существуют небольшие различия в сложности движений и времени, отпущенном на их выполнение; каждое движение имеет свое собственное значение и функцию. В ката нет ничего лишнего. Ката выполняется по определенному *эмбусэн* (рисунок выполнения), который у каждого ката свой.

Выполняя ката, каратист должен представлять себя окруженным противниками, он должен быть готов выполнять защитные и атакующие приемы в любом направлении.

Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации на *кю* и *дань*.

8 кю	Хеан 1
7 кю	Хеан 2
6 кю	Хеан 3
5 кю	Хеан 4
4 кю	Хеан 5
3 кю	Текки 1
2 кю	другой ката, кроме Хеанов и Текки
1 кю	другой ката, кроме вышеперечисленных
1 дан	другой ката, кроме вышеперечисленных
2 дан	свободный ката

Свободный ката может быть выбран из следующего списка: Бассай, Канку, Джиттэ, Хангецу, Эмпи, Ганкаку, Джион, Текки, Нидзюшихо, Годзюшихо, Унсу, Сочин, Мейкьо, Чинтэ, Ванкан и другие.

#### Ключевые моменты

Поскольку эффект тренированности накапливается постепенно, занимайтесь каждый день, хотя бы по несколько минут. Выполняя ката, сохраняйте спокойствие и не допускайте спешки в движениях. Это означает, что всегда необходимо осознать точное время исполнения каждого движения. Если какой-либо ката вызывает затруднение, уделите ему больше внимания и всегда помните о связи между занятиями ката и практикой кумитэ (см. 3 и 4 книги).

Ключевые моменты исполнения ката:

1. *Правильный порядок движений*. Необходимо выполнять все движения в установленной последовательности.

2. *Начало и конец ката*. Ката должен начинаться и заканчиваться в одной и той же точке *эмбусэн*. Это требует тренировки.

3. *Значение каждого движения*. Каждое движение, оборонительное или атакующее, должно быть ясно понято и полностью выражено. Это также касается всего ката в целом, поскольку каждый из них имеет свои особенности.

4. *Понимание цели*. Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

5. *Ритм и тайминг*. Ритм должен соответствовать ката, тело должно быть гибким, не закрепощенным. Помните о трех факторах правильного применения силы, молниеносном и медленном выполнении приемов, о расслаблении и напряжении мышц.

6. *Правильное дыхание*. Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох — в заключительной фазе приема, делайте вдох и выдох при выполнении последовательных приемов.

С дыханием связан *киай*, который выполняется в середине и в конце ката в момент максимального напряжения. При резком выдохе и напряжении пресса мышцам тела сообщается дополнительная сила.



## Бассай и Канку

Бассай и Канку являются типичными ката Шотокан. Работая над Бассай, можно обрести хладнокровие и развить ловкость, укрепить силу и овладеть ее динамикой, научиться смене положений, быстрым и медленным приемам, различным блокам, а также способам изменения невыгодной ситуации в свою пользу.

Работая над Канку, можно овладеть быстрыми и медленными приемами, развить динамику силы, обрести гибкость, научиться вращениям, прыжкам и приземлениям.

Важно приступить к освоению этих ката после изучения основ каратэ через Хеаны и Текки, поскольку эти два ката фигурируют в списке ката, исполняемых на турнирах Японской Ассоциации каратэ. Какой бы напряженной ни была их отработка, помните, что ими можно овладеть.

### Ритм

#### БАССАЙ

1 2·3 4·5 6·7 8 9 10·11 12·13 14 15 16·17 18 19 20  
21 22 23·24 25 26 26 28 29·30 31 32 33 34 35 36 37 38 39  
40 41 42▲

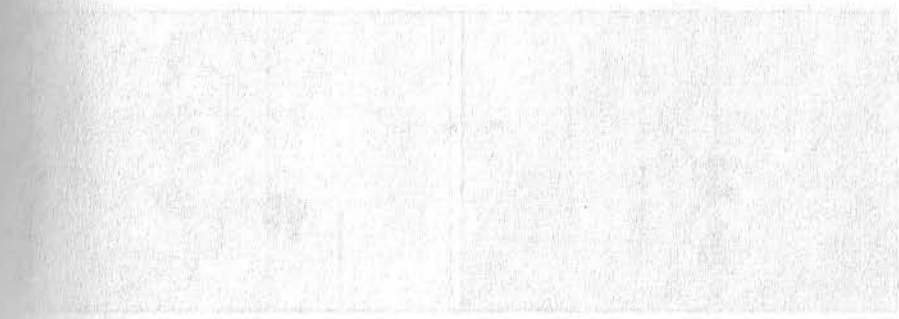
#### КАНКУ

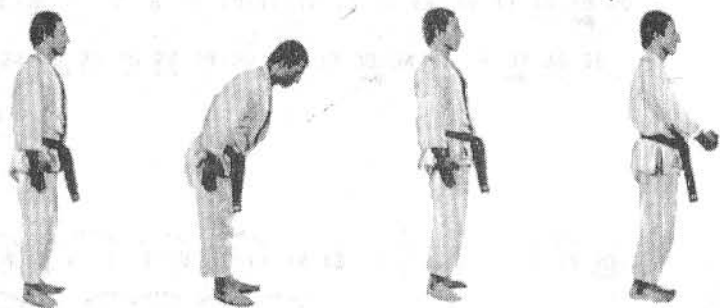
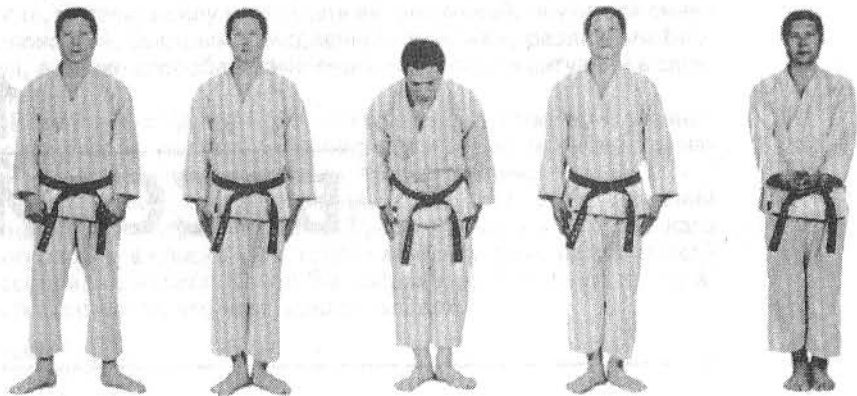
1·2 3·4 5 6·7 8·9 10·11 12 13 14 15▲ 16 17·18·19 20  
21 22·23·24 25 26·27·28 29·30·31 32 33 34 35 36  
37·38 39·40·41 42·43 44 45 46·47 48·49·50 51·52 53 54 55·56  
57 58 59 60·61 62 63 64·65▲

- |   |                   |    |                |
|---|-------------------|----|----------------|
| ⋯ | без пауз, быстрый | —  | наращивая силу |
| ⤿ | с силой, без пауз | ⤿  | мощно          |
| ⤿ | быстрый           | ▲▲ | пауза          |
| ◄ | с силой           | ⚡  | киай           |

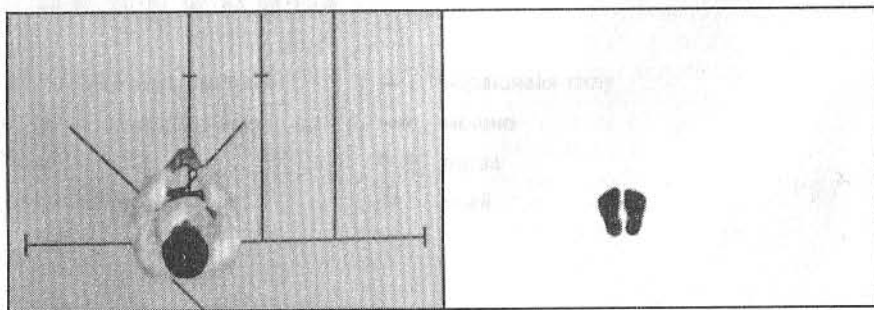
1

# БАССАЙ

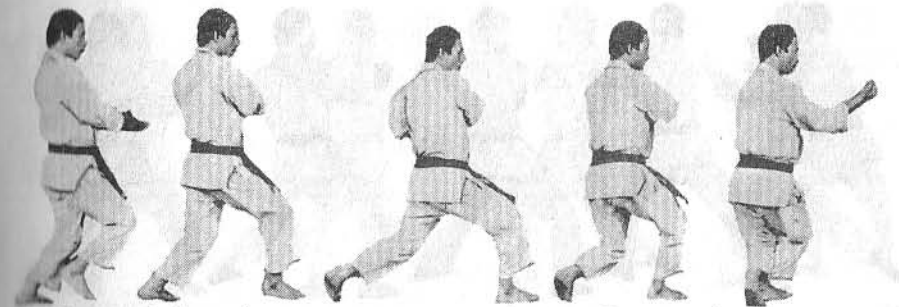
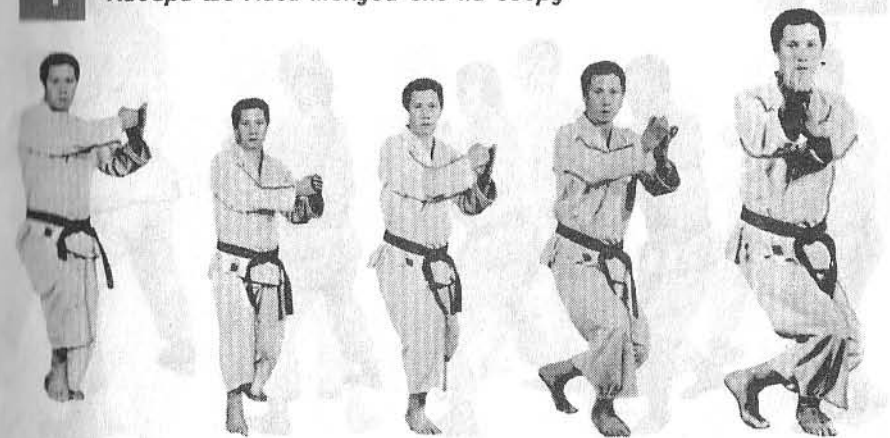




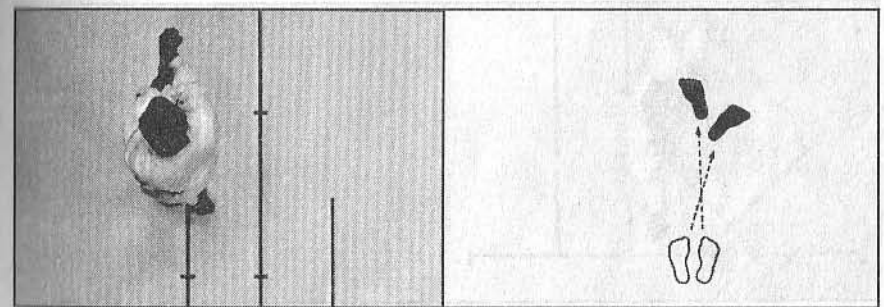
Из *шizen-тай* подтяните левую стопу на полшага внутрь, затем то же самое сделайте с правой. Положите правый кулак в левую ладонь.



Хейсоку-дачи

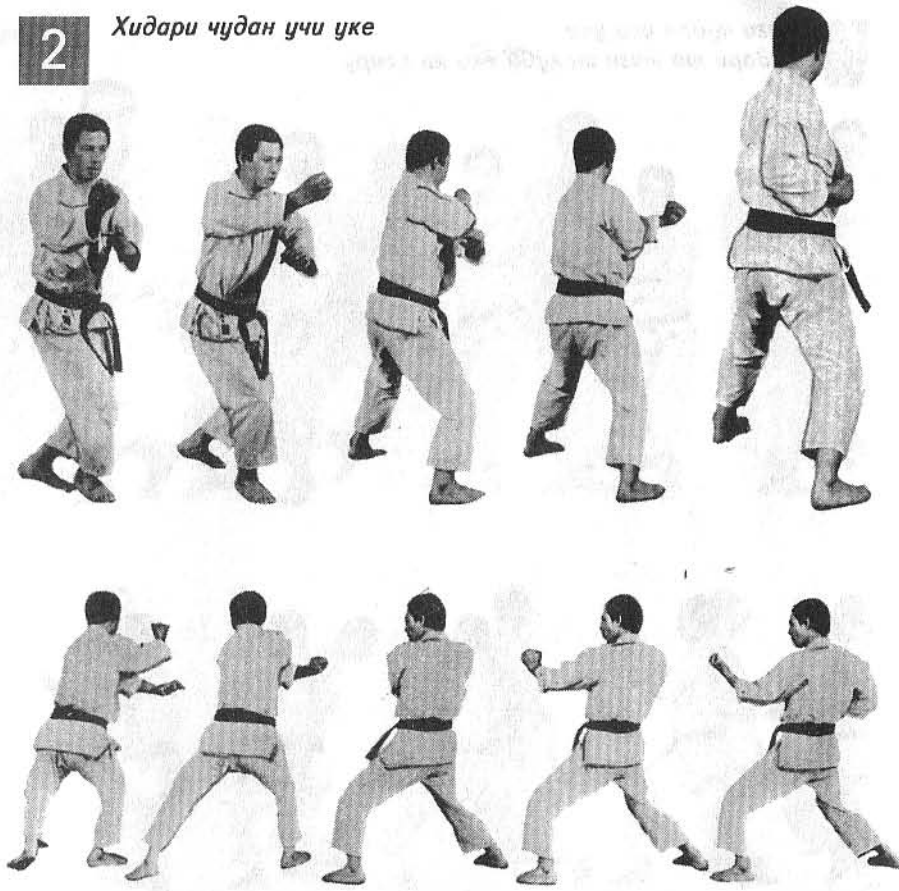


Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела /  
Левая ладонь у правого запястья. Скользящий выпад на полшага  
вперед. Левая стопа за правой пяткой.



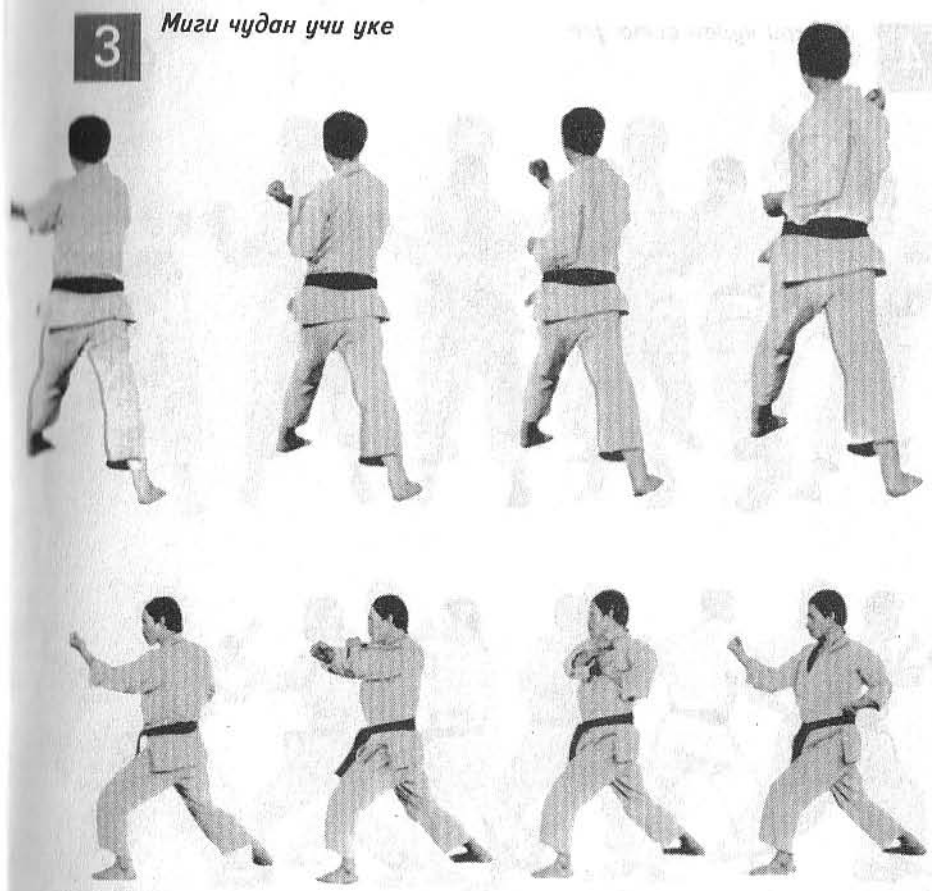
1. Миги аши мae коса-дачи

**2** Хидари чудан учи уке

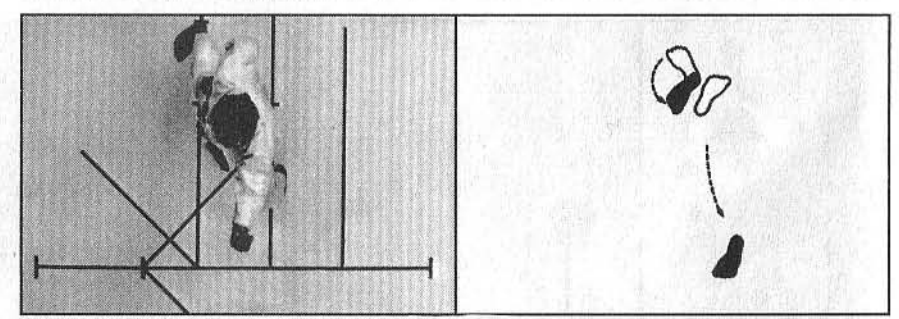


Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела. Правая нога — опорная, выполните блок, развернув бедра влево.

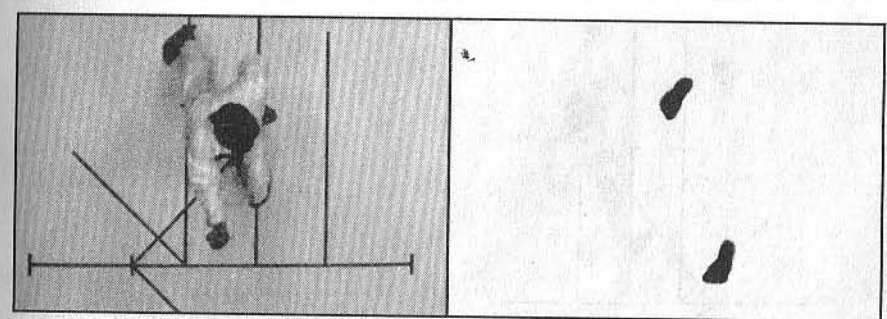
**3** Миги чудан учи уке



Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела.



2. Хидари зенкучу-даци

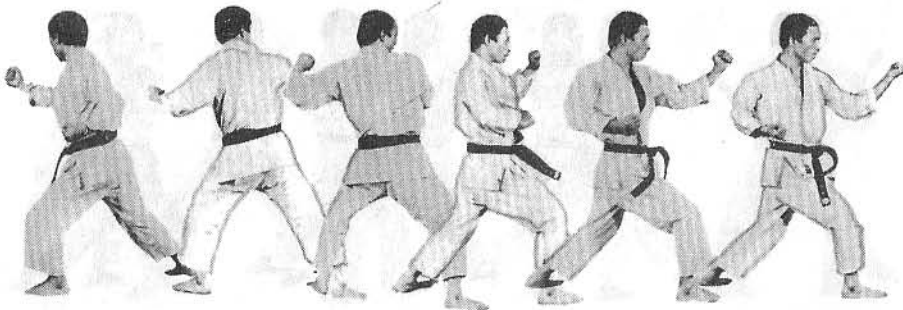
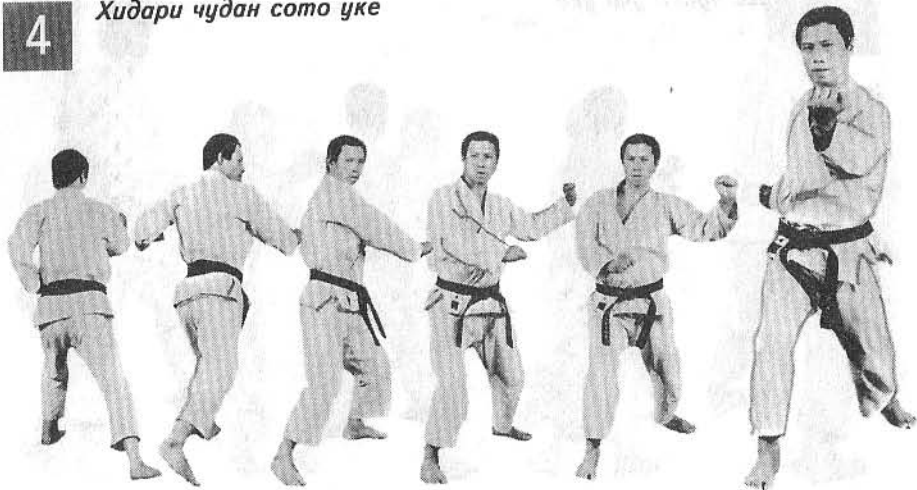


3.

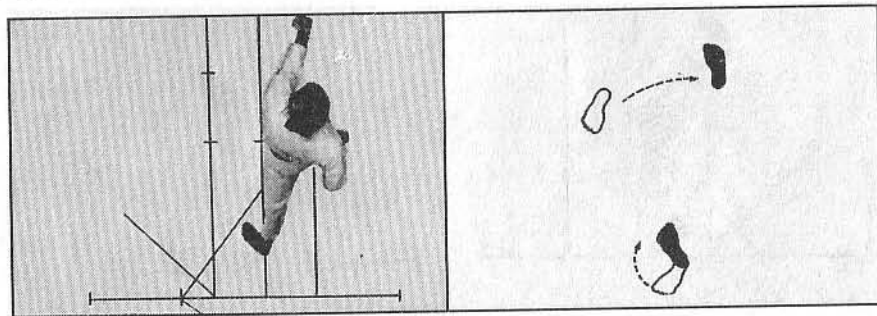


4

Хидари чудан сото уке



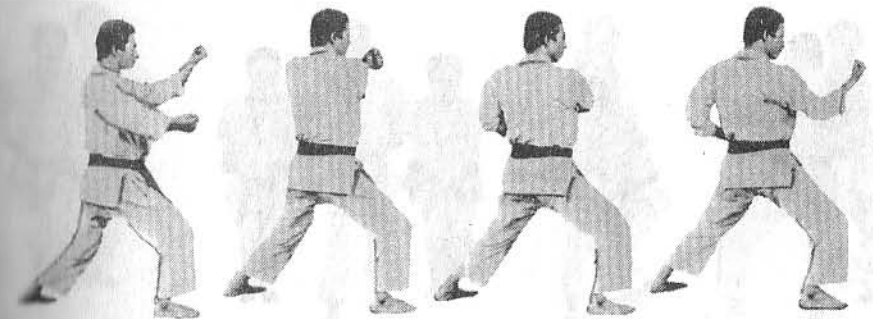
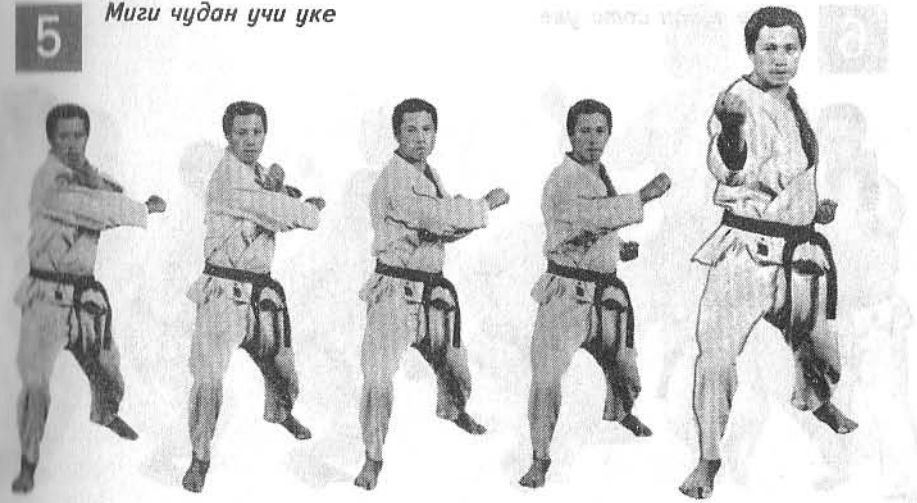
Блок левой рукой снаружи внутрь на среднем уровне тела. Левая нога — опорная, сделайте вращательное движение бедрами вправо.



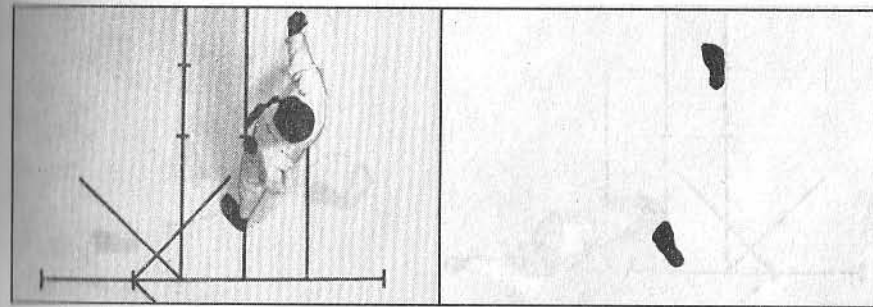
4. Миги зенкуцу-даци

5

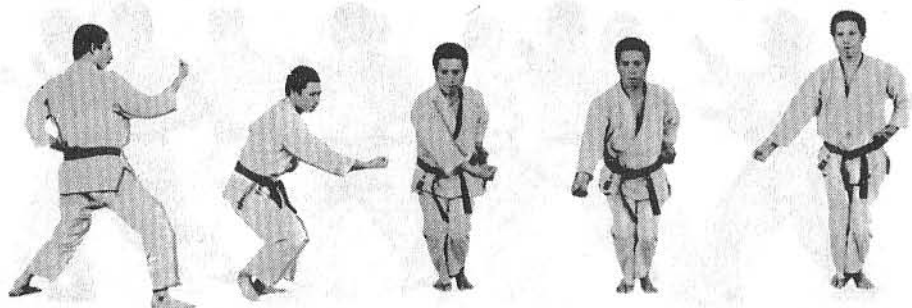
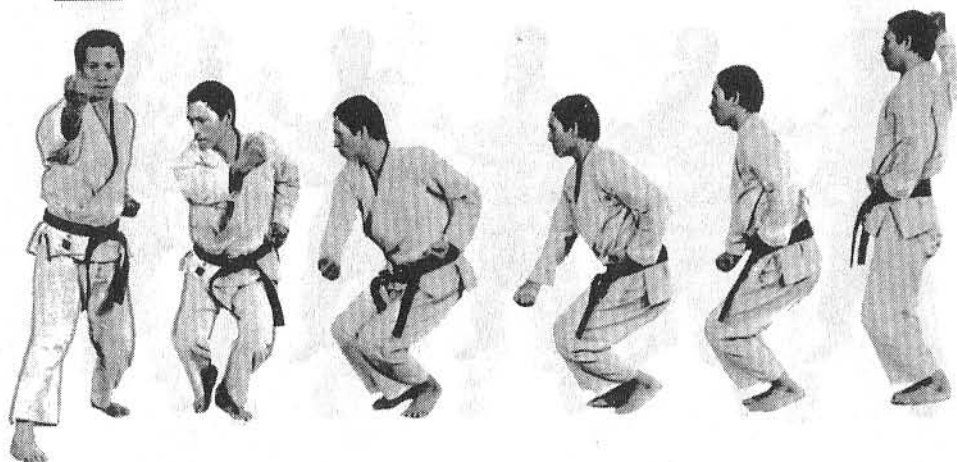
Миги чудан учи уке



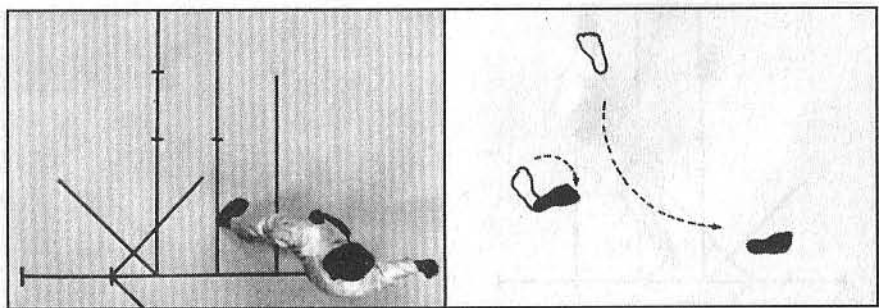
Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела.



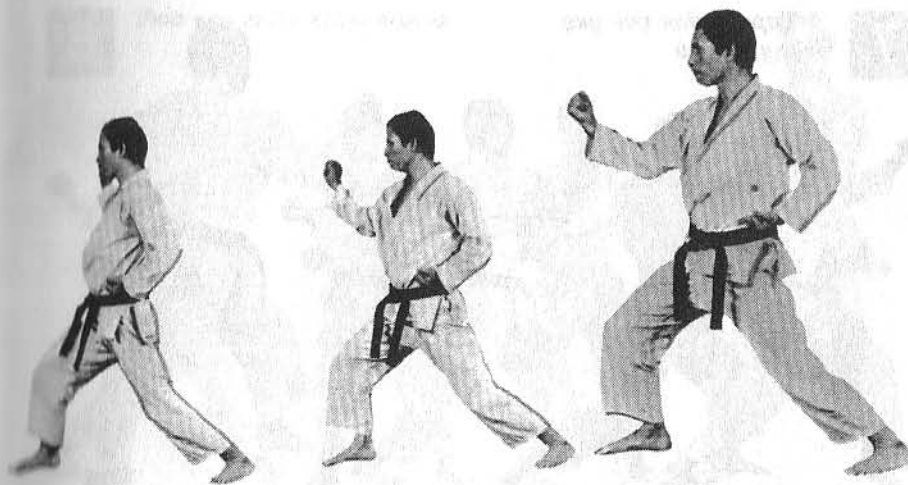
5



Блок правой рукой снаружи внутрь на среднем уровне тела.  
Подведите правую стопу по дуге к левой. Выполните блок правым

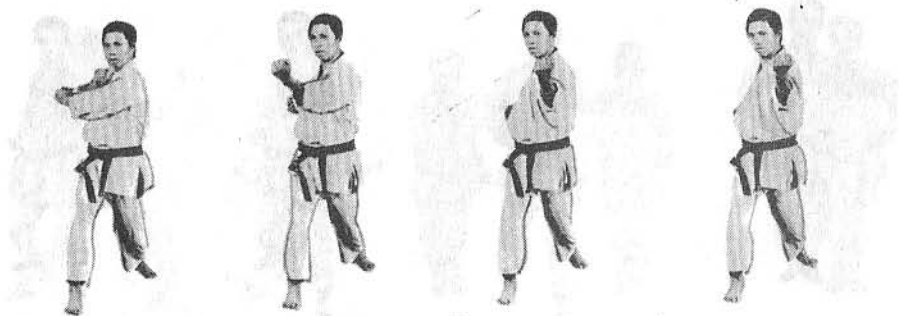
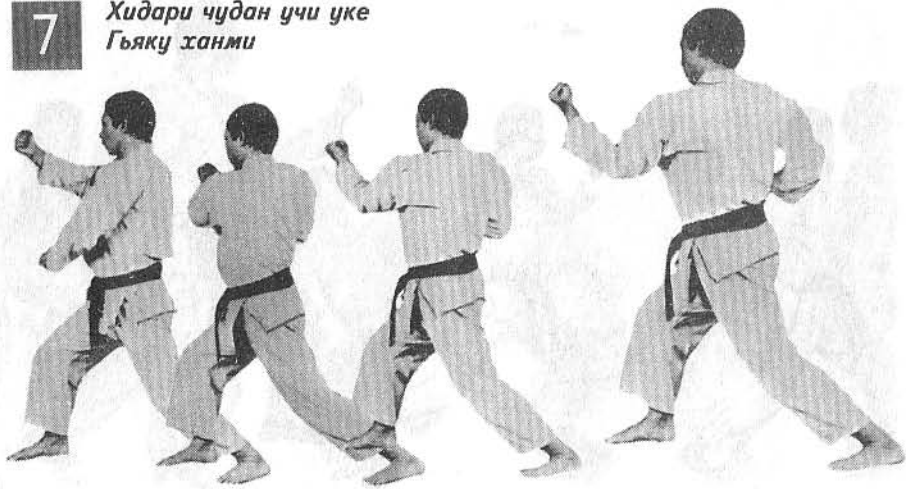


6. Миги зенкуцу-даци

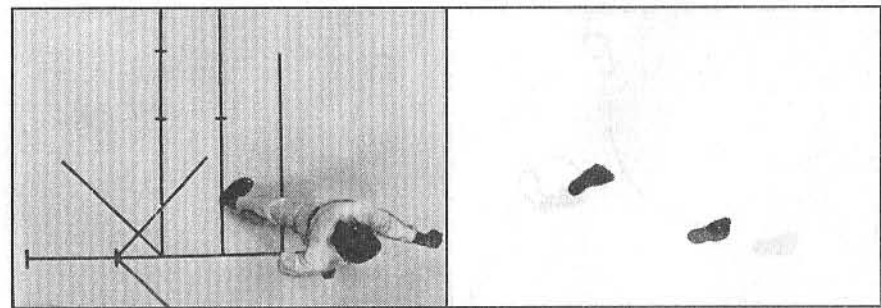


предплечьем со стороны большого пальца широким движением вниз,  
а затем вперед от правого плеча.

**7** Хидари чудан учи уке  
Гьяку ханми

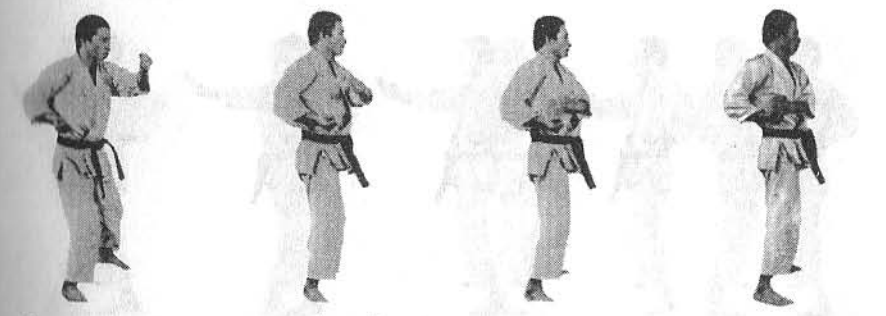


Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела /  
Реверсное положение корпуса влоборота. Сделайте вращательное  
движение бедрами вправо.

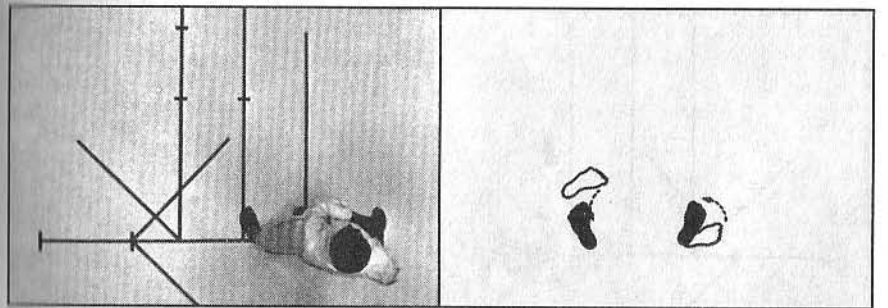


7. Миги зенкүцү-даци

**8** Рюу кен миги коши камаэ



Кулаки в камаэ у правого бока. Левый кулак (внешней стороной  
вперед) на правом кулаке (внешней стороной вниз). Смотрите вперед,  
выпрямите ноги в коленях.

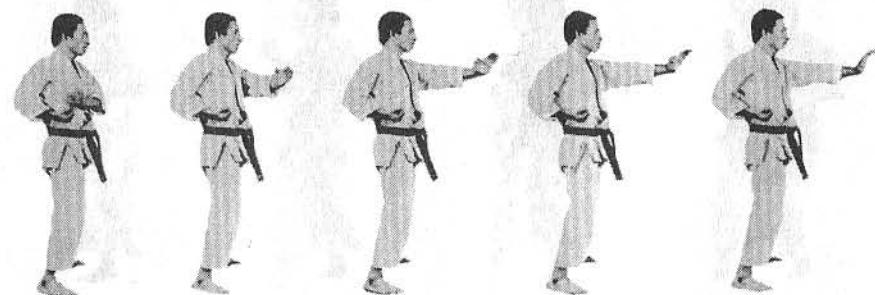


8. Хачиноджи-даци



9

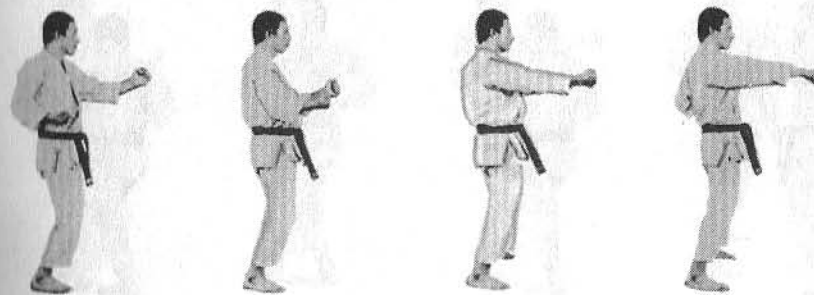
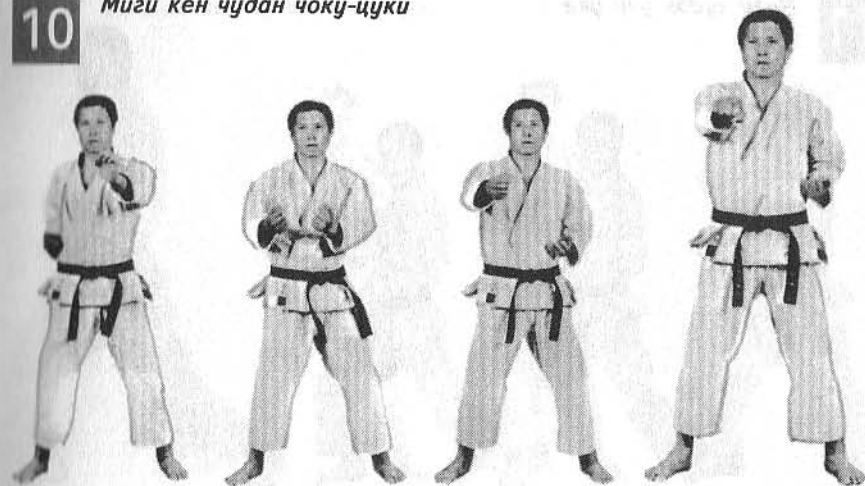
Хидари татэ шүто чудан учи уке



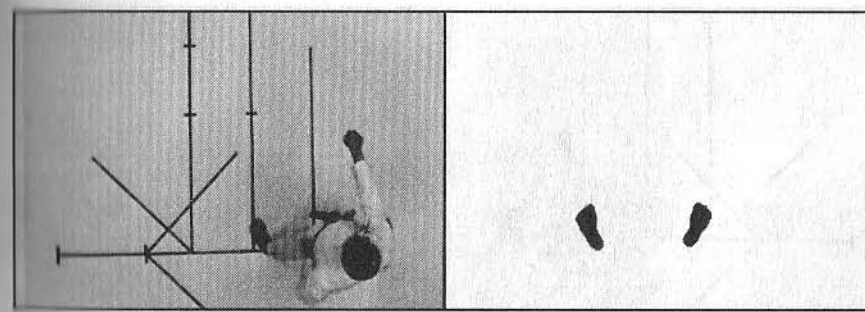
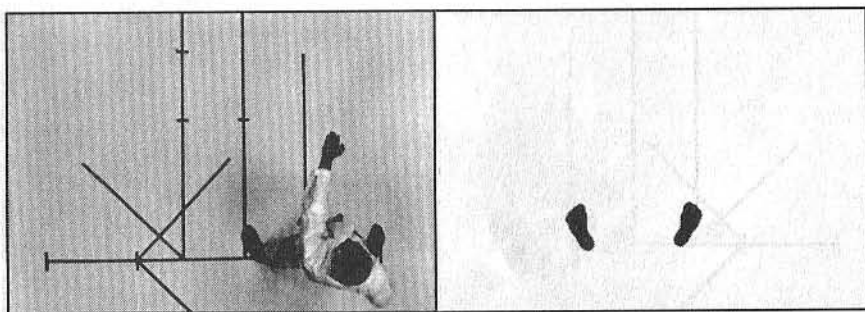
Блок ребром левой кисти («рука-меч») изнутри наружу на среднем уровне тела. Медленно опишите дугу вперед, выпрямляя руку в локте.

10

Миги кен чудан чоку-цуки



Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела.



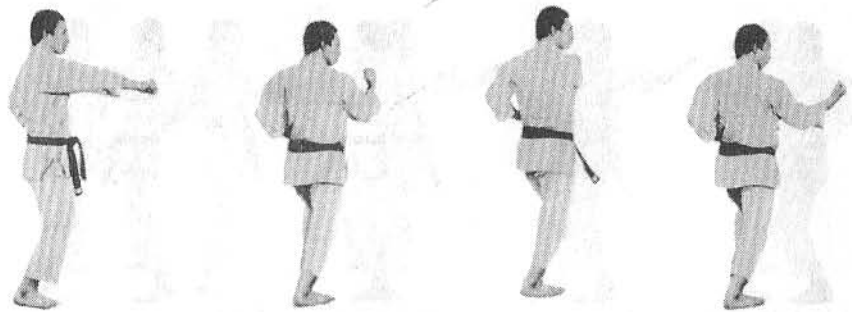
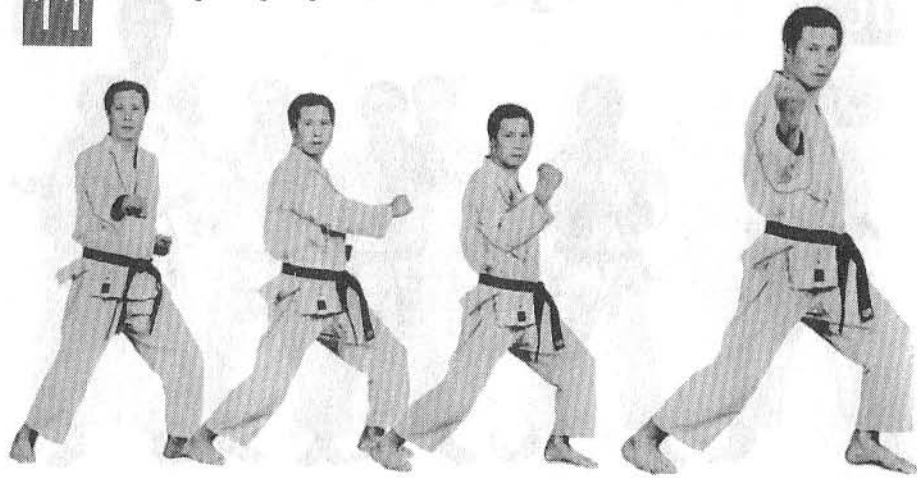
9

24

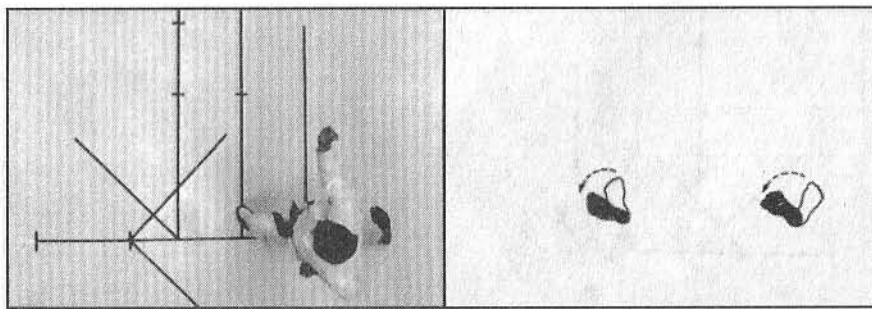
10

25

**11** Миги чудан учи уке

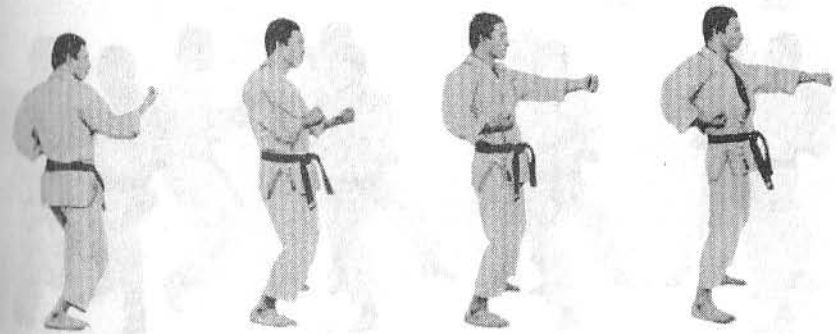


Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела. Ноги — на месте, сделайте вращательное движение бедрами влево. Выпрямите правую ногу в колене.

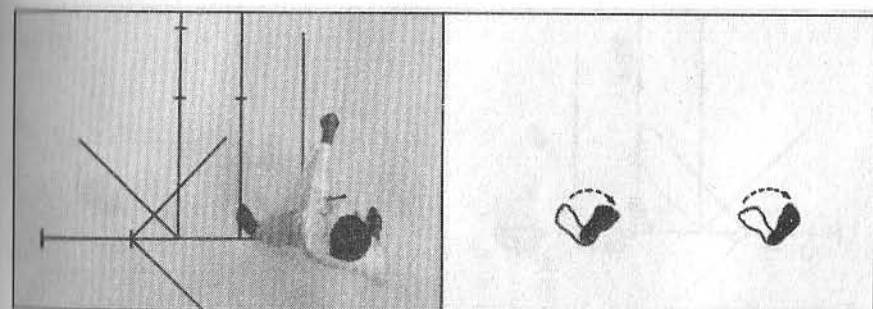


11. Хидари хиза куэсу

**12** Хидари кен чудан чоку-цуки

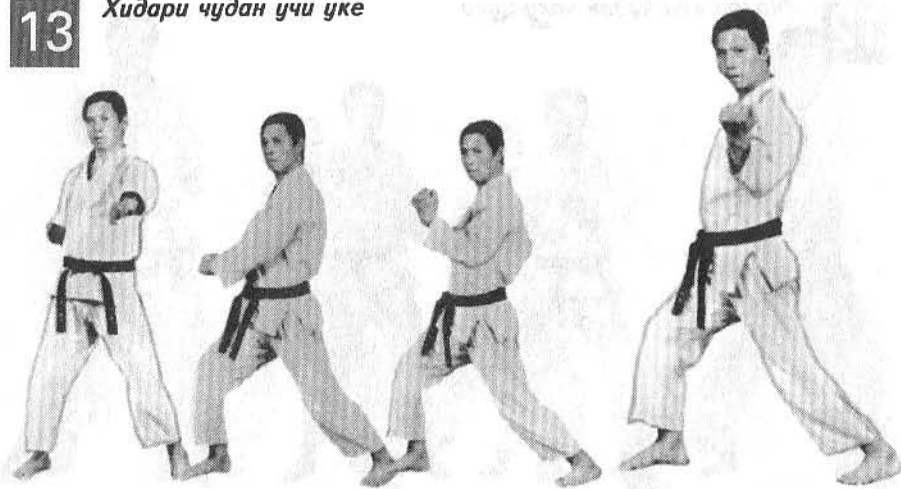


Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела.



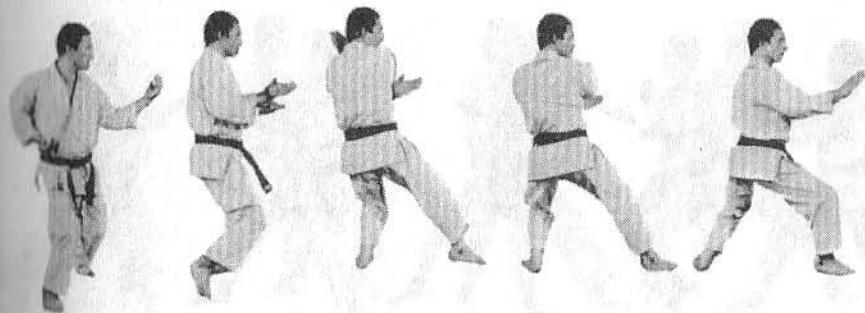
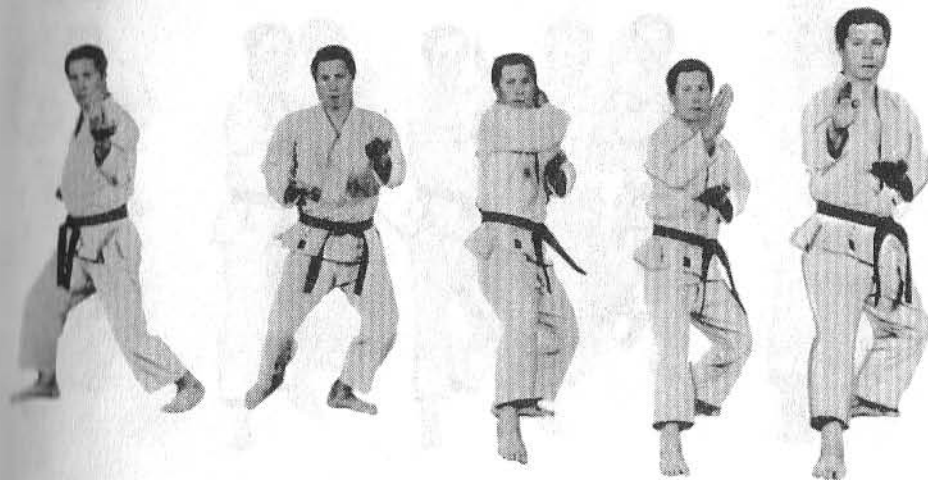
12. Хачинодзи-даци

**13** Хидари чудан учи уке

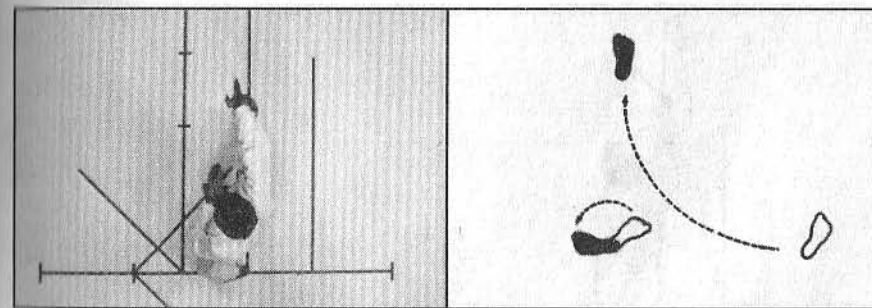
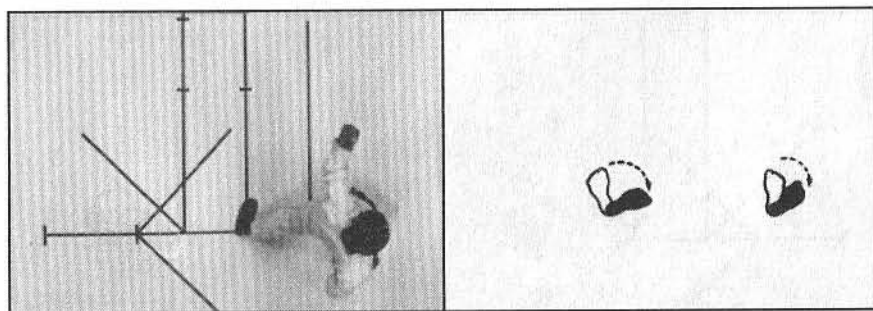


Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела. Сделайте вращательное движение бедрами вправо.

**14** Миги шуто чудан уке



Блок ребром правой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Левая нога — опорная, сделайте вращательное движение бедрами влево.



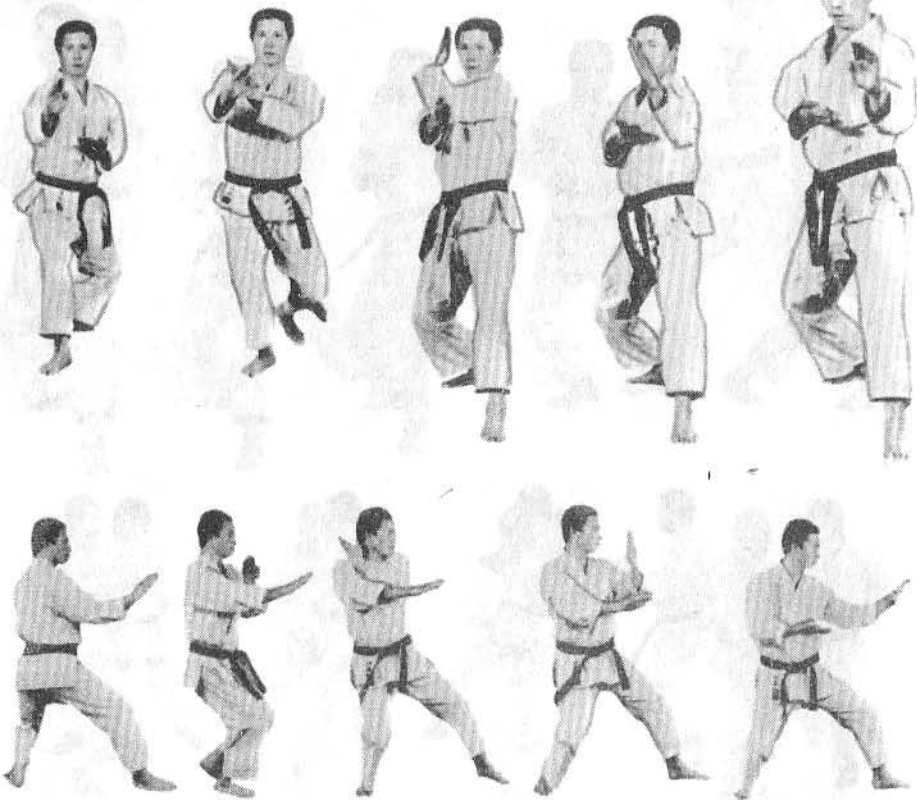
13. Миги хиза куассу

14. Хидари кокуцу-даци

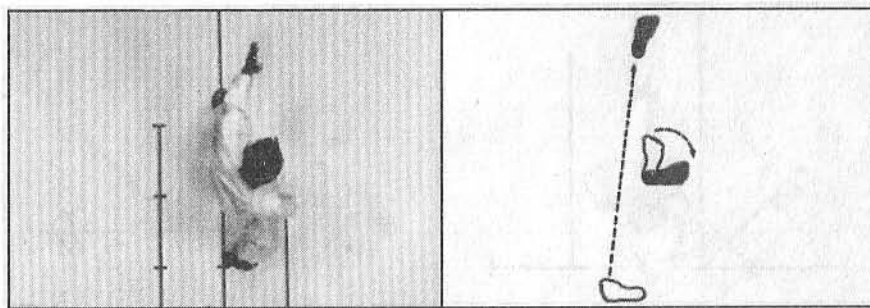


15

Хидари шуго чудан уке



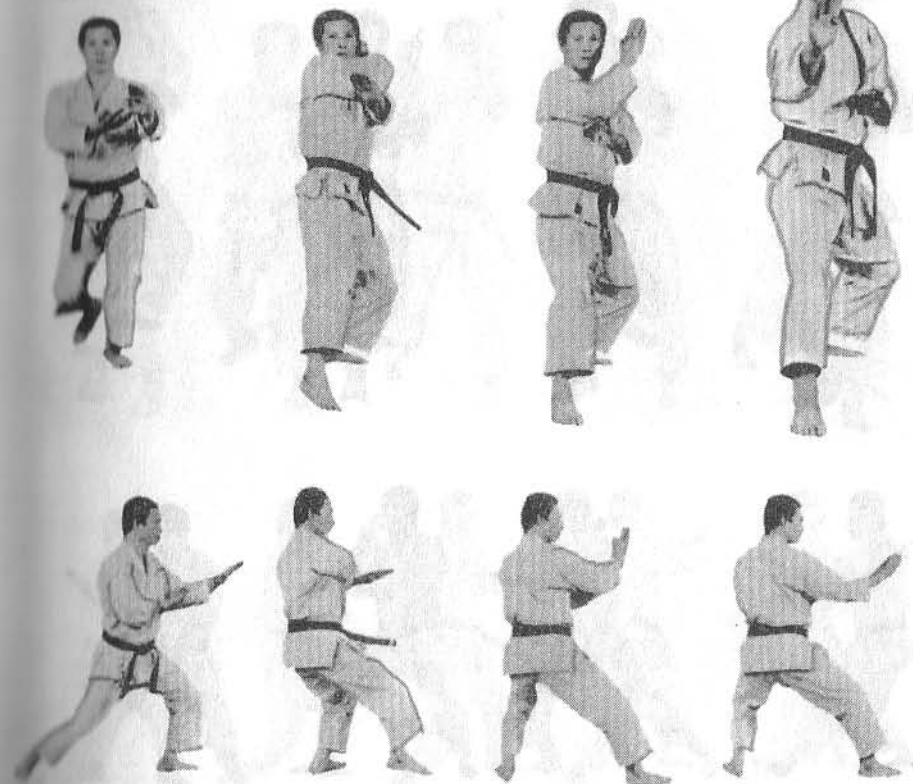
Блок ребром левой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте скользящий шаг левой ногой вперед.



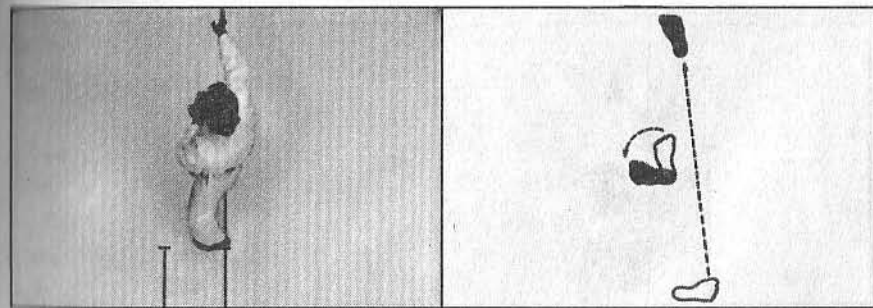
15. Миги кокуцу-даци

16

Миги шуго чудан уке

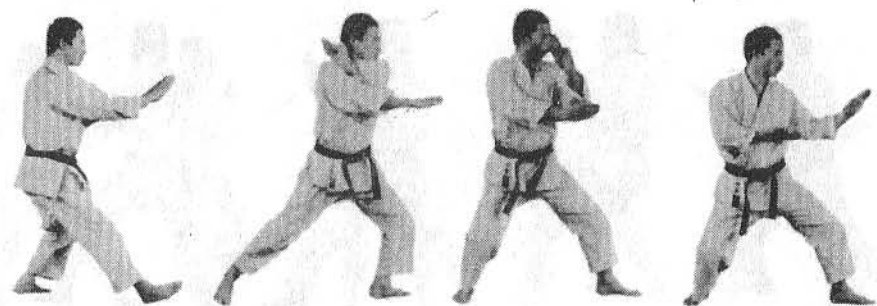


Блок ребром правой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте скользящий шаг правой ногой вперед.

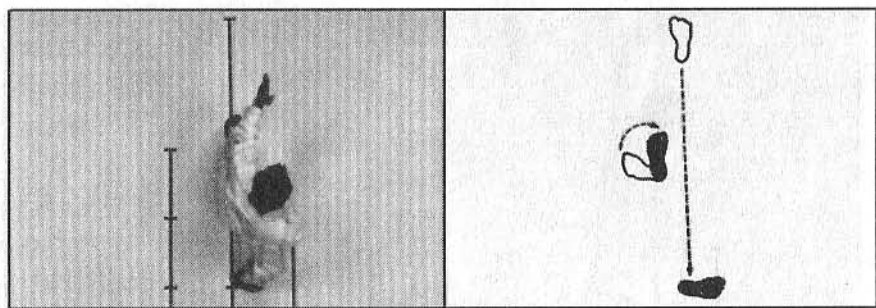


16. Хидари кокуцу-даци

**17** Хидари шүто чудан уке

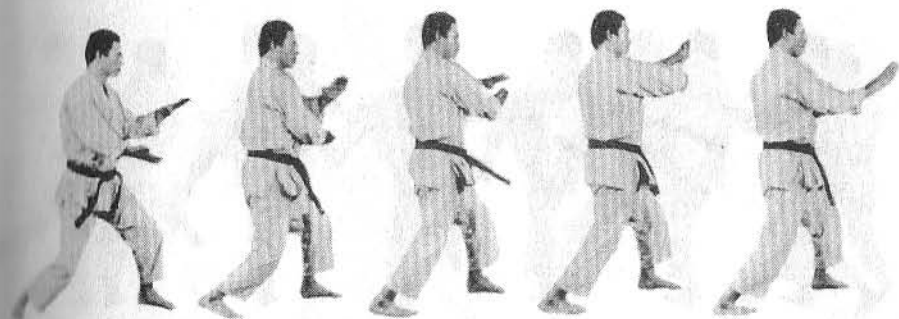
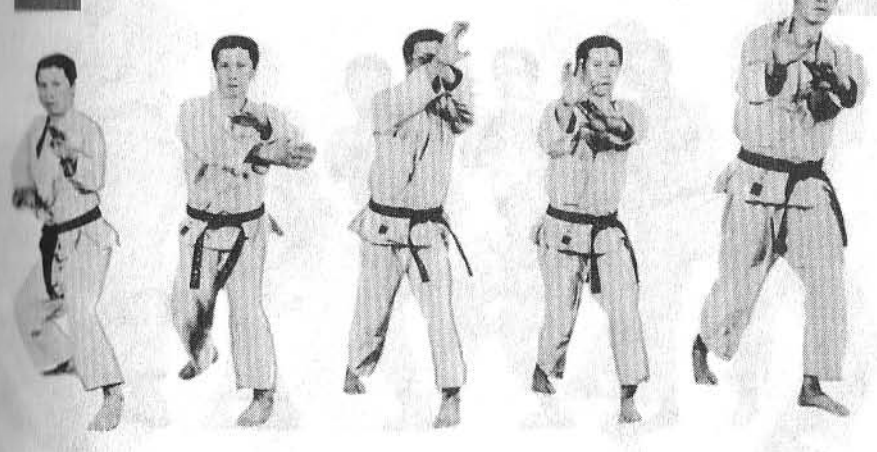


Блок ребром левой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте правой ногой шаг назад.

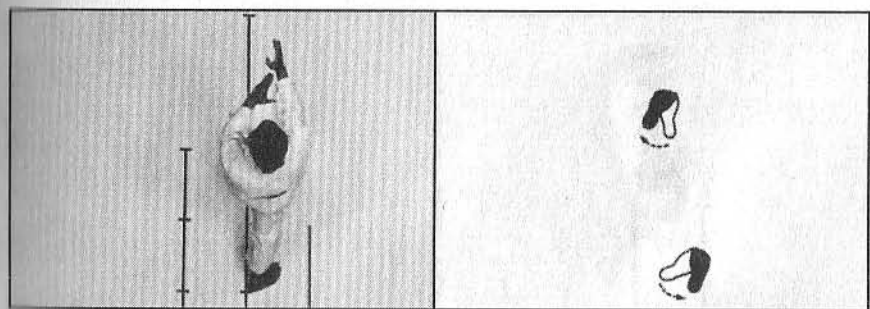


17. Миги кокуцу-дачи

**18** Рюо шо цуками уке



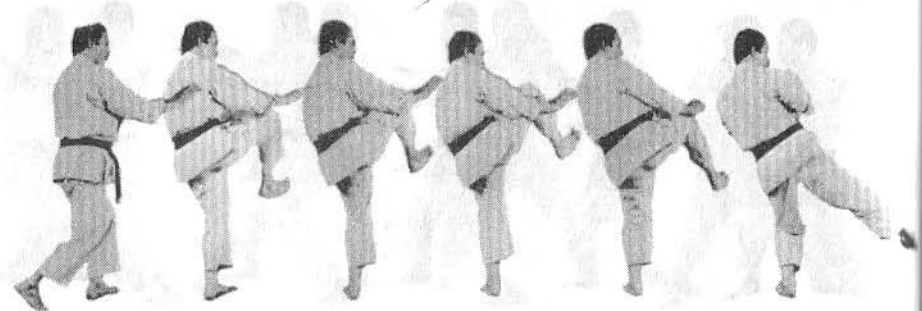
Захватывающий блок двумя руками. Ладони вниз. Опишете дугу правой рукой вперед из-под левого локтя.



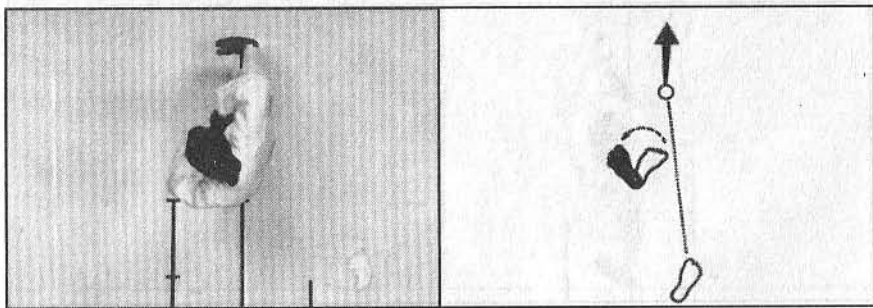
18. Хидари мае хиза яя кессу

19

Рюо шо цукамиезе  
Миги сокуто гедан кекоми



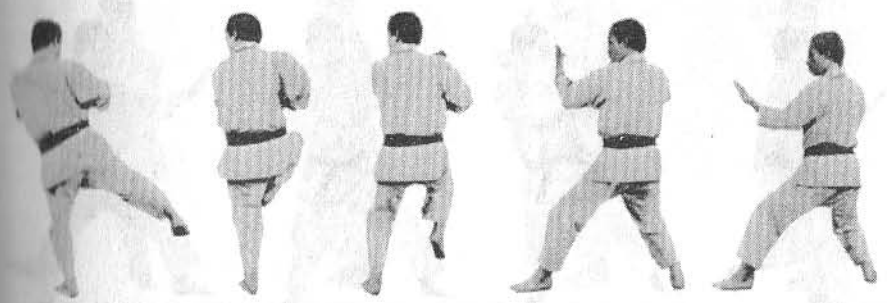
Захватывающий блокс подтягиванием рук / Толчковый удар ребром правой ступни («нога-меч») в нижнюю часть тела. Ладони вниз.



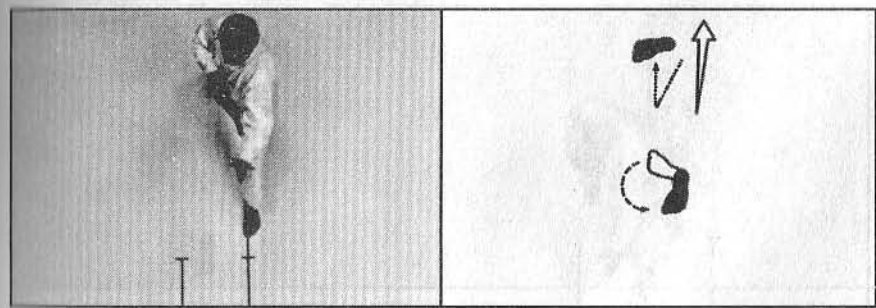
19. Хидари аши-даци

20

Хидари шүто чудан уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте вращательное движение бедрами влево. Опустите ударную ногу в момент разворота.

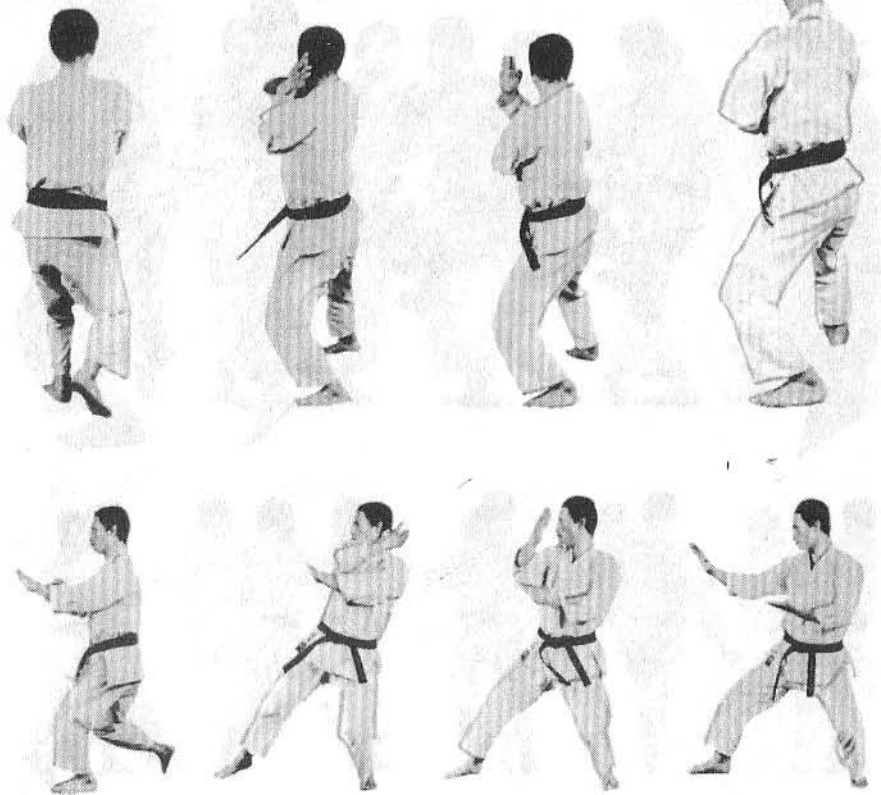


20. Миги кокуцу-даци

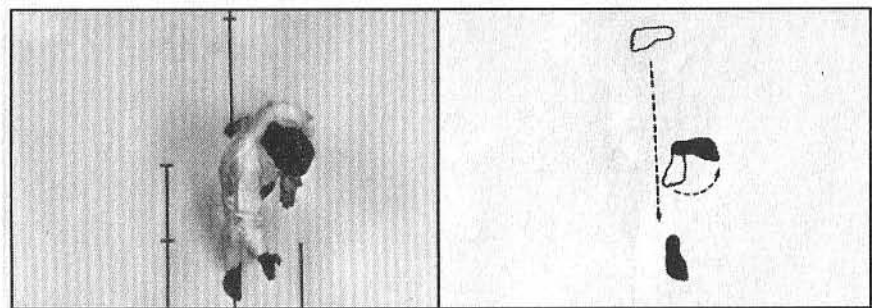


21

## Миги шүто чудан уке



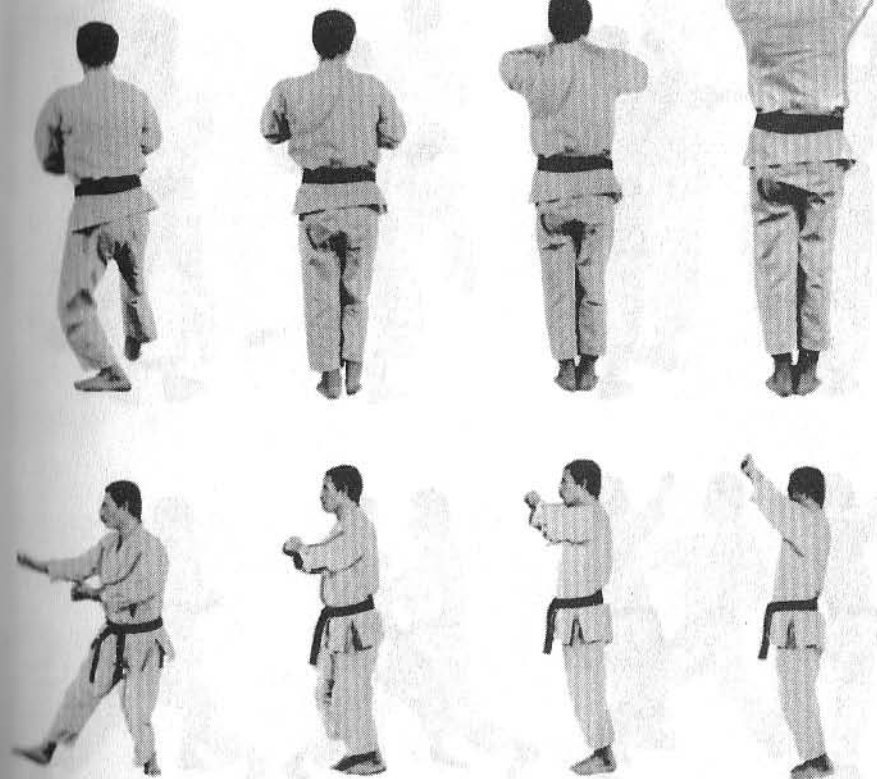
Блок ребром правой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте шаг вперед правой ногой.



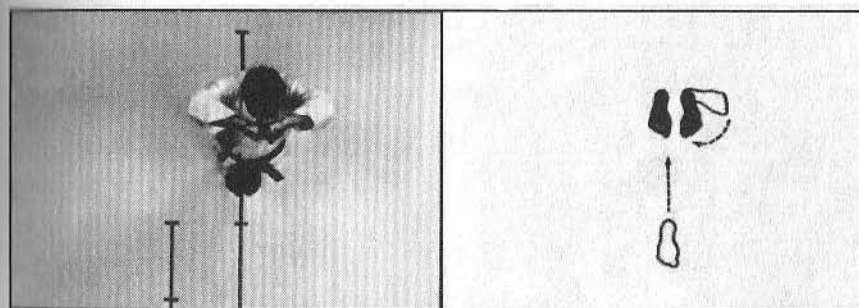
21. Хидари кокуцу-даци

22

## Моротэ дзедан уке



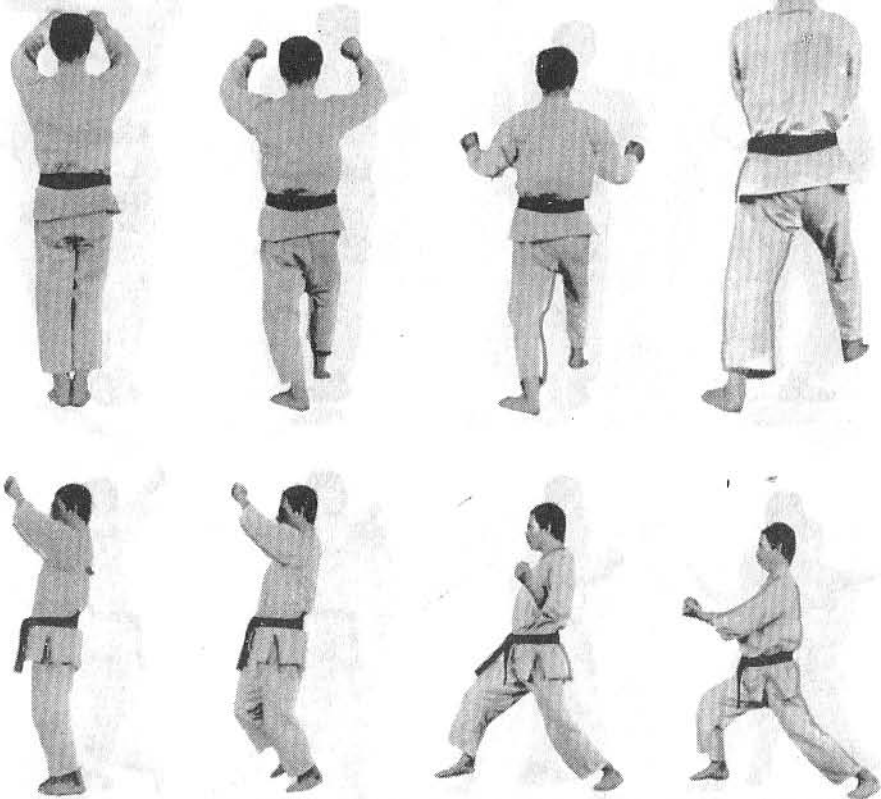
Блок двумя руками на верхнем уровне тела. Внешняя сторона кулаков обращена назад. Соедините руки над головой, одновременно полностью подтянув ногу.



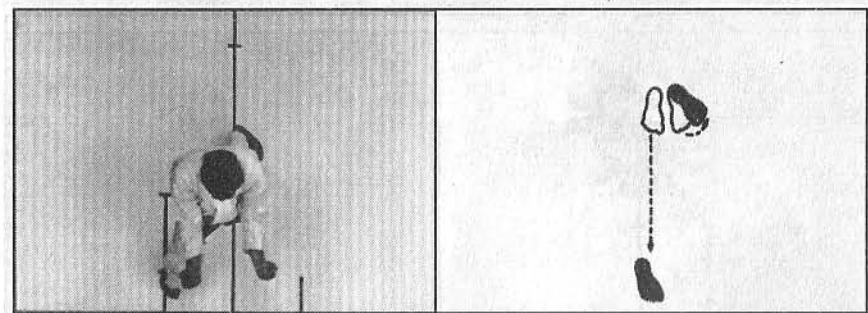
22. Хейсоку-даци

23

Рюо кенцуи чудан хасами-учи

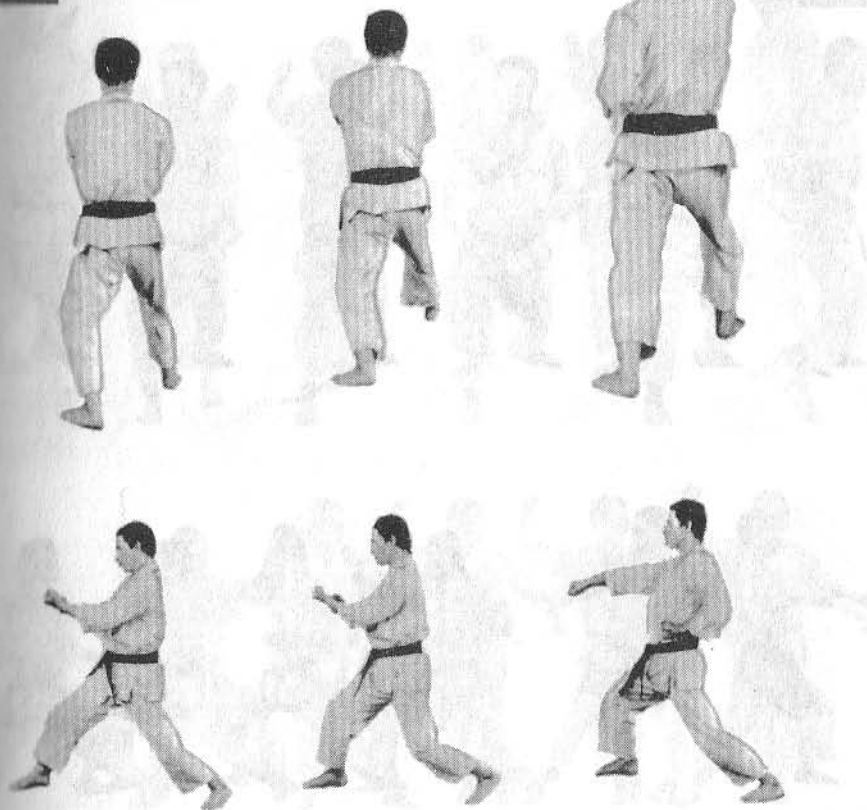


Двойной удар кулаками-«молотами» всреднюю часть тела. Сделайте скользящий шаг вперед правой ногой.

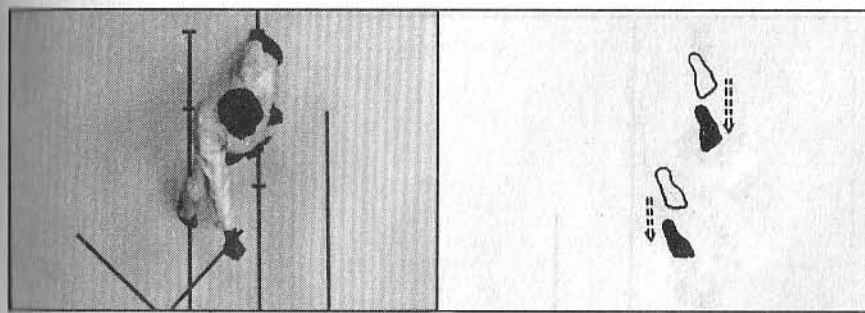


23. Миги зенкуцу-даци

24

Миги кен чудан-цуки  
Соно мама ёри-аши

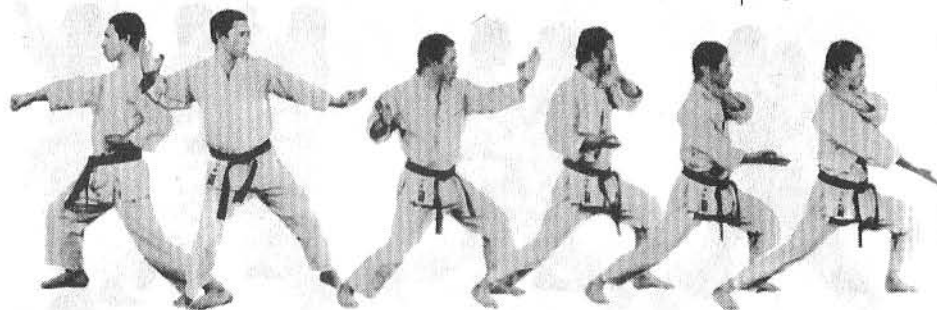
Прямой удар правым кулаком всреднюю часть тела. Сделайте скользящее движение стопами вперед (ёри-аши).



24.

25 а

Миги шудо гедан учи-коми  
Хидари шо миги ката уе нагаши-уке



Удар ребром правой кисти («рука-меч») на нижнем уровне тела /  
Круговой блок на верхнем уровне тела, левая рука к правому плечу.  
Правая нога — опорная.



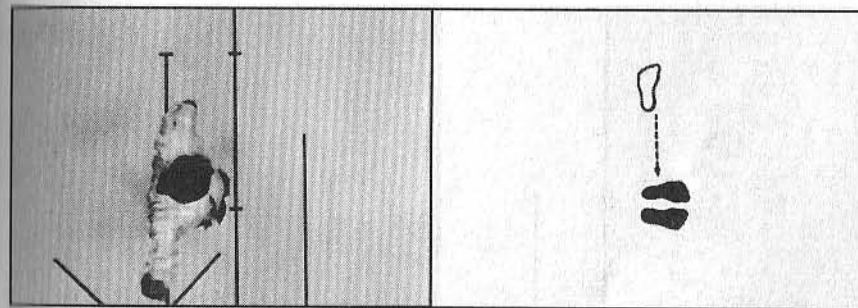
25а. Хидари мае хиза куcssy

25 б

Миги кен миги сокумен дзедан учи уке  
Хидари кен хидари сокумен гедан уке



Блок изнутри наружу вправо правым кулаком на верхнем уровне  
тела / Блок влево левым кулаком на нижнем уровне тела. Смотрите  
прямо вперед.

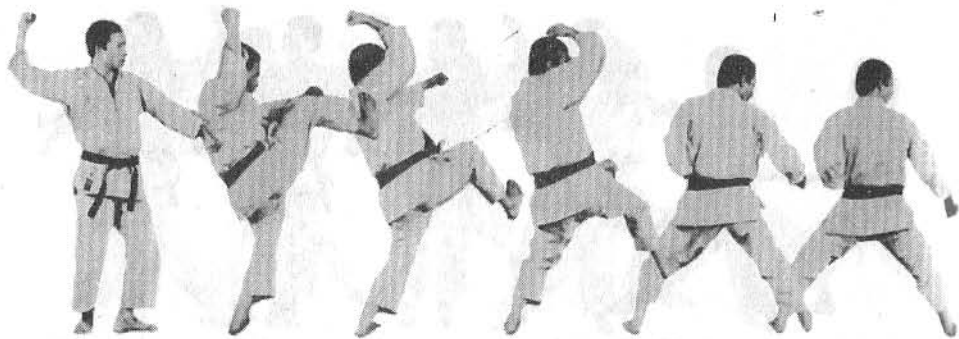
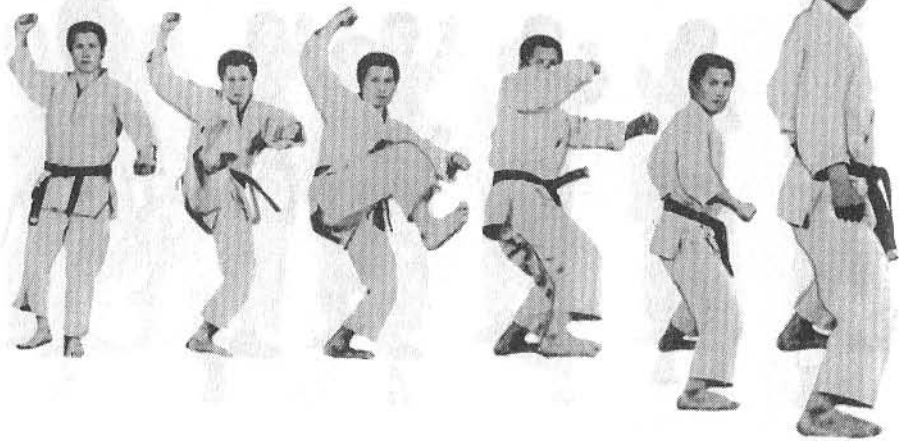


25б. Хейсоку-даци



26

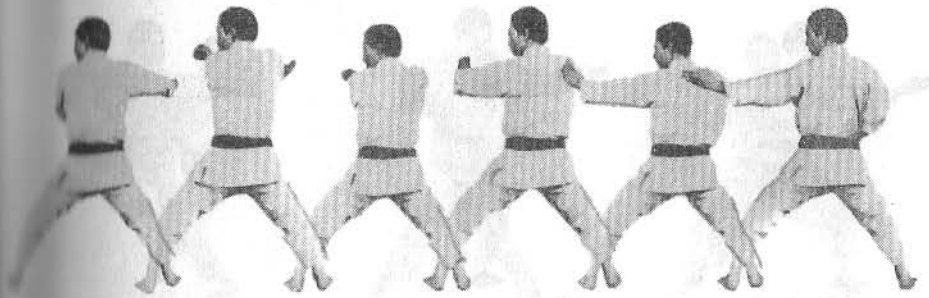
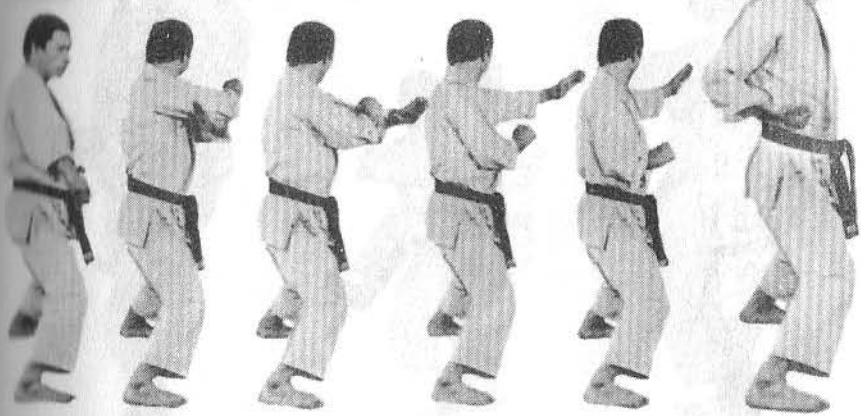
Миги кен миги сокумен гедан уке



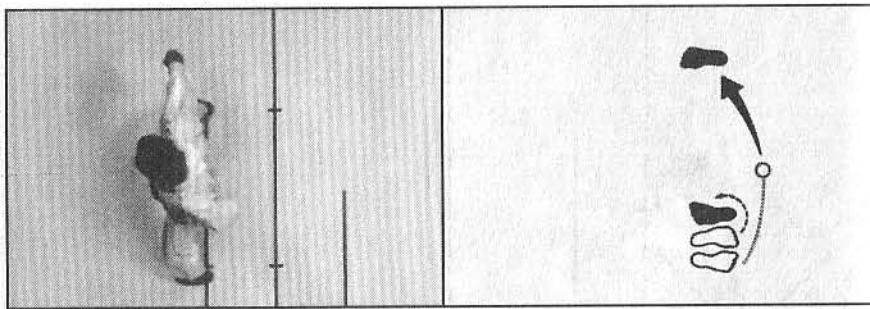
Блок вправо правым кулаком на нижнем уровне тела. Левая нога — опорная, разворачивайте бедра влево.

27

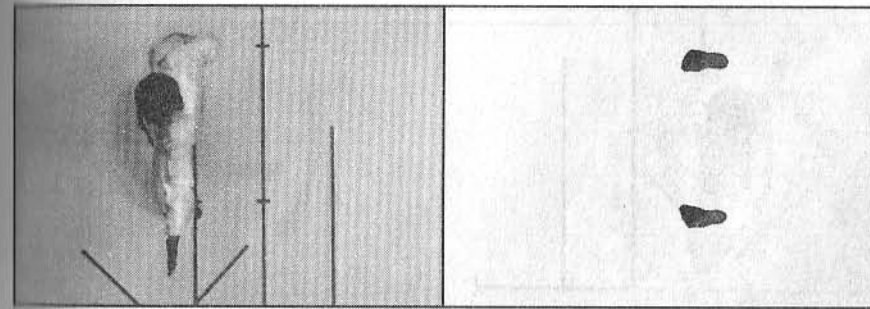
Хидари шо хидари сокумен чудан каке-уке



Блок-крюк влево левой ладонью на среднем уровне тела. Скрестите руки на уровне груди.



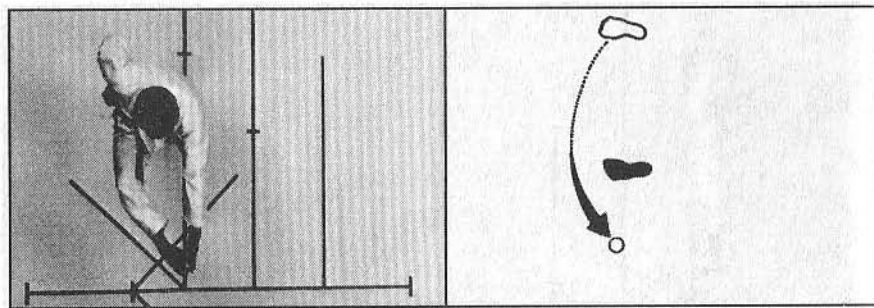
26. Кюба-даци



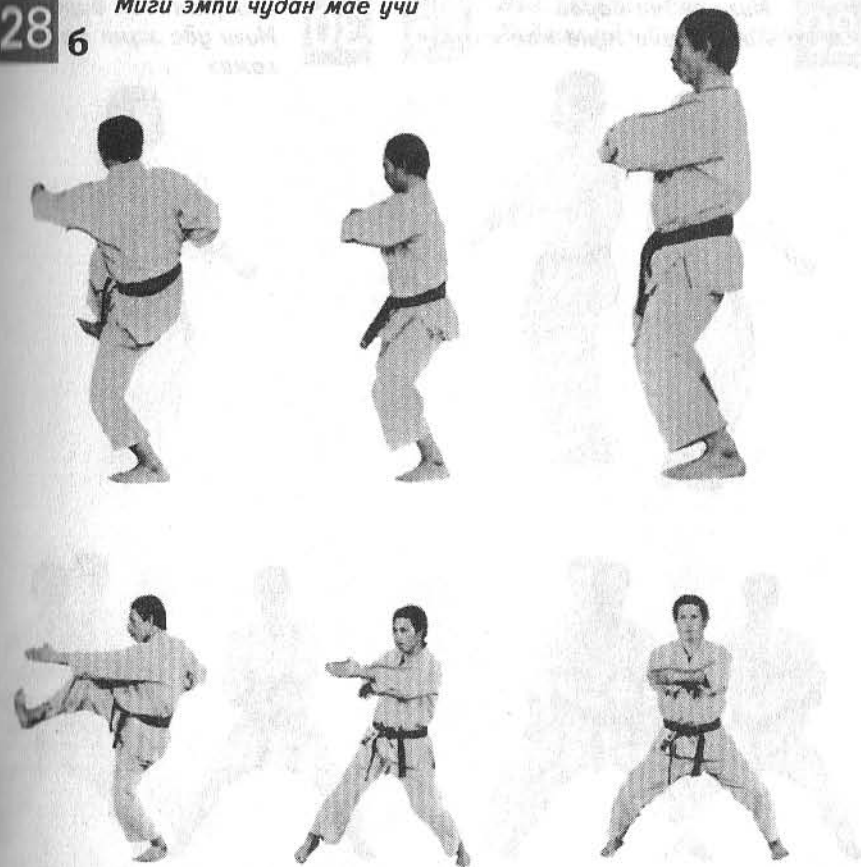
27.



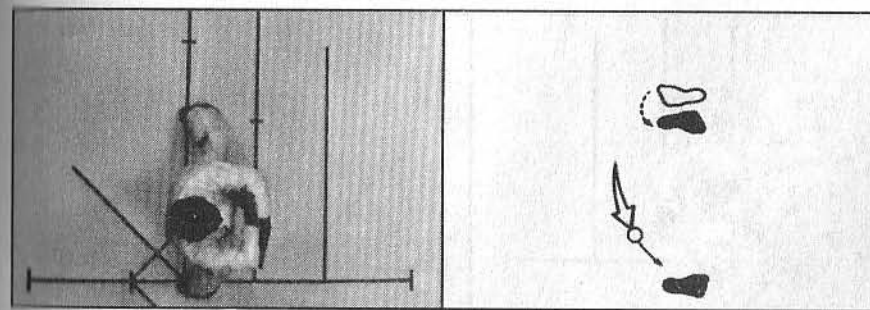
Серповидный удар правой ногой. Высоко поднимите правое колено. Бейте по левой ладони правой ступней, описывая ногой траекторию в форме полумесяца.



28а. Хидари аши-даци



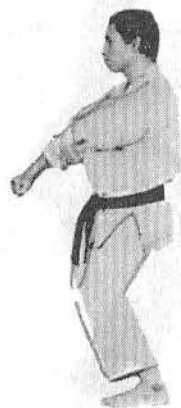
Удар правым локтем вперед в среднюю часть тела. Оставляя левую руку на месте, наносите удар правым локтем по левой ладони.



28б. Куба-даци

29

Миги гедан барай  
Хидари уде муне мае камаэ



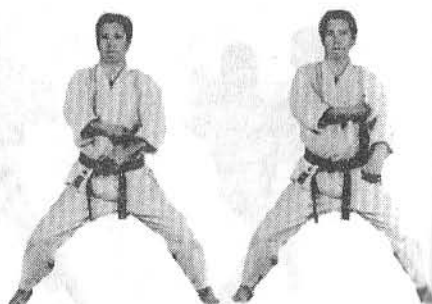
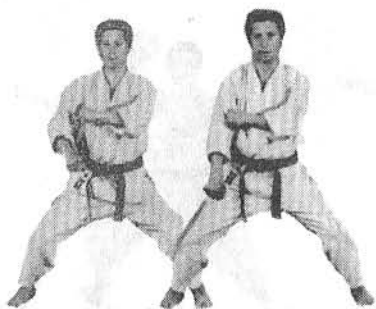
30

Хидари гедан барай  
Миги уде муне мае камаэ



31

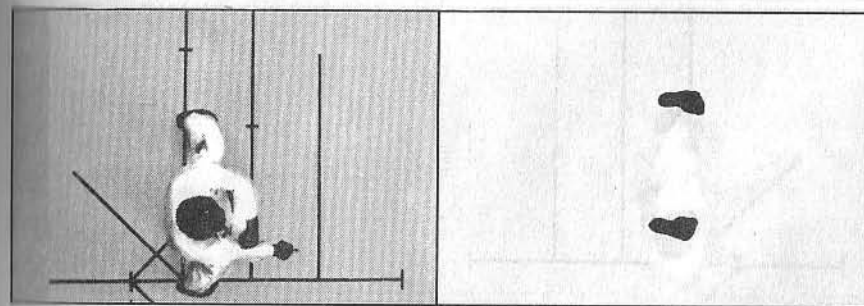
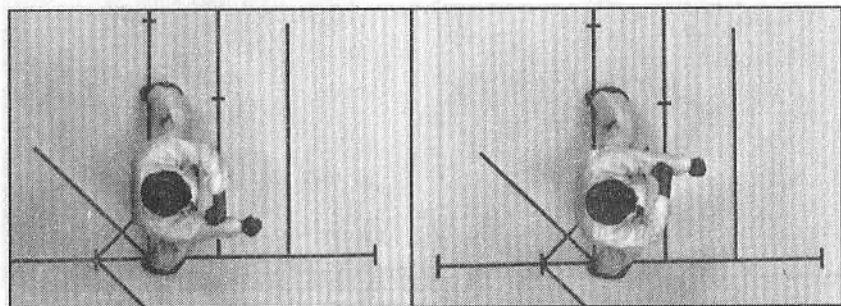
Миги гедан барай  
Хидари уде муне мае камаэ



Блок правой рукой на нижнем уровне тела / Левая рука в камаэ на уровне груди.

Блок левой рукой на нижнем уровне тела / Правая рука в камаэ на уровне груди.

Блок правой рукой на нижнем уровне тела / Левая рука в камаэ на уровне груди. Внешняя сторона кулаков направлена вперед. Повторение предыдущего движения.



29.

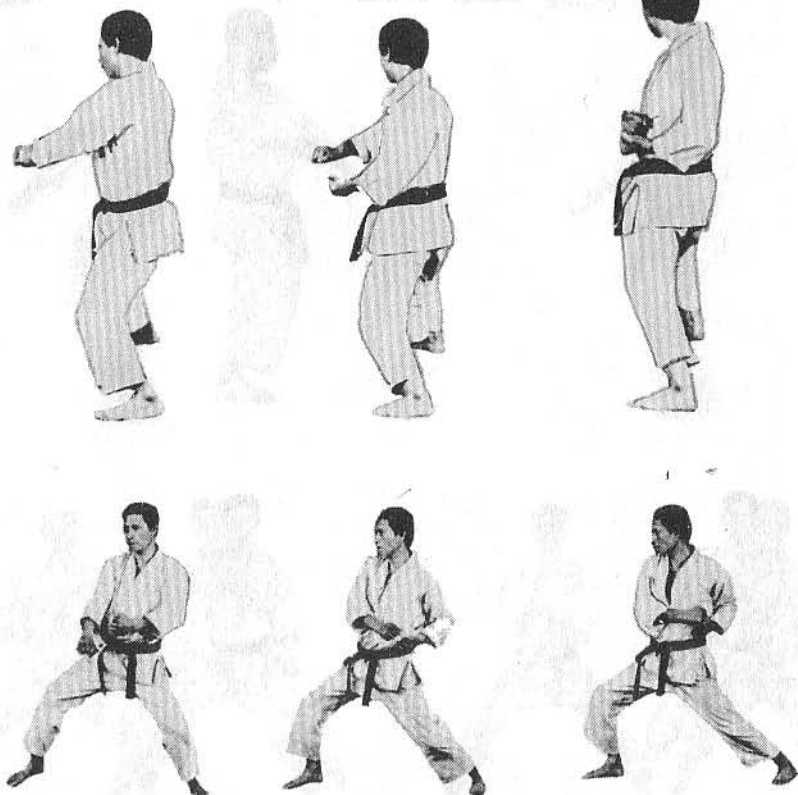
30.

31.

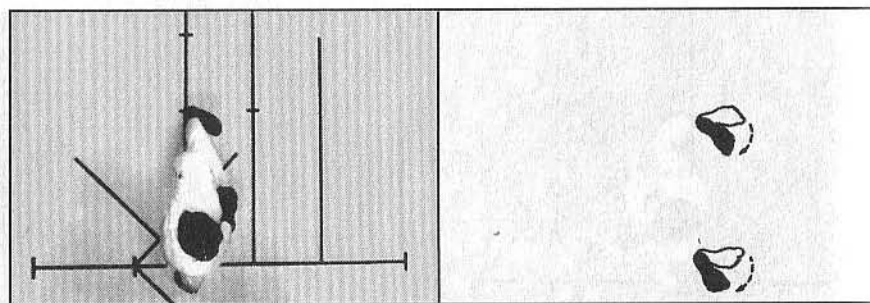


32

*Рюо кен хидари коши камаэ*



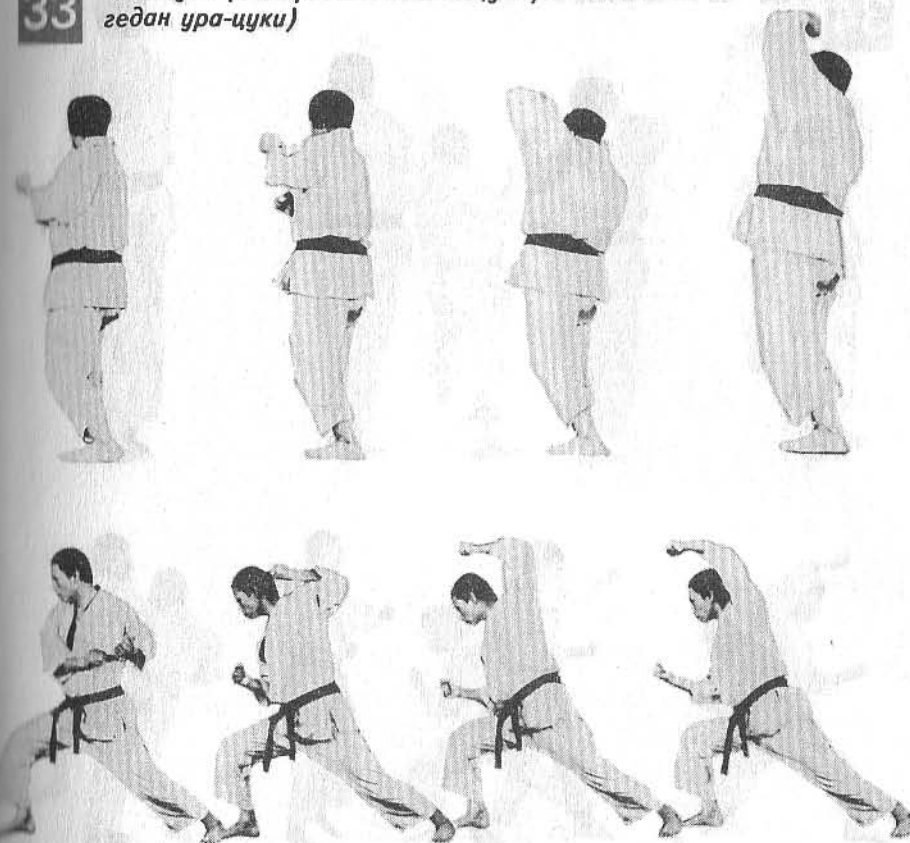
*Кулаки в камаэ у правого бока. Правый кулак (внешней стороной вперед) на левом кулаке (внешней стороной вниз). Стопы на месте, сделайте вращательное движение бедрами вправо.*



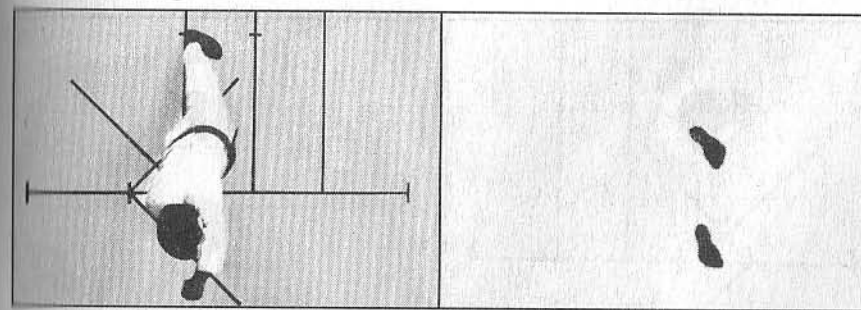
32. Миги мае хиза куssу

33

*Яма-цуки (Хидари кен дзедан-цуки / Миги кен гедан ура-цуки)*



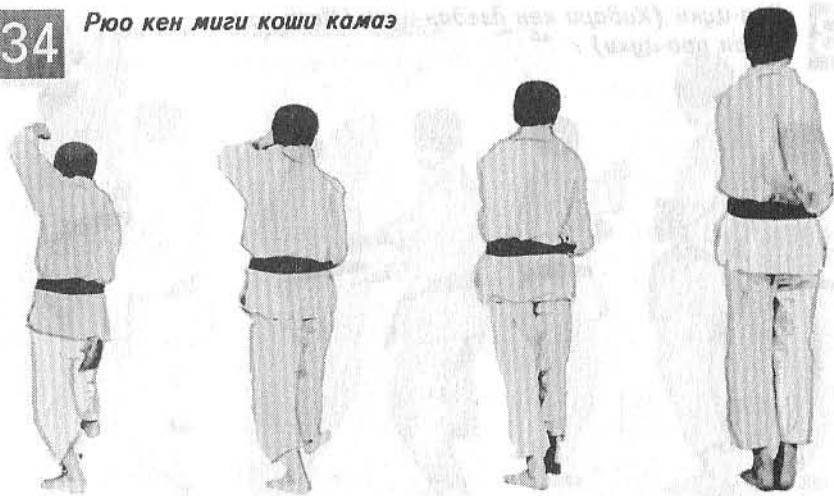
*Широкий U-образный удар двумя руками. (Прямой удар левым кулаком в верхнюю часть тела / Удар правым кулаком снизу вверх в нижнюю часть тела.)*



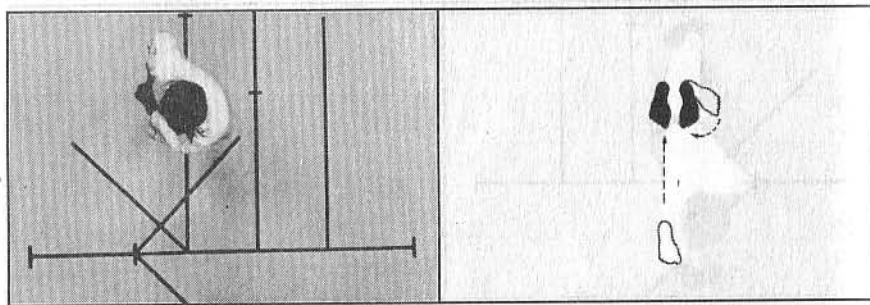
33. Широкий U-образный удар

34

Рюо кен миги коши камаэ



Кулаки в камаэ у правого бока. Левый кулак сверху. Подведите правую ногу к левой.



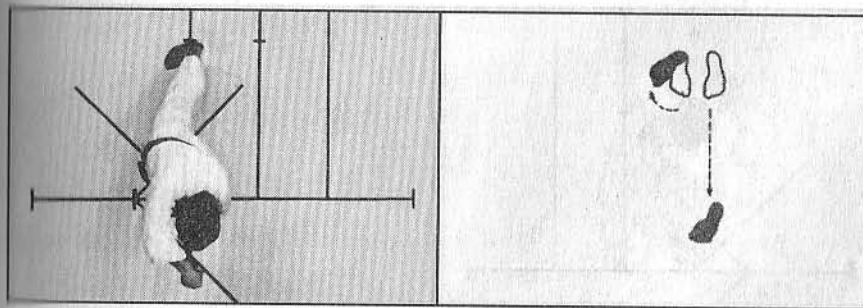
34. Хейсоку-даци

35

Яма-цуки (Миги кен дзедан-цуки / Хидари кен гедан ура-цуки)



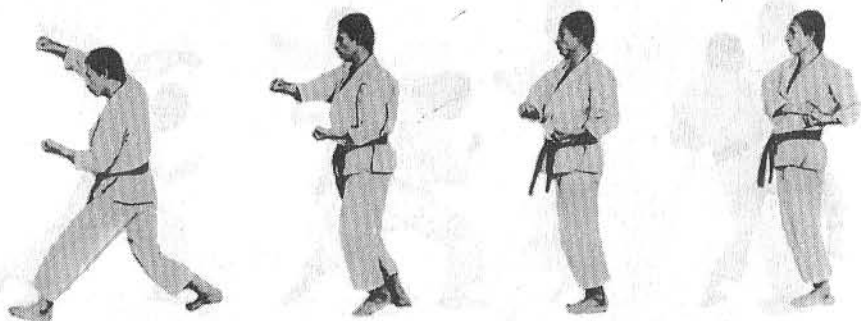
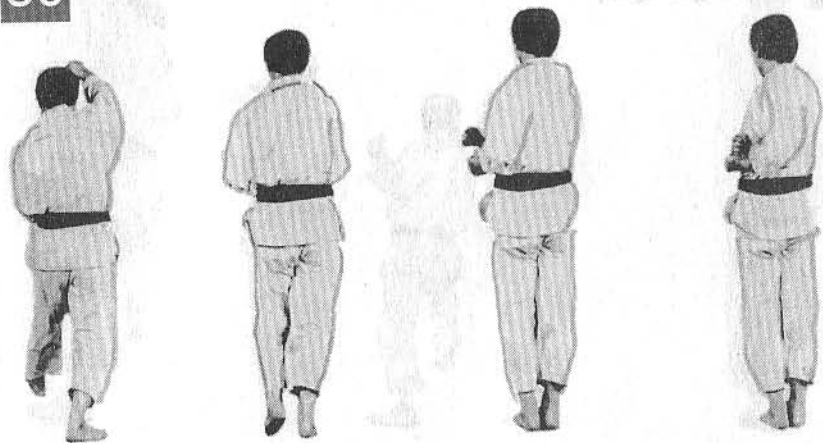
Широкий U-образный удар двумя руками. (Прямой удар правым кулаком в верхнюю часть тела / Удар левым кулаком снизу вверх в нижнюю часть тела.)



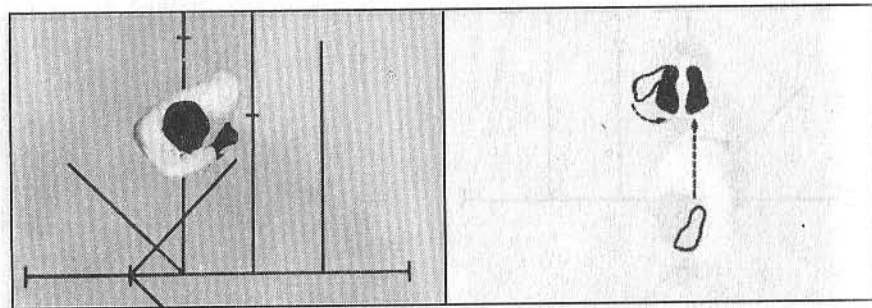
35. Хидари мае хиза куццу

36

Рюо кен тидари коши камаэ



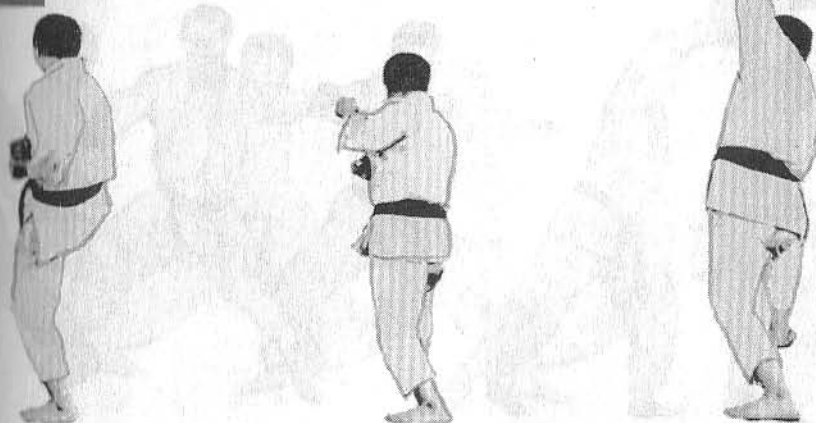
Кулаки в камаэ у левого бока. Подтяните левую ногу к правой.



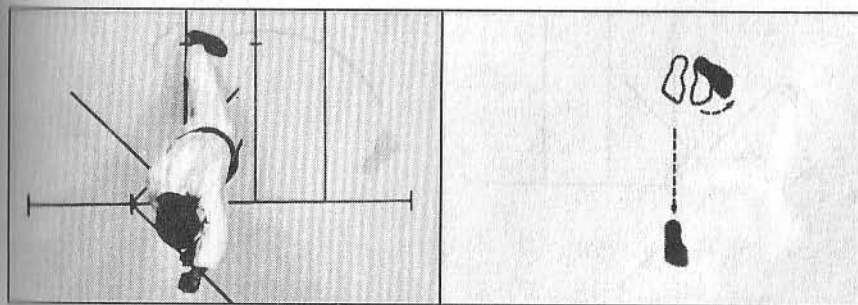
36. Хейсоку-даци

37

Яма-цуки (Хидари кен дзедан-цуки / Миги кен гедан ура-цуки)

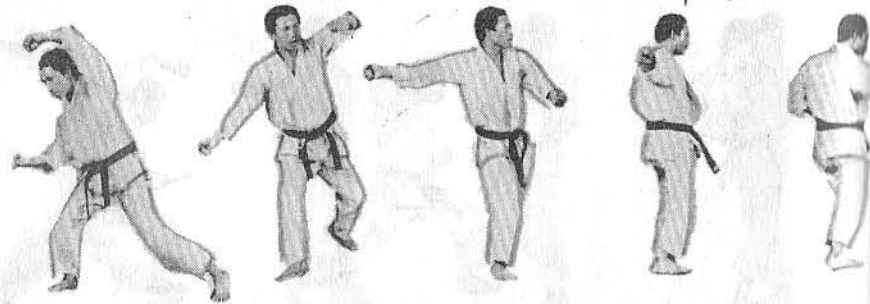


Широкий U-образный удар двумя руками. (Прямой удар левым кулаком в верхнюю часть тела / Удар правым кулаком снизу вверх в нижнюю часть тела.)

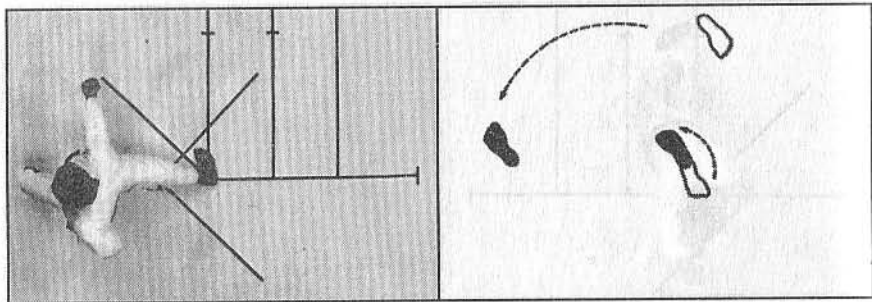


37. Миги мае хиза куусу

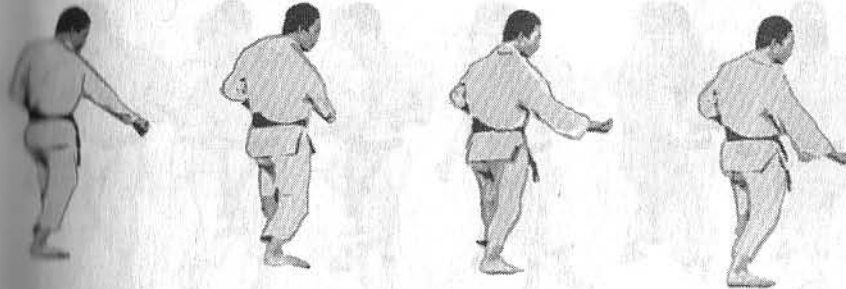
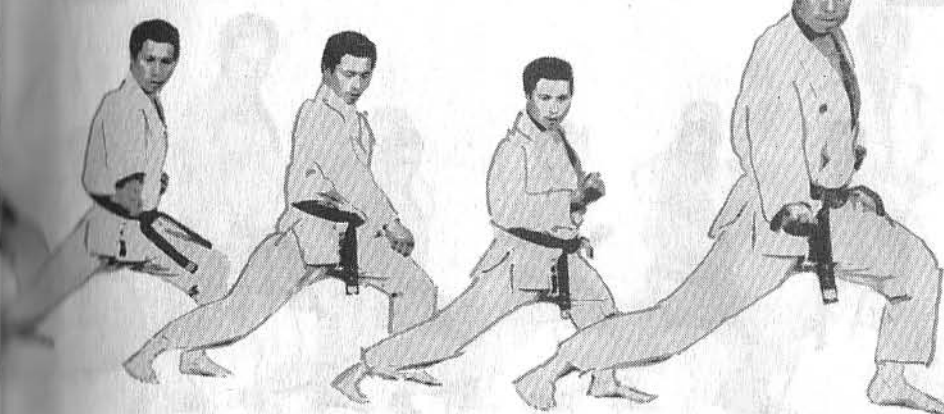




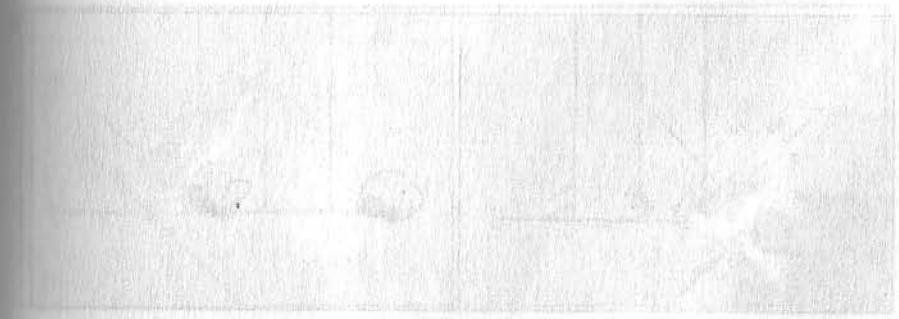
Блок правой рукой подхватом на нижнем уровне тела. Правая нога — опорная, выполните сильное вращательное движение бедрами влево, левое плечо назад, а правое вперед.

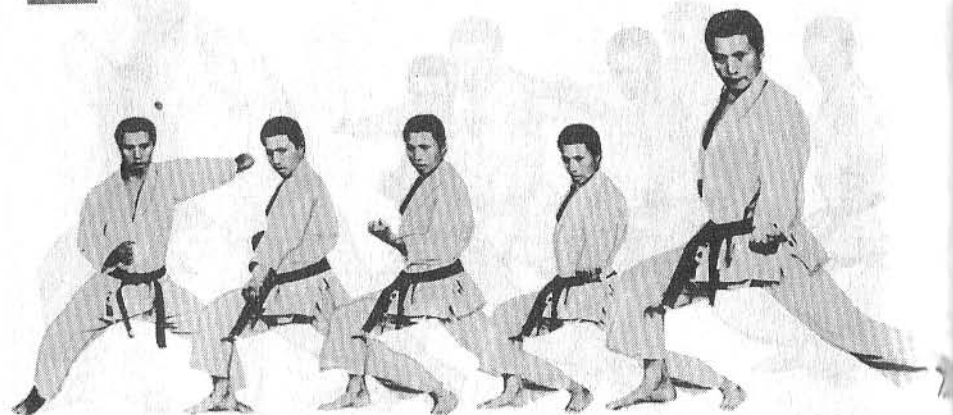


38. Хидари хиза куцсу

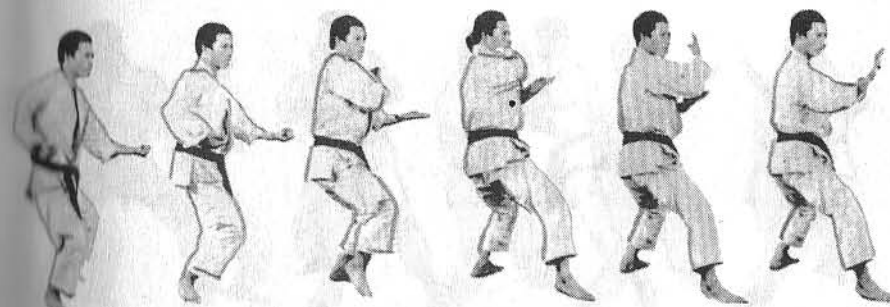
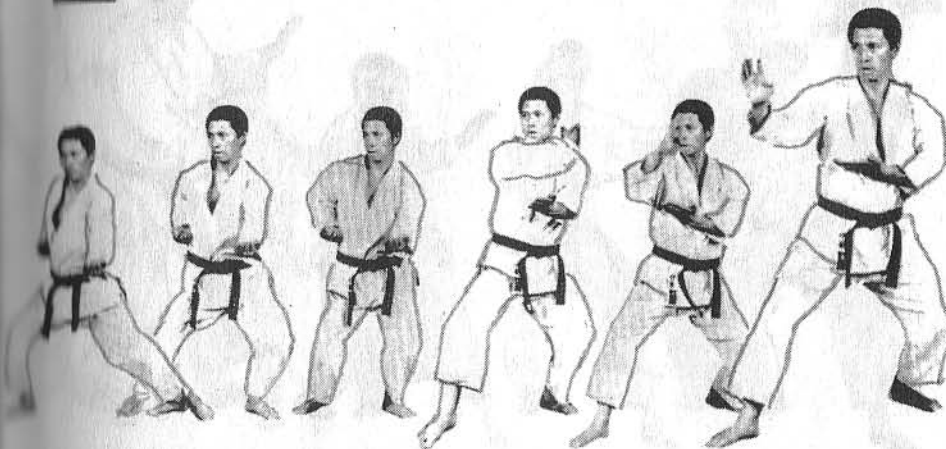


Сделайте широкий мах правым кулаком от левого плеча (внешняя сторона кулака вперед), затем прямо вперед (внешней стороной вниз).

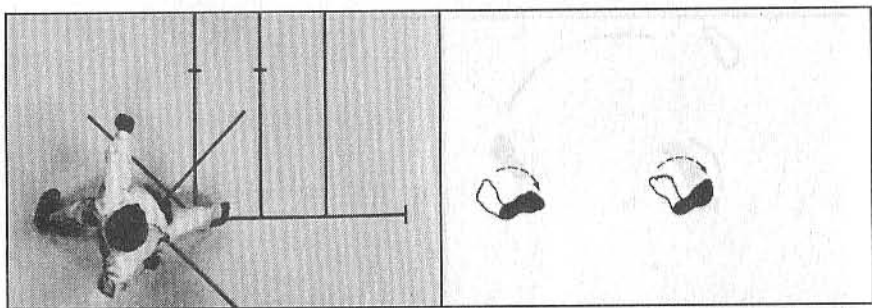




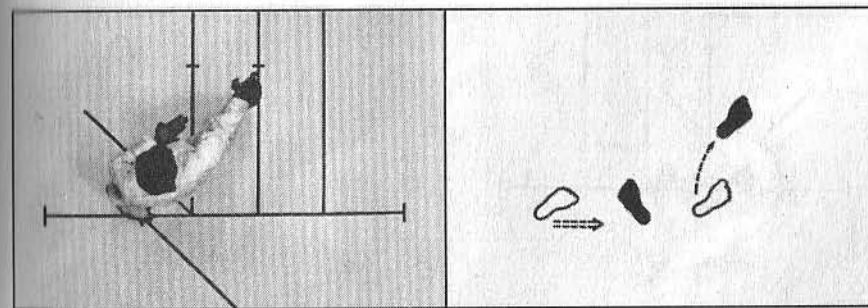
Блок левой рукой подхватом на нижнем уровне тела. Ноги на месте, вращательное движение бедрами вправо.



Блок ребром правой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Подтяните левую ногу, разверните бедра влево. Правой ногой сделайте скользящий шаг по диагонали вперед.



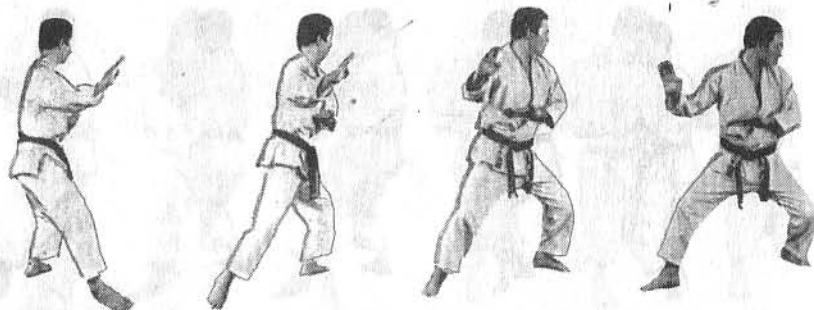
39. Миги хиза куссу



40. Хидари кокуцу-даци

41

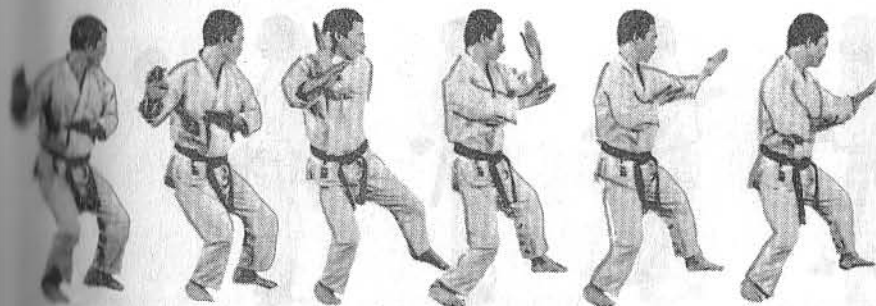
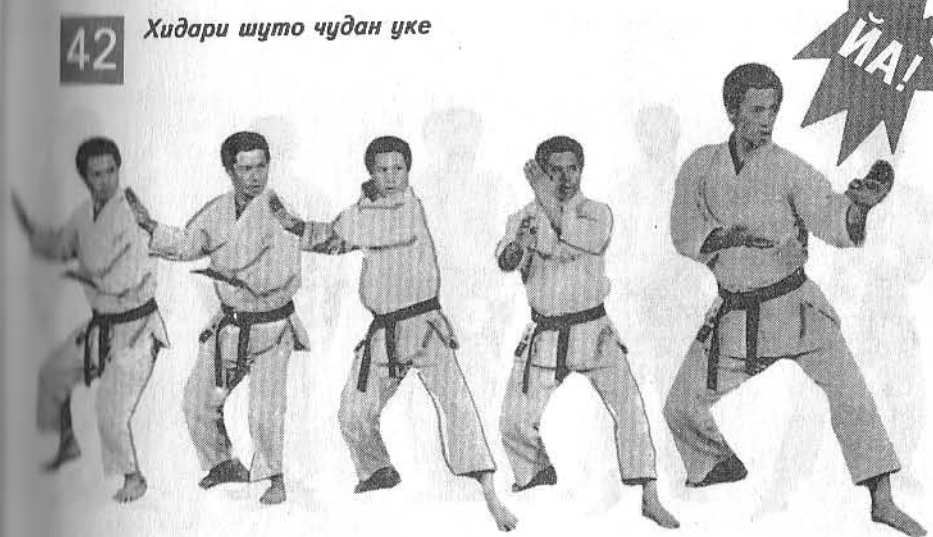
Соно мама но таисеи



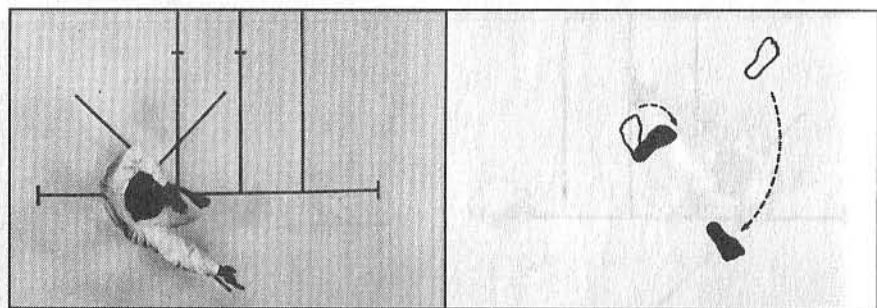
Не меняя положения корпуса. Левая нога — опорная, медленно, но с силой поверните правую руку, правая нога вправо, голова строго по диагонали влево.

42

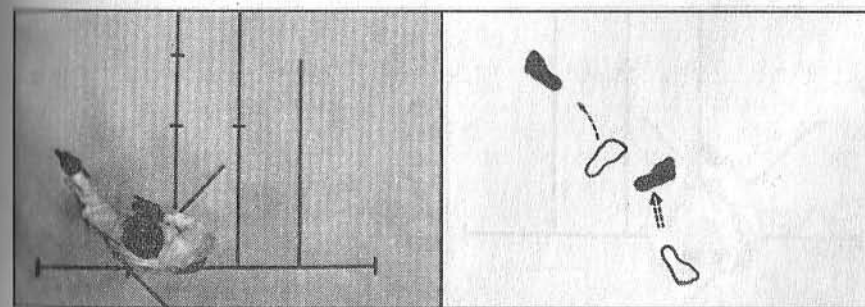
Хидари шучо чудан уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Подтяните правую ногу на полшага вперед.

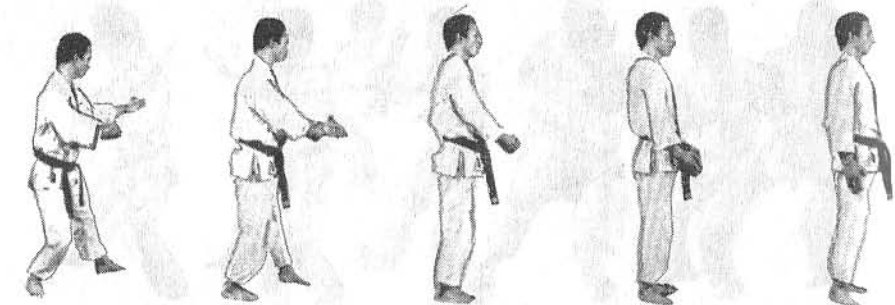
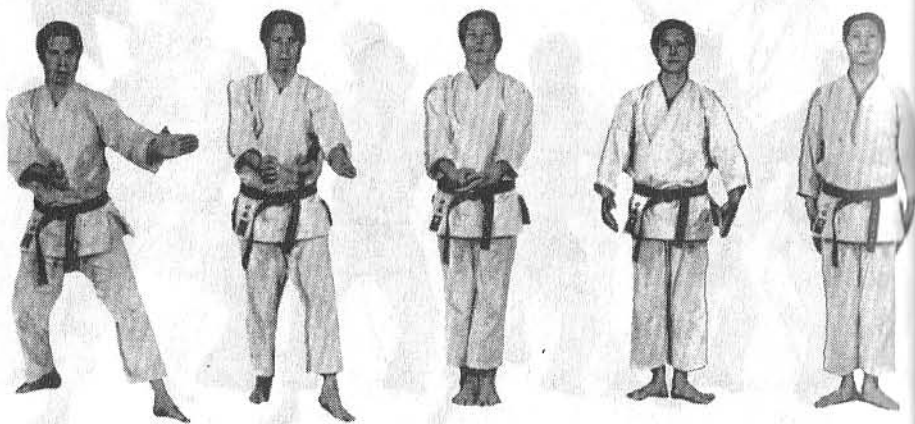


41.

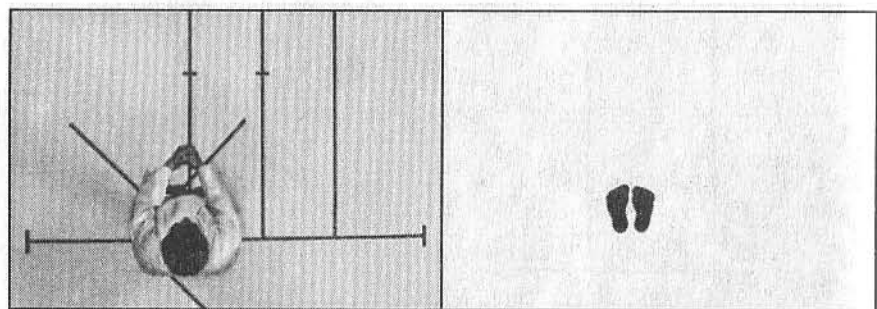


42. Миги кокуцу-даци

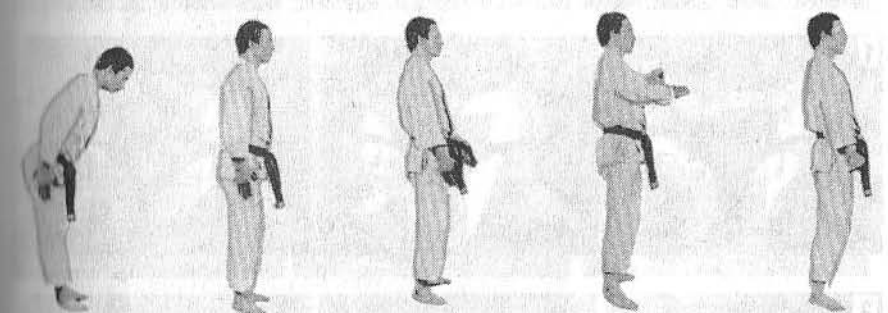




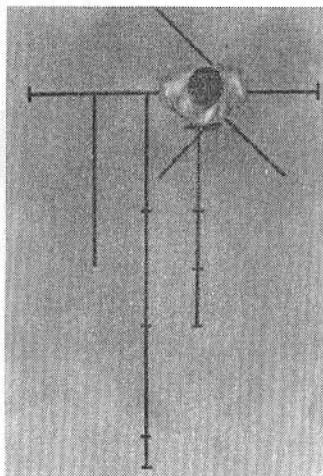
Подтяните левую ногу, вернитесь в исходное положение.



Хейсоку-даци



...и ... ..

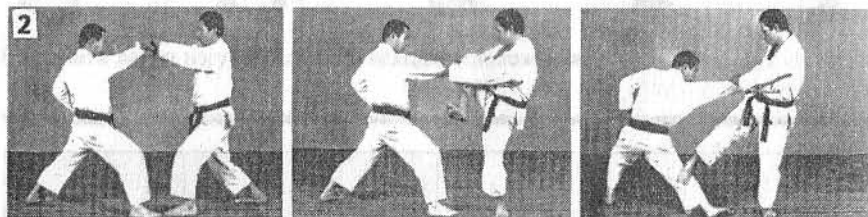


Уже из самого названия ката Бассай следует, что он предполагает демонстрацию духа и силы, необходимых для разрушения защиты противника. Исполнение этого ката должно сопровождаться мощным всплеском энергии и исключительным внутренним достоинством, без которого особые черты Бассай не проявятся. Бассай и Канку — яркие сокровища среди ката Шотокан. После изучения основ из базовых ката этот комплекс подлежит непременно усвоению.

Научитесь использовать противоположности: спокойствие и взрыв, силу и расслабление, быстрые и медленные приемы, легкие и мощные приложения силы. В противном случае этот ката не будет эффективным.

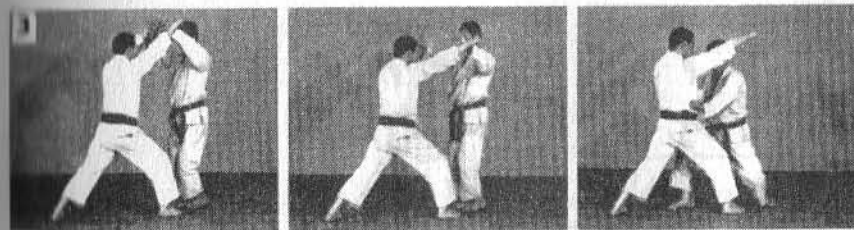
Рисунок ката — Т-образный.

Ката состоит из сорока двух позиций и исполняется примерно за одну минуту.



1. Захватывающий блок обеими ладонями (позиция 18): ступни на месте, пятки слегка разведены наружу. Вращательное движение бедрами влево. Поверните верхнюю часть корпуса, подав правое плечо вперед. Выполнив блок, выводя правую руку из-под левой.

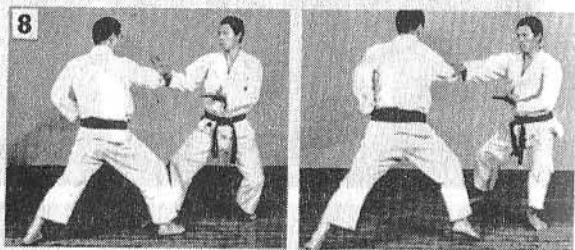
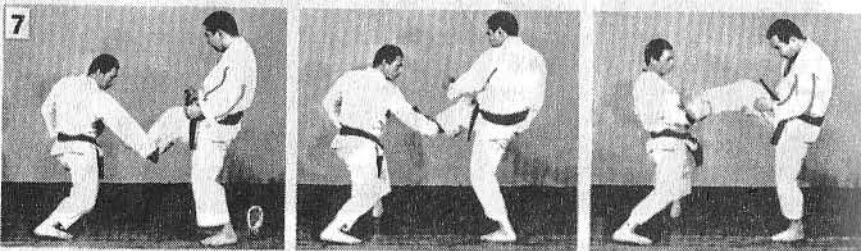
2. Захват и подтягивание противника на себя: сильный наступающий удар ребром правой ступни («нога-меч») по диагонали вперед. Одновременно сожмите оба кулака (внешней стороной вверх) на правой стороне груди, сильно потяните противника на себя.



3. Двойной удар кулаками-«молотами» в среднюю часть тела. Сделав блок против двойного удара кулаками, моментально опустите руки, шагнув вперед (*фумидаши*). Нанесите удар кулаками-«молотами» по бокам противника, как будто захватываете его в клещи. Руки разводятся с минимальной амплитудой, но с силой. Если руки разводятся широко, то противник получает возможность провести такую же атаку.

4. Серповидный удар ногой: поднимая колено правой ноги как можно выше, необходимо ощущать боковой мах стопы. Избегайте колебаний левой руки или наложения ее на стопу. Держите левую руку на месте.

5. Позиции 29, 30, 31: стойка и положение локтей прежние. В момент исполнения блока вниз правым предплечьем левый кулак остается на месте (внешняя сторона обоих кулаков повернута вперед) на уровне груди. Далее поменяйте положение рук.



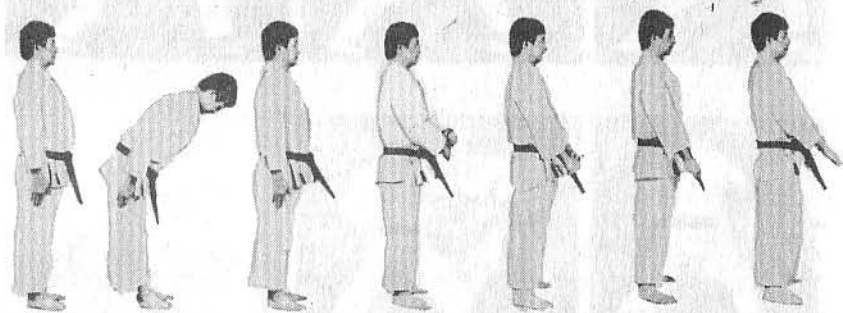
6. *Яма-цуки* (позиции 33 — 37). Это контратака против захвата за волосы. Не пытайтесь освободиться, поверните голову, как бы падая на бок. Посмотрите на противника и одновременно контратакуйте его в живот и в точку под носом.

7. Блок на нижнем уровне тела (позиции 38, 39): сразу же после блокирования ноги соперника, выполненного запястьем со стороны большого пальца (внешняя часть кулака вперед), у вас должно быть ощущение освобождения от блока (внешняя часть кулака поворачивается вниз).

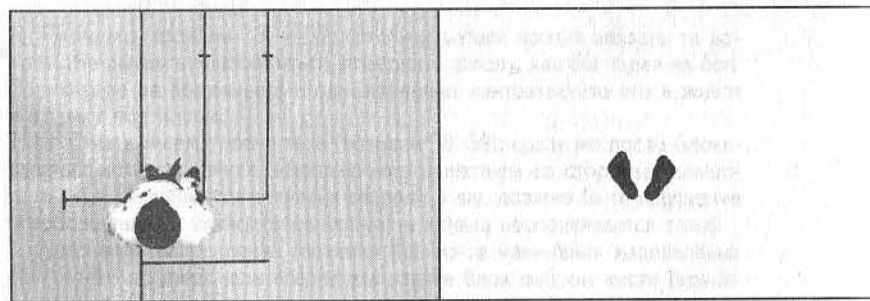
8. Изменение направления (позиция 40): из-за изменения направления контратаки по диагонали вперед выполните блок ребром кисти («рука-меч»), перенеся вес тела на левую ногу. Тот же принцип, что и в позиции 7 во втором Хеане.

## 2 Канку

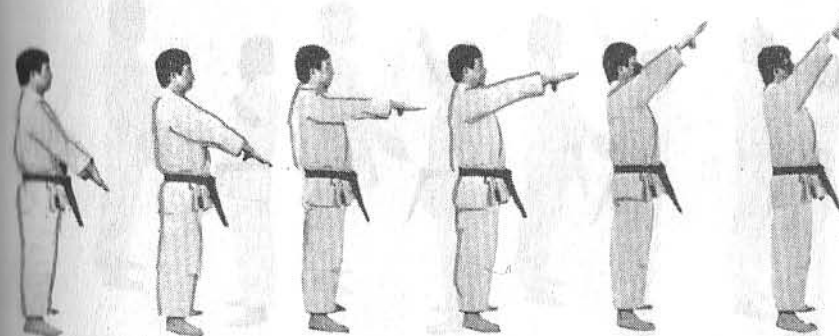




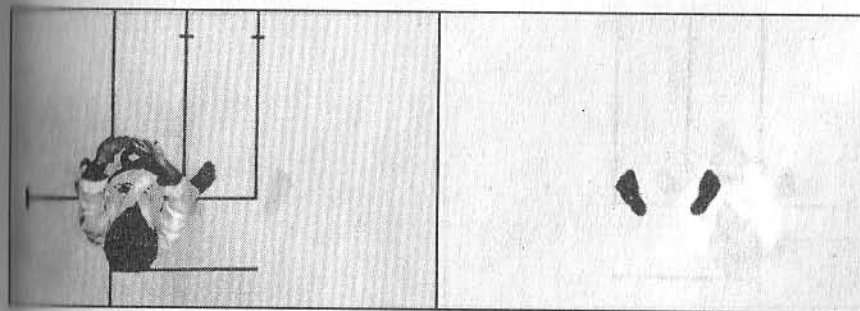
Медленно и спокойно сведите руки вместе, кончики пальцев правой руки на левой.



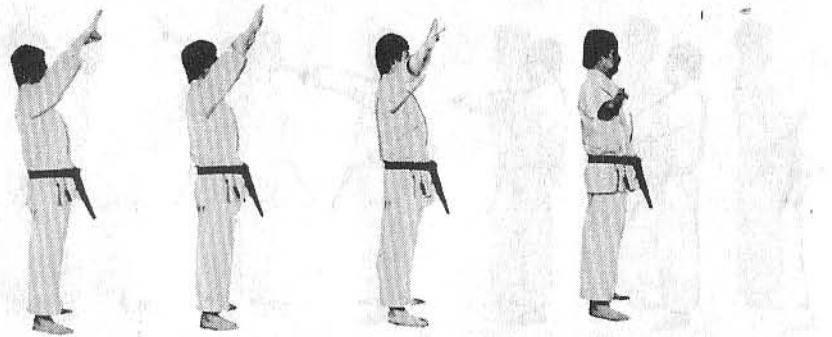
Шизен-тай



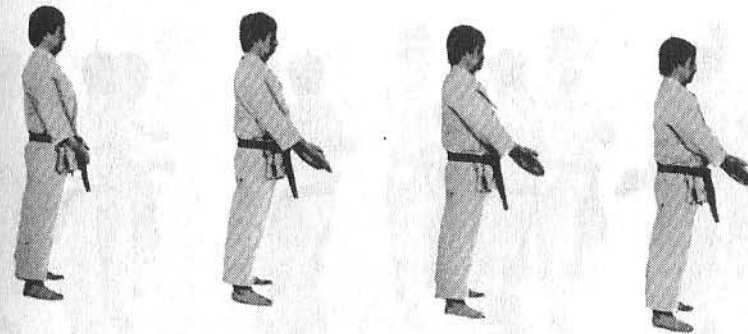
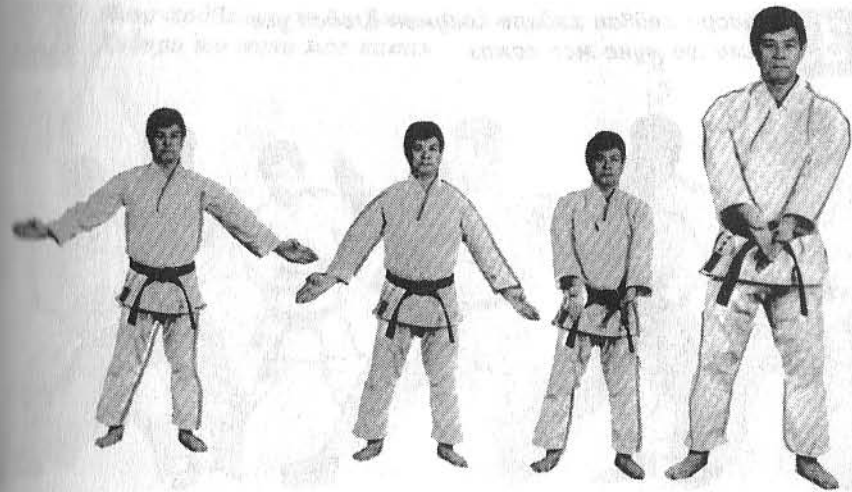
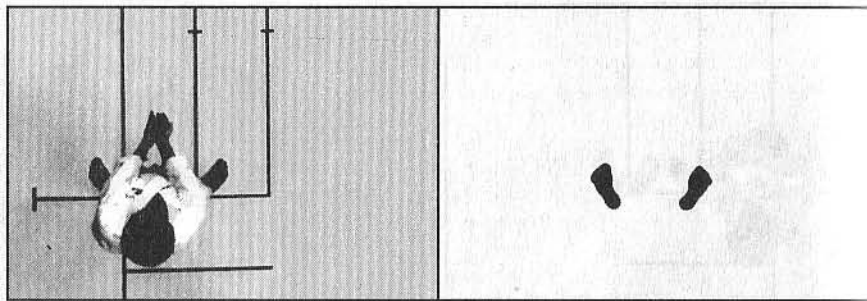
Руки вместе поднимаются по диагонали до уровня головы. Ладони наружу. Смотрите через пальцы в небо.



1. Хачиноджи-даци

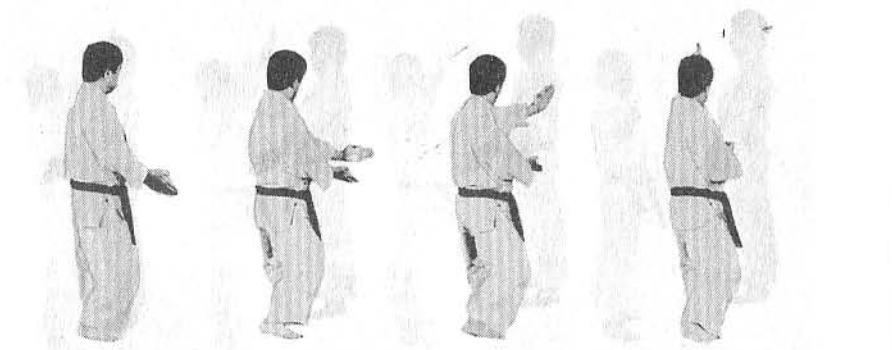
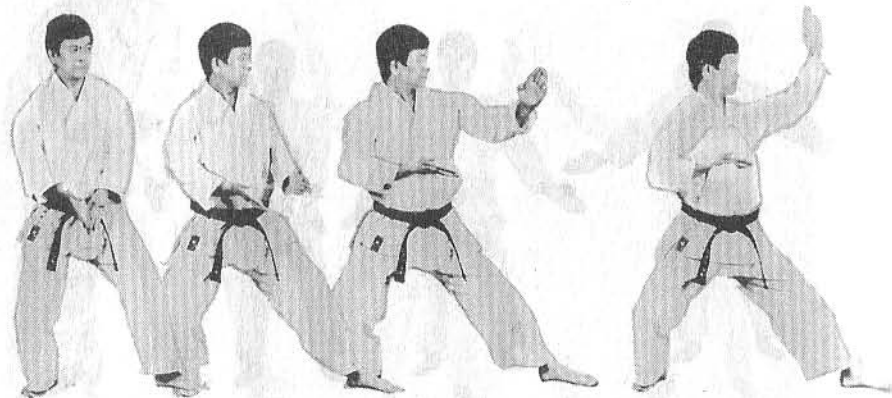


Разведите руки в стороны / Руки на уровне живота. Вначале резко, затем естественно и спокойно опустите руки.

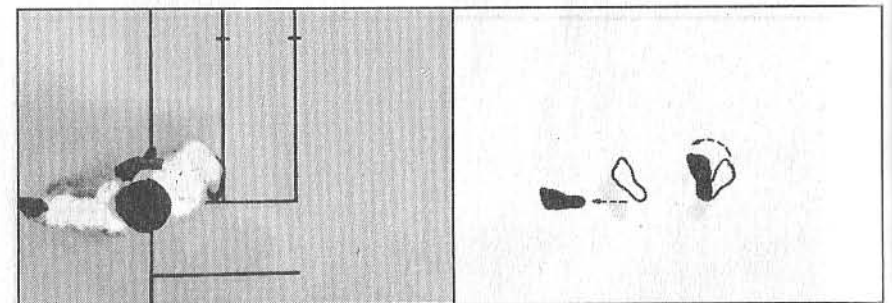


Выпрямите локти легко и спокойно. Сведите ладони наружу по диагонали, правая в левой.

**3** Хидари хайван хидари сокумен дзедан уке  
Миги шо муне мае камаэ

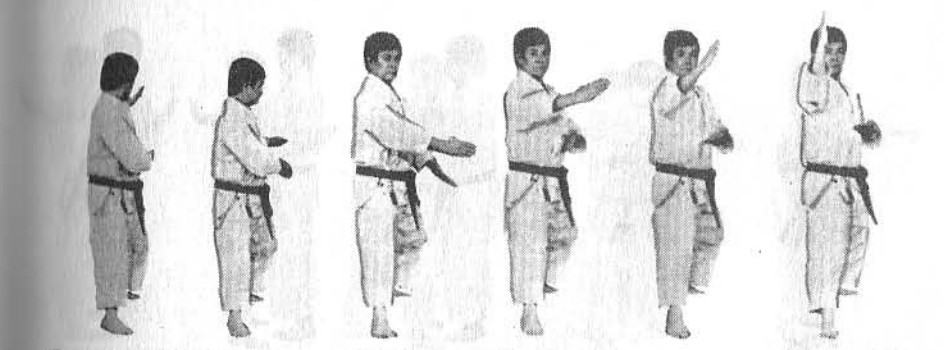
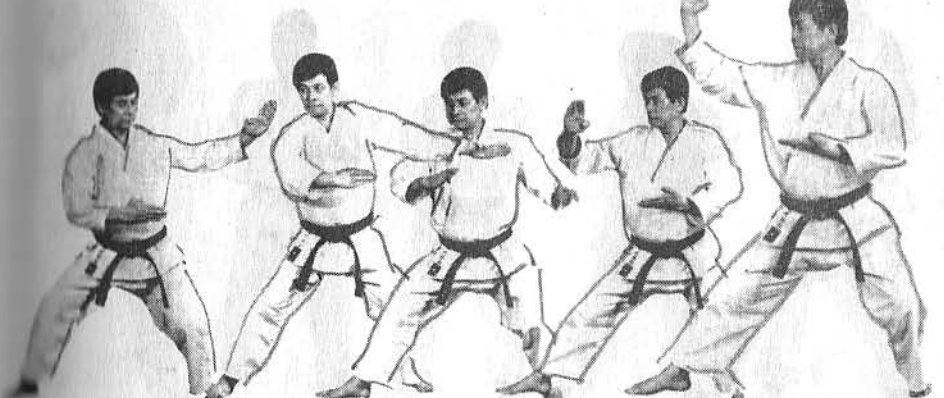


Блок влево верхней частью предплечья на верхнем уровне тела / Правая ладонь в камаэ на груди. Левая ладонь направлена вперед.

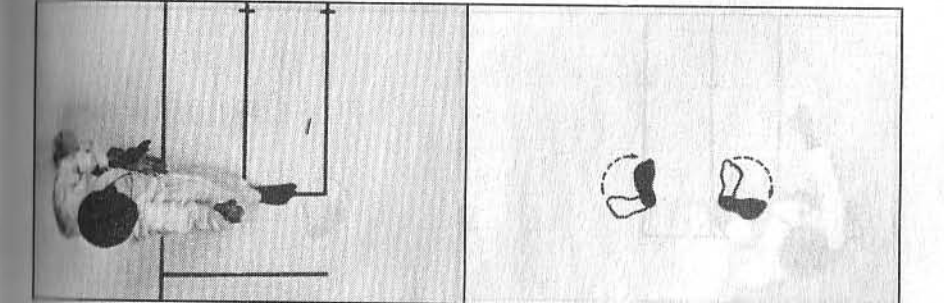


3. Миги кокуцу-даци

**4** Миги хайван миги сокумен дзедан уке  
Хидари шо муне мае камаэ



Блок вправо верхней частью правого предплечья на верхнем уровне тела / Левая ладонь в камаэ на груди. В позициях 3, 4 двигайтесь очень быстро.

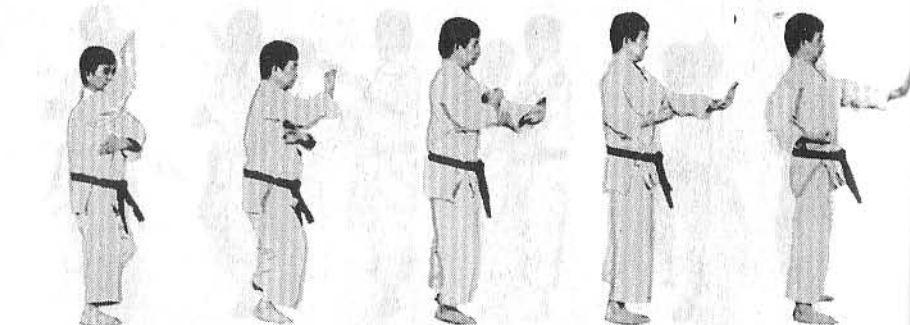


4. Хидари кокуцу-даци

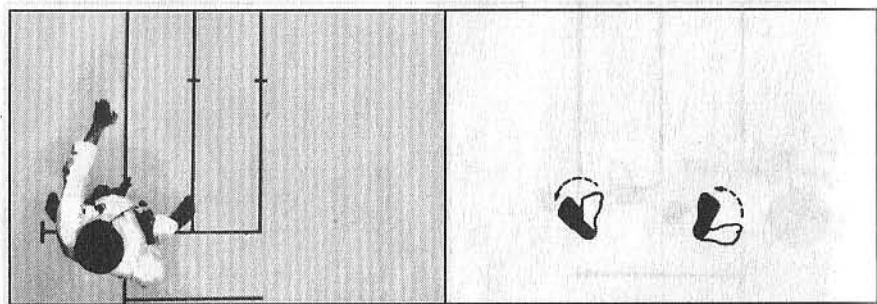


5

*Хидари татэ шутто чудан учи уке*  
*Миги кен миги коши*



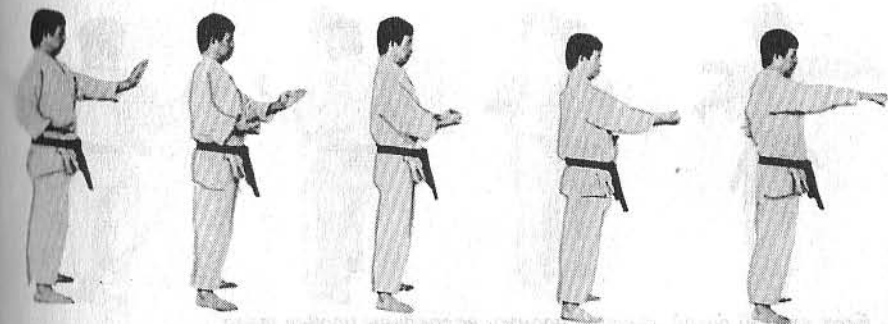
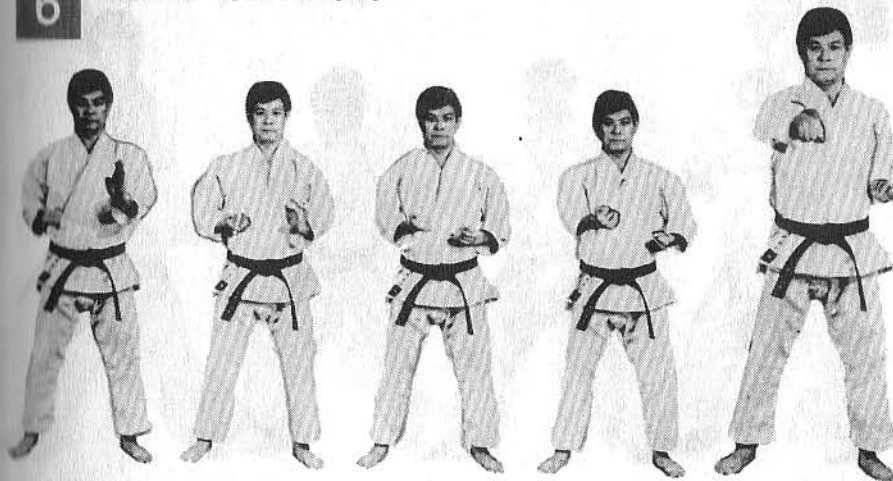
*Блок изнутри наружу на среднем уровне тела ребром левой кисти («рука-меч») / Правый кулак у правого бока. Держите ноги на месте, выпрямленные в коленях.*



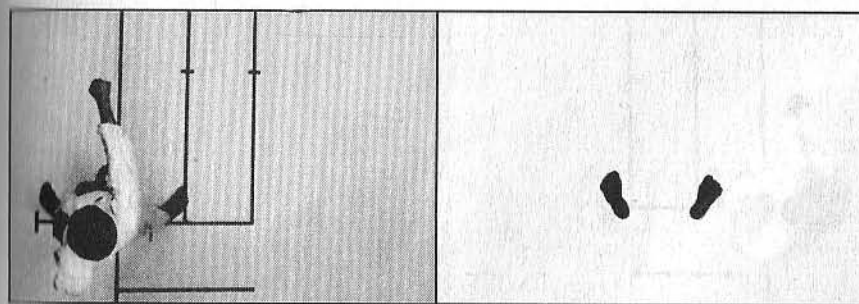
5. Хачинодзи-дачи

6

*Миги кен чудан чоку-цуки*



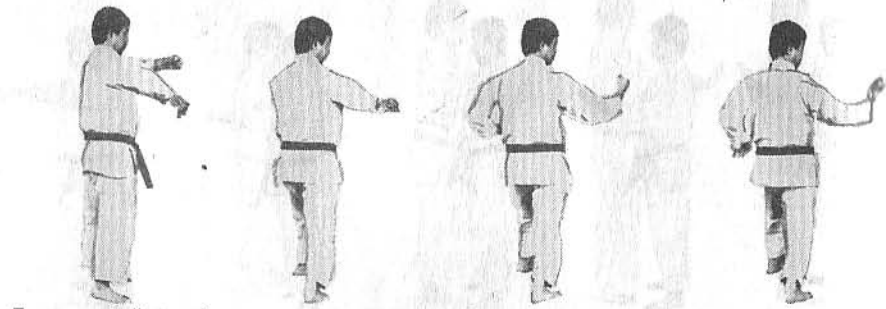
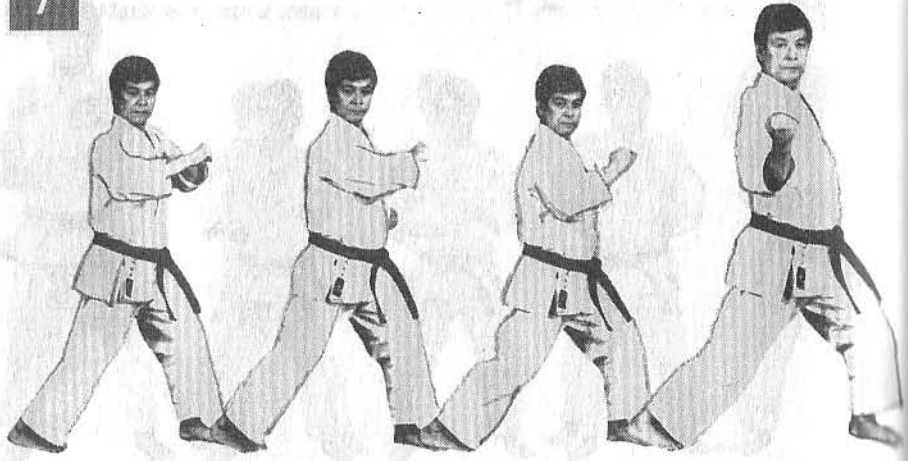
*Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела.*



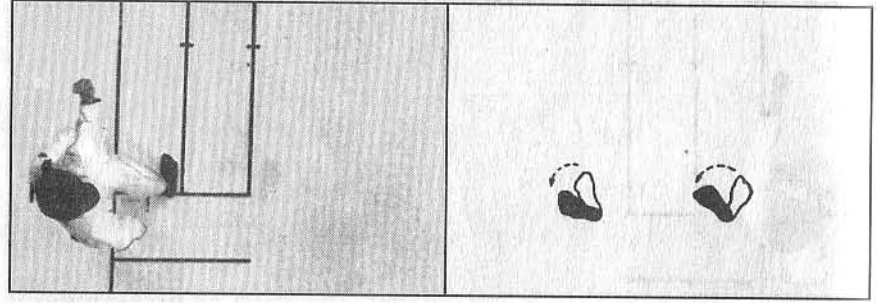
6.

7

Миги чудан учи уке



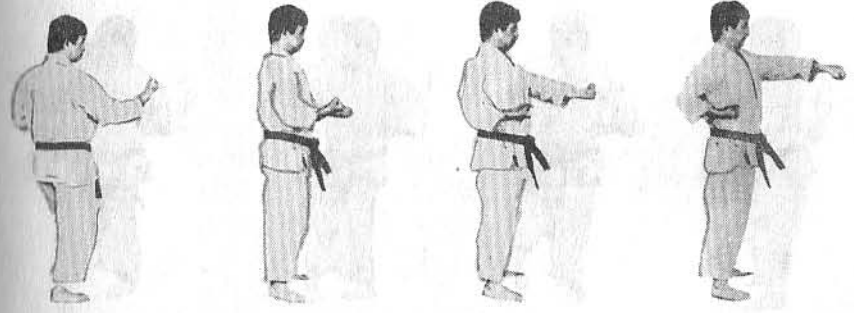
Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела. Предплечье описывает дуги вокруг локтя. Не напрягайте правый локоть.



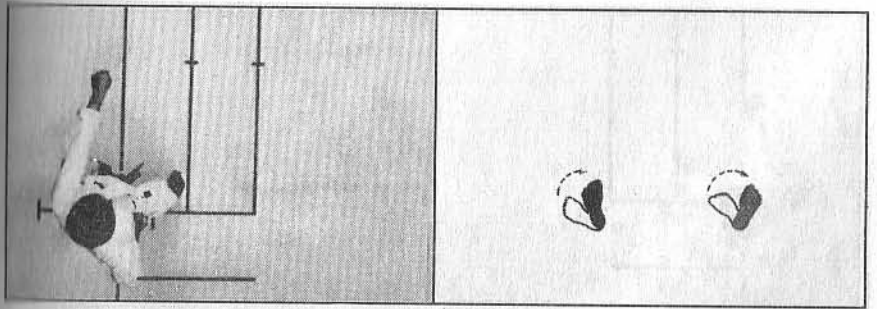
7. Хидари хиза кэссу

8

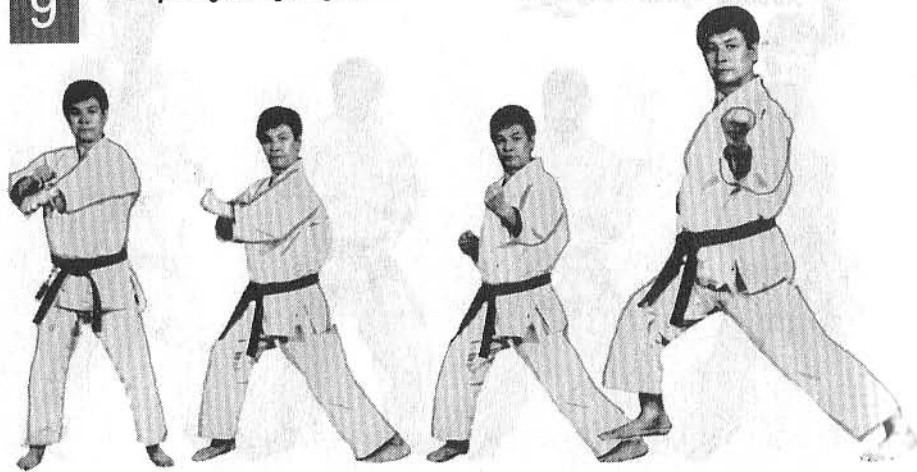
Хидари чудан чоку-цуки



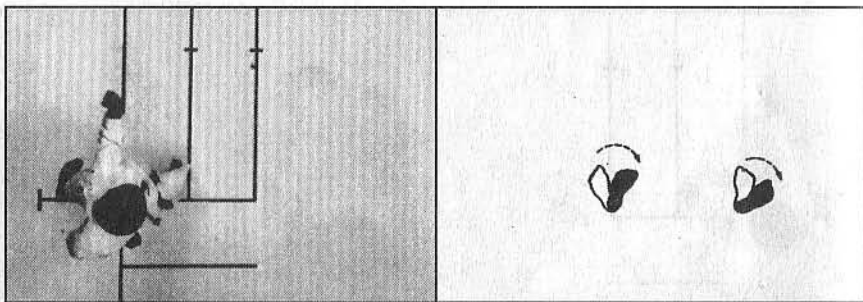
Прямой удар левой рукой в среднюю часть тела. Сделайте вращательное движение бедрами вправо.



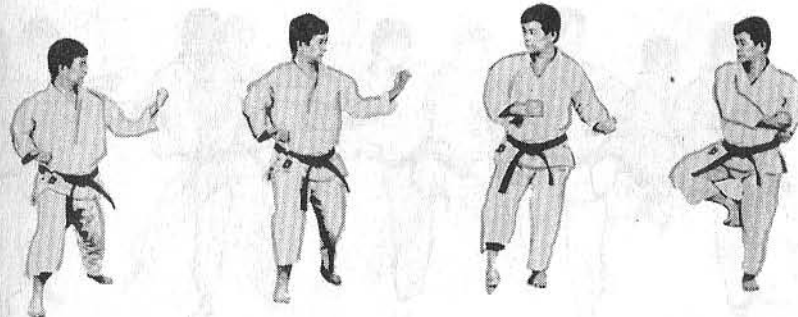
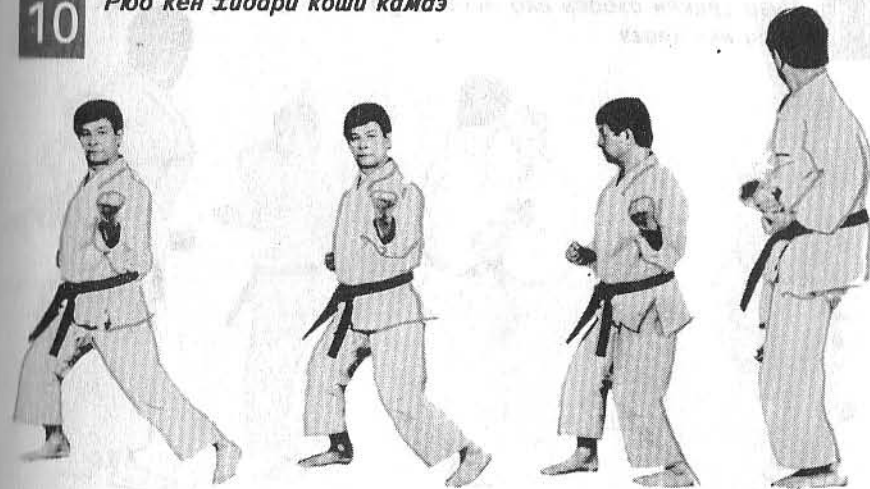
8. Хачиноджи-дэчи



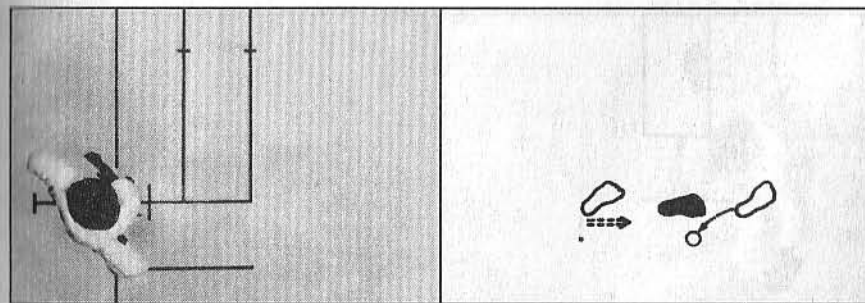
Блок левой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела.



9. Миги хиза куссу



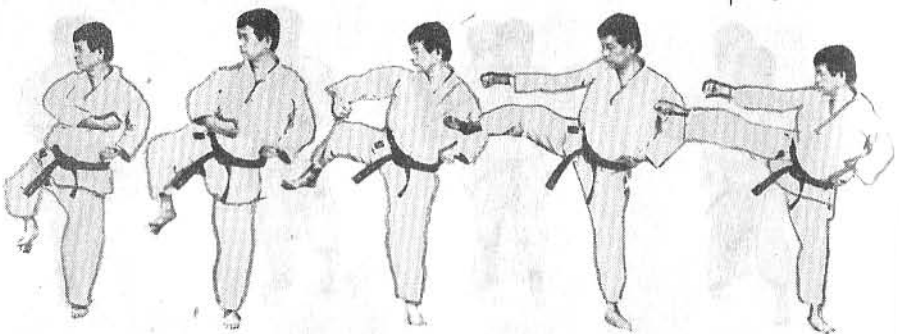
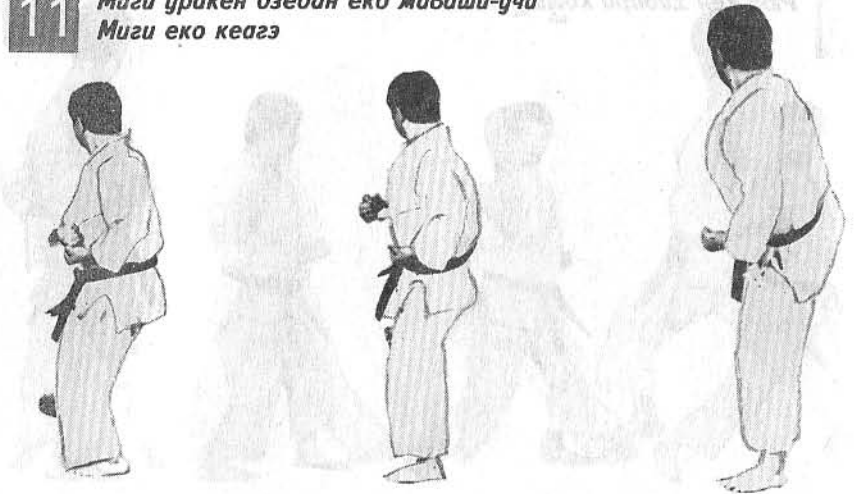
Кулаки в камаэ у левого бока. Правый кулак (внешней стороной вперед) на левом кулаке (внешней стороной вниз).



10. Хидари аши-даци

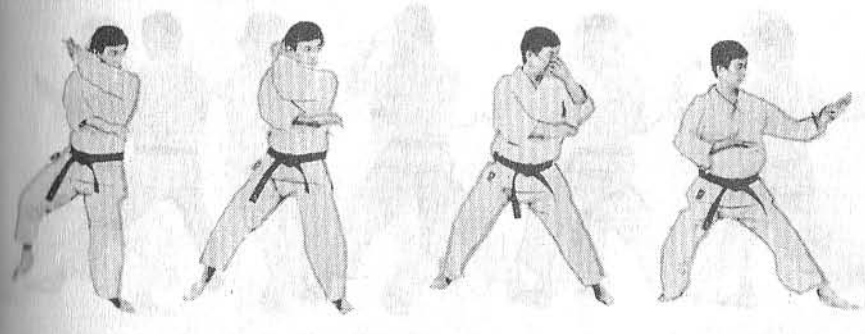
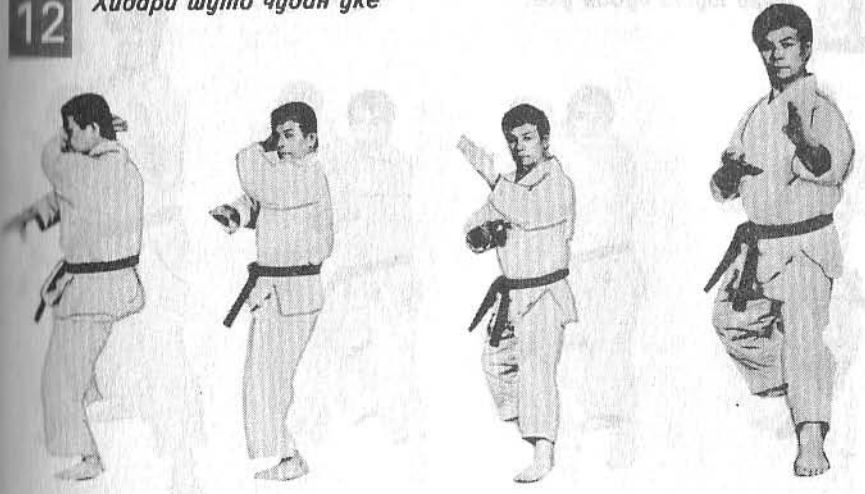


**11** Миги уракен дзедан ёко мавашу-учи  
Миги еко кеагэ

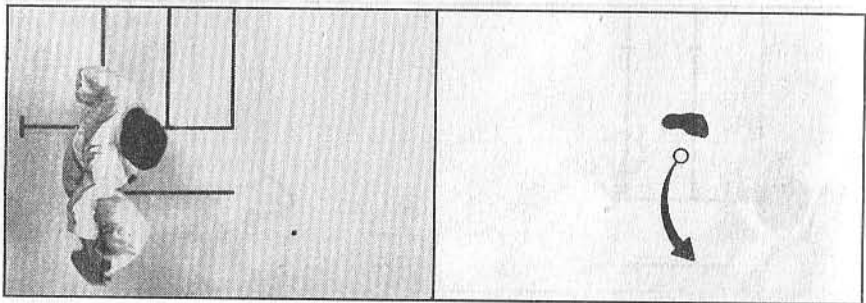


Горизонтальный удар внешнейстороной правого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром правой ступни.

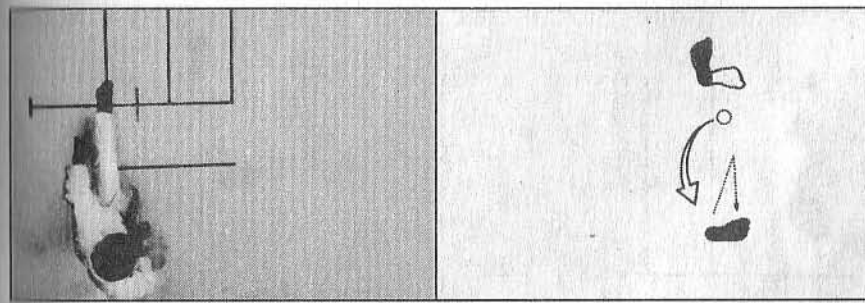
**12** Хидари шуто чудан уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Опустите ударную ногу, развернитесь назад.



11. Миги уракен дзедан ёко мавашу-учи



12. Миги кокуцу-даци

**13** Миги шуто чудан уке

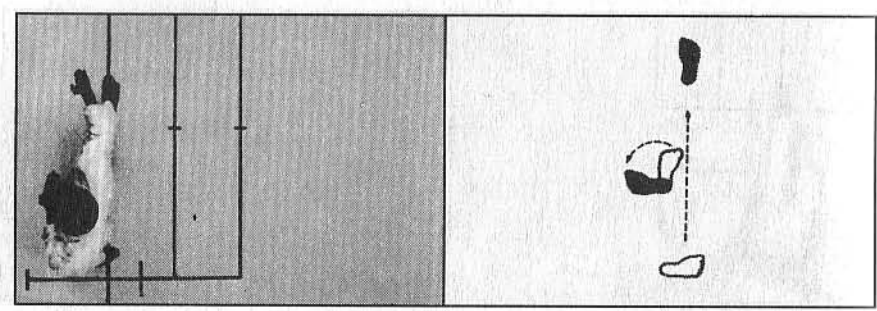


Блок ребром правой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте шаг вперед.

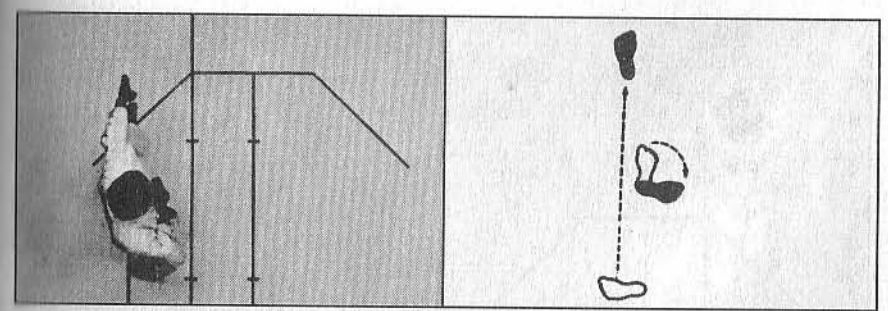
**14** Хидари шуто чудан уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч») на среднем уровне тела. Сделайте шаг вперед.

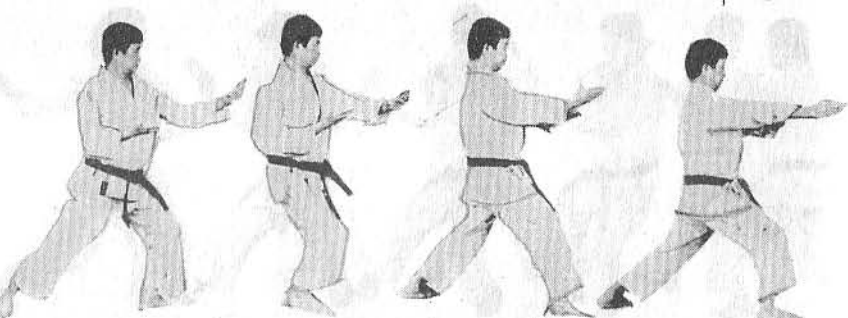
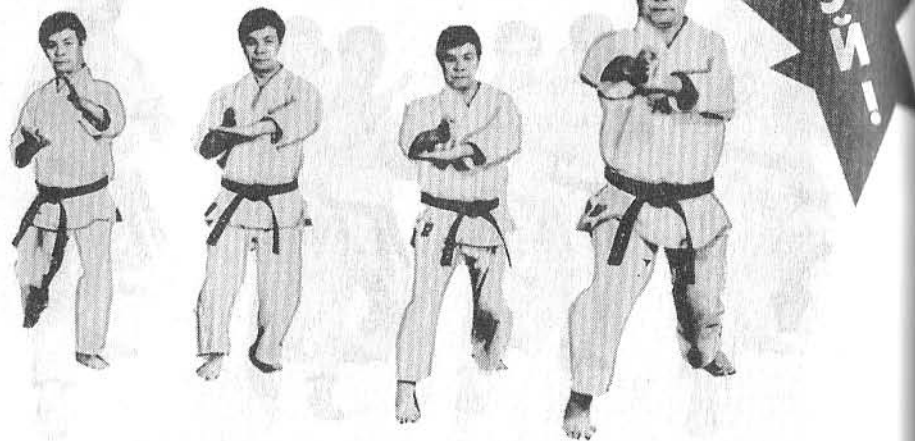


13. Хидари кокуцу-дачи

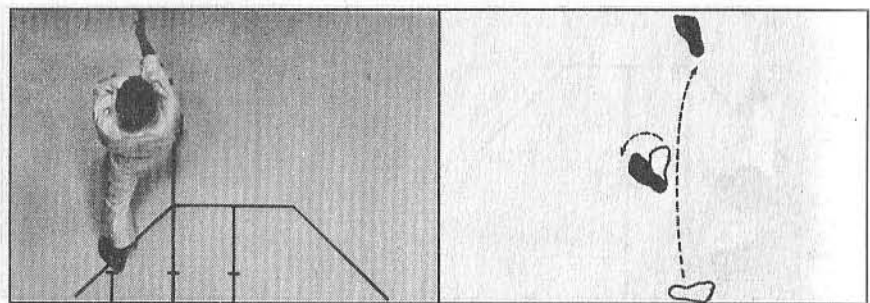


14. Миги кокуцу-дачи

**15** Миги нукитэ чудан-цуки  
Хидари шо осасе-уке

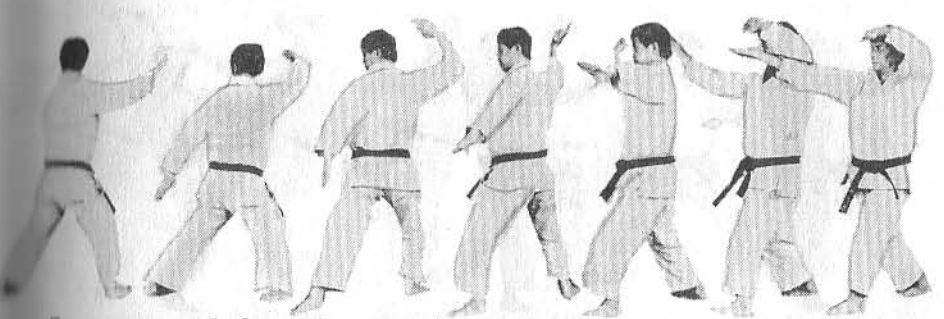


Прямой удар кончиками пальцев правой руки («рука-пика») в среднюю часть тела /Прессинговый блок левой ладонью. Сделайте шаг вперед.

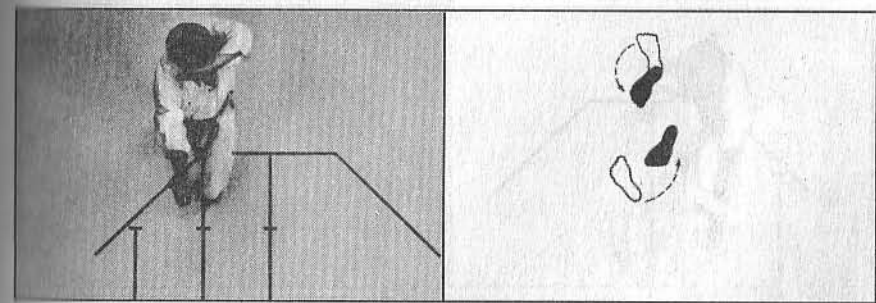


15. Миги зенкучу-дачи

**16** Миги шуго дзедан еко мавашу-учи  
Хидари шо хитае мае дзедан уке /Гьяку ханми



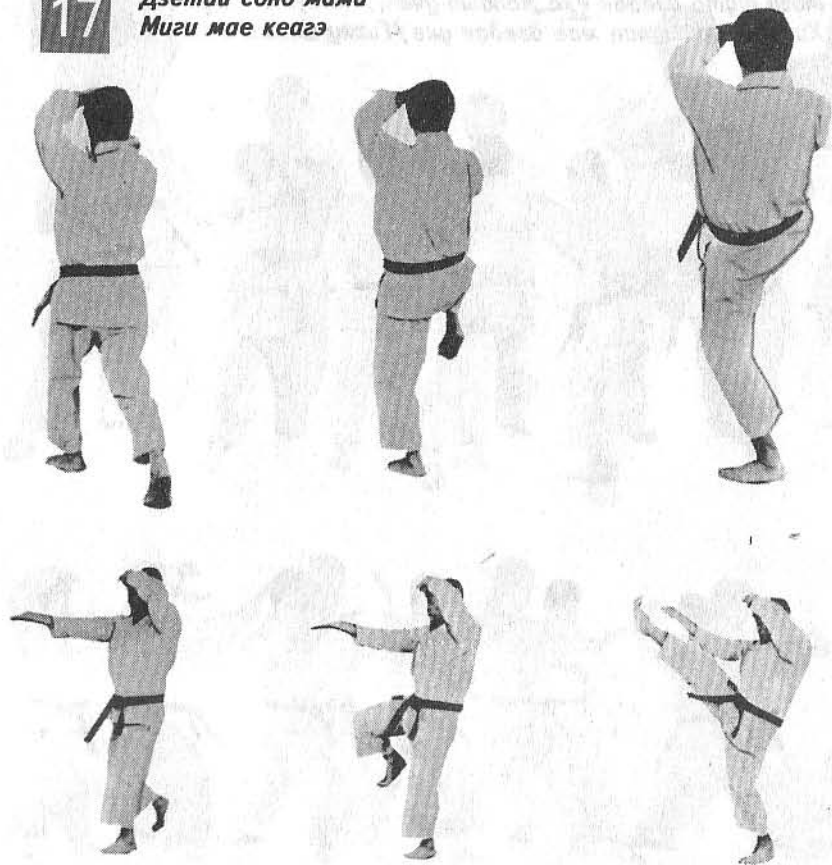
Горизонтальный удар ребром правой кисти («рука-меч») на верхнем уровне тела /Блок на верхнем уровне тела, левая ладонь на уровне лба /Реверсное положение корпуса вполборота.



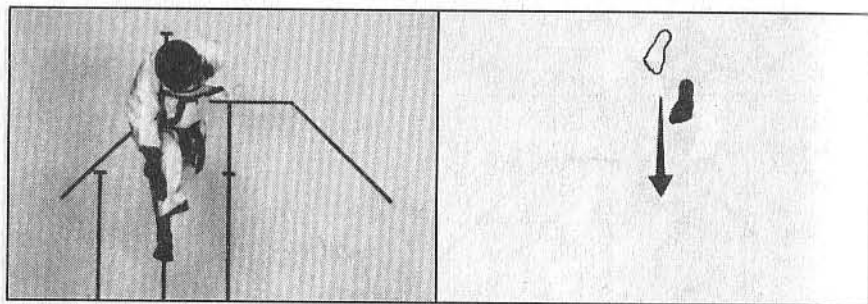
16. Хидари мае хитае яя кюссу



17

Дзетай соно мама  
Миги мае кеагэ

Не меняя положения корпуса / Прямой удар кверху ребром правой ступни.

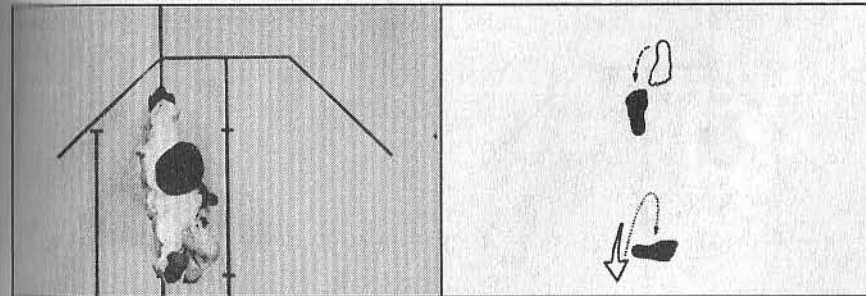


17. Хидари аши-дачи

18

Миги кен миги сокумен дзедан учи уке  
Хидари кен хидари сокумен гедан уке

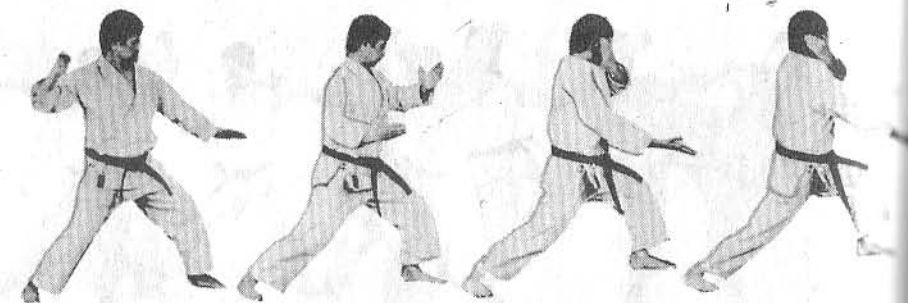
Блок изнутри наружу вправо правым кулаком на верхнем уровне тела / Блок влево левым кулаком на нижнем уровне тела.



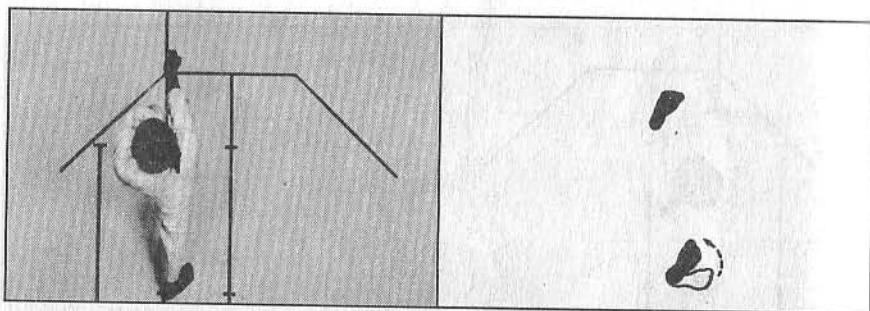
18. Миги кокуцу-дачи

19

Миги шудо гедан учи-коми  
Хидари шо миги ката уе нагаши-уке



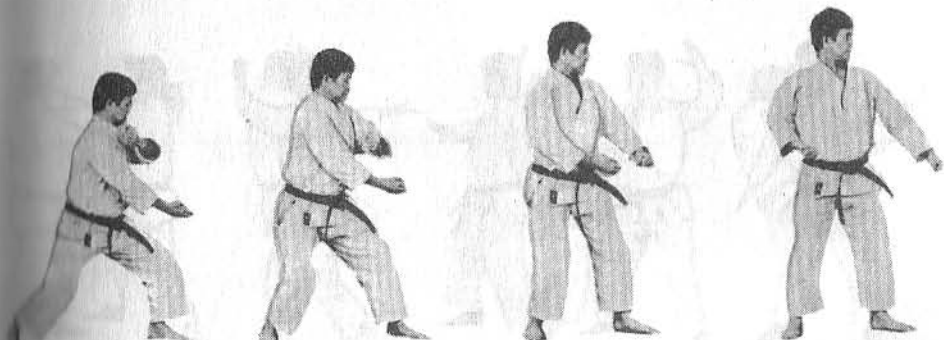
Удар правой кистью («рука-меч») в нижнюю часть тела /Круговой блок, левая ладонь к правому плечу. Левая ладонь поднимается по диагонали вверх.



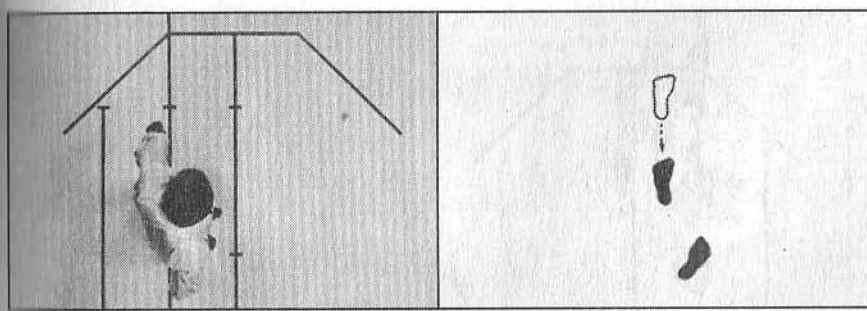
19. Хидари хиза кюссу

20

Хидари кен гедан ни nobасу  
Миги кен миги коши



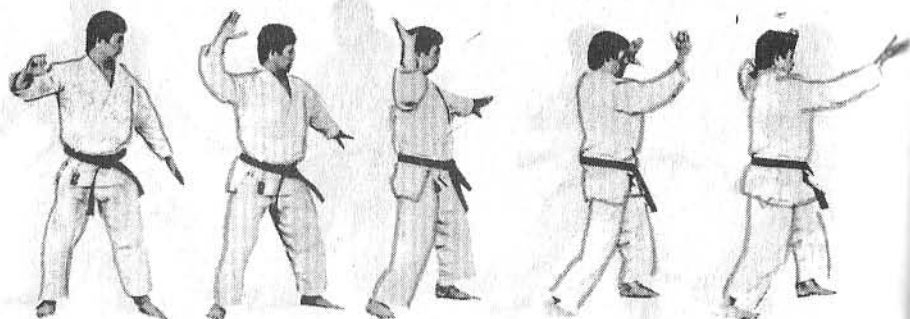
Левый кулак опускается вниз /Правый кулак у правого бока.  
Выполняйте медленно, как бы выкручивая что-то.



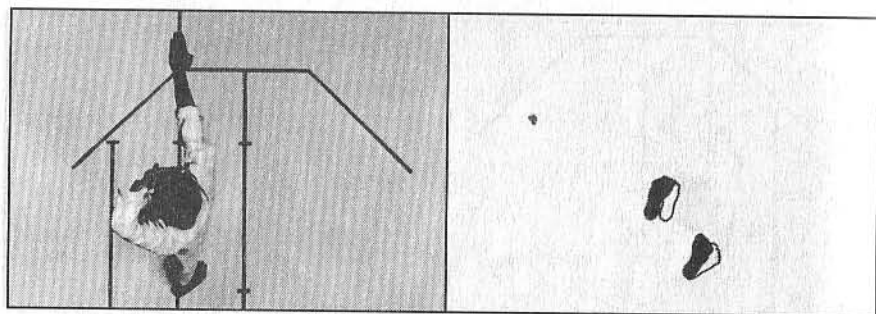
20. Хидари мае шизен-тай

21

Миги шүто дзедан пеко мавашу-учи  
Хидари шо хитаи мае дзедан уке



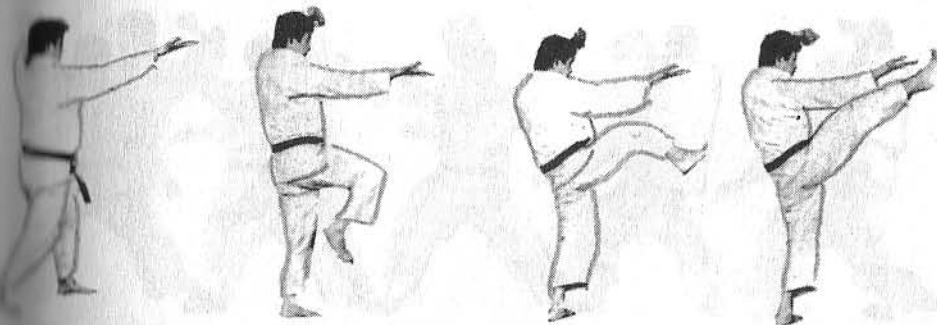
Горизонтальный удар ребром правой кисти («рука-меч») в верхнюю часть тела / Блок на верхнем уровне тела, левая ладонь на уровне лба / Реверсное положение корпуса влоборота.



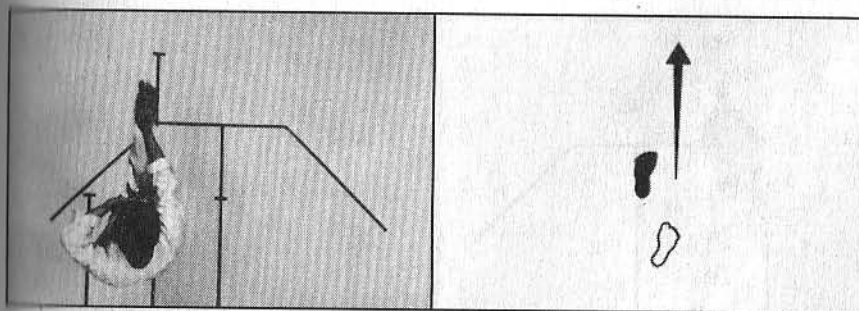
21. Хидари тиза куССУ

22

Дзетай соно мама  
Миги мае кеагэ



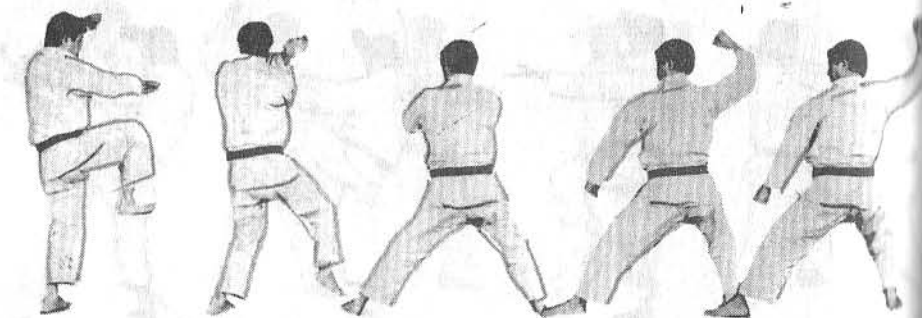
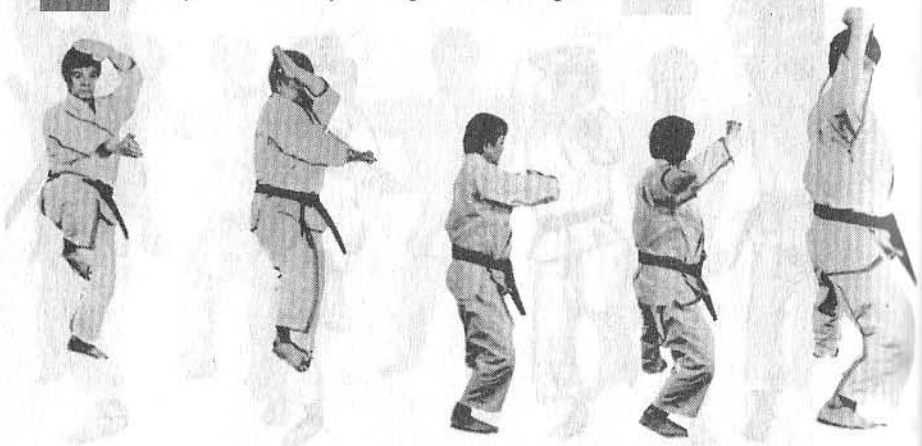
Корпус в прежнем положении / Прямой удар кверху ребром правой ступни.



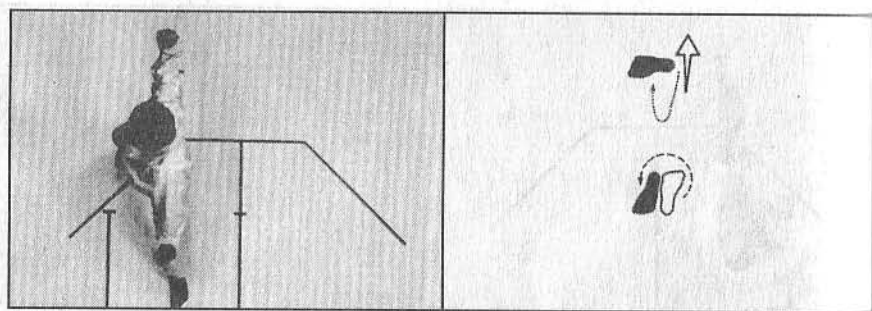
22. Хидари аши-даци



**23** Миги кен миги сокумен дзедан учи уке  
Хидари кен хидари сокумен гедан уке

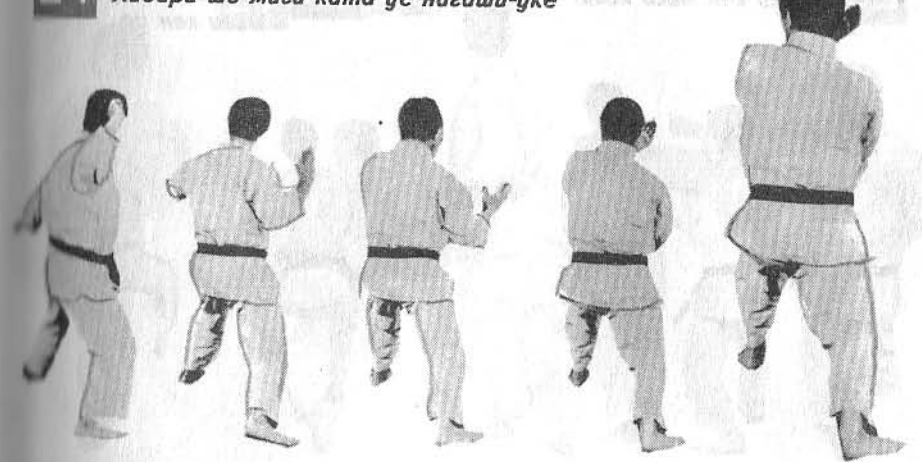


Блок изнутри наружу вправо правым предплечьем на верхнем уровне тела / Блок влево левым предплечьем.

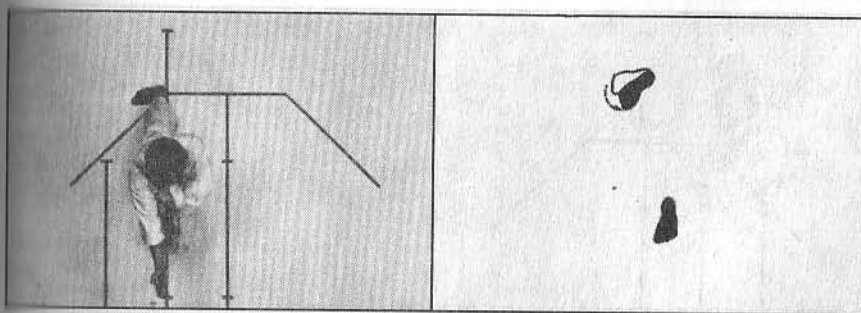


23. Миги кокуцу-даци

**24** Миги шудо гедан учи-коми  
Хидари шо миги ката уе нагаши-уке

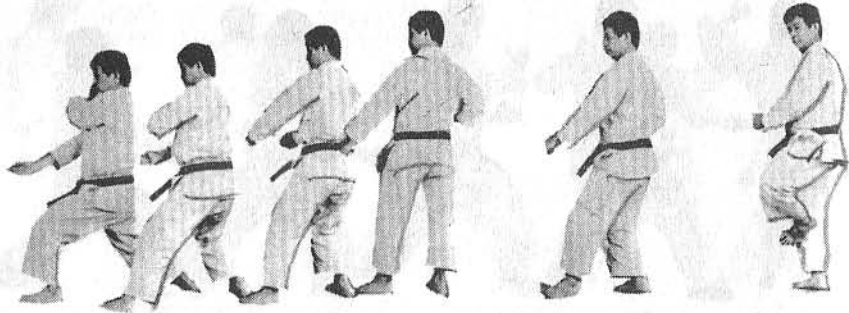
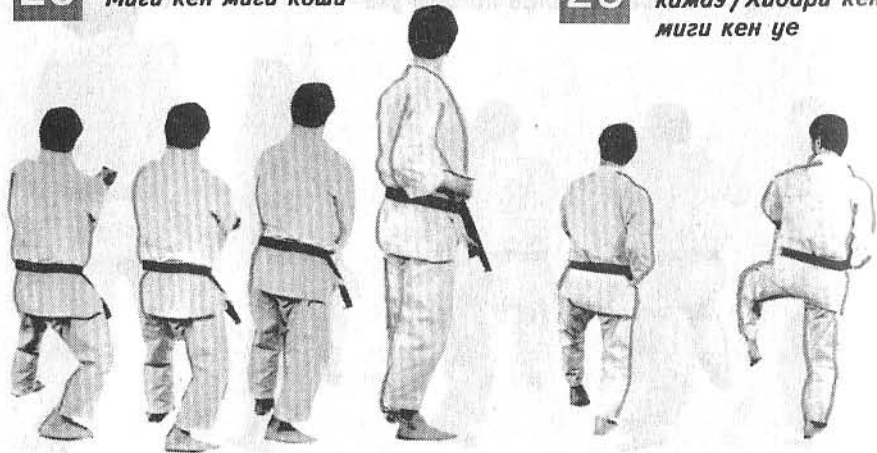


Удар правой кистью («рука-меч») на нижнем уровне тела /  
Круговой блок, левая ладонь — к правому плечу. Стопы в том же положении.



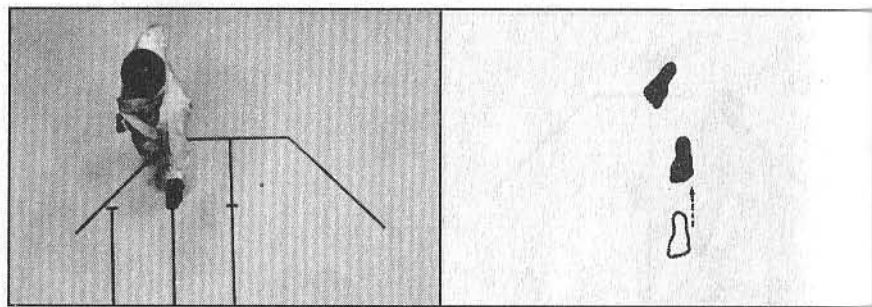
24. Хидари хиза кюссу

**25** Хидари кен гедан ни нобасу  
Миги кен миги коши



Левый кулак опускается вниз / Правый кулак у правого бока.

Кулаки в камаэ у правого бока.



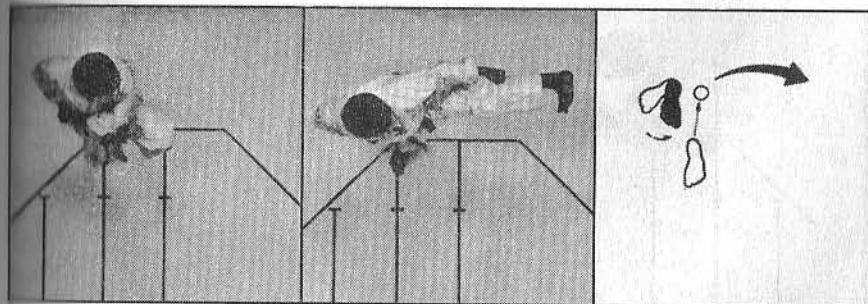
25. Хидари мае шизен-тай

Хидари мае шизен-тай

**26** Рюу кен миги коши  
камаэ / Хидари кен  
миги кен уе



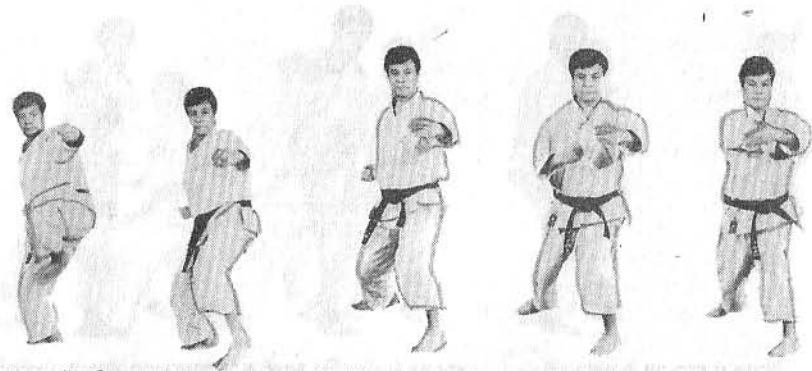
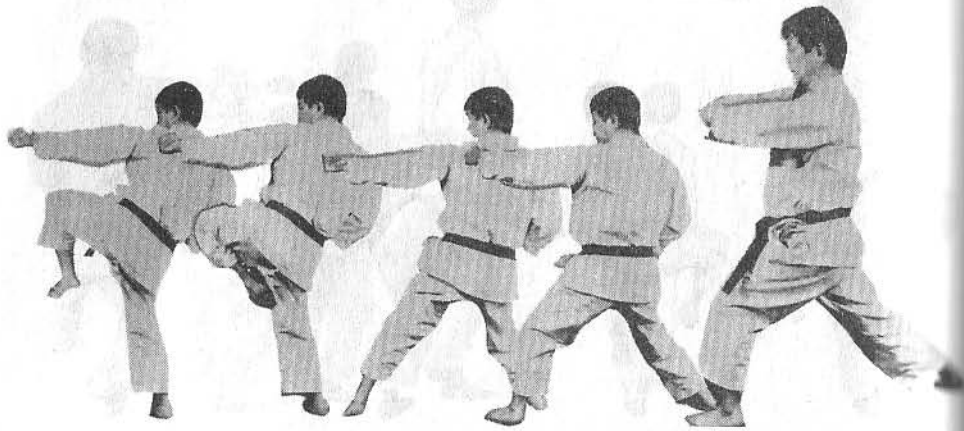
Горизонтальный удар внешней стороной левого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром левой ступни.



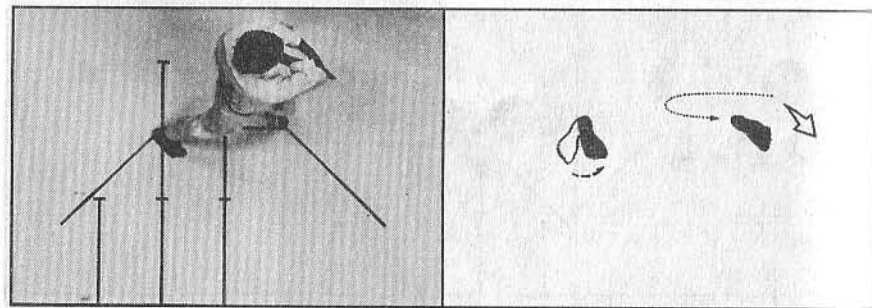
26. Миги аши-даци

27.

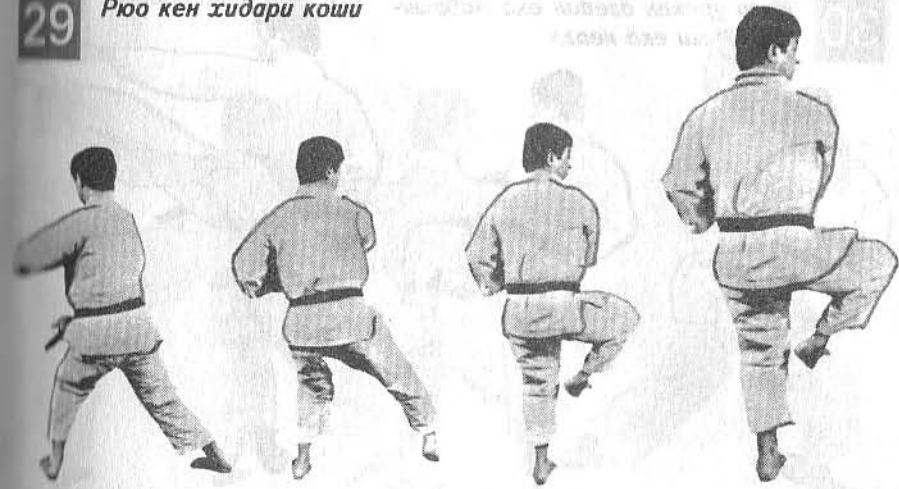
Хидари уракен дзедан еко мавашу-учи  
Хидари еко каэгэ



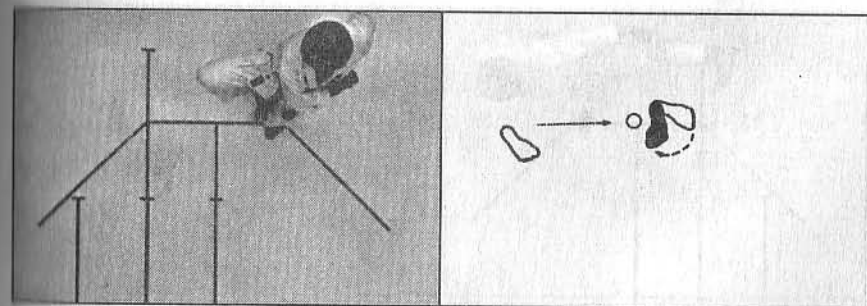
Прямой удар правым локтем. Бейте по левой ладони.



28. Хидари зенкуцу-даци



Кулаки у левого бока. Сделайте вращательное движение бедрами вправо, смотрите направо.



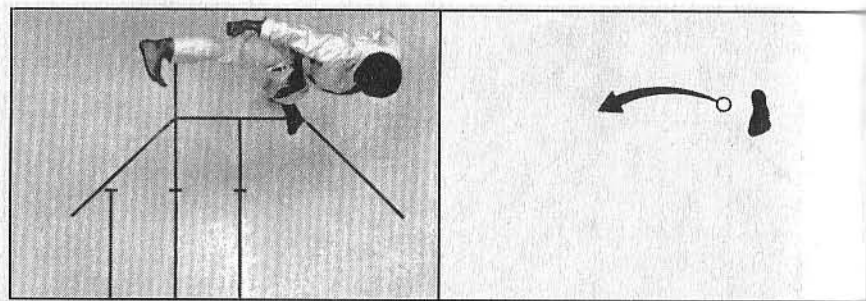
29. Хидари аши-даци



**30** Миги уракен дзедан еко мавашичи / Миги еко кеагэ

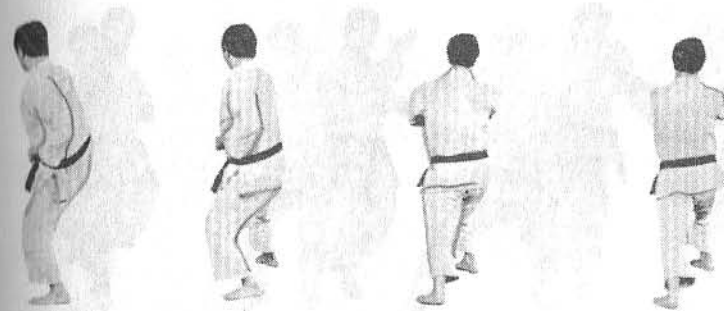
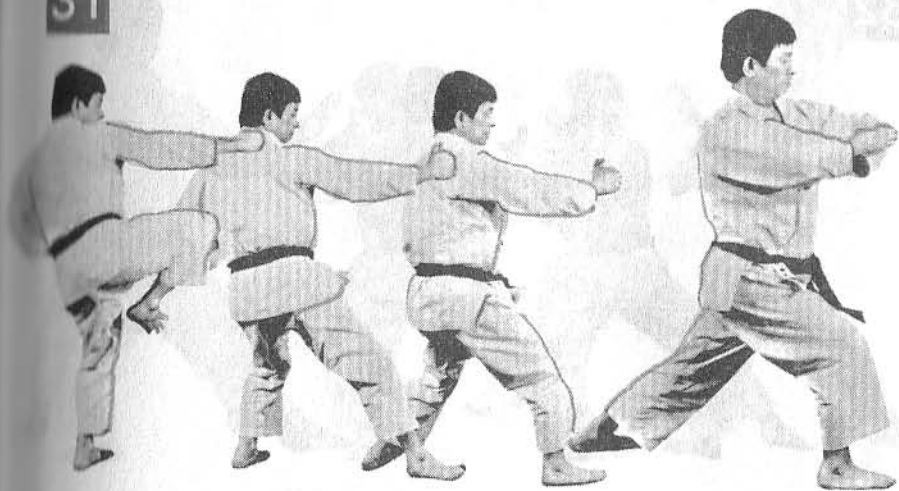


Горизонтальный удар внешней стороной правого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром правой ступни.

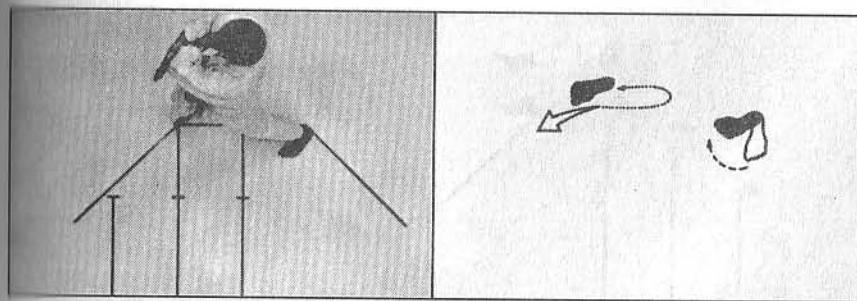


30.

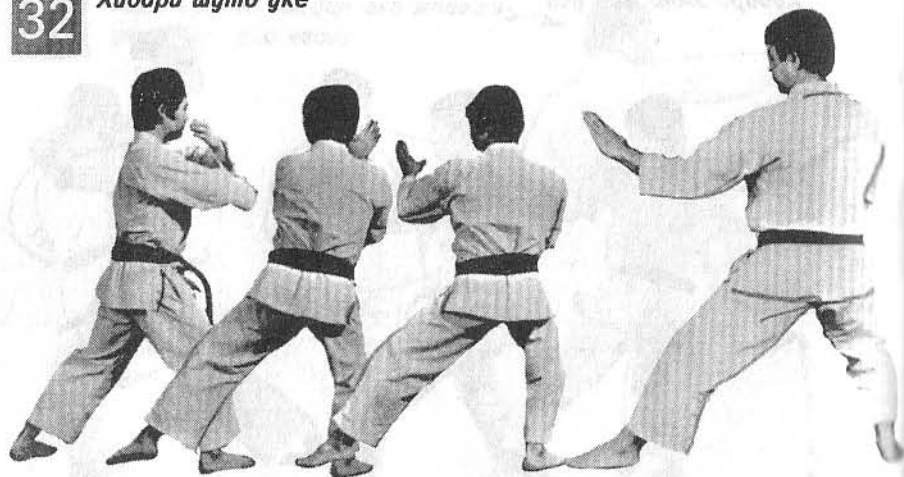
**31** Хидари эмпи мае учи



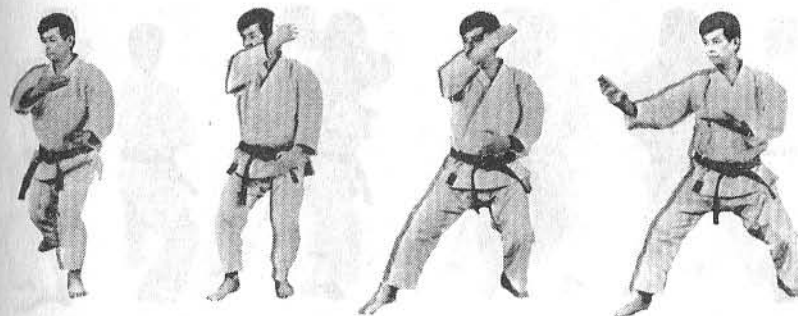
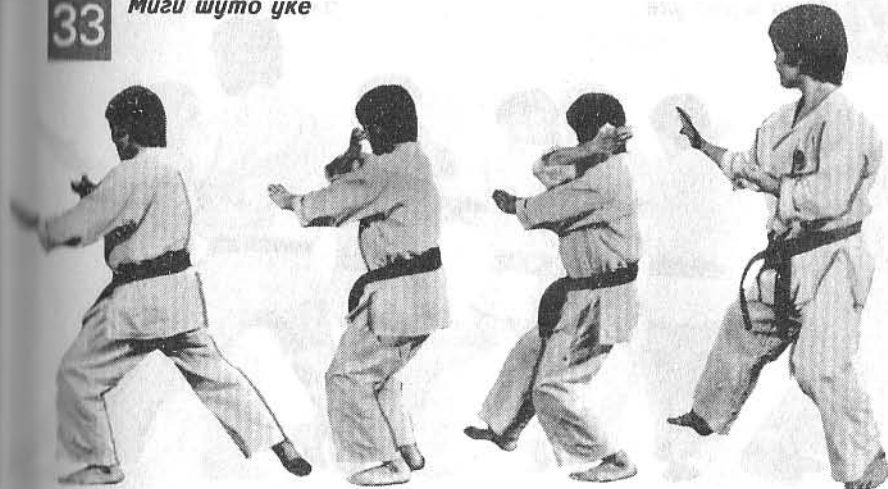
Прямой удар левым локтем.



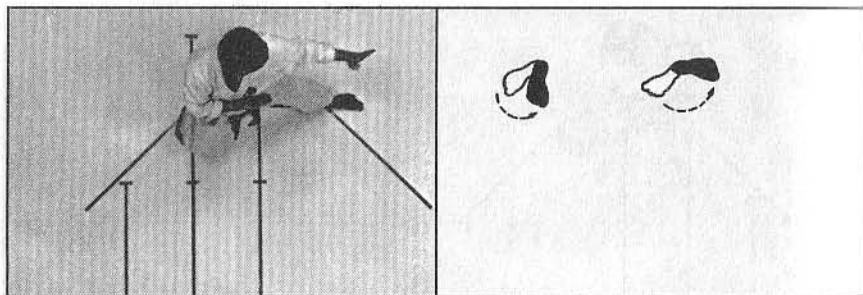
31. Миги зенкуцу-даци



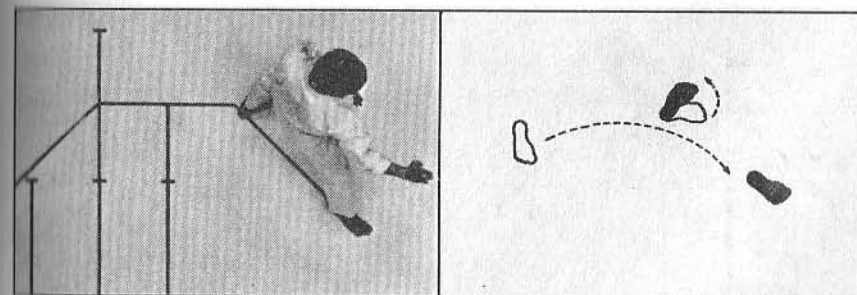
Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Не отрывая ступней от пола, разверните бедра влево, взгляд обращен назад.



Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Левая нога — опорная, шаг вперед правой ногой по диагонали.

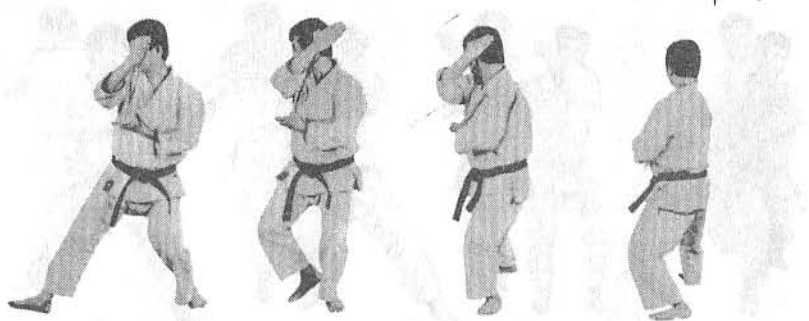
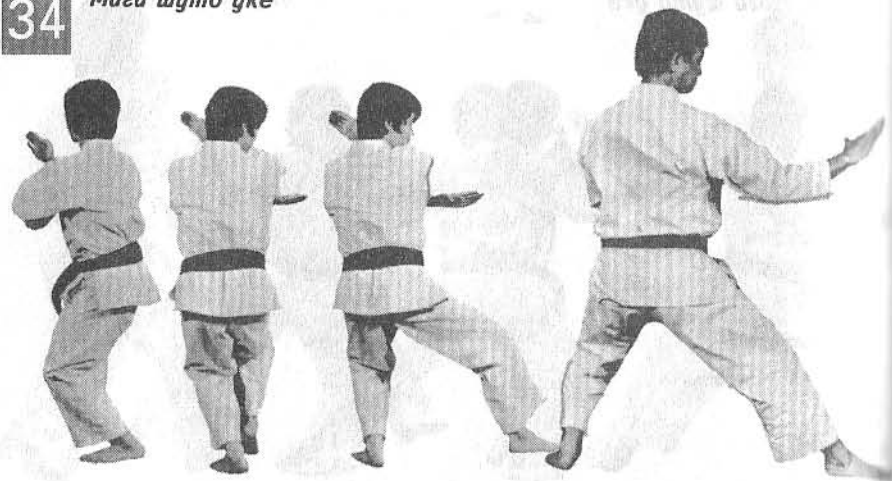


32. Миги кокуцу-даци



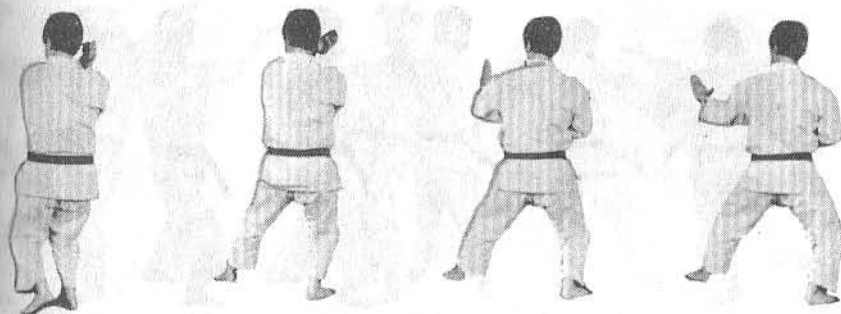
33. Хидари кокуцу-даци

**34** Миги шуго уке

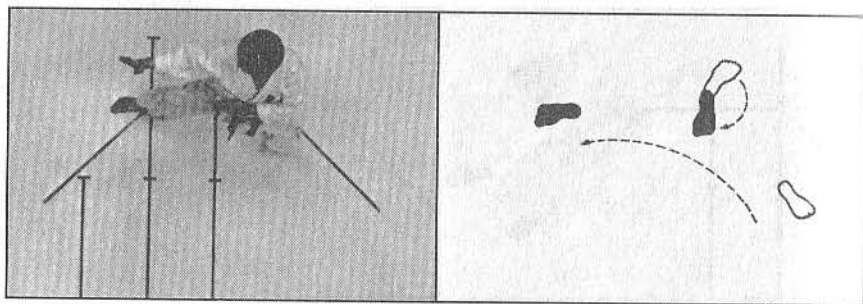


Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Левая нога — опорная, сделайте вращательное движение бедрами вправо.

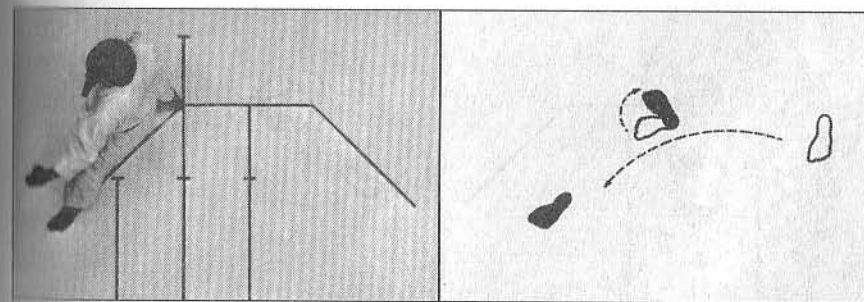
**35** Хидари шуго уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Правая нога — опорная, шаг левой ногой вперед по диагонали.



34. Хидари кокуцу-даци



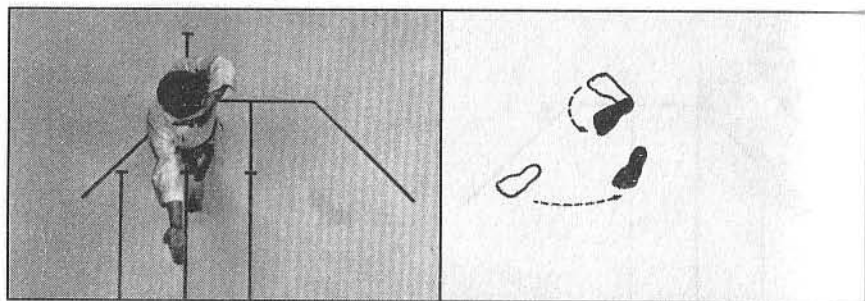
35. Миги кокуцу-даци



**36** Миги шудо дзедан еко маваши учи  
Хидари шо хитаи мае дзедан уке

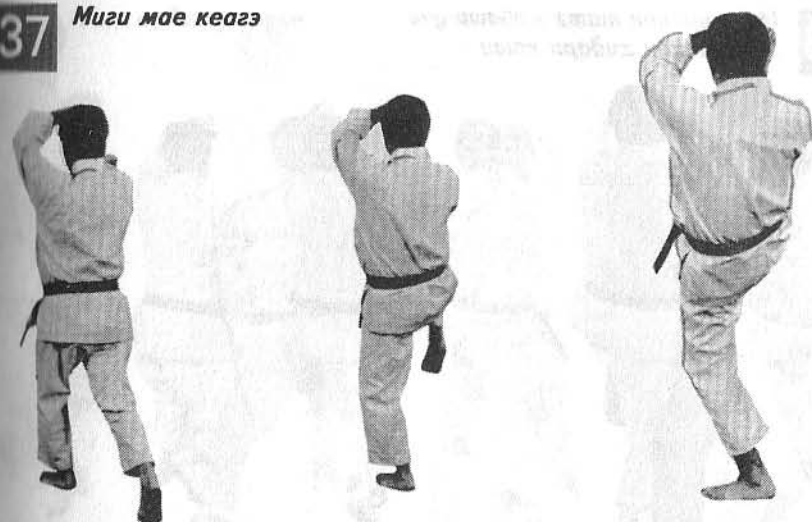


Горизонтальный удар ребром правой кисти («рука-меч») в верхнюю часть тела / Блок на верхнем уровне тела, левая ладонь на уровне лба / Реверсное положение корпуса.

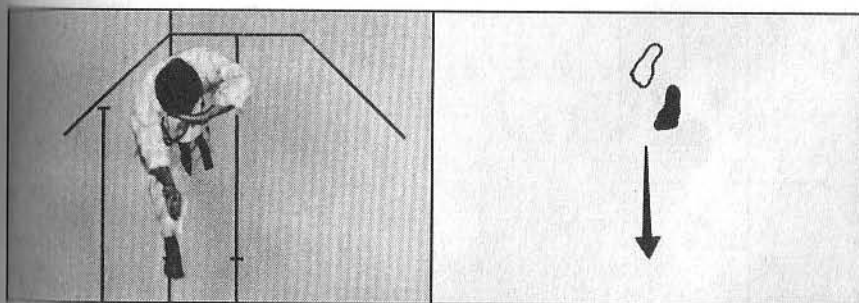


36. Хидари хиза куэсу

**37** Миги мае кеагэ



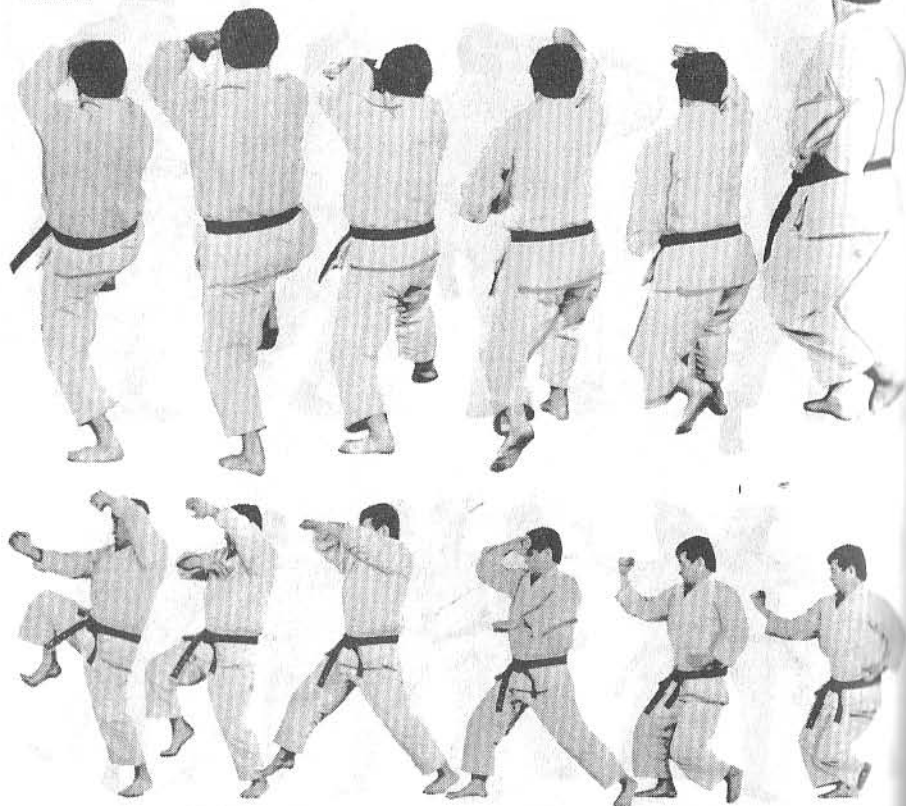
Прямой удар кверху ребром правой ступни.



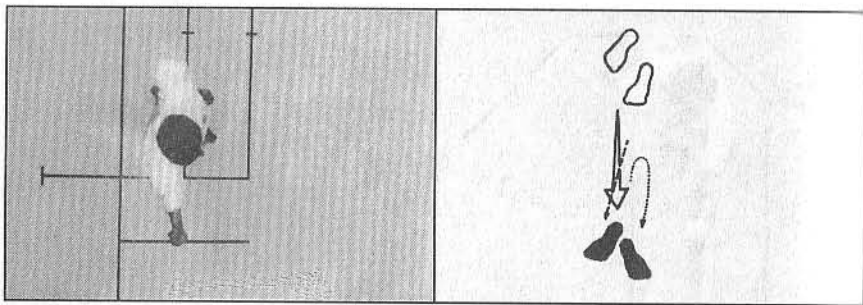
37. Хидари аши-даци

38

Миги уракен татэ маваши-учи  
Хидари кен хидари коши



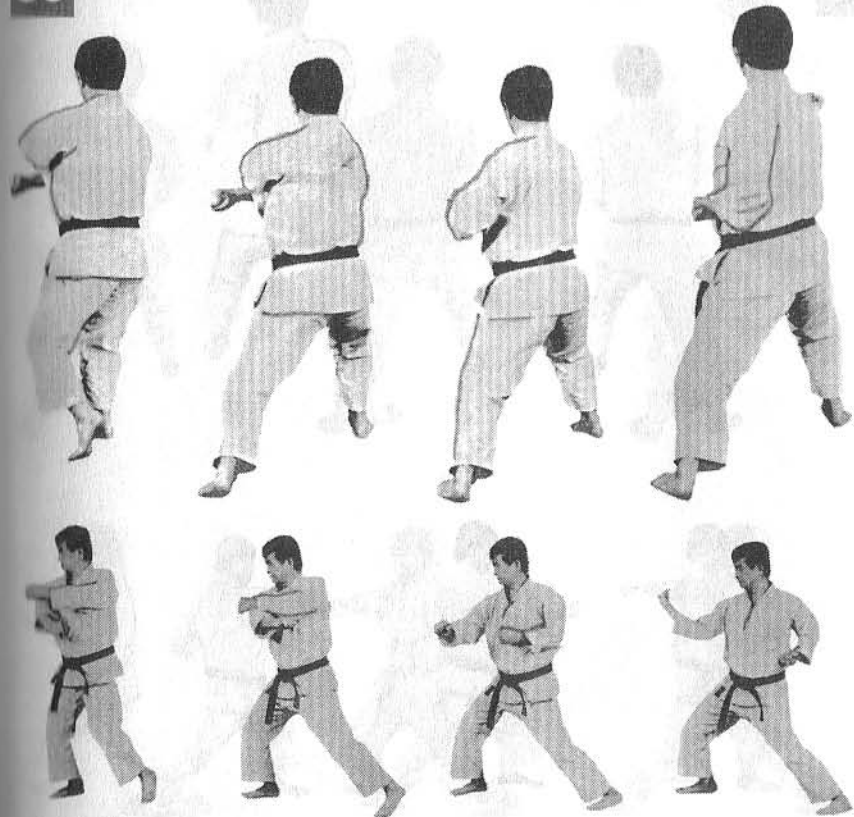
Удар внешней стороной правого кулака сверху вниз / Левый кулак у левого бока. Вращайте кулак по вертикали.



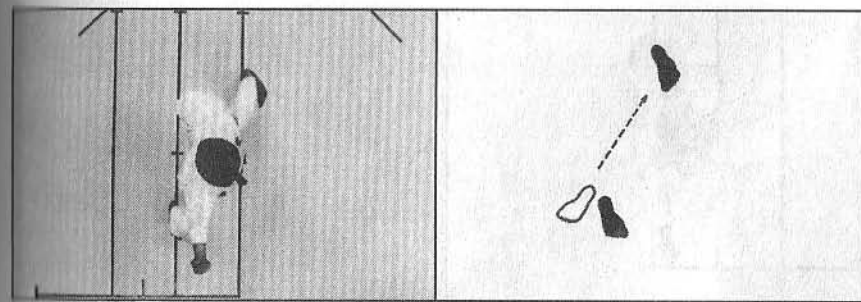
38. Миги аши мае коса-дачи

39

Миги чудан учи уке

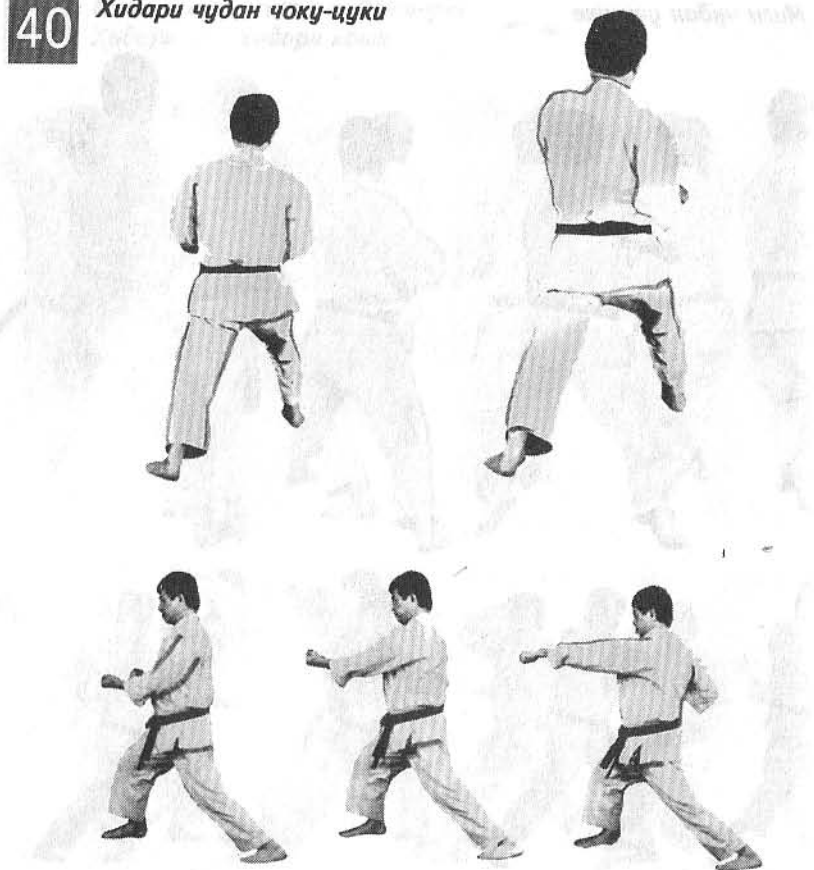


Блок правой рукой изнутри наружу на среднем уровне тела.  
Удерживая локоть на месте, выносите правое предплечье из-под локтя левой руки.



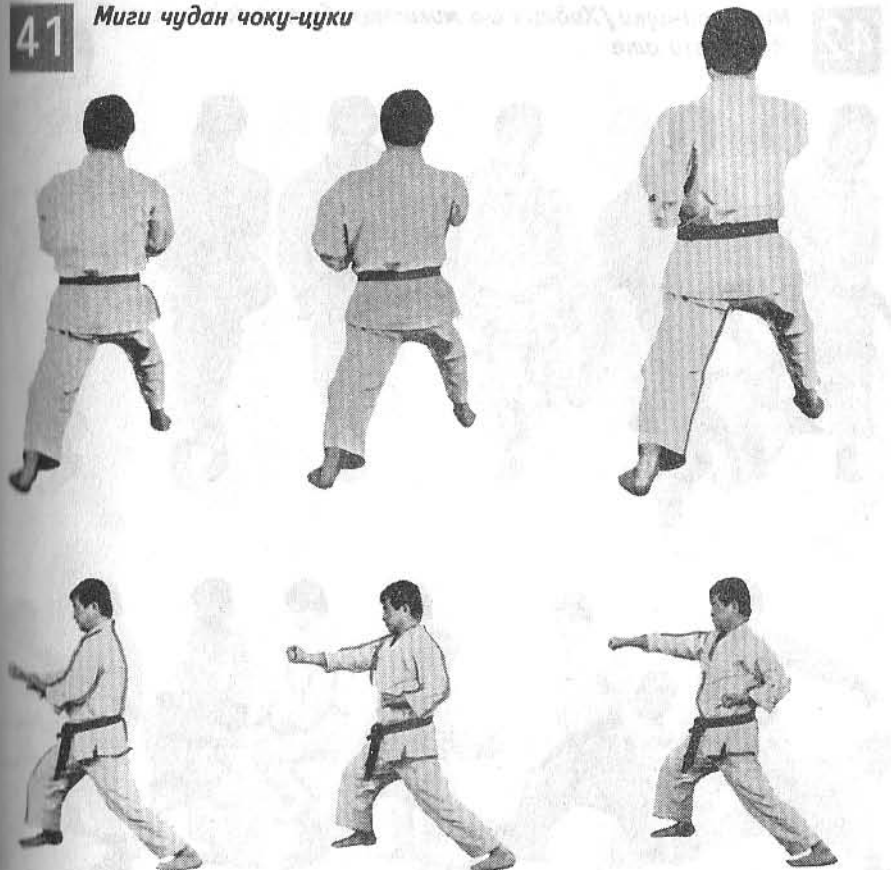
39. Миги зенкуцу-дачи

**40** Хидари чудан чоку-цуки

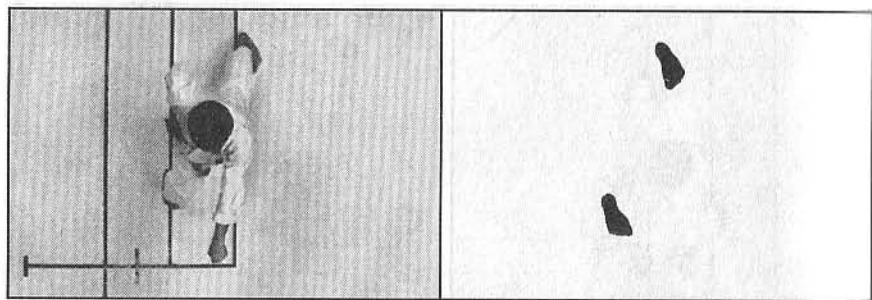


Прямой удар левой рукой в среднюю часть тела.

**41** Миги чудан чоку-цуки

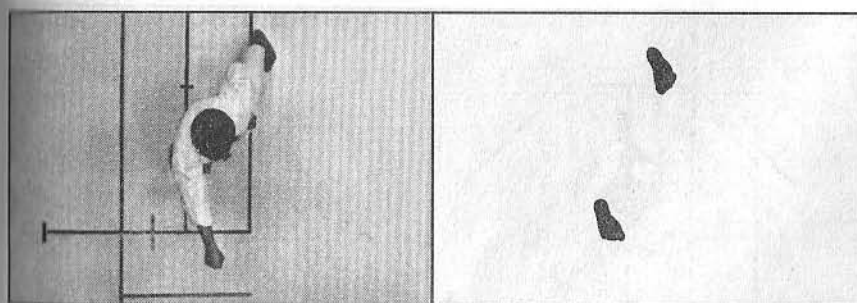


Прямой удар правой рукой в среднюю часть тела.



40. Маши сани мисо но уки-цуки

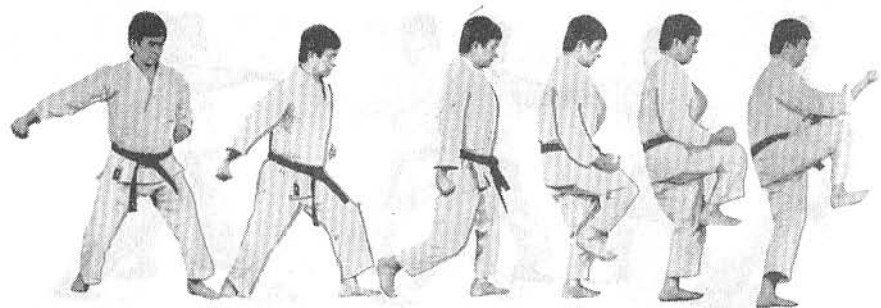
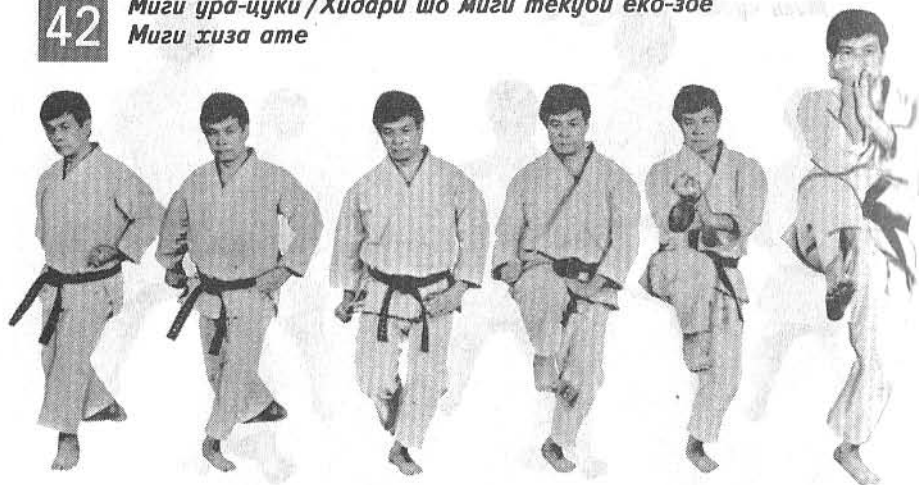
хидари-чодан-цуки



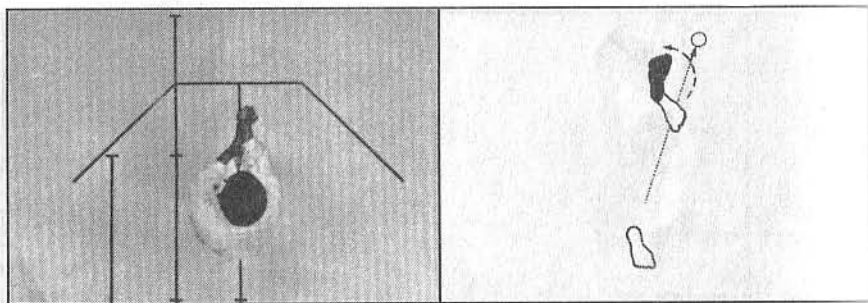
41. Маши сани мисо но уки-цуки

миги-чодан-цуки

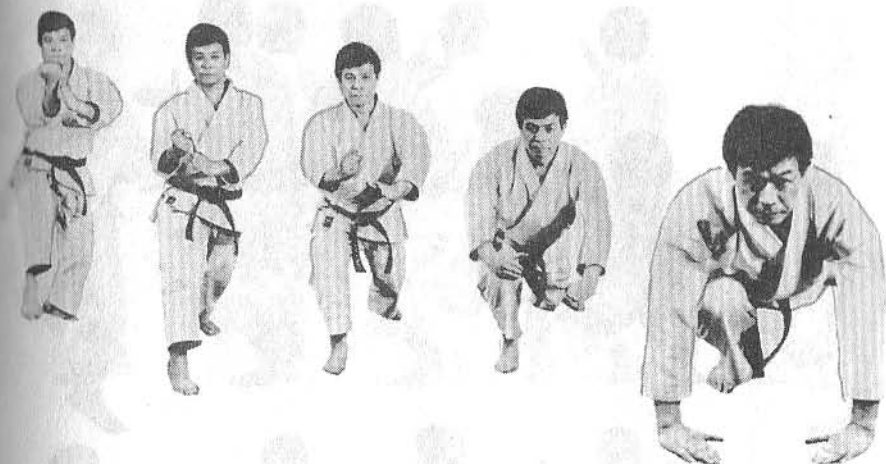




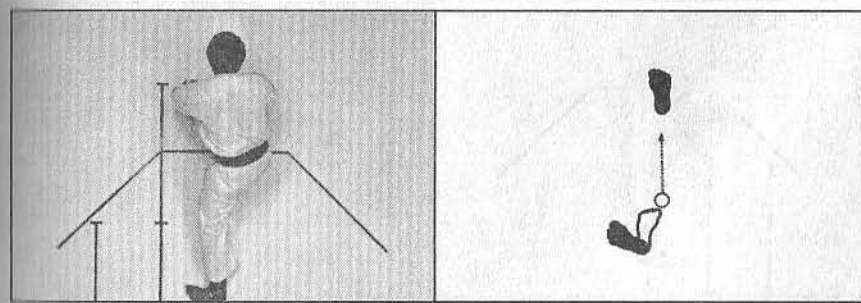
Удар правой рукой снизу вверх / Левая ладонь у правого запястья /  
Удар правым коленом. Сделайте вращательное движение бедрами  
влево, разворачиваясь назад.



42. Хидари аши-дачи



Не расставляйте локти. Правая стопа впереди, опуститесь на пол,  
ладони развернуты внутрь. Смотрите приблизительно на четыре  
метра вперед.

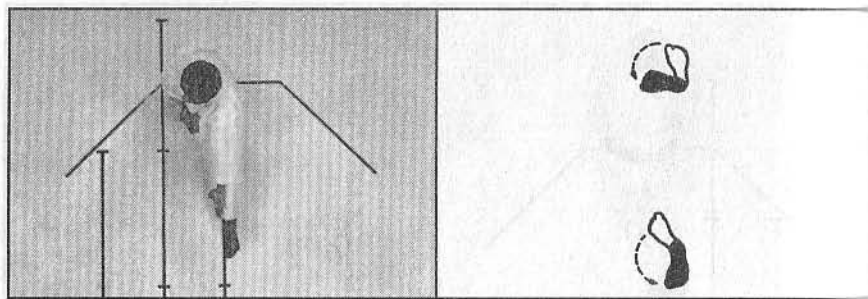


43. Миги аши мае фузе

44

Хидари шүто гедан барай  
Миги шүто муне мае камаэ

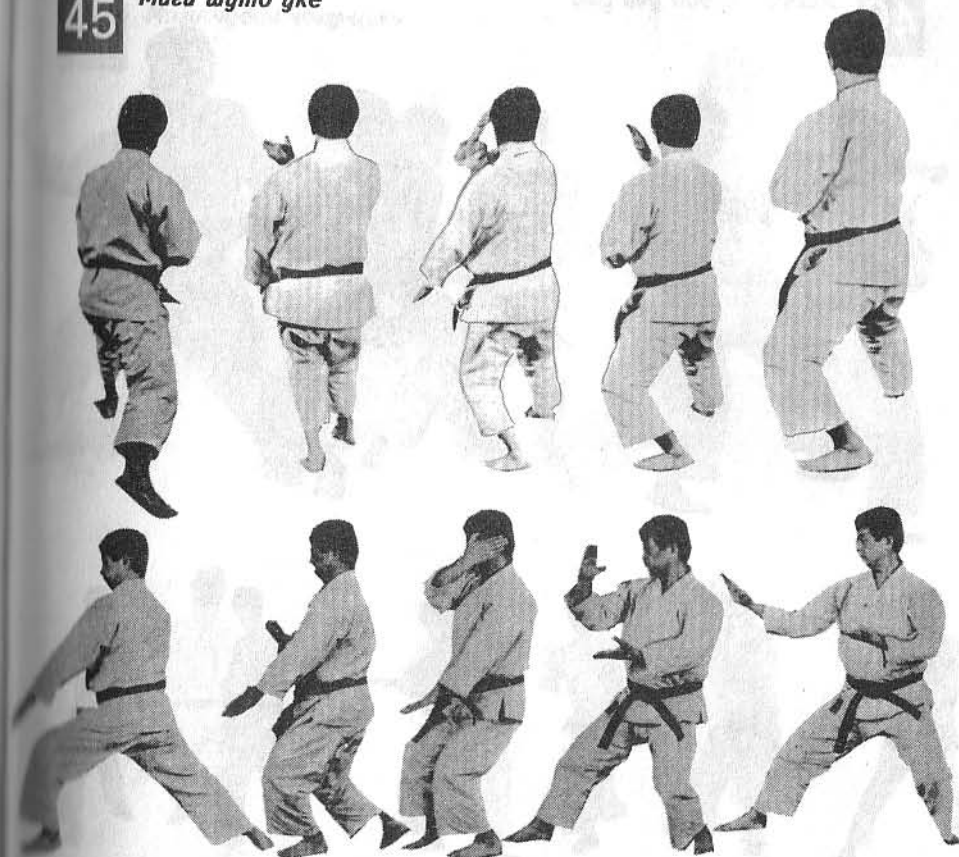
Блок ребром левой кисти («рука-меч») на нижнем уровне тела /  
Правая кисть («рука-меч») в камаэ на уровне груди. Правая ладонь  
вверх, левая ладонь вниз.



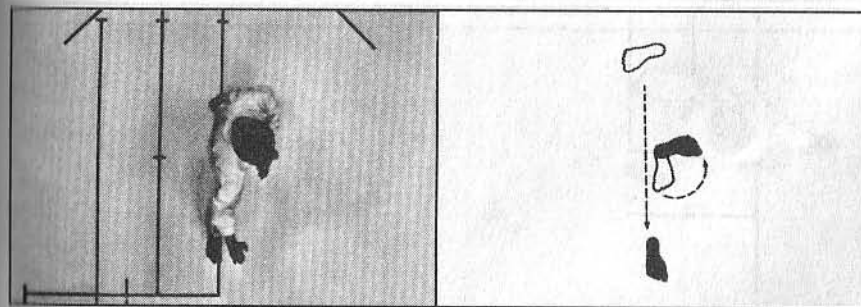
44. Миги кокуцу-даци (хикумэ)

45

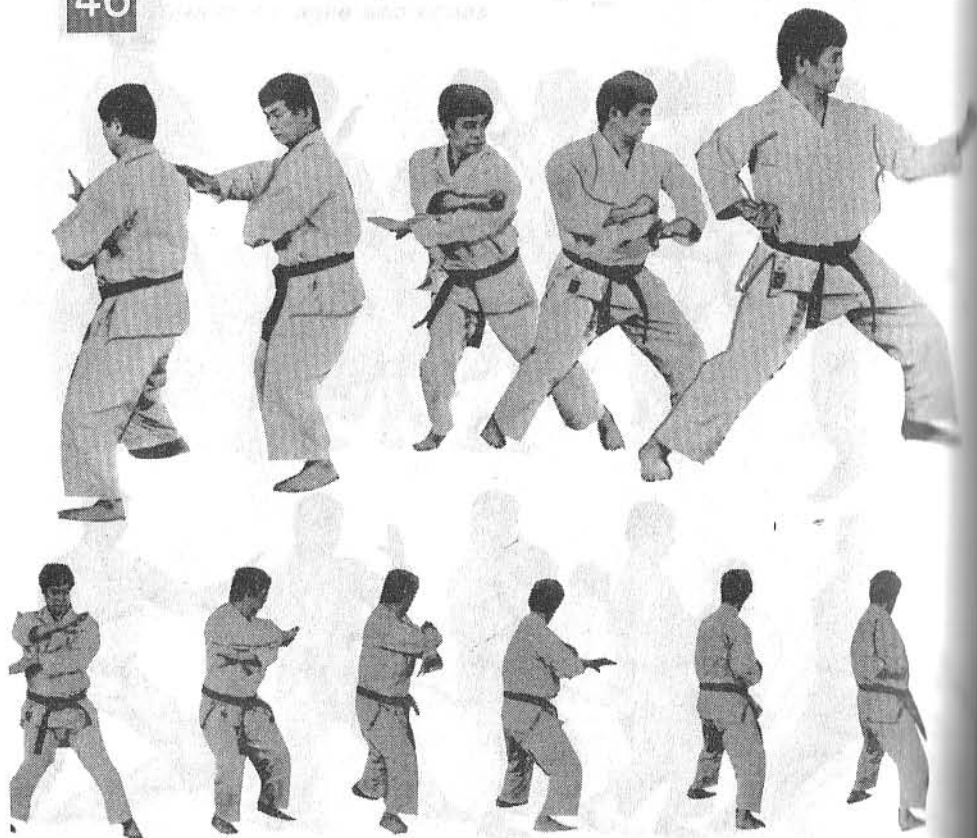
Миги шүто уке



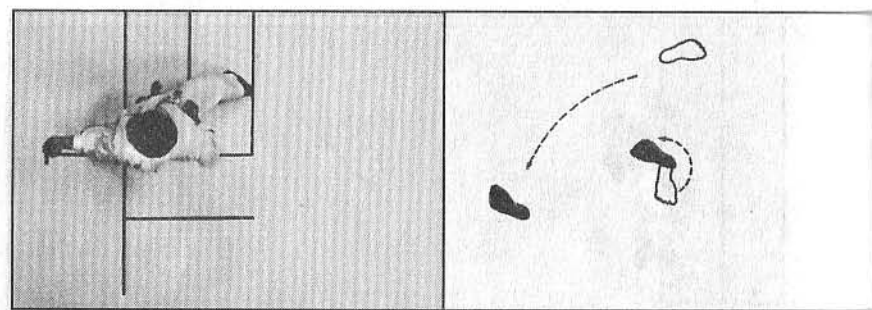
Блок ребром правой кисти («рука-меч»). Шаг вперед правой ногой.



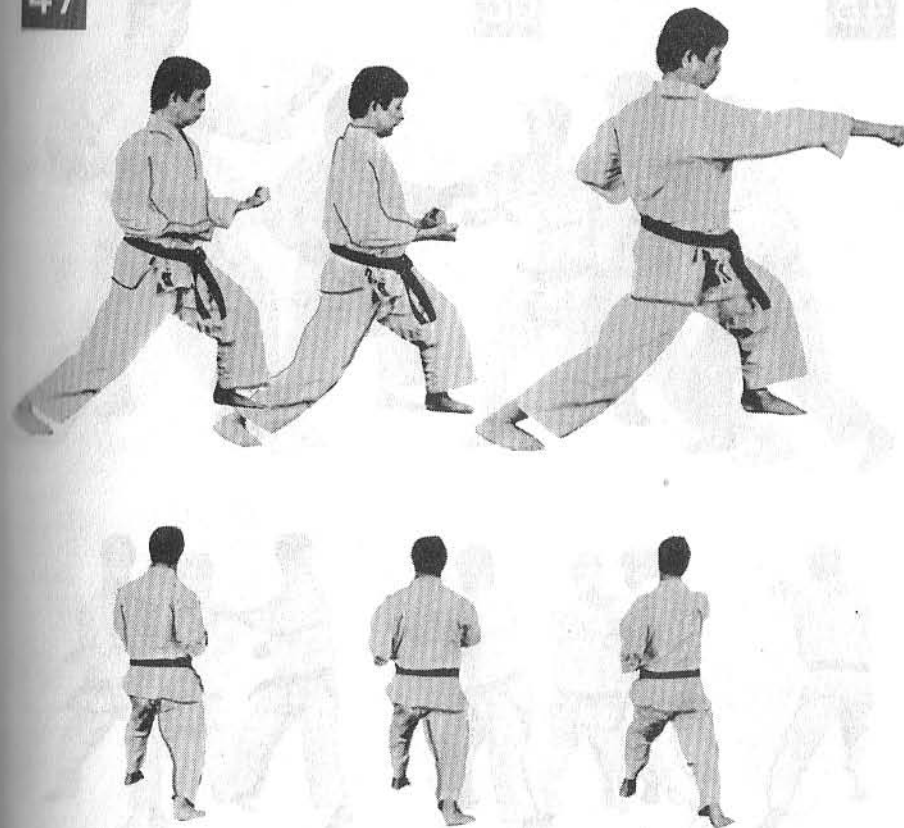
45. Хидари кокуцу-даци



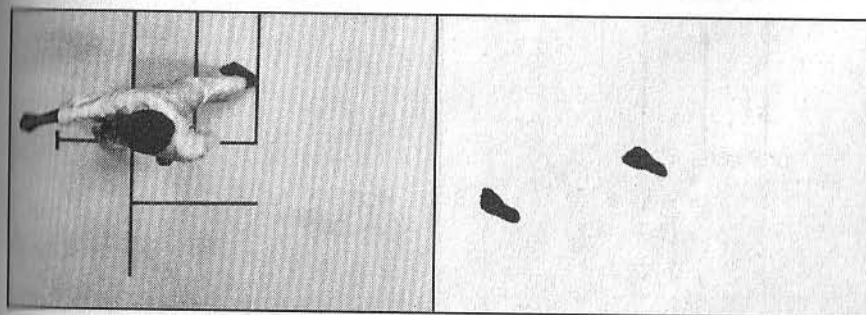
Блок левой рукой на среднем уровне тела изнутри наружу. Левая нога — опорная, сделайте вращательное движение бедрами влево.



46. Хидари зенкуцу-даци



Прямой удар рукой в среднюю часть тела.

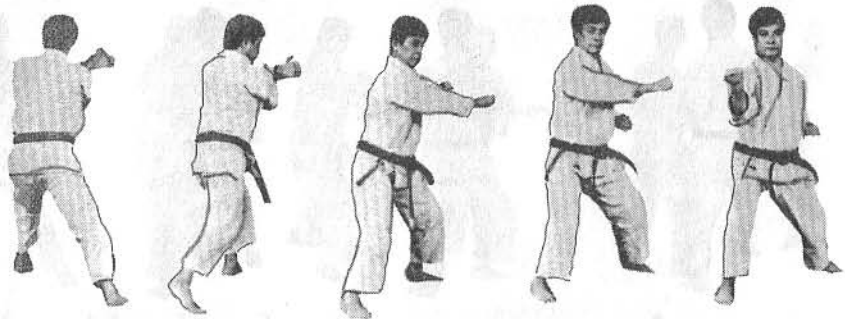
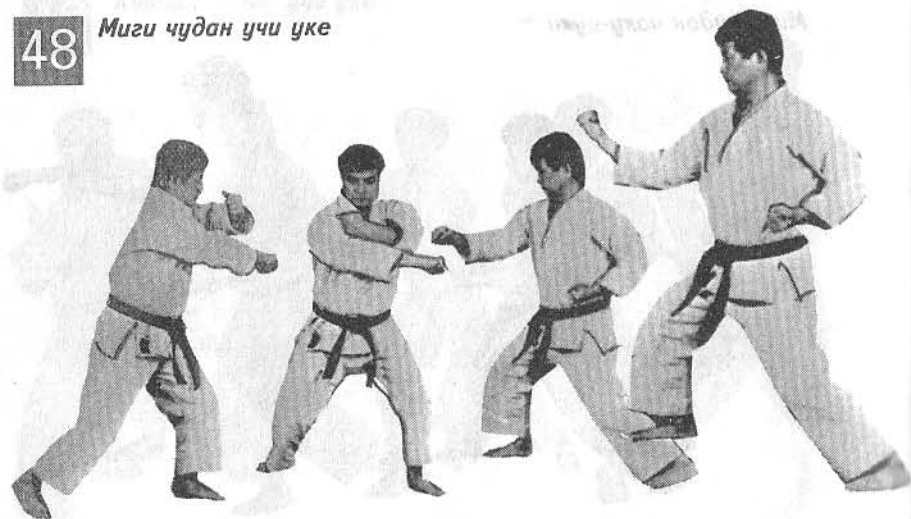


47.

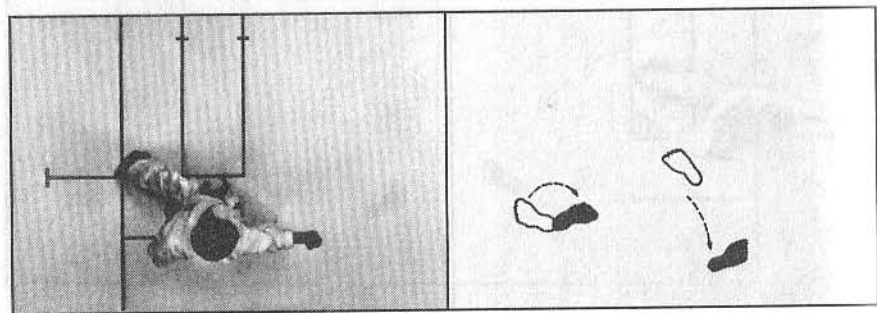


48

Миги чудан учи уке



Блок правой рукой на среднем уровне тела изнутри наружу.  
Разверните бедра вправо.



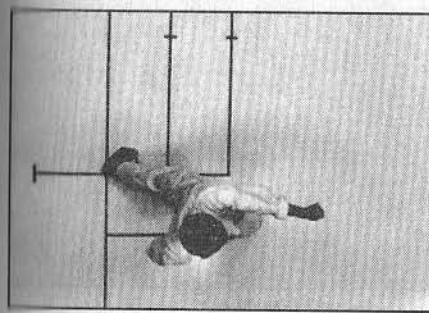
48. Миги зенкуцу-даци

49

Хидари чудан чоку-цуки



Прямой удар левой рукой в среднюю  
часть тела.



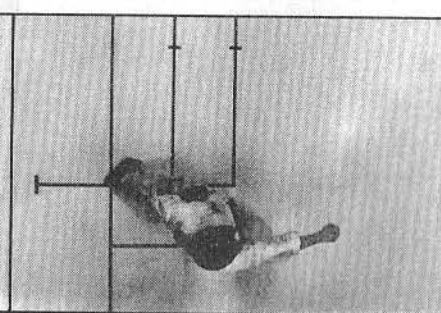
49.

50

Миги чудан чоку-цуки

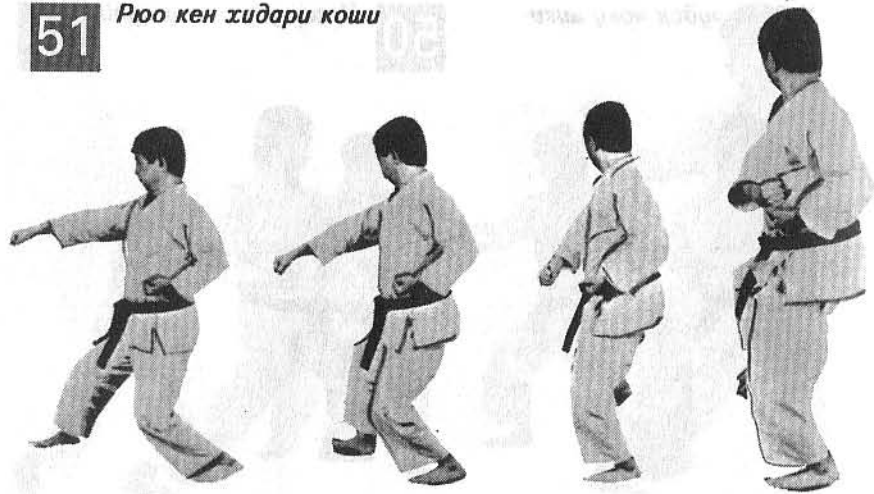


Прямой удар правой рукой в среднюю  
часть тела.

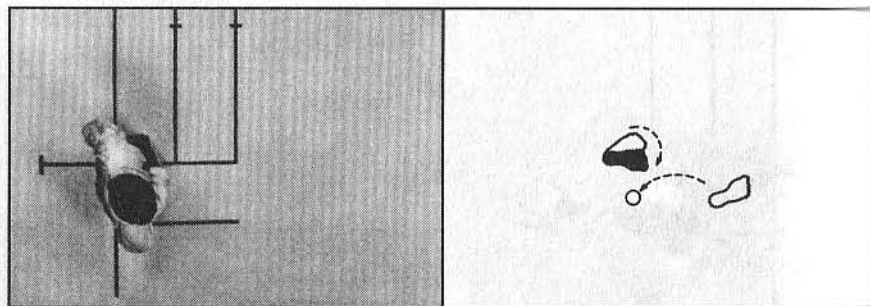


50.

**51** Рюу кен хидари коши

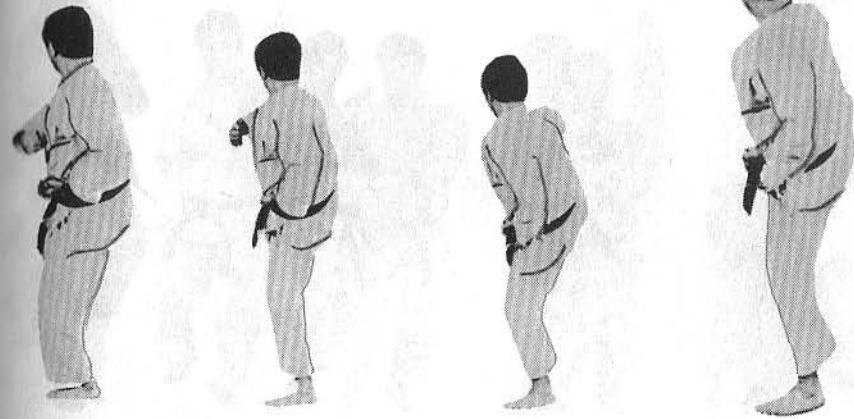


Кулаки у левого бока. Положение корпуса прежнее, подтяните правую ногу к левому колену.

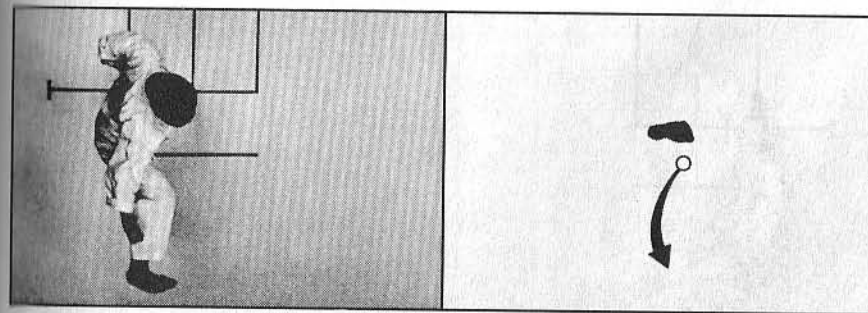


51. Хидари аши-даци

**52** Миги уракен дзедан еко мавashi-учи  
Миги еко кеагэ

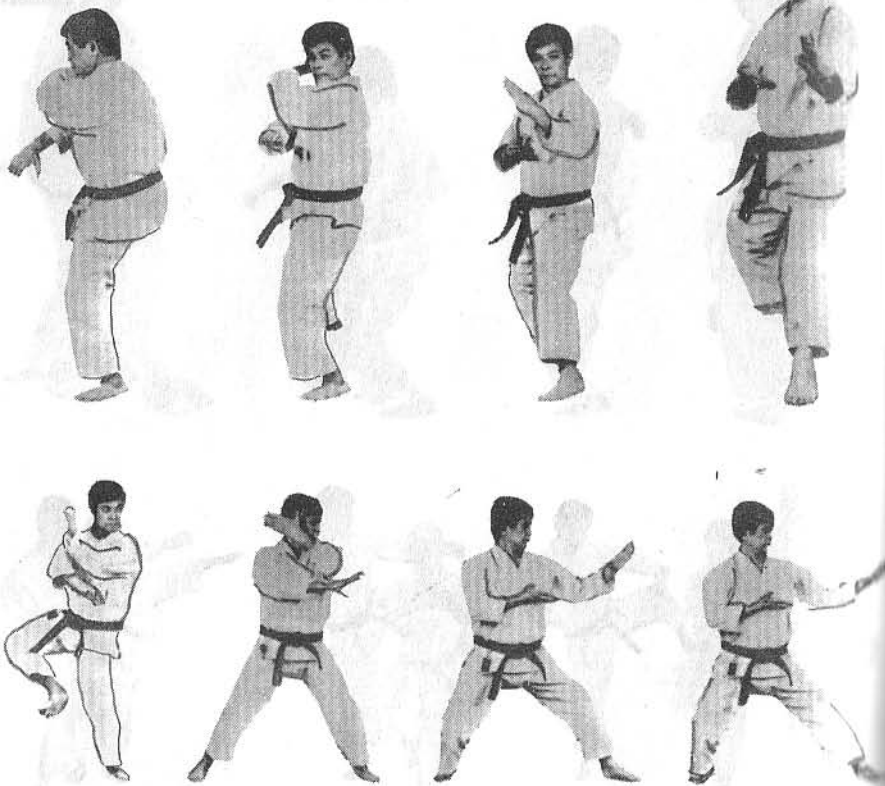


Горизонтальный удар внешней стороной правого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром правой ступни.

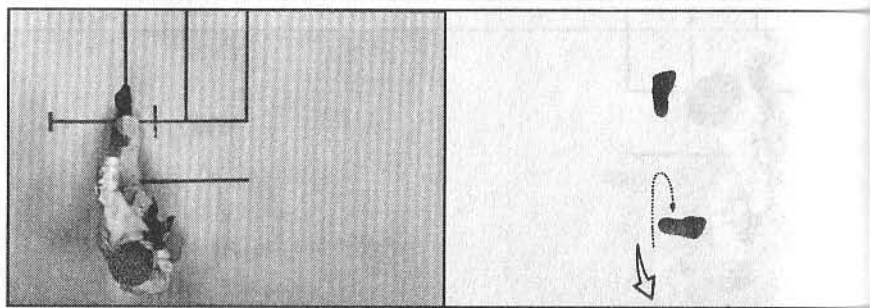


52. Миги уракен дзедан еко мавashi-учи

**53** Хидари шуто уке



Блок ребром левой кисти («рука-меч»). Разверните бедра влево, взгляд устремлен назад. Ударную ногу отведите назад.

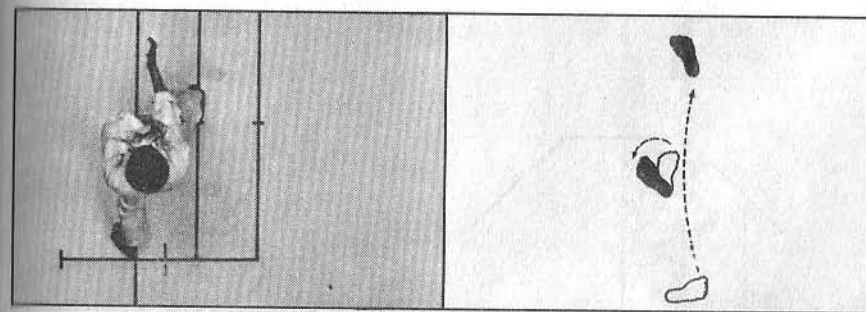


53. Миги кокуцу-дачи

**54** Миги нукитэ чудан-цуки  
Хидари шо осасе-уке



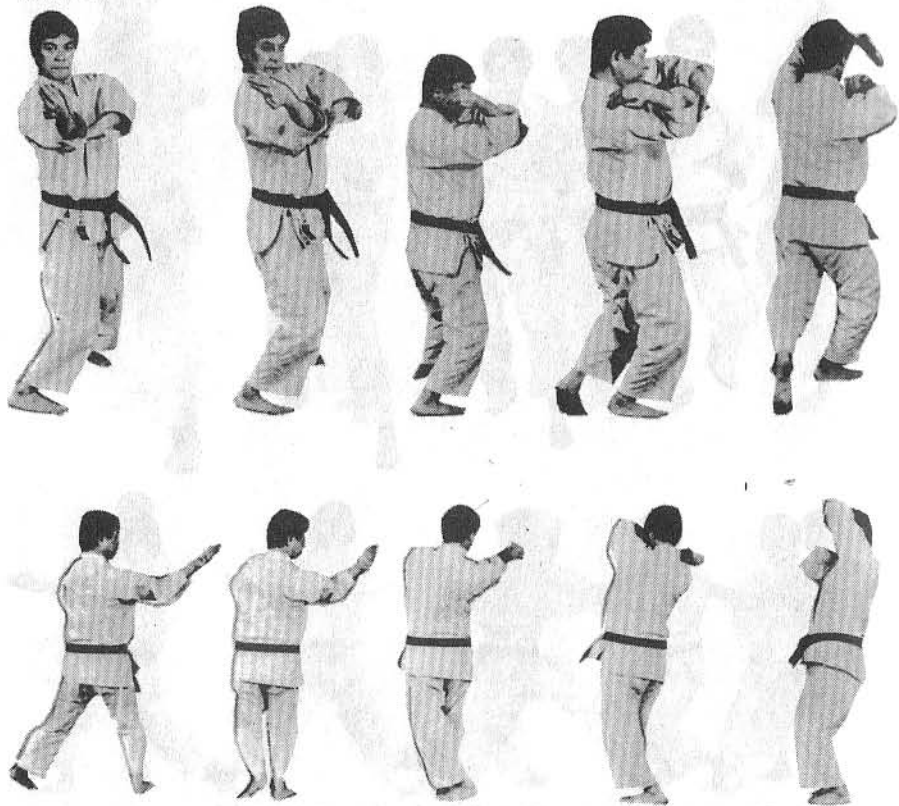
Прямой удар кончиками пальцев правой руки («рука-пика») в среднюю часть тела / Прессинговый блок левой ладонью. Левая ладонь под правым локтем. Шаг вперед правой ногой.



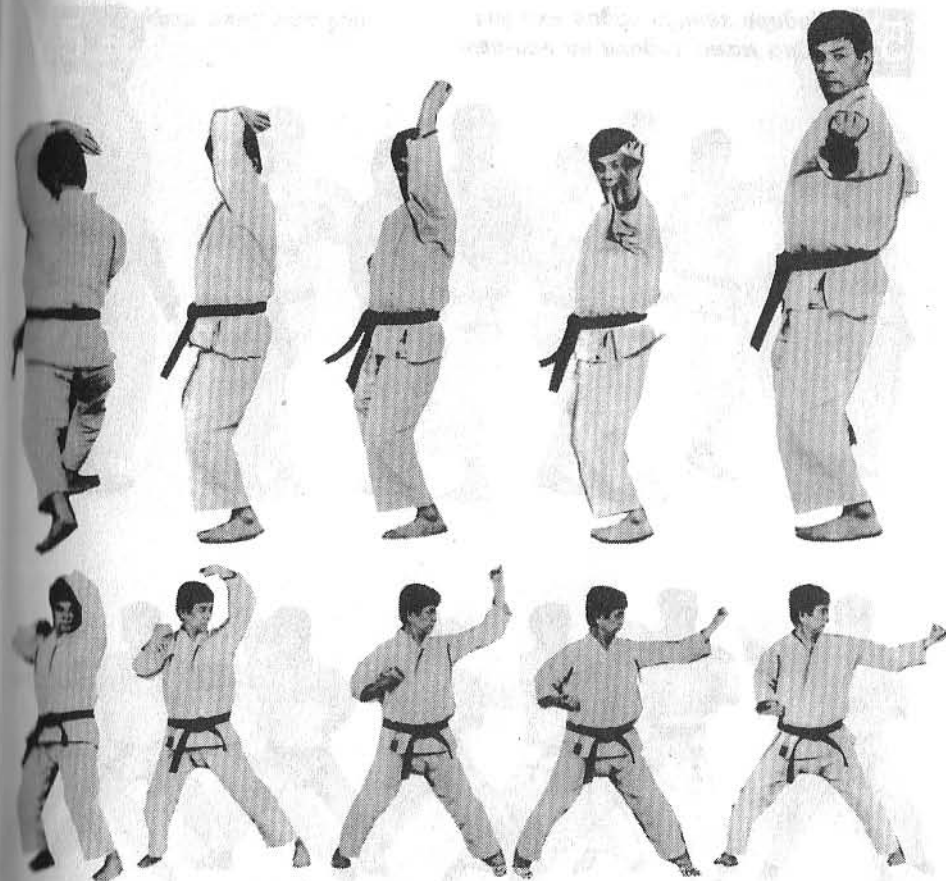
54. Миги зенкуцу-дачи



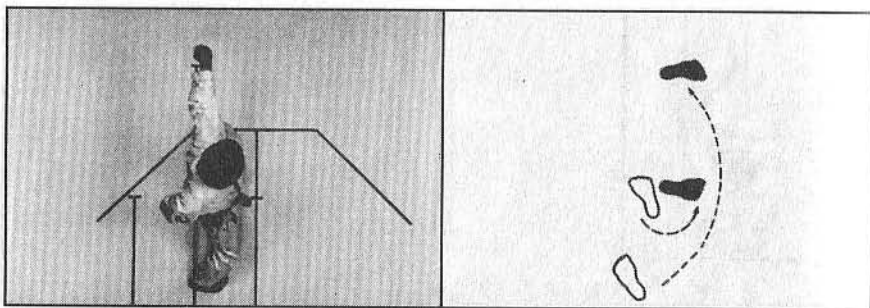
**55** Хидари уракен татэ маваши-учи  
Хидари шо осасе-уке



Удар внешней стороной левого кулака сверху вниз / Правый кулак прижат к правому боку. Правая нога — опорная, повернитесь влево,

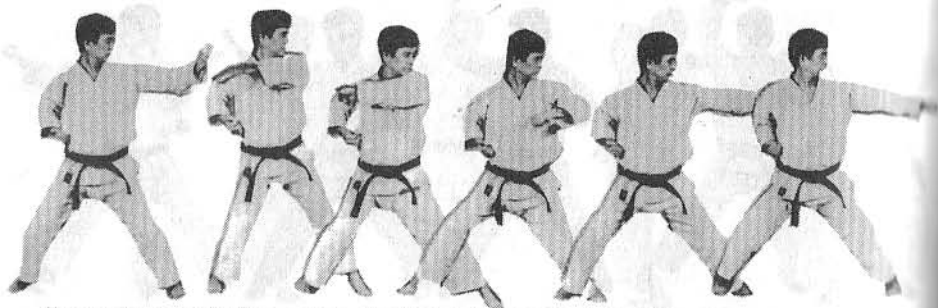
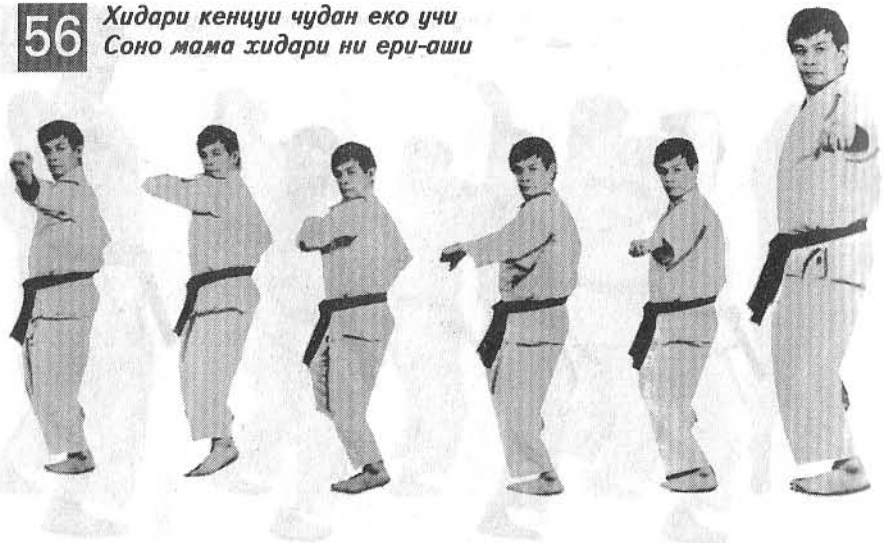


выровняйте стопы. Выверните правое запястье вправо, используя это движение как «опору» при развороте корпуса.

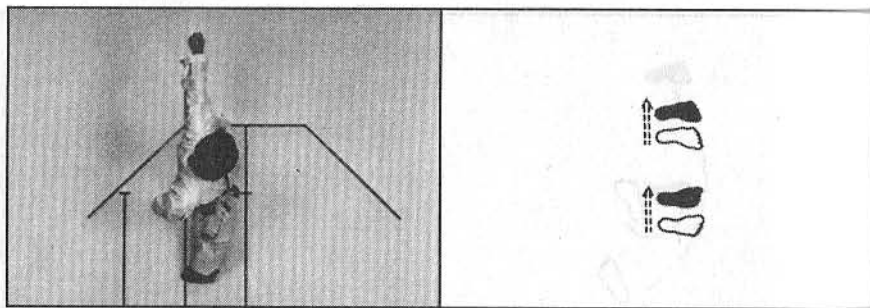


55. Кибэ-дэчи

56

Хидари кенцу чудан еко учи  
Соно мама хидари ни ери-аши

Горизонтальный удар левым кулаком-«молотом» в среднюю часть тела /Ери-аши влево. Замахнитесь левым кулаком, проделав круговое движение от правого плеча.

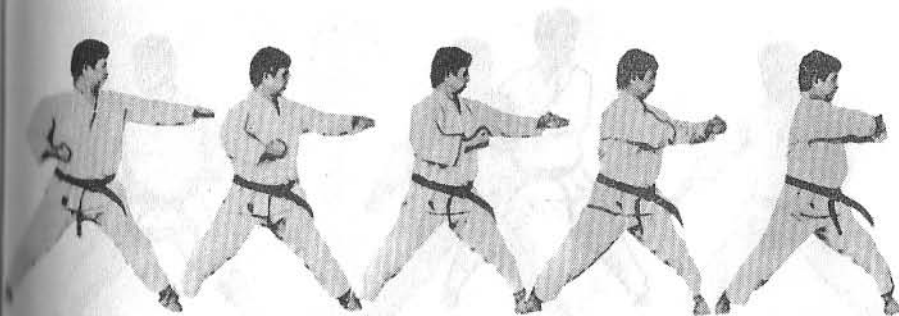


56. 122

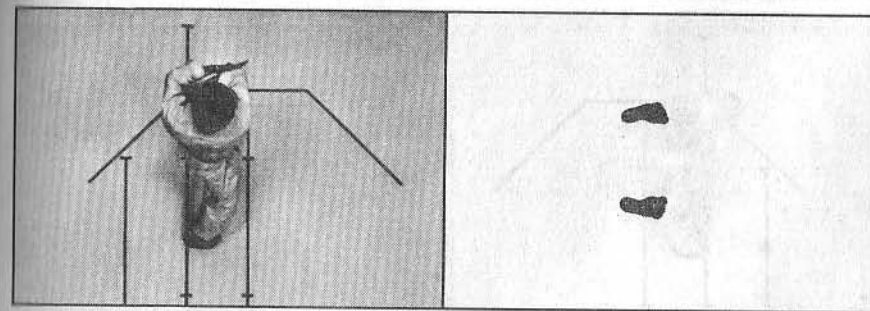
122

57

Миги эмпи мае учи



Прямой удар правым локтем. Бейте в левую ладонь.



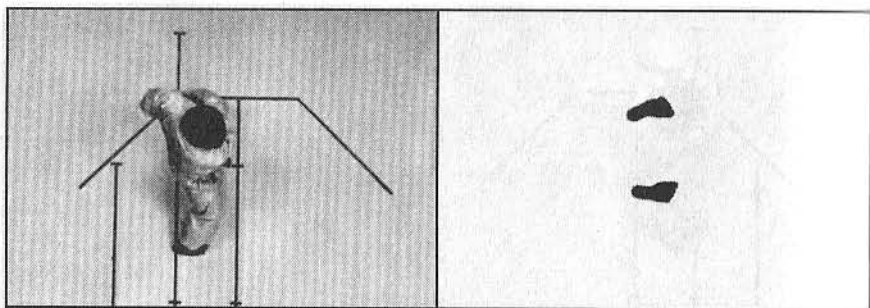
57. 123

123

**58** Рюо кен хидари коши



Кулаки у левого бока. Правый кулак (внешней стороной вперед) сверху.

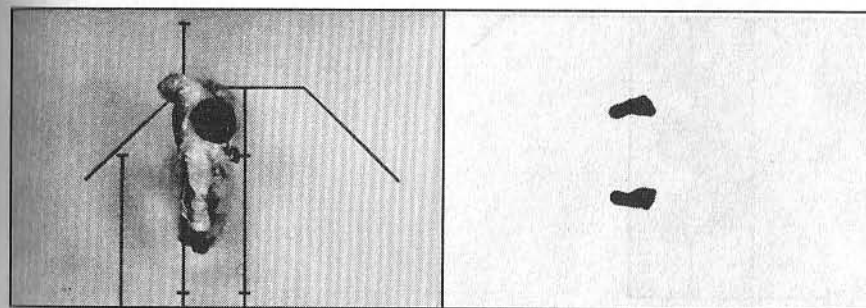


58.

**59** Миги гедан барай

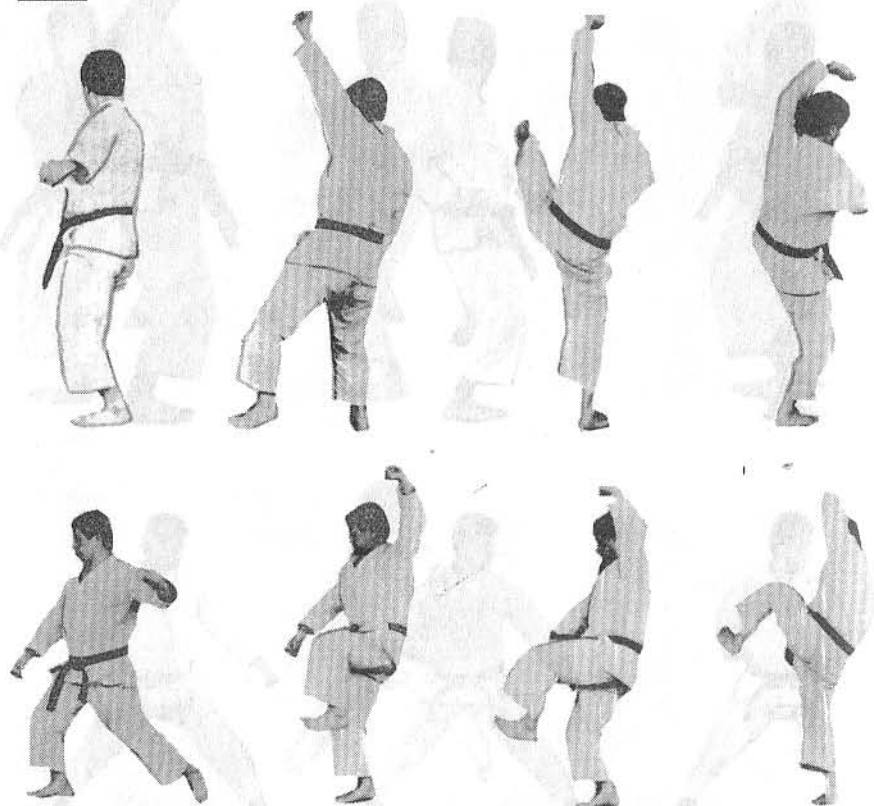


Блок правой рукой на нижнем уровне тела.

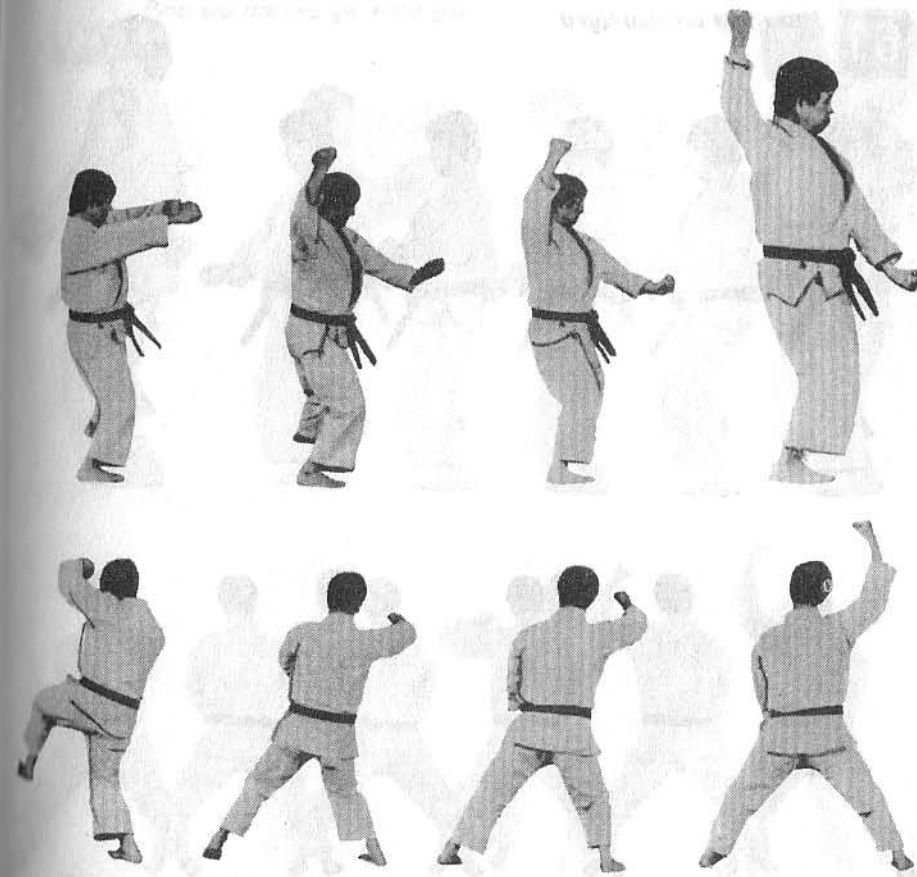


59.

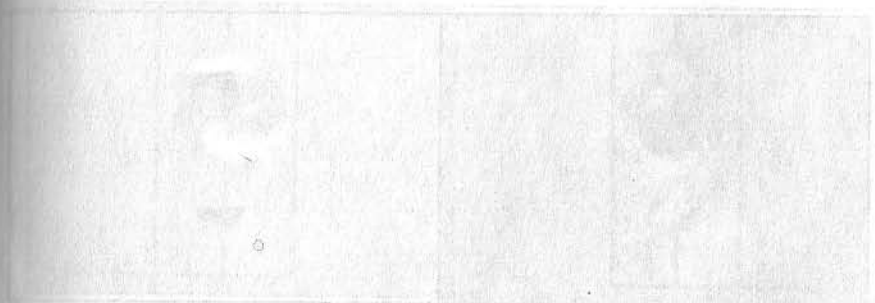
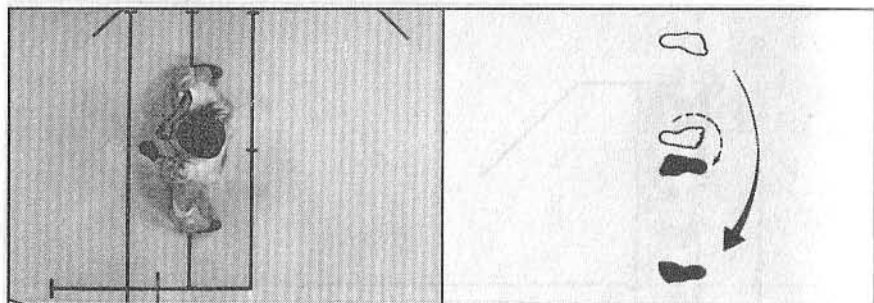




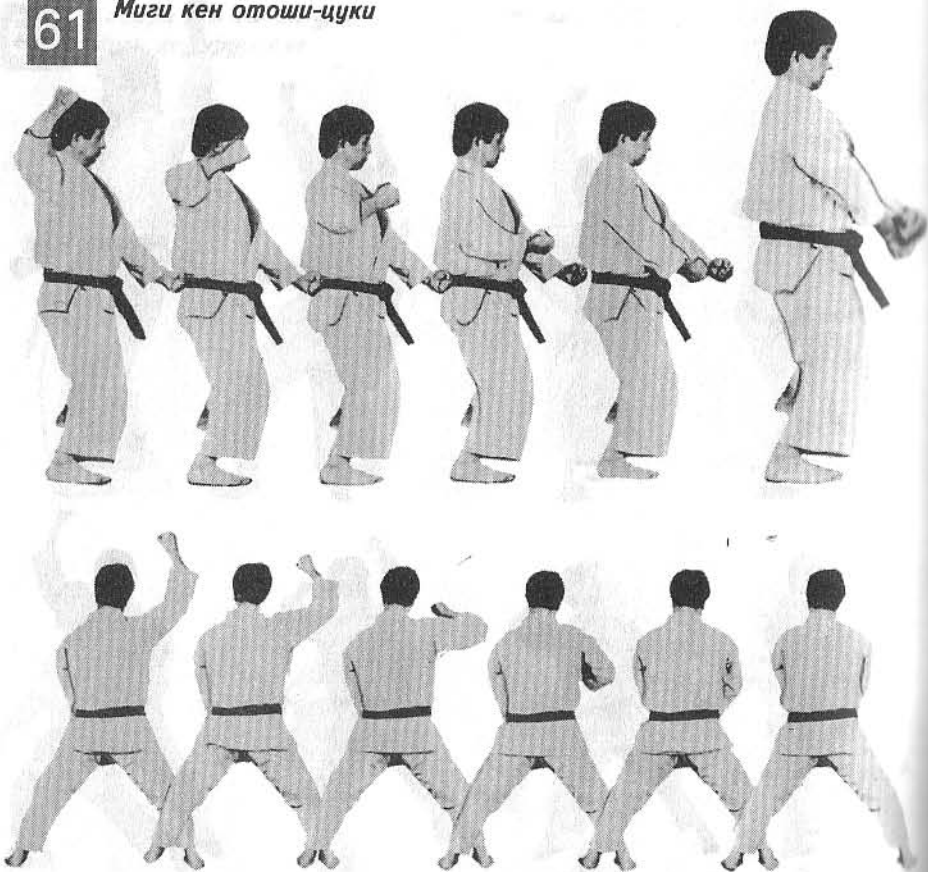
Блок левым кулаком на нижнем уровне тела / Круговой удар  
правым кулаком в верхнюю часть тела. Правая нога — опорная,



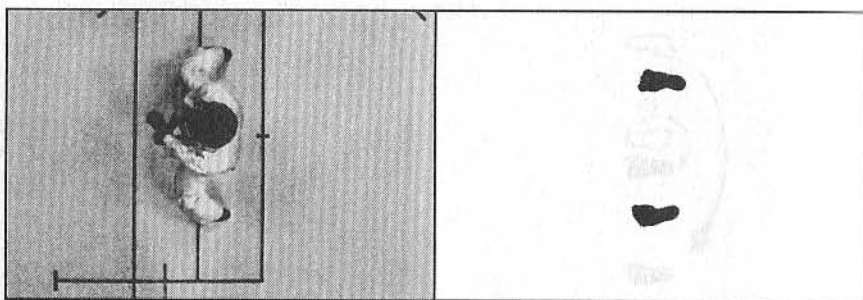
широко разверните бедра вправо. Высоко поднимите левое колено  
для сильного наступательного удара. Движения рук производятся  
синхронно с вращательным движением бедер.



61 Миги кен отоши-цуки

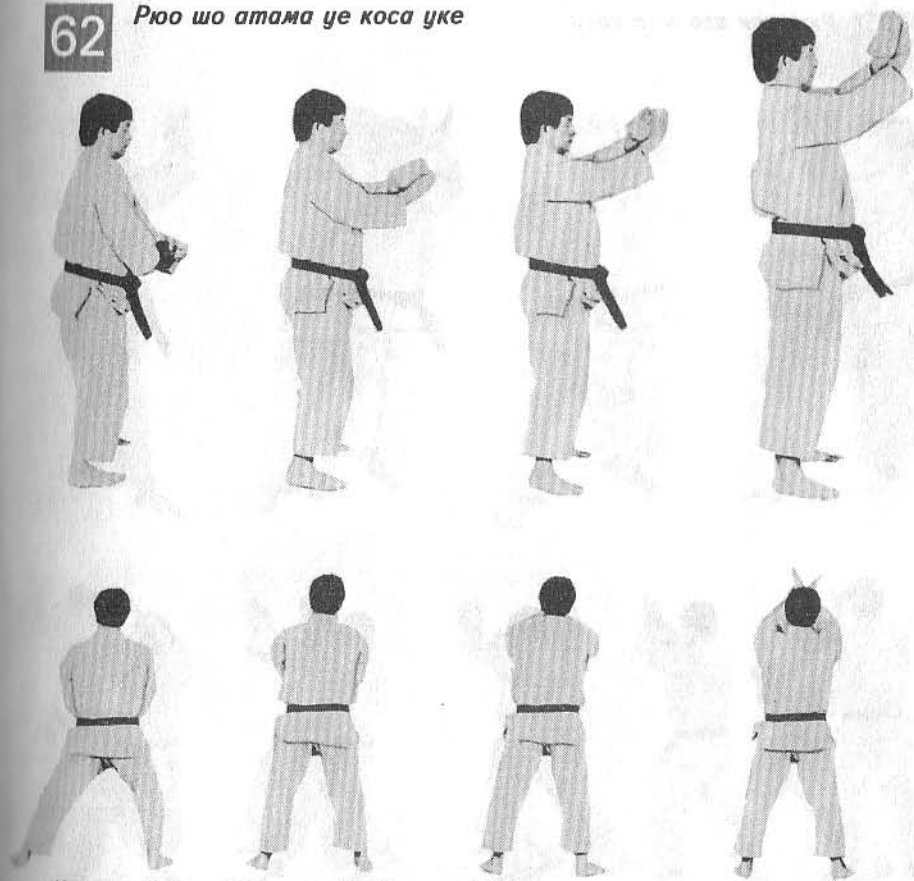


Прямой удар правым кулаком в нижнюю часть тела. Правый кулак (внешней стороной наружу) под левым, запястья скрещены.

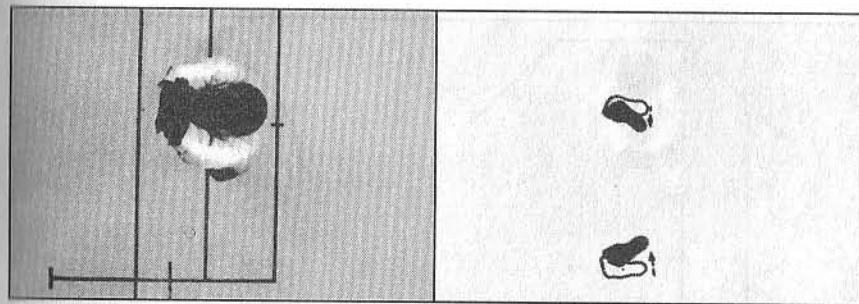


61.

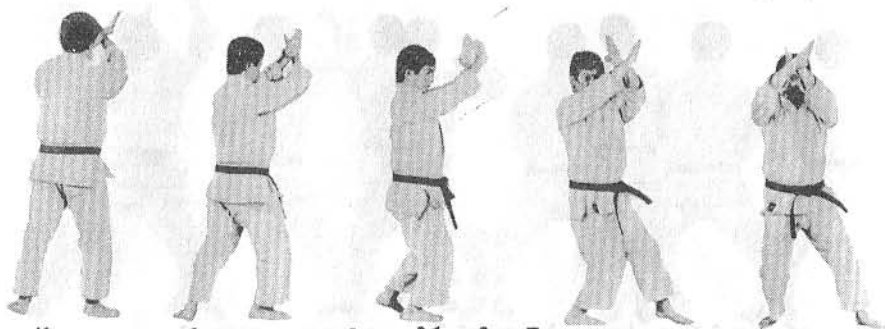
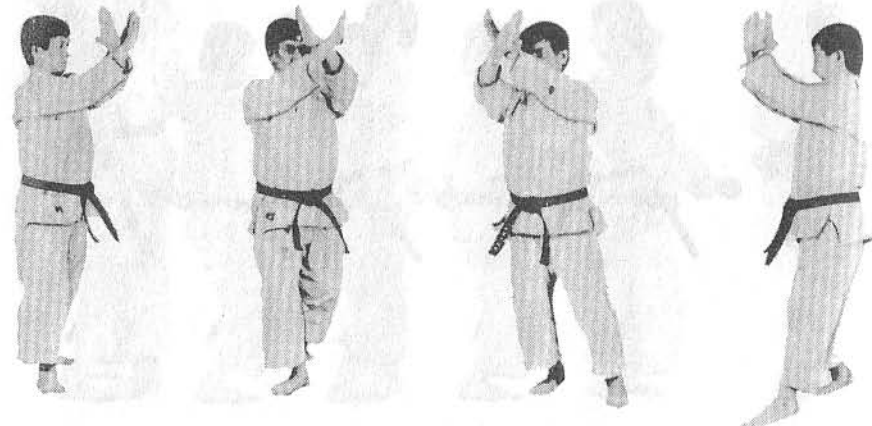
62 Рюо шо атама уе коса уке



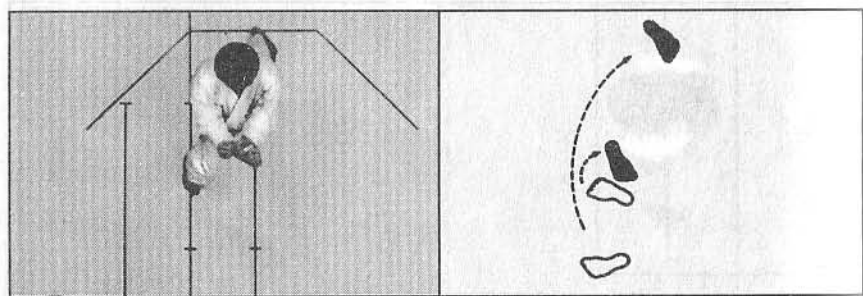
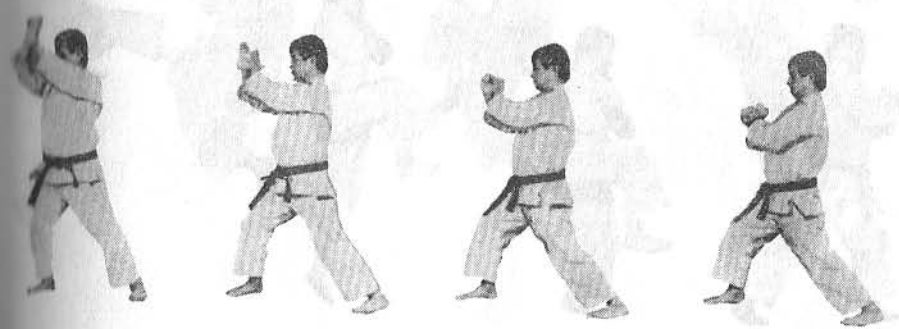
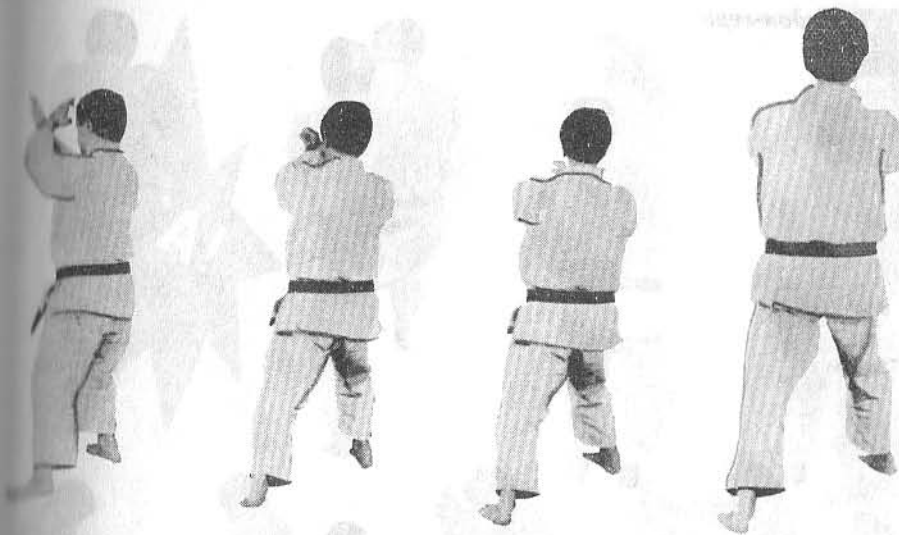
Крестообразный блок, руки над головой. Тыльные стороны ладоней обращены друг к другу. Выпрямите ноги в коленях, переходя в шизен-тай.



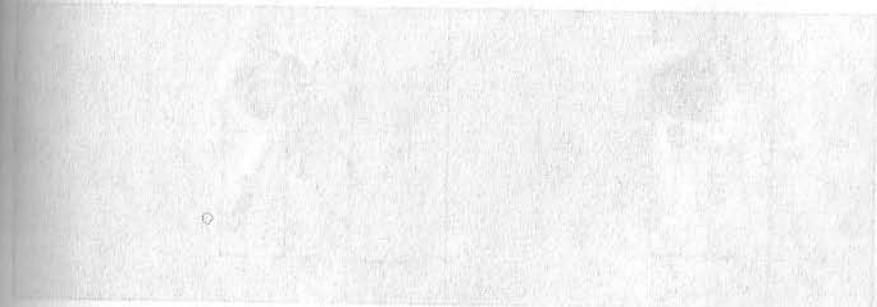
62. Шизен-тай



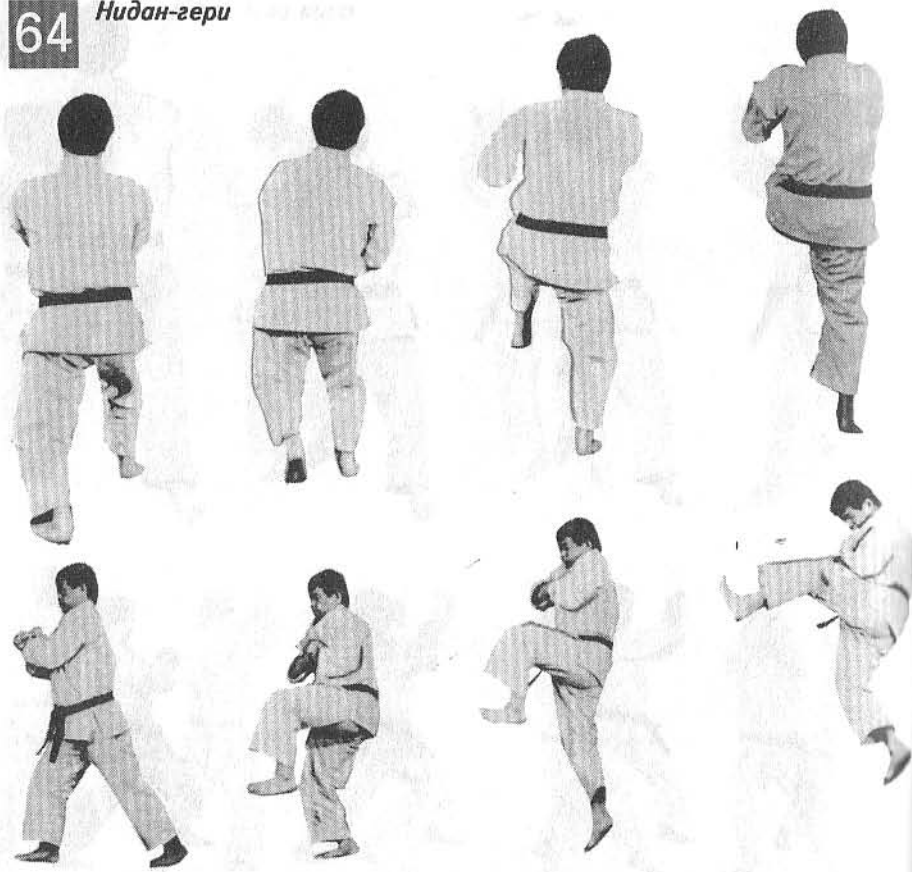
Кулаки скрещиваются на уровне подбородка. Правая нога — опорная, сделайте широкие вращательные движения бедрами вправо. Сожмите кулаки и медленно опустите их.



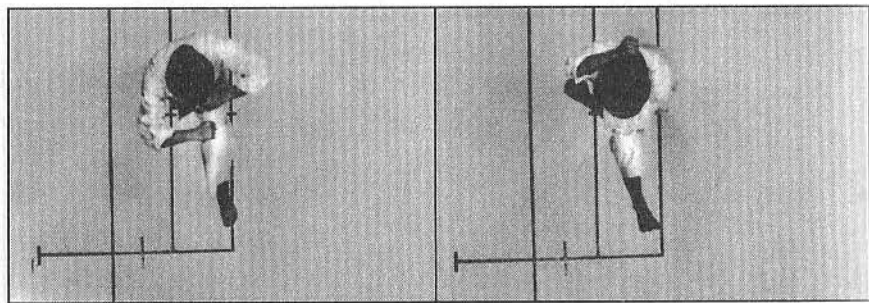
63. Миги зенкуцу-дачи

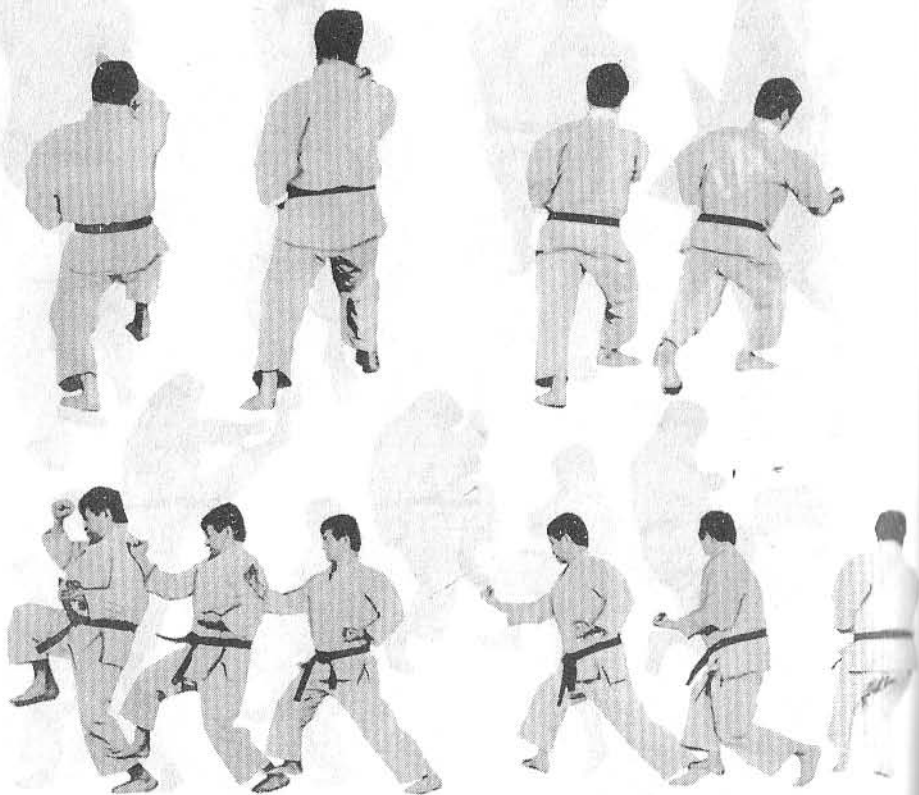




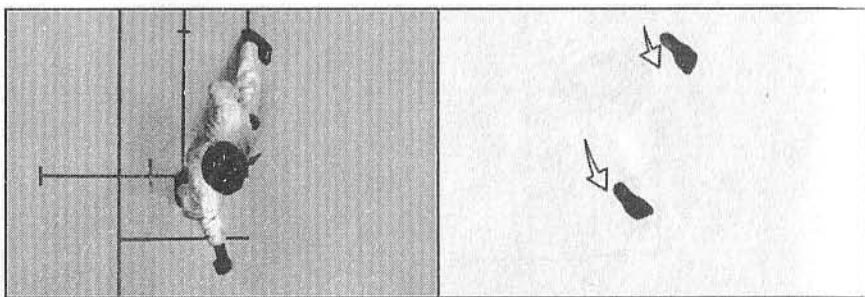


Прямой двойной удар ногами в среднюю и верхнюю часть тела.

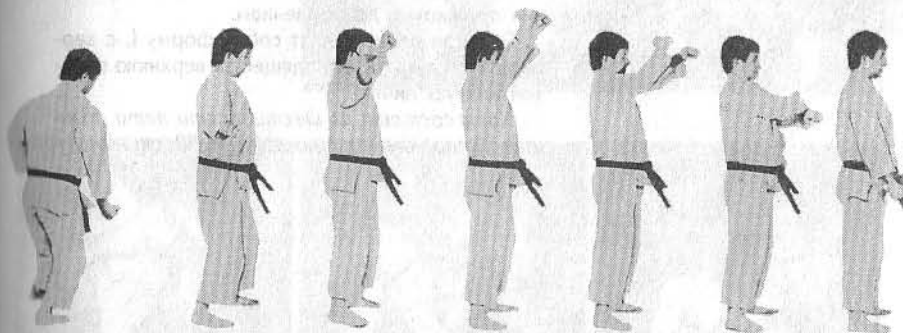
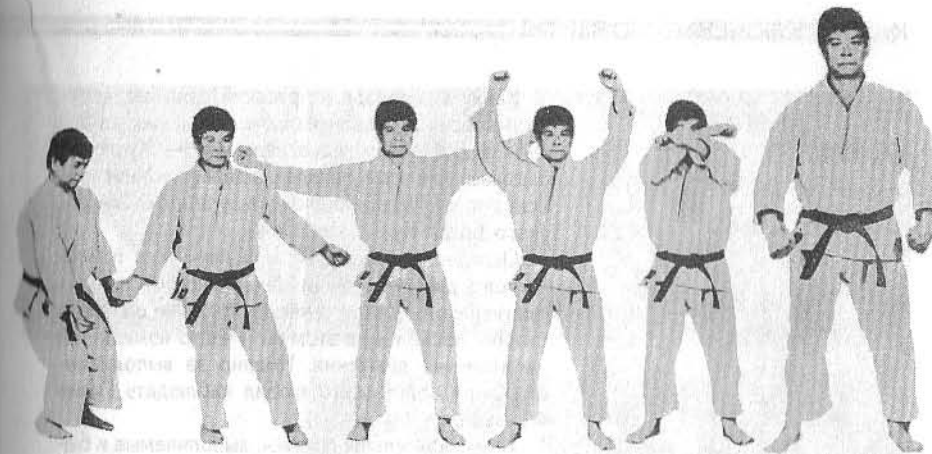




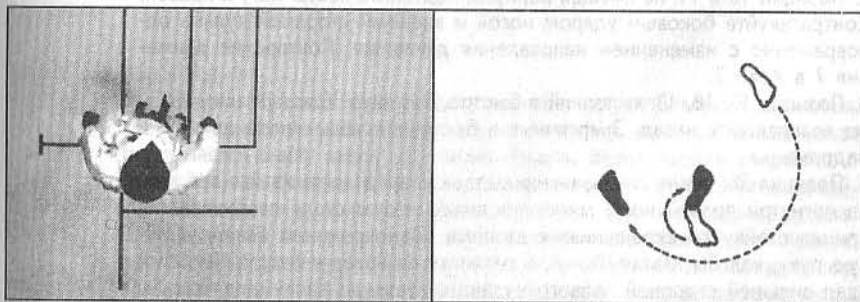
Удар внешней стороной правого кулака сверху вниз / Левый кулак у левого бока.

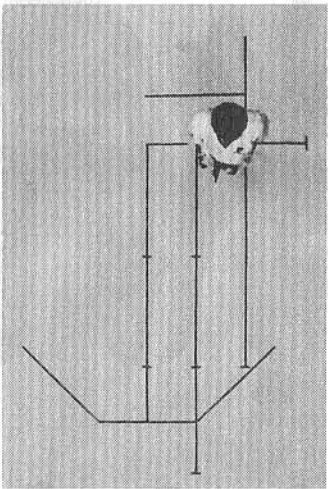


65. Миги зенкучу-дачи



Широко разведя руки, сведите их круговым движением.





Канку в переводе на русский означает «глядя в небо». Это один из самых длинных ката в каратэ. Его предыдущее название — Кушанку, бытовавшее в эпоху правления династии Мин, происходит от имени дипломата и знатока китайского бокса Кунь Сянь Чюна.

Овладев этим ката, можно научиться противостоять разнообразным атакам многочисленных противников, идущих с четырех и даже с восьми сторон, поскольку в этом ката часто изменяется направление движения. Именно за выполнением Канку более всего любил наблюдать Гичин Фунакоши.

И неудивительно: приемы, выполняемые в быстром и медленном темпах, требуют от каратиста силовой динамики, расслабления и напряжения мышц тела, умения менять направления движения прыжком и приземлением.

Эмбусэн представляет собой форму I, с вертикальной линией, выходящей за верхнюю горизонтальную линию.

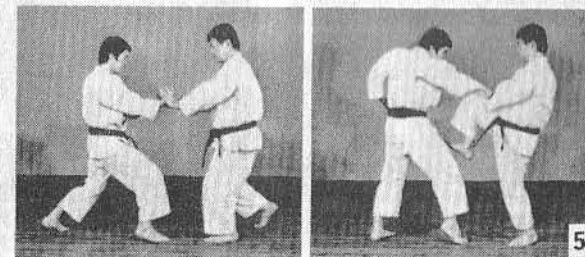
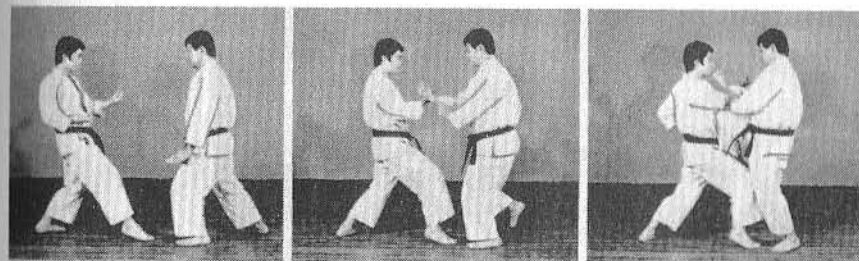
*Ката состоит из шестидесяти пяти позиций и исполняется примерно за 90 секунд.*

1. Позиции 1 и 2: они регулируют дыхание, а также имеют целью показать, что вы не вооружены. Прикрытие паха. Представьте себе небо, описывая руками большую окружность.

2. Позиции 10 и 11: не смещая корпуса, подтяните левую ногу к правой. Контратакуйте боковым ударом ногой и внешней стороной кулака одновременно с изменением направления движения. Повторение движения 7 в Хеан 2.

3. Позиции 17, 18, 19: выполняйте быстро, без пауз. Ударную ногу сразу же возвращайте назад. Энергичные и быстрые вращательные движения бедрами.

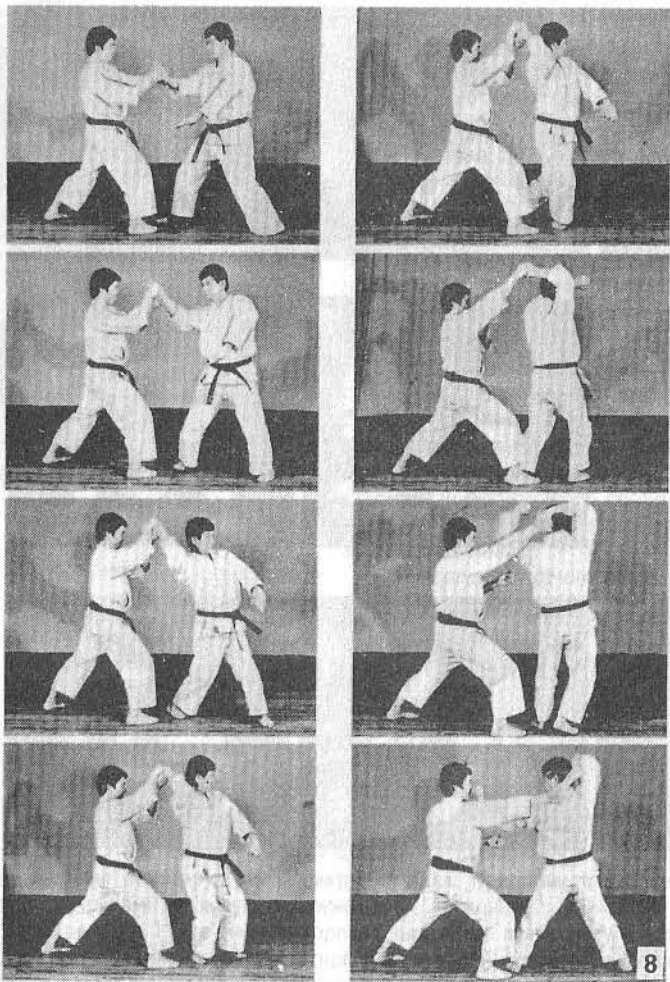
4. Позиция 38: после скользящего выпада вперед удерживайте вес тела на согнутой правой ноге, мягко поставьте левую стопу сзади правой, приняв стойку со скрещенными стопами. Одновременно вытяните левую руку, как бы хватая что-то, и оттяните ее назад к бедру. Нанесите удар внешней стороной правого кулака в верхнюю часть тела, как бы скользя им от живота к груди. Движения рук и ног синхронны. Повторение приема в позиции 13 в Хеан 4.



5. Позиция 42: левая нога — опорная, изменяя направление движения на 180°, одновременно высоко поднимите правое колено. Правый кулак поднимается снизу вверх от правого бедра. Левая ладонь упирается в правый кулак (внешняя сторона правого кулака обращена вперед). Правый локоть над правым коленом, приблизительно на ширину кулака.

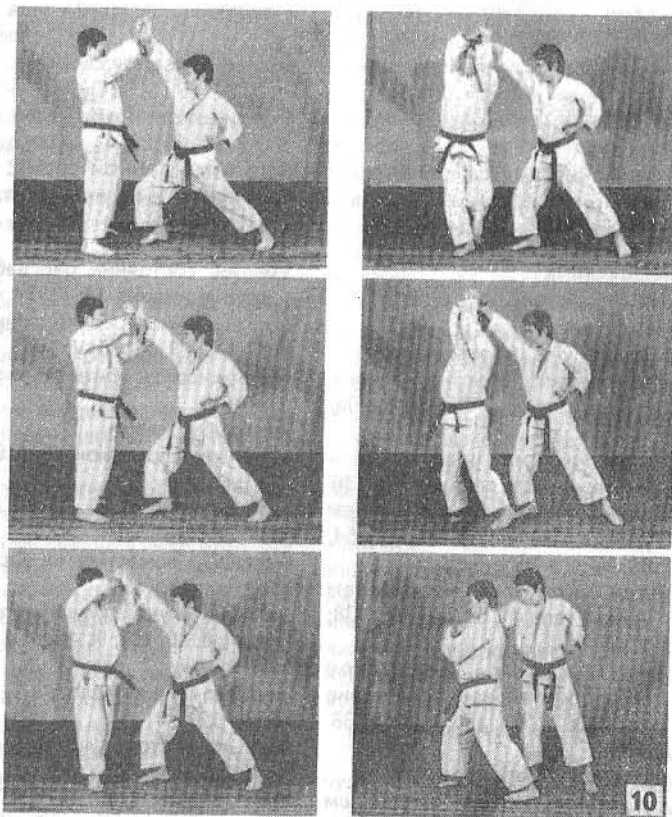
6. Позиция 43: это уход от атаки в верхнюю часть тела. Сгибая правую ногу, слегка коснитесь обеими руками пола. Поднимите голову, взгляд приблизительно на четыре метра впереди себя. Следите за тем, чтобы не поднимать высоко бедра. Движения в позициях 42 и 43 следуют одно за другим без паузы.





7. Позиция 51: поскольку бедра были в позиции 50, то они уже находятся в положении для бокового удара ногой. Не двигая левой ногой, подтяните правую стопу к левому колену, чтобы выполнить боковой удар ногой и удар внешней стороной кулака.

8. Позиция 55: правая рука согнута в локте и заведена за правое плечо, развернитесь влево и вперед. Правая нога — опорная. Поставьте левую ногу вперед. Вместо того чтобы пытаться освободиться от захвата соперника, поворачивайте корпус вокруг своей правой руки.



9. Позиция 60: восходящее движение правой руки не имеет особого значения. Оно необходимо, чтобы уравновесить широкий мощный удар левым кулаком вниз.

10. Позиции 62 и 63: выполнив крестообразный блок на верхнем уровне тела, поверните корпус вправо, кулаки — центр движения. Захватывая запястье соперника, опустите руки вниз.

11. Позиция 65: сделав двойной удар ногами, отведите левую руку на левое бедро после движения, напоминающего захват, правой рукой выполните удар внешней стороной кулака в верхнюю часть тела; выполните движения руками одновременно с приземлением.

12. Яма: правая нога — опорная, повернитесь вправо. Левая рука описывает дугу, движение, похожее на круговой блок, подровняйте левую стопу с правой. Естественно опустите руки.

Римские цифры означают разные тома данной серии: I — Полный обзор; II — Основы; III — Кумитэ 1; IV — Кумитэ 2; V — Хеаны, Текки.

аго: челюсть  
 аши: ступня, нога  
 атама: голова  
 гедан: нижний уровень тела  
 гедан барай: блок на нижнем уровне тела 46, 110; I, 54; II, 104; V, 15  
 гедан учи-коми: удар рукой в нижнюю часть тела 40, 86, 136  
 гедан учи-уке: блок на нижнем уровне тела изнутри наружу 54, 63, 91  
 гедан уке: блок на нижнем уровне тела 41, 63, 85, 136, 138; V, 48  
 гьяку ханми: реверсное полуфронтальное положение корпуса 22, 83, 136; II, 22; V, 38  
 дан: 11  
 дзедан: верхний уровень тела  
 дзедан учи уке: блок на верхнем уровне тела изнутри наружу 41, 85  
 дзедан уке: блок на верхнем уровне тела 70; I, 55; II, 104; V, 44  
 дзедан-цуки: прямой удар рукой в верхнюю часть тела 49  
 дзетаи: верхняя часть корпуса  
 ей: готовность 14, 66  
 еко-кеагэ: боковой удар ногой  
 кверху 78, 136, 137; I 85; II 133; V 33  
 еко маваши-учи: горизонтальный удар рукой 78, 136, 137; I, 73; II, 127; V, 33  
 ери-аши: скользящее передвижение стоп 39, 122; II, 68; III, 98; V, 58

заншин: состояние расслабленного внимания 11; III, 24  
 зенкуцу-дачи: передняя стойка 16, 87; I, 28; II, 16, 50; V, 15  
 иккен хисатсу: убить одним ударом 9  
 кафукубу: живот  
 каке-уке: блок-крюк 43; I, 62; V, 81  
 камаз: стойка 10, 23, 63, 70; III, 12; IV, 38; V, 30  
 касанеру: поместить на верх ката: плечо  
 кекоми: толчковый удар ногой 34; I, 84; II, 80, 133; III, 48  
 кен: кулак  
 кенцуи: кулак-«молот»  
 кийай: 12  
 кибя-дачи: стойка «всадника» 42, 120; I, 30; II, 50; V, 52  
 киме: 9, I, 48; III, 13; IV, 116; V, 59  
 кокуцу-дачи: задняя стойка 29, 70; I, 29; II, 50; III, 38; V, 24  
 кокуцу-дачи (хикумэ): задняя стойка (низкая) 110  
 коса: крест  
 коса-дачи: стойка со скрещенными стопами 136; II, 50; V, 66  
 коса-уке: крестообразный блок 129, 139  
 коши: бедра, бок I, 50; II, 11  
 кумитэ: спарринг 8, 11; I, 109  
 кю: 11  
 мае: вперед  
 мае кеагэ: прямой удар ногой кверху 84, 136; I, 84; II, 86; III, 65; V, 39  
 миги: правый

миги аши-дачи: правосторонняя стойка 15, 92; V, 64  
 миги аши мае фузе: правая нога впереди, уход 109  
 миги хиза куssу: правое колено согнуто 28, 76  
 микацуки-гери: серповидный удар ногой 44, 63; IV, 50, 62; V, 82  
 мороте дзедан уке: блок двумя руками на верхнем уровне тела 37  
 муне: грудь  
 мусуби-дачи: естественная стойка внимания 10; I, 27  
 нагаши-уке: круговой блок 40, 86, 136; I, 60; IV, 80; V, 31  
 нанаме: по диагонали  
 нидан гери: двойной удар ногами 132; I, 88  
 нобасу: растягивание, вытягивание  
 нукитэ: «рука-пика»  
 осаэ-уке: прессинговый блок 82; V, 127  
 отоши-цуки: прямой удар в нижнюю часть тела 128  
 риоо: оба, обе  
 сайю: левый и правый  
 сокумен: сторона, бок  
 сокуто: «нога-меч»  
 сун-домэ: остановка приема 9  
 танден: центр тяжести тела 10  
 тате-фузе: уход, уход на пол 109, 137  
 тате маваши-учи: вертикальный удар 104, 136, 137, 139; I, 73; II, 127; V, 16  
 тате шуто уке: вертикальный блок ребром кисти («рука-меч») 24, 72; I, 59  
 текуби: запястье  
 уде: рука  
 уе: над, сверху  
 уракен: внешняя сторона кулака  
 ура-цуки: апперкот 49, 108, 137; I, 68; IV, 42; V, 96  
 учи уке: блок, изнутри наружу  
 фумидачи: 63; II, 66; V, 56  
 фумикоми: наступательный удар ногой 126; I, 85; II, 58, 66; III, 31; V, 58

фуриаге: круговое движение снизу вверх 126, 139  
 хачиноджи-дачи: стойка открытых ног 23, 66; I, 27; V, 14  
 хайван: верхняя часть предплечья, внешняя сторона руки  
 хасами учи: двойной удар 38, 63  
 хейсоку-дачи: естественная стойка внимания 14; I, 27; V, 48  
 хидари: левый  
 хидари аши-дачи: левосторонняя стойка 34, 77; V, 33  
 хидари хиза куssу: согнутое левое колено 28, 74  
 хидари мае хиза куssу: согнутое колено выступающей вперед левой ноги 40  
 хидари мае хиза яя куssу: левое колено выступающей вперед ноги, слегка согнутое 33, 83  
 хидари мае шизен-тай: левосторонняя естественная стойка 87  
 хиджи: локоть  
 хитаи: лоб  
 хиза: колено  
 хиза ате: удар коленом 108  
 чудан: средний уровень  
 чудан чоку-цуки: прямой удар рукой в среднюю часть тела, 25, 73; I, 64  
 чудан сото уке: блок на среднем уровне тела, снаружи внутрь 18; II, 18; IV, 124  
 чудан учи уке: блок на среднем уровне тела, изнутри наружу 15, 72; I, 57; II, 20; V, 38  
 чудан уке: блок на среднем уровне тела 29, 79; I, 57, 94; II, 88, 104; V, 26  
 чудан еко учи: боковой удар рукой в среднюю часть тела 122  
 чудан-цуки: прямой удар рукой в среднюю часть тела 39, 82; V, 30  
 шизен-тай: естественное положение 14, 66, 129; I, 26; V, 14  
 шо: ладонь  
 шуто: ребро кисти «рука-меч»

шту уке: блок ребром кисти  
(«рука-меч») 29, 64, 80; I, 58; II,  
116; IV, 136; V, 24  
цуками уке: блок захватом 33, 62;  
V, 113  
цукамайозе: захват-подтягивание  
34, 62  
эмбусэн: рисунок выполнения 11,  
62, 136; I, 92

эмпи: локоть  
эмпи чудан мае учи: удар локтем  
вперед в среднюю часть тела  
45  
эмпи мае учи: прямой удар  
локтем 94; V, 83  
яма-цуки: широкий U-образный  
удар руками 49, 63; I, 70  
ямэ: стоп

## Накаяма Масатоши

H21 Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 6. Басай, Канку. — М.:  
ООО «Издательство АСТ»; «Ладомир», 2001. — 142 с.

ISBN 5-17-005245-6 (ООО «Изд-во АСТ»)  
ISBN 5-86218-355-8 («Ладомир»)

М. Накаяма

## ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

БАССАЙ, КАНКУ

6

Художественный редактор

*Е. В. Гаврилин*

Технический редактор

*И. И. Володина*

Корректор

*О. Г. Наренкова*

Компьютерная верстка

*О. Н. Бойко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 25.01.01.  
Формат 60×90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Текстбук». Печать офсетная.  
Бумага офсетная. Печ. л. 9. Тираж 5000 экз. Заказ 750.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры  
Гигиеническое заключение  
№ 77.99.14.953.П.12850.7.00 от 14.07.2000 г.

ООО «Издательство АСТ»

Лицензия ИД № 02694 от 30.08.2000 г.

674460, Читинская область, Агинский район,

п. Агинское, ул. Базара Ринчино, д. 84.

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU

E-mail: astpub@aha.ru

Научно-издательский центр «Ладомир»

ЛР № 064340 от 05.12.95 г. 103617, Москва, К-617, корп. 1435

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от 10.01.01.  
220040, Минск, ул. М. Богдановича, 155-1204.

Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор  
Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600.

Республиканское унитарное предприятие  
«Полиграфический комбинат имени Я. Коласа».  
220600, Минск, ул. Красная, 23.



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

**Оптовые закупки можно осуществить по адресу:**

129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21  
Тел. 215-43-38, 215-01-01, 215-55-13

**Московские фирменные магазины:**

Каретный ряд, д. 5/10. Тел. 299-6584.

Арбат, д. 12. Тел. 291-6101.

Татарская, д. 14. Тел. 959-2095.

Звездный б-р, 21. Тел. 232-1905.

Б. Факельный пр-д, 3. Тел. 911-2107.

2-ая Владимирская, д. 52. Тел. 306-1898.

Книги вы можете приобрести по почте, заказав

**БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ** по адресу:  
107140, Москва, а/я 140. "Книги по почте"