

ЛУЧШЕЕ М. Накаяма
КАРАТЭ

Джиттэ, Хангецу, Эмпи



7

ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

7

Джиттэ, Хангецу, Эмпи

М. Накаяма

НАУЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ЛАДОМИР»
«АСТ»
Москва



BEST 7 KARATE

Jitte, Hangetsu, Empi

M. Nakayama

KODANSHA INTERNATIONAL
Tokyo • New York • London

Перевод с английского
С. С. Бильдушкинова

Ответственный редактор
В.В. ТЕРЕХОВ

Фото на обложке
КЕЙЗО КАНЕКО

Фото в книге
ЁШИНАКО МУРАИ

ISBN 5-86218-271-3 (Ладомир)
ISBN 5-86218-366-3 (г. 7)
ISBN 5-17-001510-0 (АСТ)

© 1981 by Kodansha International Ltd.
© С. С. Бильдушкинов. Перевод, 1999.
© Научно-издательский центр «Ладомир»,
2000.

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

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	7
ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО	9
КАТА	10
Значение. Ключевые моменты	
ДЖИТТЭ	13
Ключевые моменты, 43	
ХАНГЕЦУ	47
Ключевые моменты, 87	
ЭМПИ	93
Ключевые моменты, 136	
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	140

Вступление

Почему каратэ в 1981 году вышло за пределы Японии? Почему каратэ в Японии вышло за пределы Японии? Каратэ — это не только искусство, это философия, это стиль жизни. Каратэ — это искусство, которое требует от человека не только физической выносливости, но и моральной стойкости. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только побеждать, но и проигрывать с достоинством. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только бороться, но и сотрудничать. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только защищаться, но и помогать другим. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только быть сильным, но и быть добрым. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только выигрывать, но и уважать соперника. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только побеждать, но и проигрывать с достоинством. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только бороться, но и сотрудничать. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только защищаться, но и помогать другим. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только быть сильным, но и быть добрым. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только выигрывать, но и уважать соперника.

Каратэ — это искусство, которое учит человека не только побеждать, но и проигрывать с достоинством. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только бороться, но и сотрудничать. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только защищаться, но и помогать другим. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только быть сильным, но и быть добрым. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только выигрывать, но и уважать соперника.

Каратэ — это искусство, которое учит человека не только побеждать, но и проигрывать с достоинством. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только бороться, но и сотрудничать. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только защищаться, но и помогать другим. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только быть сильным, но и быть добрым. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только выигрывать, но и уважать соперника.

Каратэ — это искусство, которое учит человека не только побеждать, но и проигрывать с достоинством. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только бороться, но и сотрудничать. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только защищаться, но и помогать другим. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только быть сильным, но и быть добрым. Каратэ — это искусство, которое учит человека не только выигрывать, но и уважать соперника.

С. С. БИЛЬДУШКИНОВ
Ладомирский филиал
Ладомирский филиал
Ладомирский филиал

BEST
KARATE 7

1	ВВЕДЕНИЕ
2	ОБЪЕДИНЕННАЯ ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЕ
30	КАТА
37	КАТА
16	КАТА
28	КАТА
201	КАТА

Издательство «Физкультура и спорт»
125080 Москва, М. Космодемьянская ул., д. 39
Тел. 232-113, 234-1, 23-76
ISBN 5-17-011145-8 (карте)

© 1997 г. Удмуртская Республика, г. Ижевск
Ижевский филиал ИЖИИФ
Ижевск, ул. Коммунаров, д. 101
Тел. 23-11-11, 23-11-12, 23-11-13

Издательство «Физкультура и спорт»
125080 Москва, М. Космодемьянская ул., д. 39
Тел. 232-113, 234-1, 23-76
ISBN 5-17-011145-8 (карте)

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 других — 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

В спортивном каратэ проводятся соревнования с целью выявления уровня мастерства участников. И это — подчеркнуто 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 *джию кумитэ*.

Стремление к победам на соревнованиях — и это является уникальной характеристикой данного единоборства — не помогает, а препятствует постижению каратэ-до, более того, может привести к потере способности овладения эффективной техникой. Боец, который слишком рано начинает заниматься джию 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 соревновании абсолютно недопустимо. Когда это происходит, теряется то, без чего нет каратэ, — уважение к сопернику. 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.

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ-ДО

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

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

Каратэ-до — это система упражнений, в которых каратист совершенствует свое тело, развивая 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.

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

Сун-домэ означает неполный контакт с целью (один *сун* составляет около 3-х см). Но техника, не несущая в себе *кимэ*, не является истинным каратэ, поэтому возникает вопрос: как найти компромисс между *кимэ* и *сун-домэ*? Ответ таков: 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 самого себя.

Ката в каратэ-до — это логично объединенные в определенной последовательности блоки, удары руками и ногами. В настоящее время исполняется около 50 ката, «формальных упражнений», одни из них передаются из поколения в поколение, 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, быстрому и ловкому перемещению. 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 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-даци*: руки расслаблены, слегка касаются бедер, взгляд направлен прямо перед собой.

После поклона в начале ката каратист возвращается в *камаэ*, соответствующее первому движению в ката: тело расслаблено, особенно в плечах и коленях, дыхание спокойное. Сила и концентрация сосредоточены в *тандэне* — 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 наиважнейшим.

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 собственное значение и функцию. В ката нет ничего лишнего. Ката исполняется по определенному *эмбусэн* (рисунку), который у каждого ката свой.

Выполняя ката, каратист представляет себя окруженным противниками, он должен быть готов к защитным и атакующим приемам в любом направлении.

Хорошее исполнение ката является необходимым условием при аттестации на кю и даны:

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	Ката, кроме Хеанов и Текки
1 кю	Ката, кроме вышеперечисленных
1 дан	Ката, кроме вышеперечисленных
2 дан и выше	Свободный ката

Свободный ката может быть выбран из следующего списка: Бассай, Канку, Джиттэ, Хангецу, Эмпи, Ганкаку, Джион, Текки, Нидзюшихо, Годзюшихо, Унсу, Сочин, Мейкю, 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 сleshки в движениях. Это означает, что всегда необходимо осознавать 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 с митой (см. 3-ю и 4-ю 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.

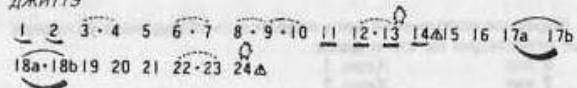
4. *Понимание цели.* Каратист должен знать, какую цель он преследует и когда необходимо выполнить тот или иной прием.

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

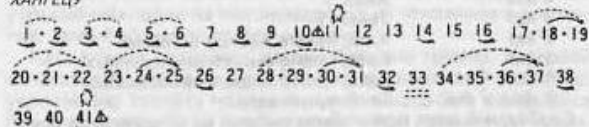
6. *Правильное дыхание.* Дыхание зависит от ситуации, но в основном делайте вдох на блоке и выдох — в заключительной фазе приема, чередуйте вдох и выдох при выполнении идущих друг за другом приемов.

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.

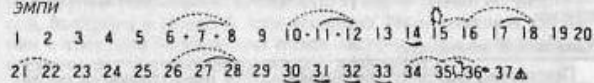
ДЖИТТЭ



ХАНГЕЦУ



ЭМПИ



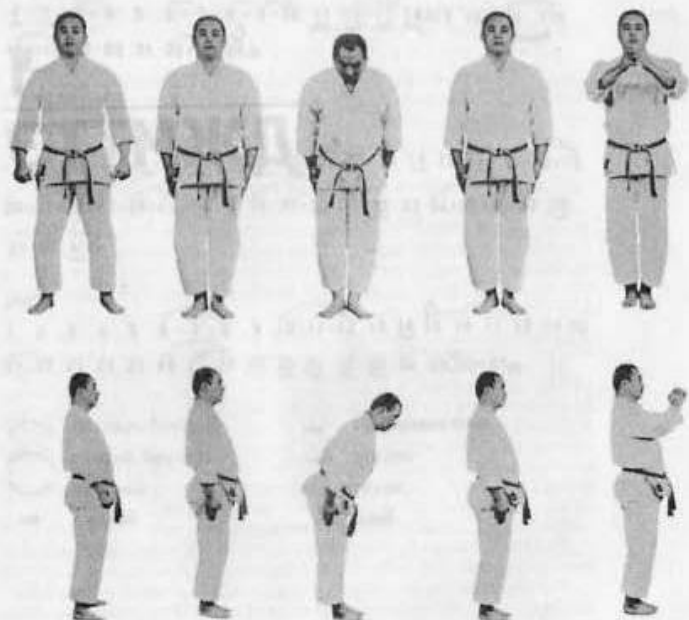
- без пауз, быстрый
- с силой, без пауз
- быстрый
- ◀ с силой
- наращивая силу
- мощно
- ▲▲ пауза
- кий

Улал олоодой үлэе унаагаа
Хулган мэлээнэй арга

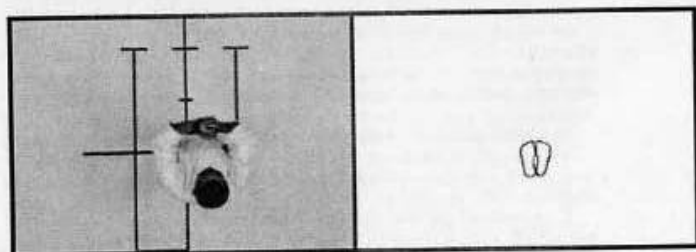


1 ДЖИТТЭ





Положите правый кулак в левую ладонь и вынесите руки, согнув их в локтях, на расстоянии около 20 см перед подбородком для *камаэ*.

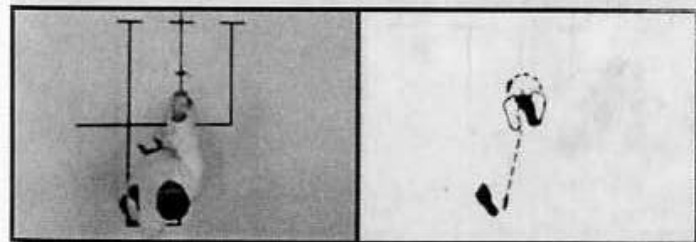


Хейсоку-дачи

Ухай текуби чудан осаз-укэ
Хидари кен хидари коши



Прессинговый блок на среднем уровне тела, поставленный тыльной стороной правого запястья / Левый кулак у левого бока. Пальцы в средних суставах и правое запястье сгибайте полностью.



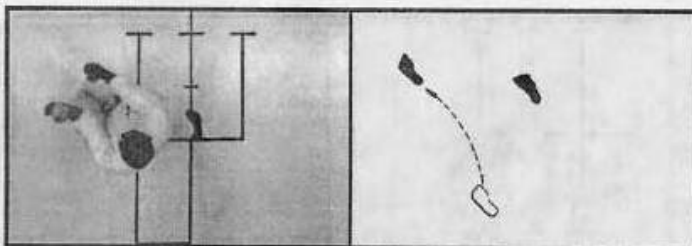
1. Миги зенкучи-дачи

2

Миги тейшо гедан осаэ-уке
Хидари тейшо чудан оши-аге-уке



Прессинговый блок на нижнем уровне тела, поставленный основанием правой ладони / Прессинговый восходящий блок на среднем уровне тела, поставленный основанием левой ладони. Выполняйте движения в позициях 1 и 2 медленно.



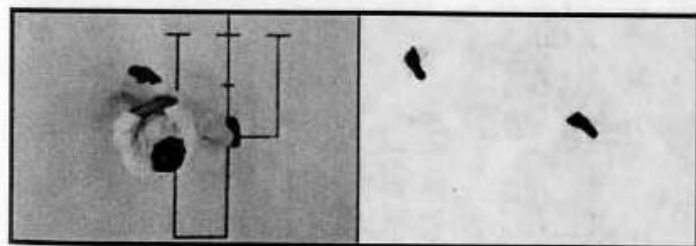
2. Хидари зенкуцу-дочи

3

Хидари шо чудан осаэ-уке



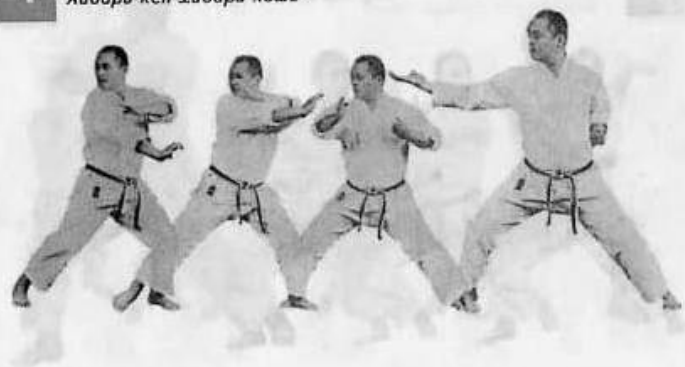
Прессинговый блок на среднем уровне тела, поставленный левой рукой. Поверните голову направо, держите левое предплечье параллельно груди, локоть остается на месте.



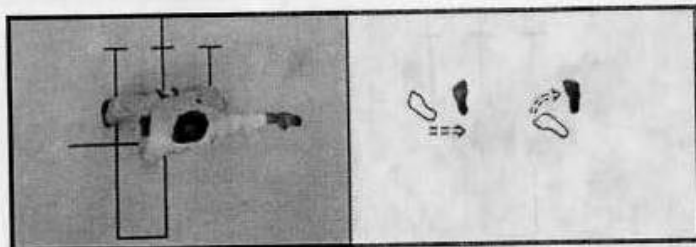
3.

4

Миги шо текуби миги сокумен чудан каке-цке
Хидари кен хидари коши



Хукообразный блок направо, поставленный правым запястьем /
Левый кулак у левого бока. Ери-аши, скользящим движением обеими
стопами сдвиньтесь на полшага вправо.



4. Киба-дочи

5

Миги тейшо миги сокумен чудан ёко учи
Хидари кен хидари коши



Правый боковой удар в среднюю часть тела основанием правой
ладони / Левый кулак у левого бока. Поворачивайтесь на левой ноге
и держите правую руку слегка согнутой в локте.



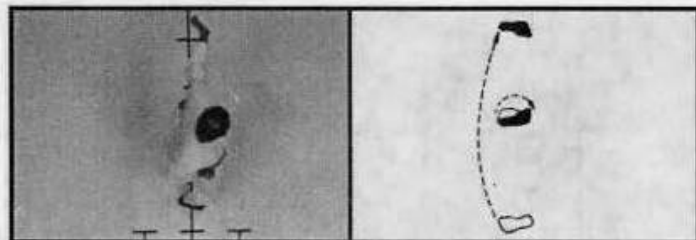
5. Киба-дочи

6

*Хидари тейшо хидари сокумен чудан ёко учи
Миги кен миги коши*



Левый боковой удар в среднюю часть тела основанием левой ладони / Правый кулак у правого бока. Поворачиваясь на правой ступне, сделайте вращательное движение бедрами вправо.



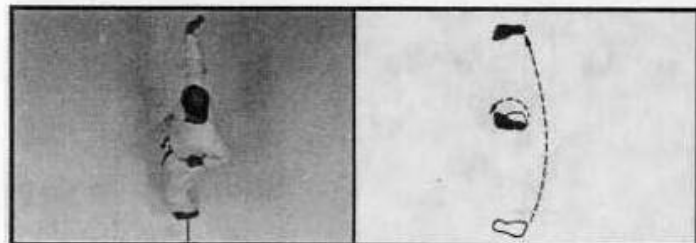
6. Киба-дачи

7

*Миги тейшо миги сокумен чудан ёко учи
Хидари кен хидари коши*



Правый боковой удар в среднюю часть тела основанием правой ладони / Левый кулак у левого бока. Поворачиваясь на левой ноге, сделайте вращательное движение бедрами влево.



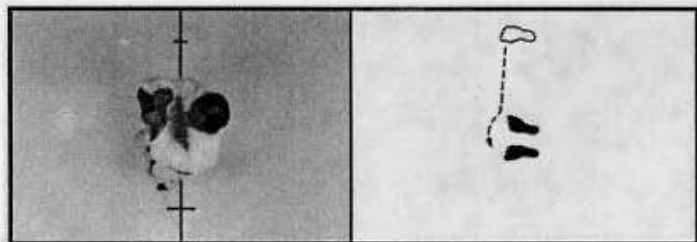
7. Киба-дачи

8

Рюо кен дзэдан дзюдзи уке



Крестообразный блок на верхнем уровне тела, поставленный
 обоими кулаками. При крестообразном блоке правый кулак впереди.



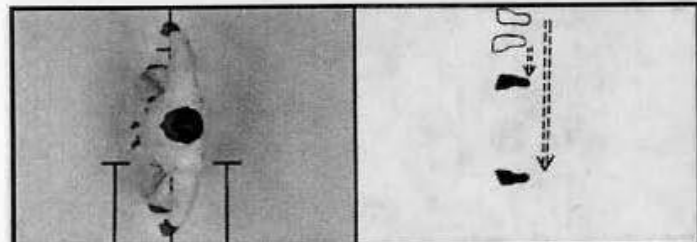
8. Миги аши мавэ каса-дэчи

9

Рюо кен рюо соку гедан учи-барай



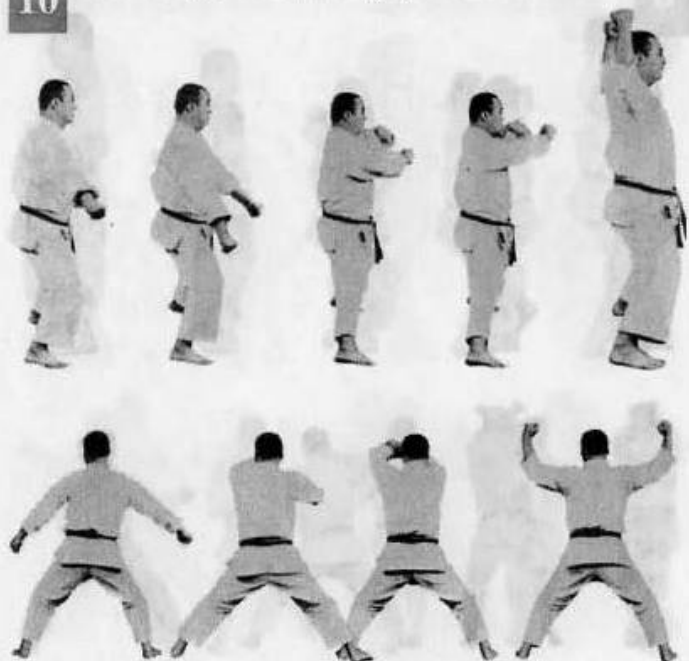
Сметающий блок обоими кулаками сразу в обе стороны. Тильная
 сторона обоих кулаков направлена наружу; руки находятся не более
 чем в 20 см от тела.



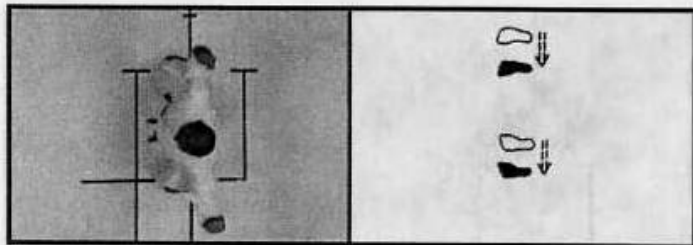
9. Киба-дэчи

10

Яма-гамаэ (Дзёдан какиваке уке)



Поза «горы» (реверсный клинообразный блок на верхнем уровне тела). Ери-аши, скользящим движением обеими стопами сдвиньтесь на полшага влево. Скрестите предплечья перед грудью.



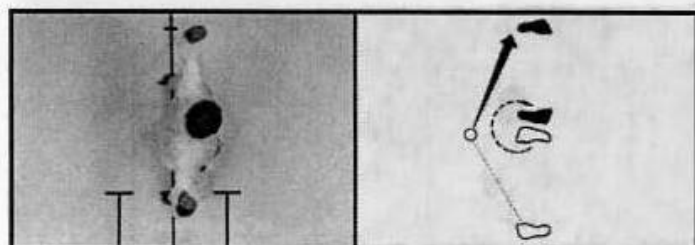
10. Киба-дэчи

11

Хидари кен текуби дзёдан ёко учи-барай



Боковой сметающий блок на верхнем уровне тела, поставленный левым кулаком. Сохраняйте позу «горы». Поверните голову направо, одновременно совершая вращательное движение бедрами в ту же сторону.



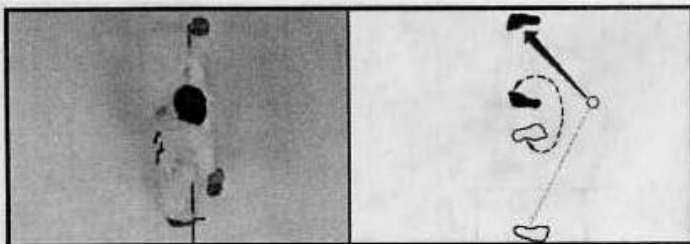
11. Киба-дэчи

12

Миги кен текуби дзёдан ёко учи-барай



Боковой сметающий блок на верхнем уровне тела, поставленный правым кулаком. Сделайте вращательное движение бедрами влево.



12. Киба-дэчи

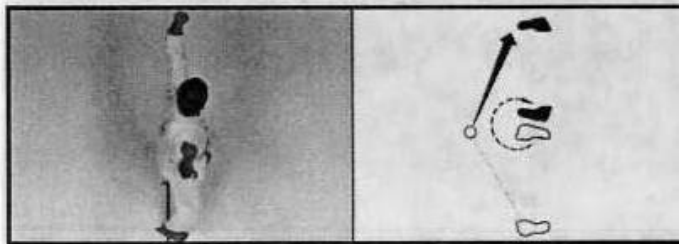
www.karate31.ru

13

Хидари кен текуби дзёдан ёко учи-барай



Боковой сметающий блок на верхнем уровне тела, поставленный левым кулаком. Поворачивайте голову направо, одновременно совершая вращательное движение бедрами в ту же сторону.



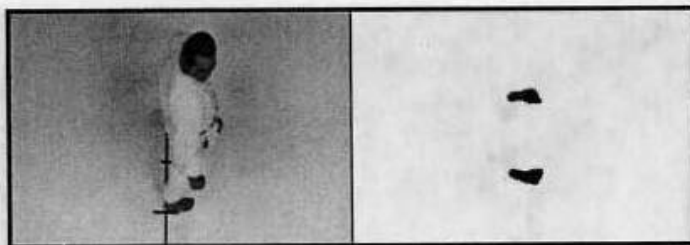
13. Киба-дэчи

14

Рюо кен тай саку ни какиваке оросу



Нисходящий удар в стороны от тела, нанесенный обоими кулаками. Обе ступни на месте, ноги в коленях слегка выпрямлены. Выполняйте мощно и с концентрацией.

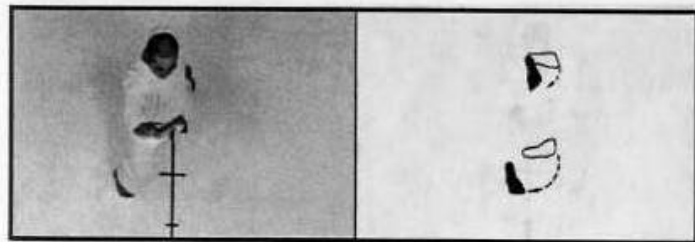


14.

15

Миги шүто дзёдан уке
Хидари кен хидари коши

Блок на верхнем уровне тела, поставленный ребром правой кисти («рука-меч») / Левый кулак у левого бока. Поверните голову направо и быстро выполните блок правой рукой по диагонали вверх.



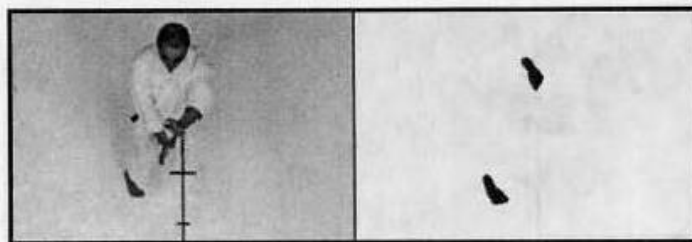
15. Миги зенкуцу-дочи

16

Рюо шо коко бо уке



Блокирование удара полкой руками, сложенными в виде «лапы тигра». Слегка поверните туловище направо. Руки располагайте по прямой вертикальной линии.



16.

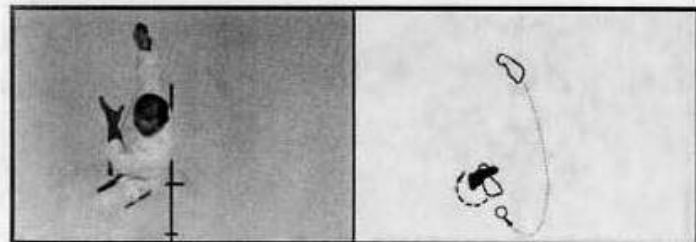
www.dreamstime.com/333

30

17

Миги шо миги ката цз
Хидари шо миги ваки

Правая рука над правым плечом / Левая рука на правой стороне груди. Сделайте вращательное движение бедрами вправо и поднимите левую ногу.



17а. Миги аши-дзачи

www.dreamstime.com/333

31

17 6 *Миги шо дзэдан ошидаши*
Хидари шо гедан ошидаши



Удар правой рукой в верхнюю часть тела / Удар левой рукой в нижнюю часть тела. Быстро шагните вперед левой ногой. Выполняйте с нарастающей концентрацией.

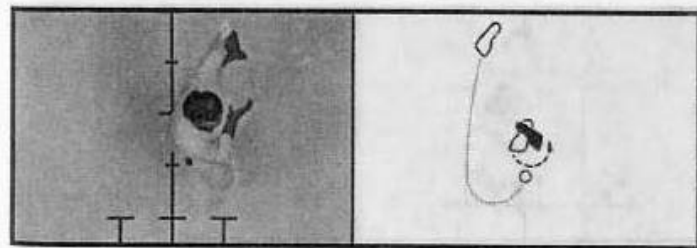


17б. Хидари зенкуцу-дачи

18 а *Хидори шо хидари ката уз*
Миги шо хидари ваки



Левая рука над левым плечом / Правая рука у левого бока. Поверните туловище слегка налево.



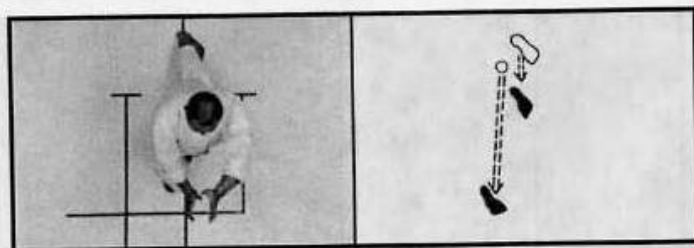
18а. Хидори аши-дачи

18 6

Хидари шо дзёдан ошидаши
Миги шо гедан ошидаши



Удар левой рукой в верхнюю часть тела / Удар правой рукой в нижнюю часть тела. Ёри-аши, сделайте скользящий шаг правой ногой, который напоминает скорее «штампующий» удар.



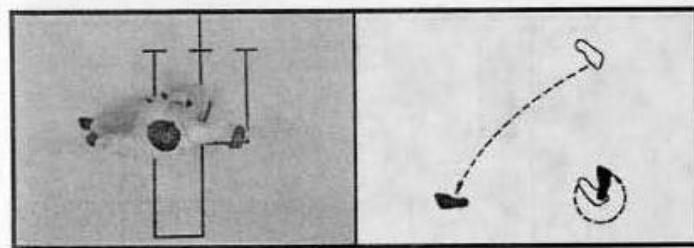
186. Миги зенкуцу-дачи

19

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



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



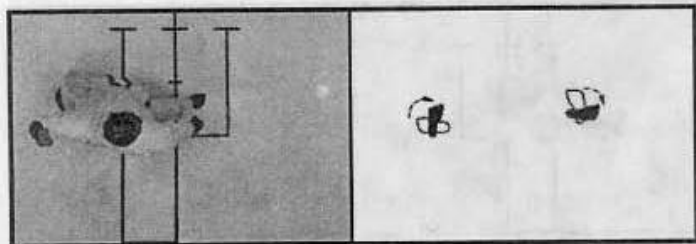
19. Миги кокуцу-дачи

20

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



Блок на верхнем уровне тела левым кулаком изнутри наружу и влево / Блок на нижнем уровне тела правым кулаком с правой стороны.



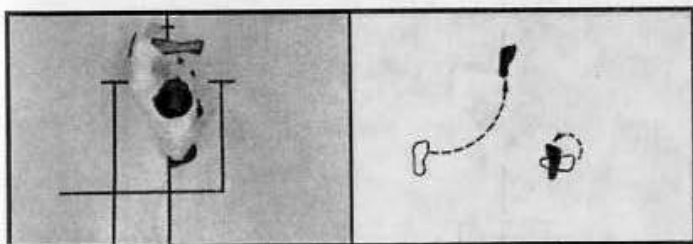
20. Хидари кокуцү-дачи

21

Хидари кен дзэдан аге-уке



Восходящий блок, поставленный на верхнем уровне тела левым кулаком



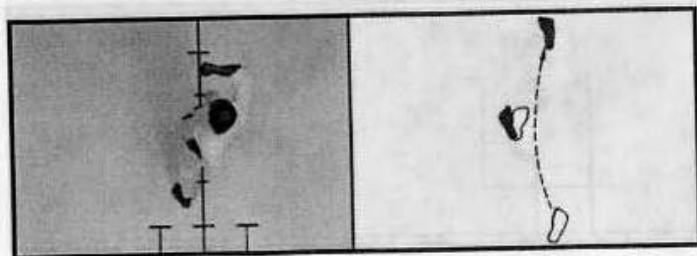
21. Хидари зенкуцү-дачи

22

Миги дзэдан аге-уке



Восходящий блок, поставленный на верхнем уровне тела правым кулаком.



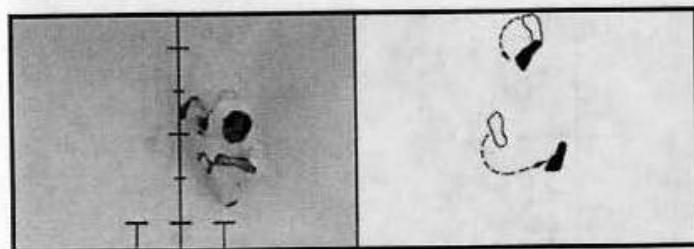
22. Миги зенкучу-дачи

23

Хидари дзэдан аге-уке



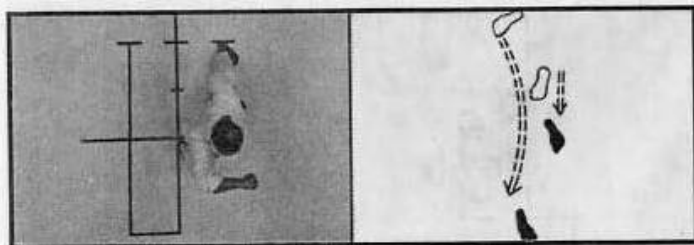
Восходящий блок, поставленный на верхнем уровне тела левым кулаком. Поворачиваясь на правой ступне, сделайте вращательное движение бедрами влево.



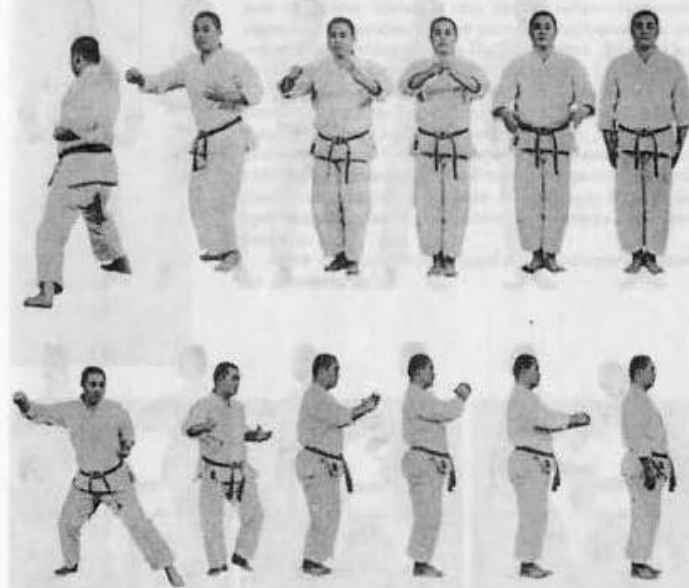
23. Хидари зенкучу-дачи



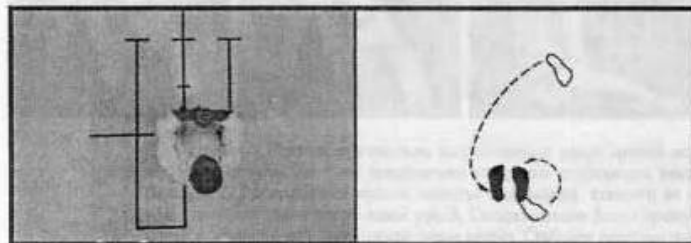
Восходящий блок, поставленный на верхнем уровне тела правым кулаком.



24. Миги зенкучу-дочи

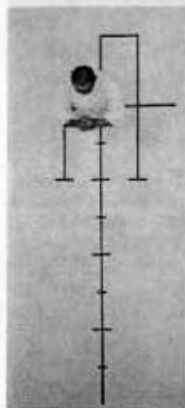


Поворачиваясь на правой ступне налево, приставьте левую ступню к правой и вернитесь в положение *Ei*.



Шизен-тай

ДЖИТТЭ: КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ



В самом названии *Джиттэ* подразумевается, что хорошее овладение техникой ката дает возможность одному каратисту противостоять атаке десятерых противников, в том числе вооруженных палкой. Поэтому в ката *Джиттэ* используются блоки от ударов палкой.

Различные ключевые моменты, обозначенные еще при описании ката Хеан 3, как, например, решающая роль бедер в концентрации силы для упрочения блоков, должны быть учтены в полной мере. Регулярное исполнение ката способствует укреплению костной ткани и сухожилий. Необходимо также напрягать боковые мышцы груди и туловища при поворотах после блокирования, опрокидывании противника.

Ката состоит из 24 позиций и выполняется примерно за 1 минуту.



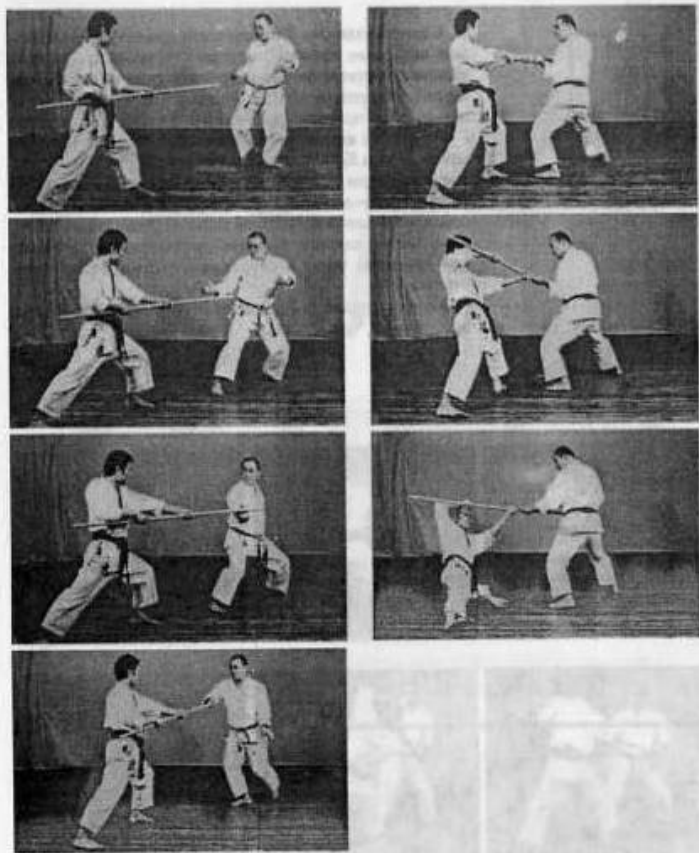
1. Позиция 1. Против диагонально направленного удара палкой выполните размашистый блок предплечьем от уровня подбородка вниз.
2. Позиция 2. Проворачивая правое запястье над палкой, схватите ее и ударьте по ней снизу вверх левой рукой. Синхронизация блока правой рукой и удара по ней левой рукой очень важна. Сгибайтесь под правильными углами. Удар противника может быть заблокирован ударом вниз основанием правой ладони.



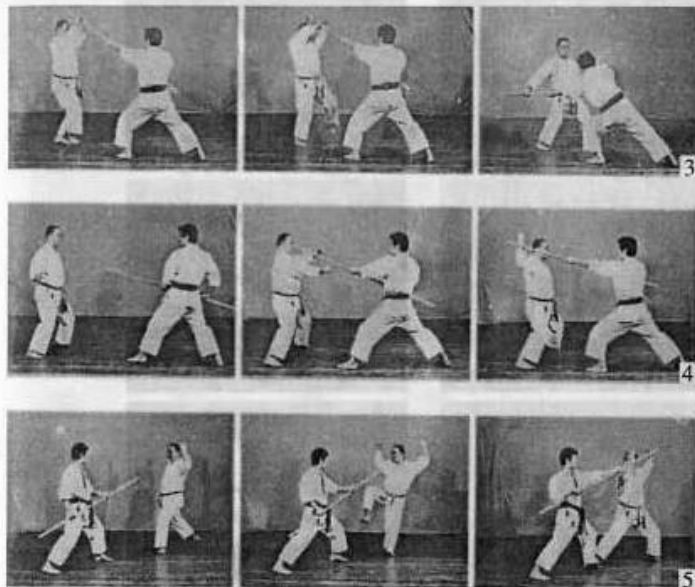
Позиция 1. Против диагонально направленного удара палкой выполните размашистый блок предплечьем от уровня подбородка вниз.

Позиция 2. Проворачивая правое запястье над палкой, схватите ее и ударьте по ней снизу вверх левой рукой.





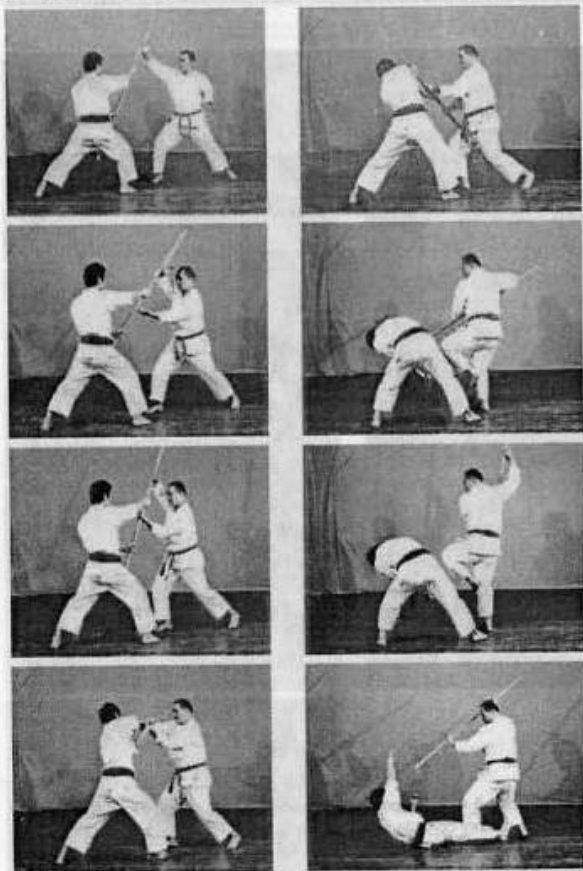
2. Позиции 5 — 6. Защищаясь от центрального удара палкой, сделайте вращательное движение бедрами и переместитесь в стойку с широко расставленными ногами. Выполните блок основанием правой ладони и схватите палку, вынося левую ногу вперед. Затем схватите палку левой рукой снизу. Необходимо координировать движение рук и вращательное движение бедрами, напряжение боковых мышц груди и туловища.



3. Позиции 8 — 9. Защищаясь от центрального удара палкой, переместитесь в стойку со скрещенными ногами и выполните крестообразный блок на верхнем уровне тела. Сделайте скользящий шаг левой ступней влево и схватите палку правой рукой, смещая ее вниз и направо.

4. Позиция 10. Защищаясь от удара палкой, направленной в лицо, скрестите руки перед лицом и выполните блок верхней частью правого предплечья. Сделайте скользящий шаг ступнями влево.

5. Позиция 12. Защищаясь от удара палкой, направленной в лицо, выполните широкий круговой блок запястьем. Координируйте это движение с движением бедер. При этом поднимите высоко ногу, согнутую в колене, и нанесите «штампующий» удар ногой в бедро противника или по его ступне. При вращательном движении бедер и блокировании живот, грудь и плечи должны находиться в одной плоскости.



6. Позиции 15 — 17. Блокируетесь ребром правой ладони («рука-меч»), когда противник наносит удар палкой сверху вниз, замахнувшись выше своей головы. Вращательным движением кисти над палкой схватите ее и нажмите вниз и влево, одновременно поднимая левой рукой другой конец палки. Если противник не прекращает сопротивляться, продолжайте закручивающее движение, пока он не выпустит палку. Напрягите боковые мышцы груди и туловища и не разводите руки широко. После выхватывания палки держите ее на расстоянии, недоступном для противника.



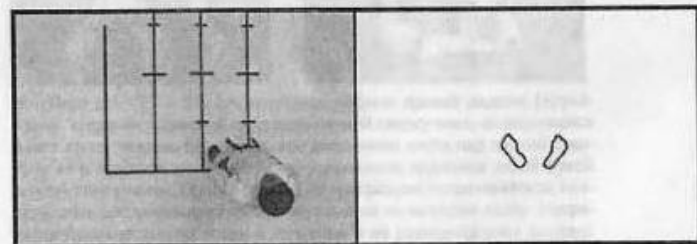
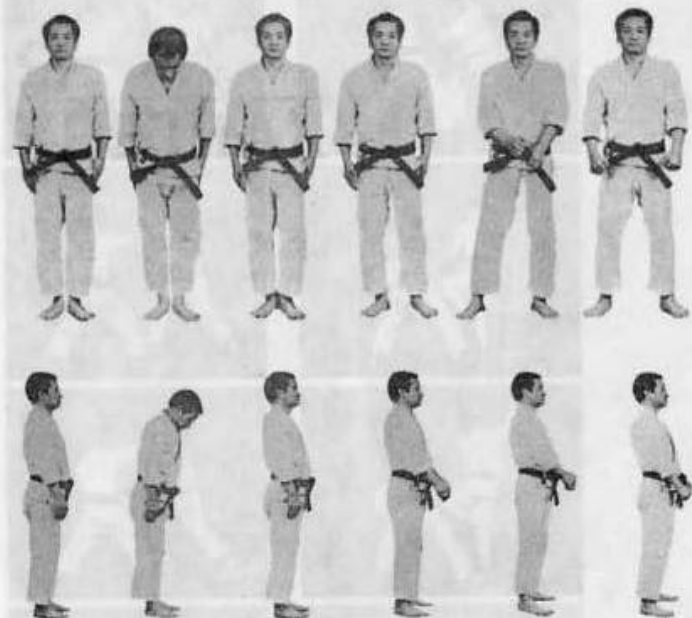
2 ХАНГЕЦУ

Два из трехсот движений этого стиля были включены в программу Олимпийских игр 1988 года в Сеуле. В настоящее время этот стиль является популярным в Японии и странах Азии.



А. Подъем и выхватывание палки

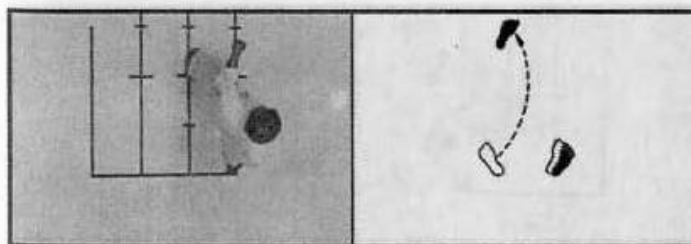
Б. Выхватывание палки



Хачиноджи-дочи шизен-тай



Блок на среднем уровне тела левой рукой изнутри наружу. Сделайте скользящий шаг левой ногой по полукругу. Выполняйте блок левым кулаком медленно, с нарастающим мускульным напряжением.



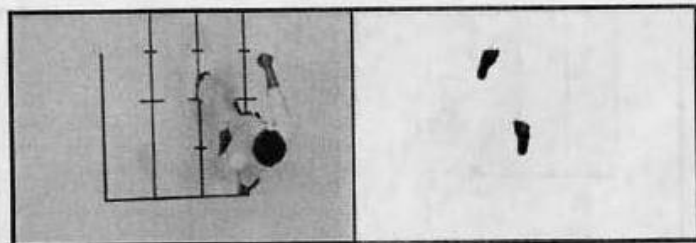
1. Хидари мае зангэцу-дочи

2

Миги чудан чоку-цуки



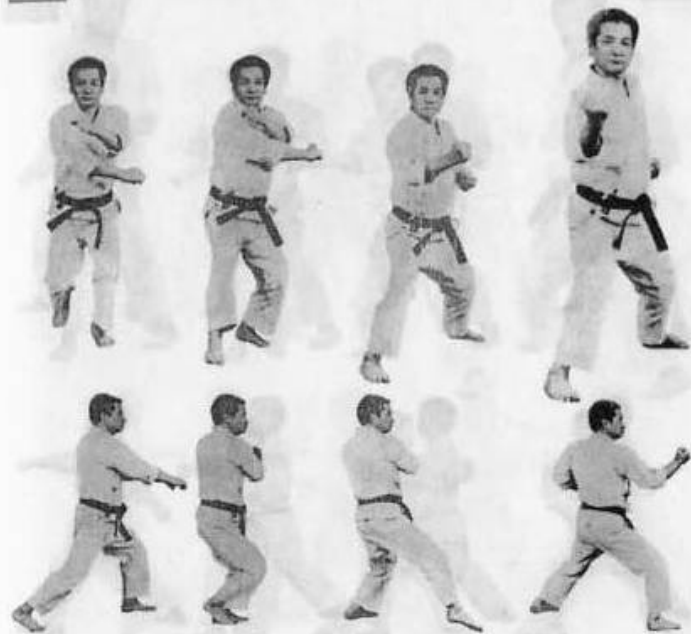
Прямой удар, правым кулаком в среднюю часть тела.



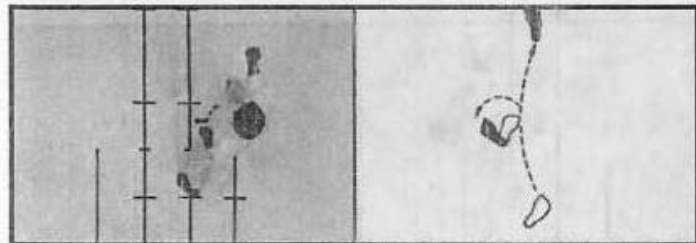
2.

3

Миги чудан учи уке



Блок на среднем уровне тела правой рукой изнутри наружу.



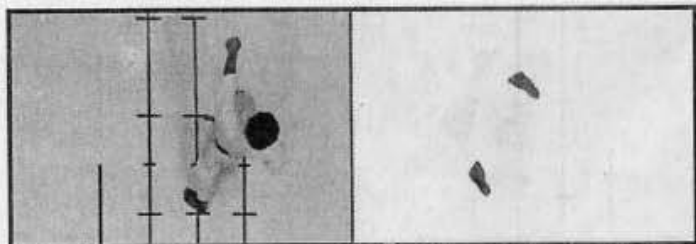
3. Миги мае хангецу-дочи

4

Хидари чудан чоку-цуки



Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела.



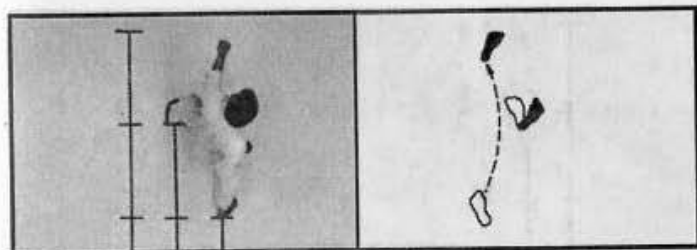
4.

5

Хидари чудан учи уке



Блок на среднем уровне тела левой рукой изнутри наружу.



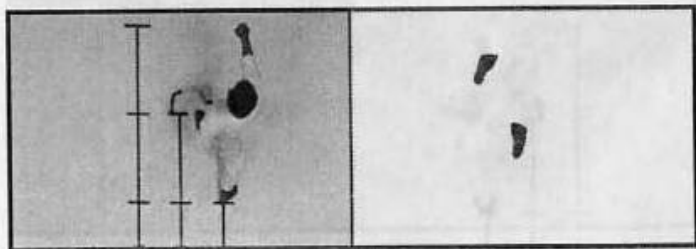
5. Хидари мае хангецу-даци

6

Миги чудан чоку-цуки



Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела.



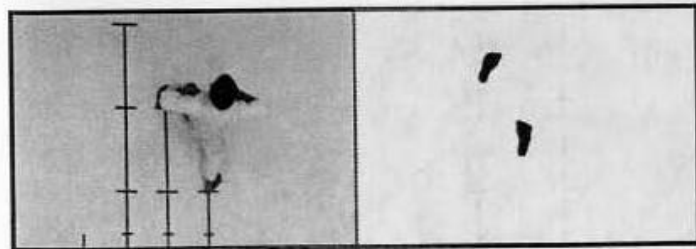
6.

7

Рюо иппон кен рюо тити мае ни камаэру



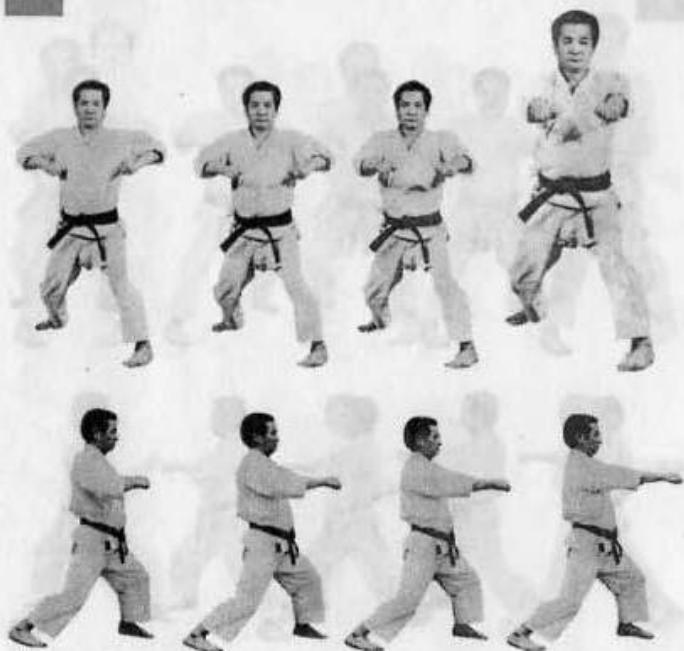
Кулаки перед грудью на уровне сосков в камаэ, средние суставы указательных пальцев выдвинуты вперед. Ударьте левым кулаком вперед, отведите оба кулака снова к груди на уровне сосков.



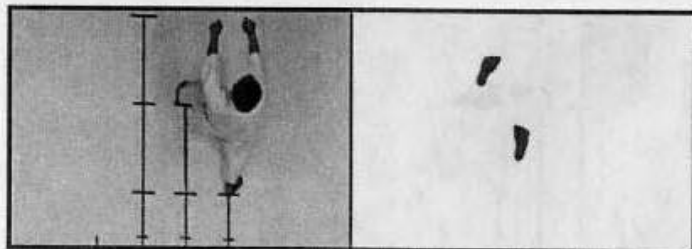
7.

8

Рюу иппон кен чудан чоку-цуки



Прямой удар обоими кулаками в среднюю часть тела, средние суставы указательных пальцев выдвинуты вперед.



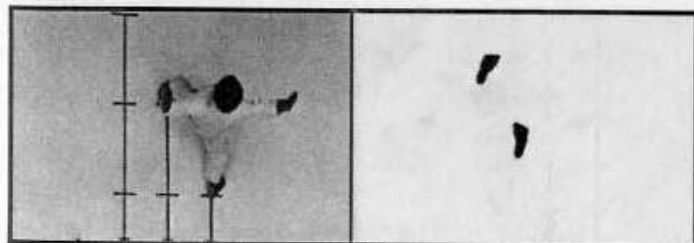
8.

9

Рюо шо яма-гамэ



Обе руки в положении «горы». Руки, согнутые в локтях, держите почти под прямым углом. Положения рук и головы напоминают иероглиф «яма» (山) (по-японски — «гора»).



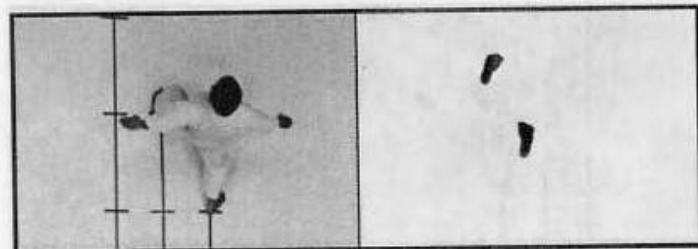
9.

10

Рюо шо соку гедан барай



Блок двумя руками в стороны и вниз. Выполняйте движение в позициях 1—10 медленно, спокойно, с полной концентрацией в конце движения (кимэ).

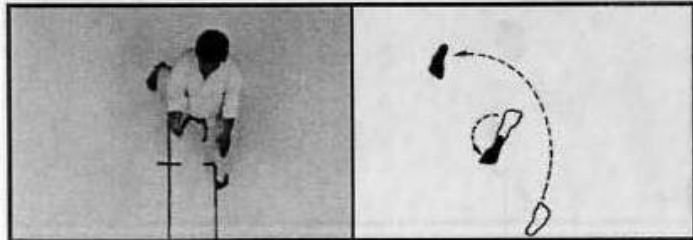


10.

11

Миги шо чудан учи уке
Хидари шо гедан барай

Блок на среднем уровне тела правой рукой изнутри наружу / Нисходящий блок левой рукой. Большой палец прижат, остальные вытянуты.



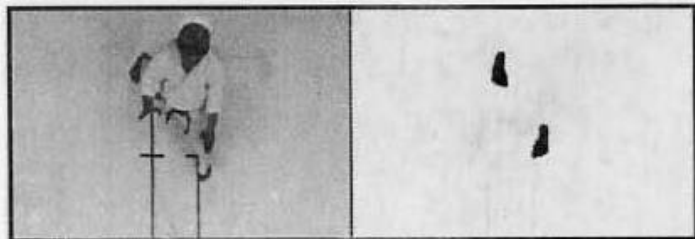
11. Хидари мae тангецу-дачи

12

Миги шо цуками-уке
Хидари шо соно мама



Блок захватом правой рукой / Блок захватом левой рукой.
Прижимая локоть к правому боку, поверните правое запястье,
имитируя захват.



12.

Миги шо цуками-уке
Хидари шо соно мама

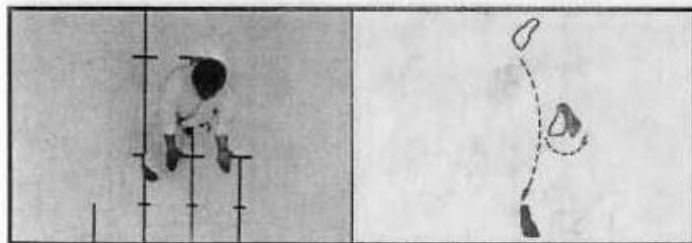
60

13

Хидари шо чудан учи уке
Миги шо гедан барай



Блок на среднем уровне тела левой рукой изнутри наружу /
Нисходящий блок правой рукой.

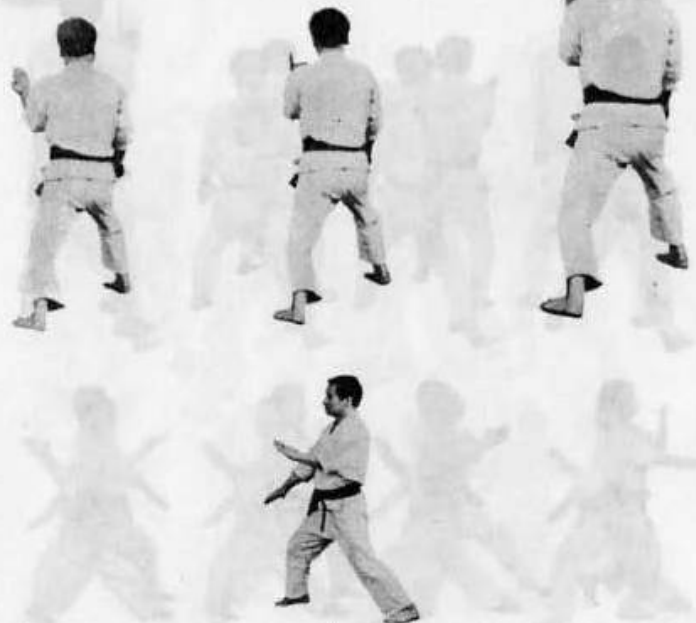


13. Миги мае хонгецу-дочи

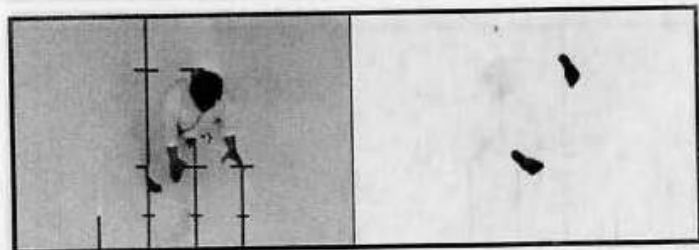
61

14

Хидари шо цуками-уке



Блок захватом левой рукой. Выполняйте медленно.



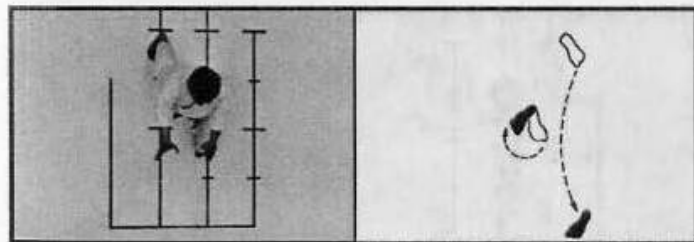
14

62

15

Миги шо чудан учи уке
Хидари шо гедан барай

Блок на среднем уровне тела правой рукой изнутри наружу /
Нисходящий блок левой рукой.



15. Хидари мае тангецу-дэчи

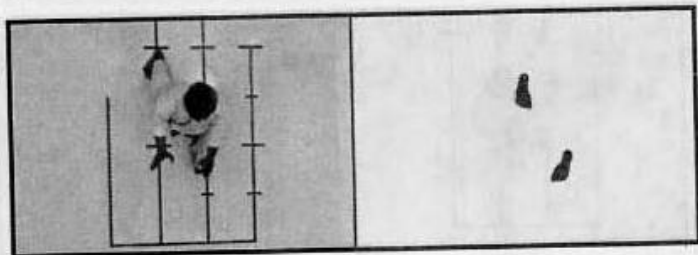
63

16

Миги шо цуками-уке



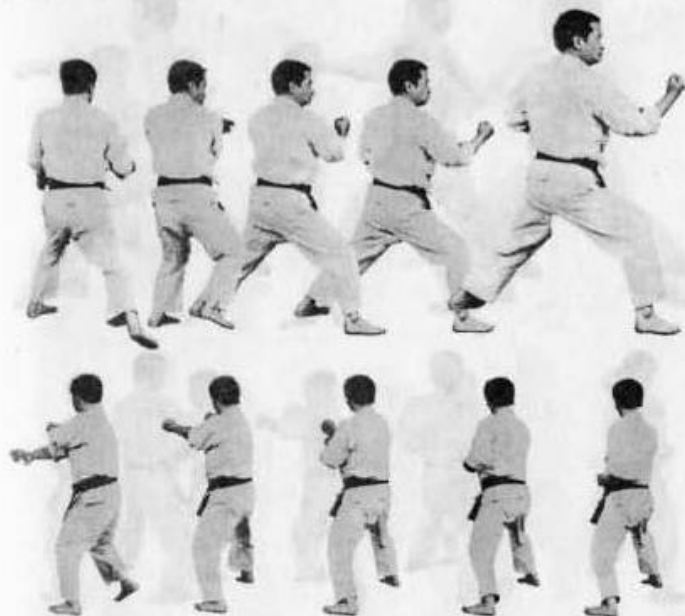
Блок захватом правой рукой. Выполняйте медленно.



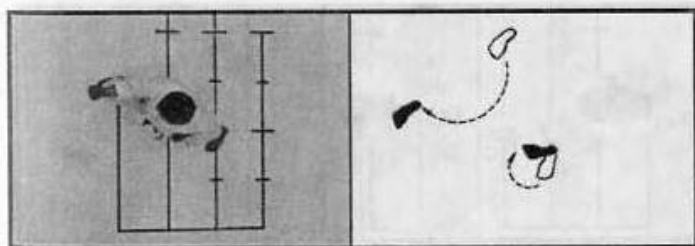
16.

64

17

Миги кен чудан учи уке
Хидари кен хидари коши

Блок на среднем уровне тела правым кулаком наружу / Левый кулак у левого бока. Сделайте скользящий шаг в сторону по траектории полумесяца.



17. Миги мае хангецу-дачи

5 Лучшее карага, кн. 7

65

18

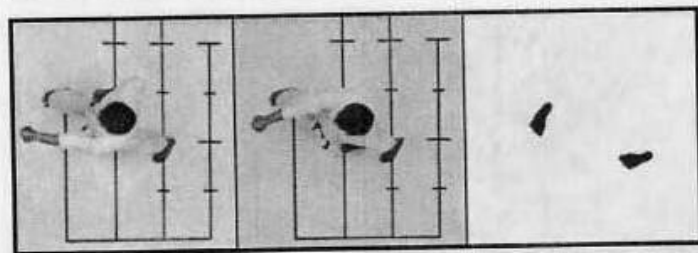
Хидари кен чудан
чоку-цуки

Прямой удар левым кулаком
в среднюю часть тела.

19

Миги кен чудан
чоку-цуки

Прямой удар правым кулаком в среднюю
часть тела.



18.

19.

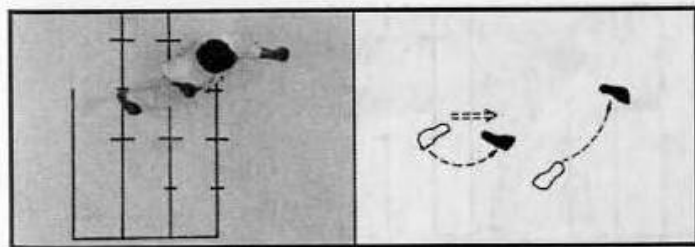
66

20

Хидари кен чудан учи уке



Блок на среднем уровне тела левым кулаком изнутри наружу.
Ёри-аши, развернуться в противоположном направлении.



20. Хидари мие ханגעцу-дэчи

67

21 Миги кен чудан чоку-цуки



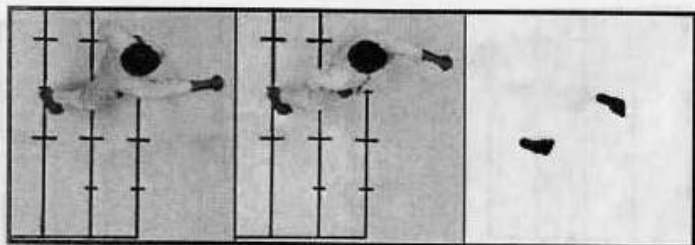
22 Хидари кен чудан чоку-цуки



Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела.



Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела.



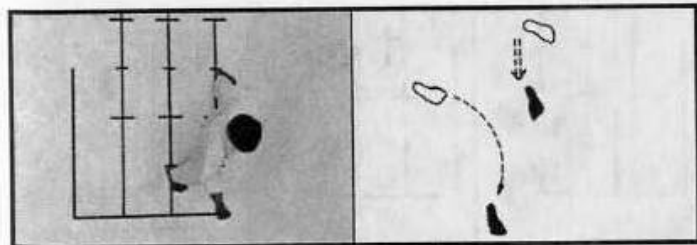
21.

22.

23 Миги кен чудан учи уке



Блок на среднем уровне тела правым кулаком изнутри наружу. Эри-аши, передвигайтесь скользящим шагом.



23. Миги маве хангецу-дэчи

24

Хидари кен чудан
чоку-цуки

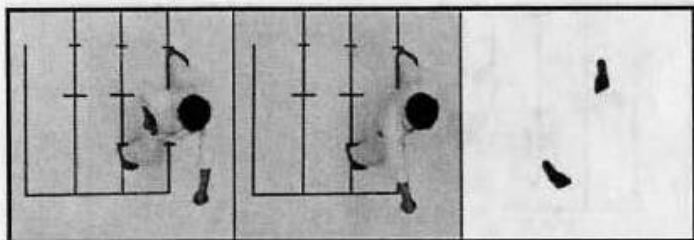
Прямой удар левым кулаком
в среднюю часть тела.

25

Миги кен чудан чоку-цуки



Прямой удар правым кулаком в среднюю
часть тела.



24.

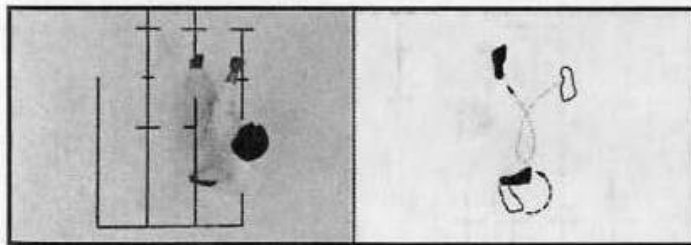
25.

70

26

Хидари уракен татэ мавashi-учи
Миги кен миги коши

Вертикальный удар тыльной частью левого кулака / Правый кулак
у правого бока. Делая вращательное движение бедрами влево,
поднимите левую стопу нижней частью к правому колену.



26. Миги кокуцу-дachi

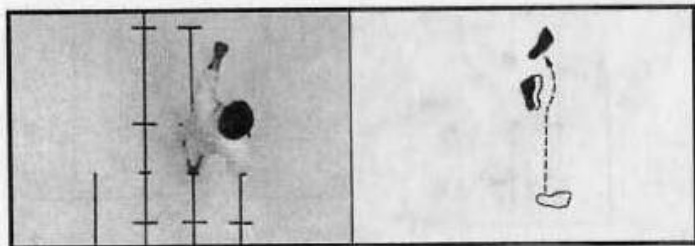
71

27

*Хидари кен сомо мама
Миги кен миги коши*



*Левый кулак в том же положении / Правый кулак у правого бока.
Выполняйте переход в аши-дачи медленно и спокойно.*



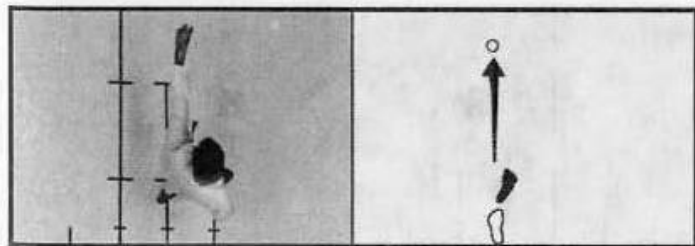
27. Хидари аши-дачи.

28

*Хидари кен миги катэ цэ э хикү
Хидари мае кеагэ*



*Замахните левым кулаком над правым плечом / Подбизжающий
удар левой ногой вперед. Переместите вес тела на правую ногу.
Замахивание рукой и удар ногой выполняйте одновременно.*

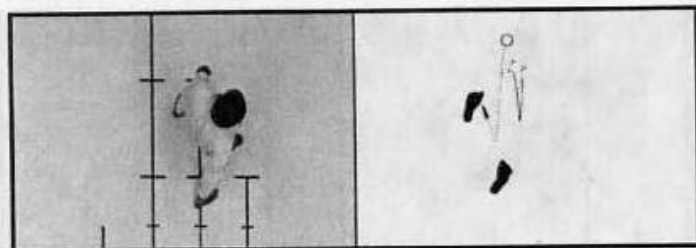


28. Миги аши-дачи.

29 Хидари кен гедан-цуки



Удар левым кулаком в нижнюю часть тела. После удара ногой опустите ее перед правой ногой. Удар рукой проводите в нижнюю часть тела.

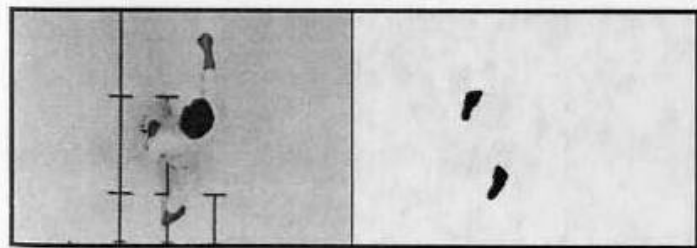


29. Хидари мae хангeцy-дaчи

30 Миги кен чундан-цуки



Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела. Сделайте вращательное движение бедрами влево.

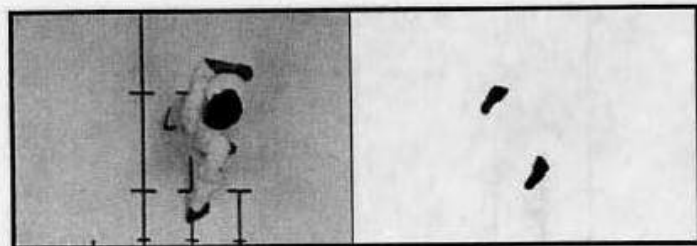


30.

31

Хидари дзёдан аге-уке

Восходящий блок на верхнем уровне тела левым кулаком.



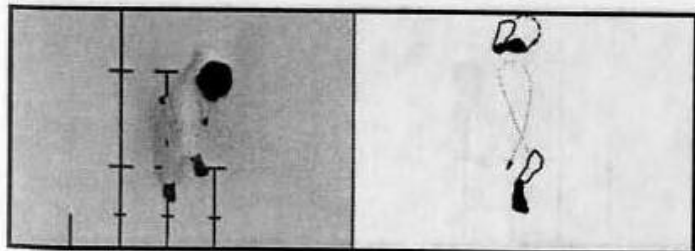
31.

76

32

Миги уракен татэ маваши учи

Вертикальный удар тыльной частью правого кулака. Сделайте вращательное движение бедрами вправо, в обратном направлении.



32. Хидари кокуцу-дэчи

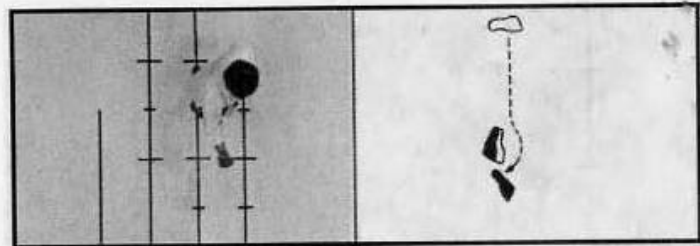
77

33

Соно мама

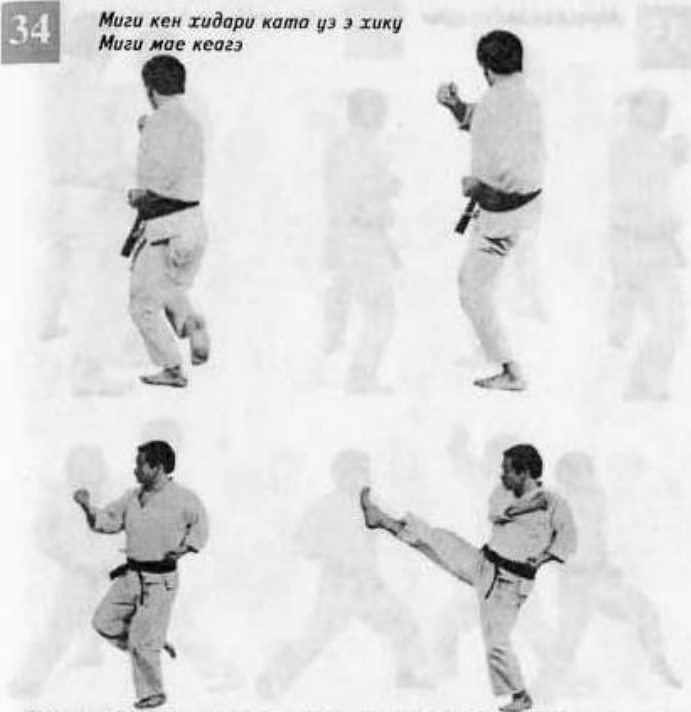


При переходе в аши-дачи положение рук остается прежним.

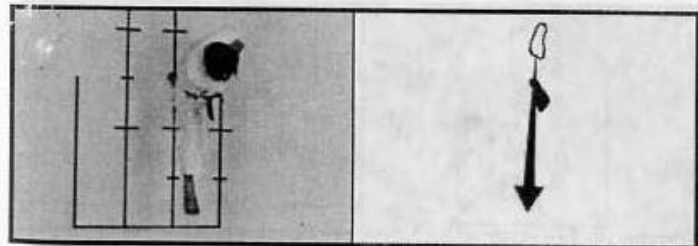


33. Миги аши-дачи

34

Миги кен хидари ката цз э тикү
Миги мае кеагэ

Замахнитеь правым кулаком над левым плечом / Подбивающий удар правой ногой вперед.



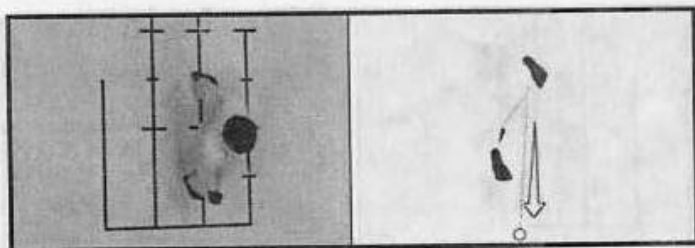
34. Хидари аши-дачи

35

Миги кен гедан-цуки



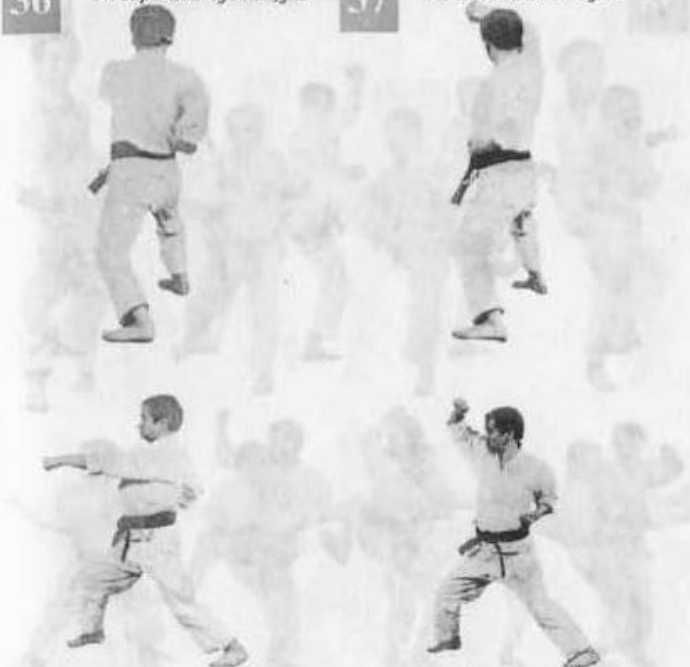
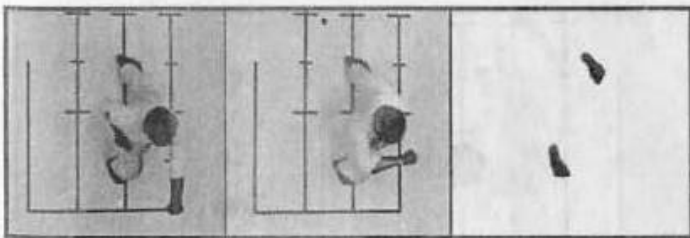
Удар правым кулаком в нижнюю часть тела.



35. Миги мае хангецу-дэчи

36

Хидари кен чюдан-цуки

Прямой удар левым кулаком
в среднюю часть тела.

36.

37.

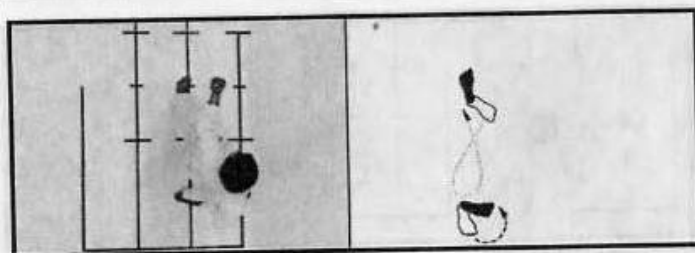
37

Миги дзэдан аге-цуке

Восходящий блок на верхнем уровне
тела правым кулаком.



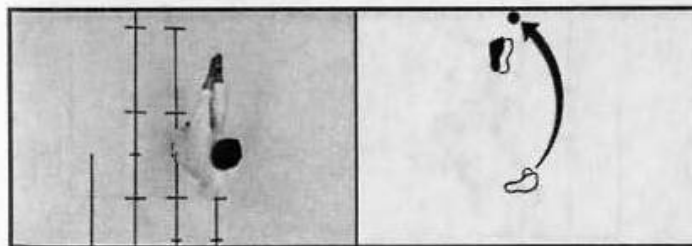
Вертикальный удар тыльной частью левого кулака. Сделайте вращательное движение бедрами влево, в обратном направлении. При ударе широко замахнитесь левым кулаком по траектории от правого бедра и выше головы.



38. Миги кокуцу-дачи.



«Серповидный» удар правой ногой в среднюю часть тела. Переместите вес тела на левую ногу. Ударьте правой ступней в левую ладонь.



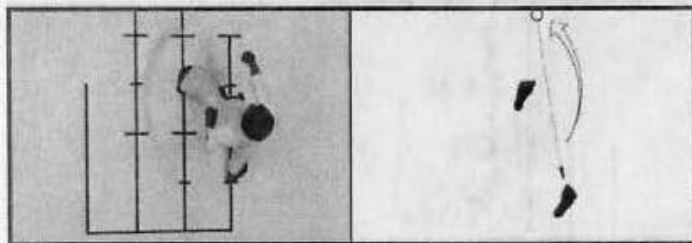
39. Хидари аши-дачи

40

Миги кен гедан-цуки



Прямой удар правым кулаком в нижнюю часть тела. Ударную ногу опустите назад.



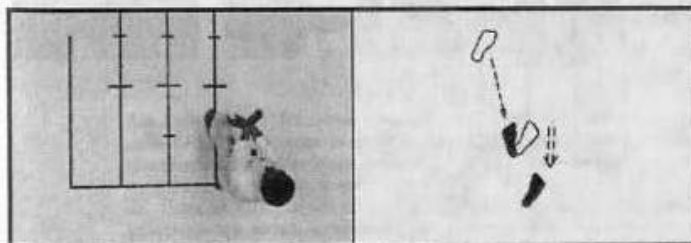
40. Хидари мае хангецу-дachi

41

Гедан гассё уке



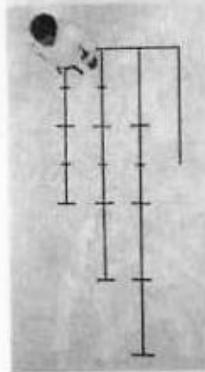
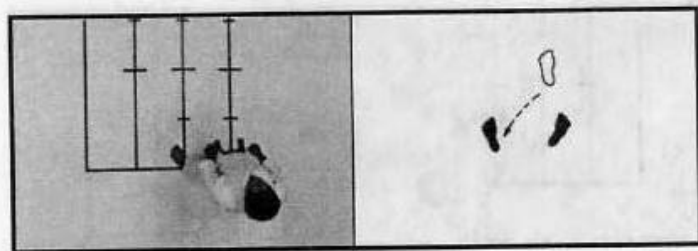
Блок на нижнем уровне тела основаниями ладоней, сложенными вместе. Медленно подтяните руки к бокам, затем нанесите удар вперед основаниями ладоней, сложенными вместе.



41. Хидари мае нека-аши-дachi



Отведите левую ногу назад и вернитесь в положение Ёй.



В ката Хангецу (полумесец), иногда его называют *Сэйсан*, многие движения рук и ног осуществляются по округлой траектории, напоминающей полумесяц.

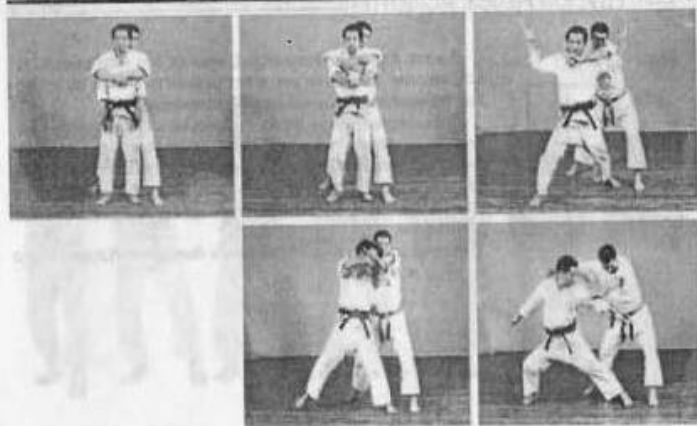
Характерными для этого ката являются быстрые и медленные движения рук и ног, скоординированные с дыханием и скольжением ступней по округлой траектории. Такие движения ног всегда полезны для вхождения их внутрь стойки противника, что позволяет дестабилизировать его равновесие.

Ката состоит из 41 позиции и выполняется примерно за одну минуту.

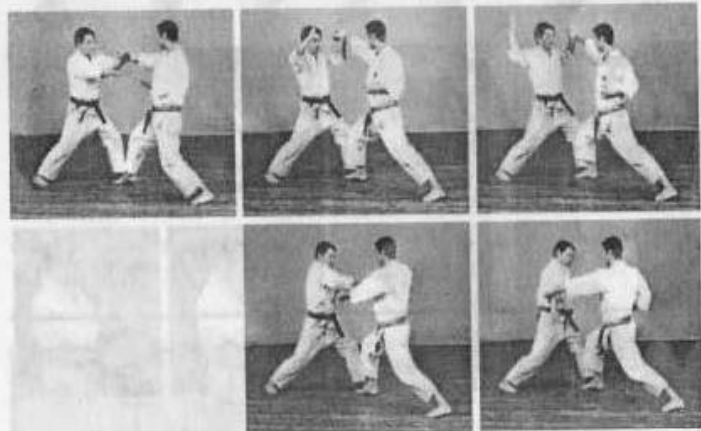


1. Хангецу-даци. Расстояние между стопами короче, чем в занкуцудаци. Обе ступни находятся на линии, соединяющей их подъемы, колени повернуты внутрь. Необходимо следить, чтобы пятки и ребра стоп (*сокуто*) плотно соприкасались с полом.

2. Позиция 7. Подтяните правый кулак с выдвинутым вперед суставом указательного пальца к правой груди. Одновременно начните движение левой рукой. Когда она сравняется с правой, поверните запястье и, разом с другой рукой, подтяните ее к левой груди.

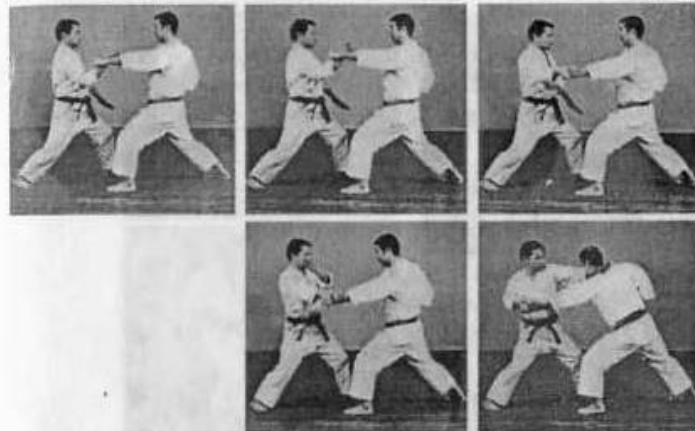


А



Б

3. Позиции 9—10. (А) Когда противник обхватил вас сзади, шагните с силой вперед, поднимая руки, согнутые в локтях, вверх. Этот прием не будет эффективным, если поднятие рук и скольжение ног вперед не осуществляются одновременно. (Б) Отразите атаку противника в верхнюю часть тела, выполняя блок верхней стороной предплечья (*хайван*) изнутри наружу. Если противник атакует другой рукой в среднюю часть тела, выполните сметающий блок верхней стороной предплечья (*хайван*) вниз и наружу, начиная движение руки от уровня выше головы.



4. Позиции 11—12. После блока ребром кисти («рука-меч»), поверните запястье и захватите руку противника, с силой дернув ее на себя. Не отодвигайте захваченную руку противника от собственного бока. При этом очень важно, чтобы ваша рука была прижата к подмышке.



5. Позиция 26. Когда противник наносит удар ногой в вашу ногу, расположенную сзади, поднимите свое колено к груди, уходя от удара. Затем опустите ногу внутрь стойки противника, атакуя вертикальным ударом тыльной частью кулака его лицо. Сгибая ногу в колене, удерживайте равновесие.



6. Позиции 27 — 29. Когда противник захватил ваше запястье, а дистанция не позволяет нанести удар кулаком или ногой, не вырывайте вначале захваченную руку. Спокойно, так, чтобы противник не догадался о вашем намерении, подтяните заднюю ногу и поставьте ее перед передней, скрестив их. Немедленно контратакуйте ударом ноги в среднюю часть тела, замахнувшись над плечом вырванной рукой. Такое перекрещивание ног необходимо использовать в кумитэ, когда дистанция не позволяет нанести удар рукой или ногой.



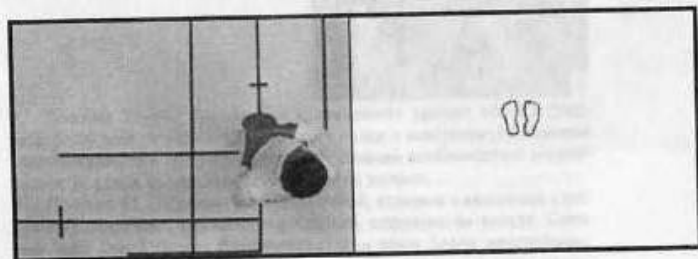
7. Позиции 39—40. Блокируя «серповидным» ударом атаку в среднюю часть тела, отведите ударную ногу назад и контратакуйте прямым ударом кулаком в среднюю часть тела. Важной особенностью «серповидного» удара является высоко поднятое колено.

8. Позиция 41. Защищаясь от удара ногой, встаньте в «кошачью стойку» и блокируйтесь основаниями ладоней, сложенными вместе. Сильный удар ногой трудно блокировать, если ваши бедра неустойчивы. Поэтому более эффективно вместо простого отведения ноги назад, делать это так, чтобы проекция бедра находилась позади пятки.





Левая рука у левого бока (ладонь повернута направо) / Правый кулак в левой ладони (верхняя часть предплечья обращена вперед).

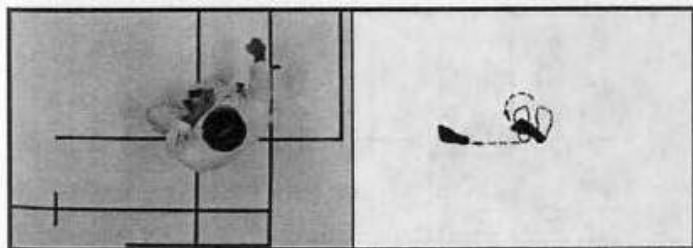


Шизен-тай

Миги кен гедан барай
Хидари кен миги муне мае камаэ



Нисходящий блок правым кулаком / Левый кулак перед правой стороной груди в камаэ. Правое колено слегка соприкасается с левой пяткой.



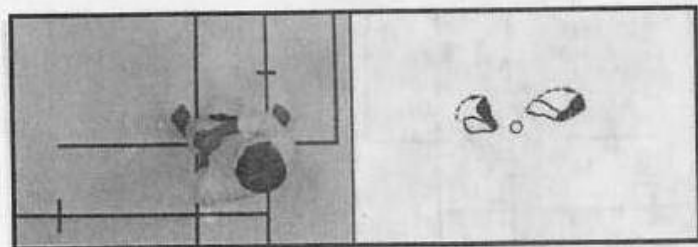
1. Миги аши оришику

2

Рюо кен тидари коши камаэ



Оба кулака у левого бока в камаэ. Тыльная часть левого кулака обращена вниз. Тыльная часть правого кулака направлена вперед.



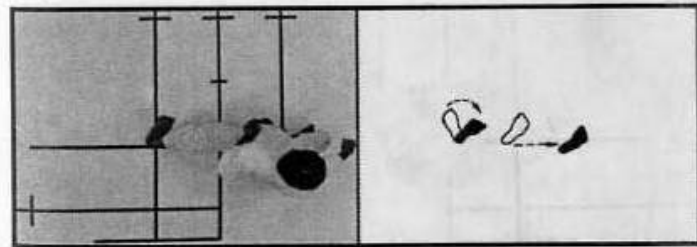
2. Хачинодзи-дочи

3

Миги гедан барай



Нисходящий блок правым кулаком.



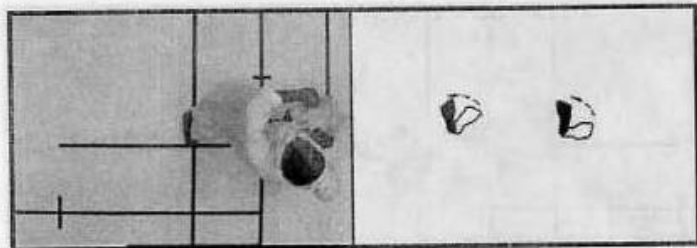
3. Миги хиза куццу

4

Хидари удэ мизу-ногарэ камаэ
Миги кен миги коши



Левая рука в позиции «текущая вода» / Правый кулак у правого бока. Смотрите прямо вперед.



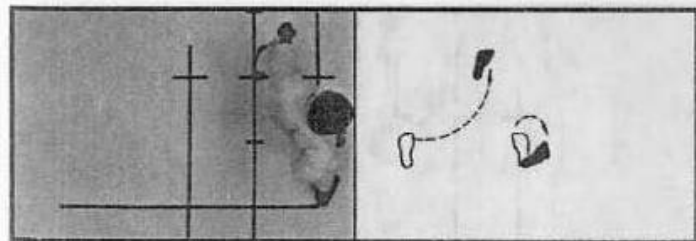
4. Кибэ-дэчи

5

Хидари гедан барай



Нисходящий блок левым кулаком.



5. Хидари зенкуцү-дэчи

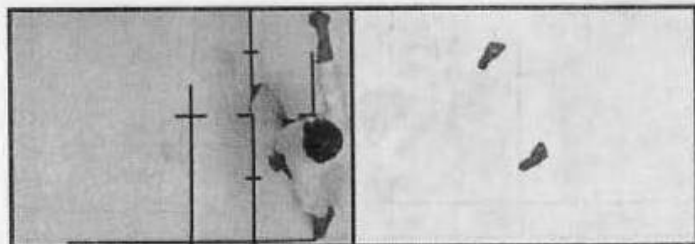
6

Миги кен дзёдан аге-цуки

Миги кен дзёдан аге-цуки



Восходящий удар правым кулаком в верхнюю часть тела.
Разверните туловище слегка влево.



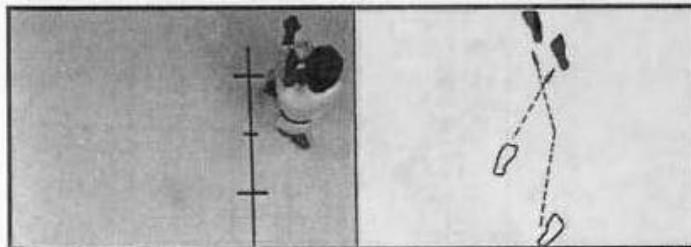
6

Миги кен дзёдан аге-цуки

7

Миги кен хидари ката цз
Хидари кен гедан-цукиМиги кен хидари ката цз
Хидари кен гедан-цуки

Правый кулак над левым плечом / Нисходящий удар левым
кулаком. Раскройте кисть правой руки, затем сожмите ее в кулак и
сильно замахнитесь.



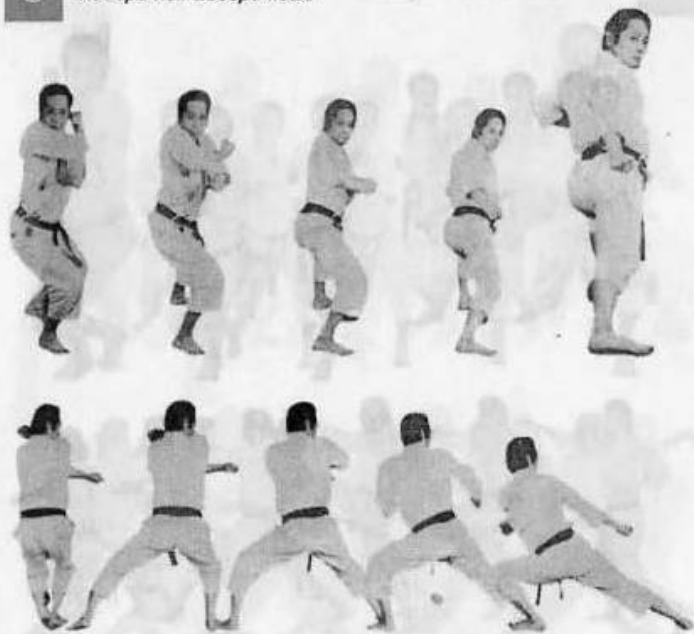
7. Миги аши-дзачи

Миги аши-дзачи

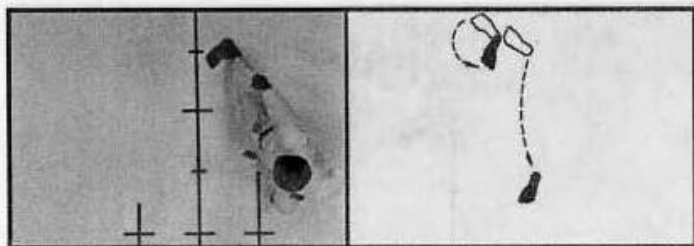
Миги аши-дзачи

8

Миги гедан барай
Хидари кен хидари коши



Нисходящий блок правым кулаком / Левый кулак у левого бока.
Шагните назад левой ногой. Правое запястье проходит над левой рукой.



8. *Хидари хиза куэсу*

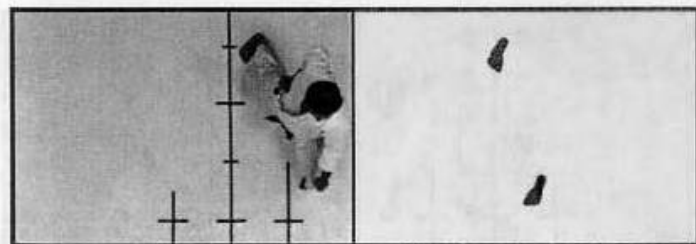
踵足 7

9

Хидари гедан барай



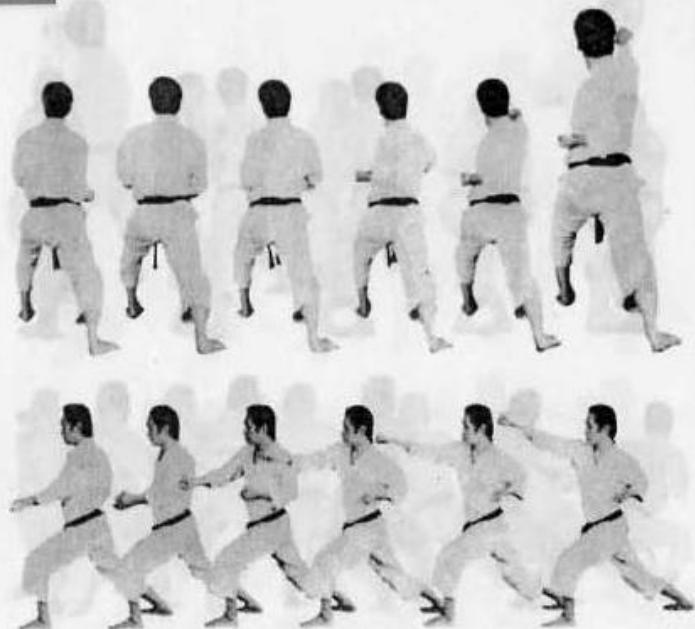
Нисходящий блок левым кулаком. Сделайте вращательное движение бедрами влево, разворачиваясь в обратном направлении.



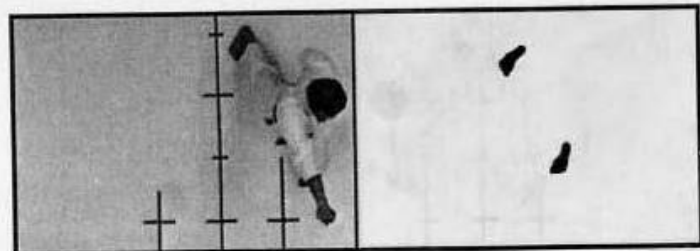
9. *Хидари зенкуцу-дочи*

10

Миги кен дзэдан аге-цуки



Восходящий удар правым кулаком в верхнюю часть тела.
Разверните туловище слегка влево.

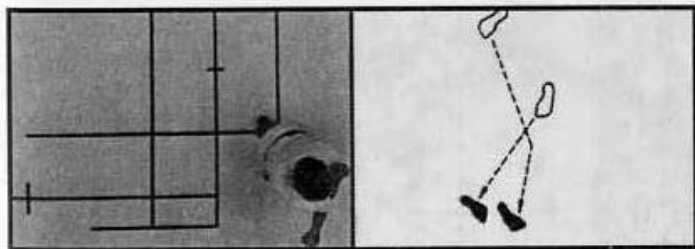


10.

11

Миги кен хидари ката цэ
Хидари кен гедан-цуки

Правый кулак над левым плечом / Нисходящий удар левым кулаком.
Прыгните на один шаг вперед, скрестив левую ступню позади правой пятки.



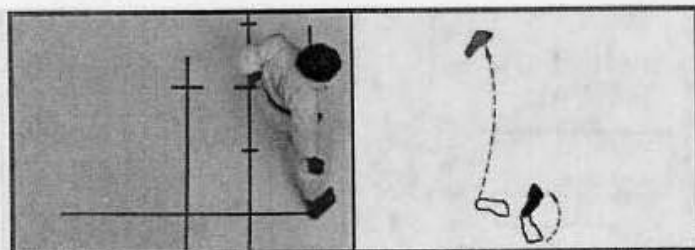
11. Миги аши-дэчи

12

Миги гедан барай



Нисходящий блок правым кулаком. Отклоняйте туловище слегка влево.



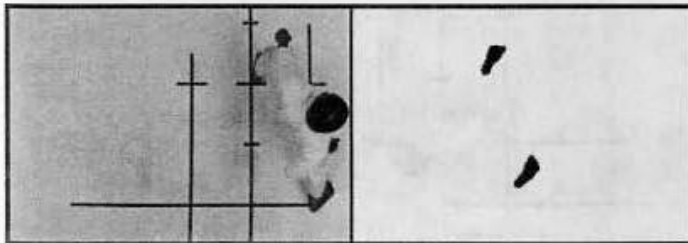
12. Хидари хиза куэсу

13

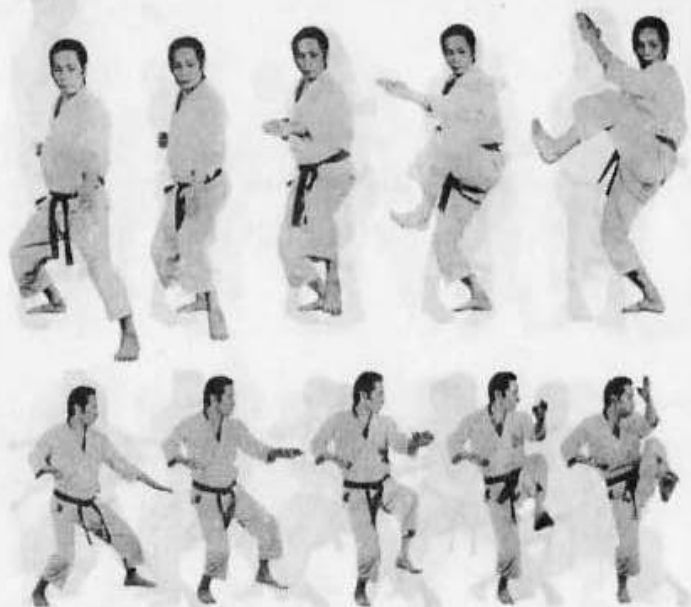
Хидари гедан барай



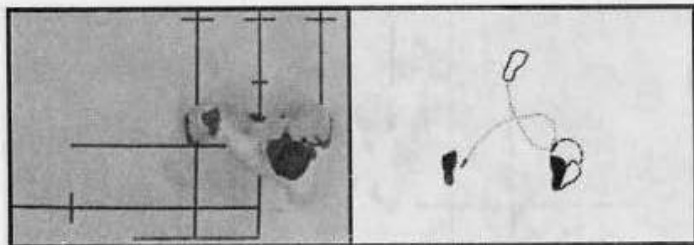
Нисходящий блок левым кулаком. Не сдвигая ступни с места, разверните туловище в обратном направлении.



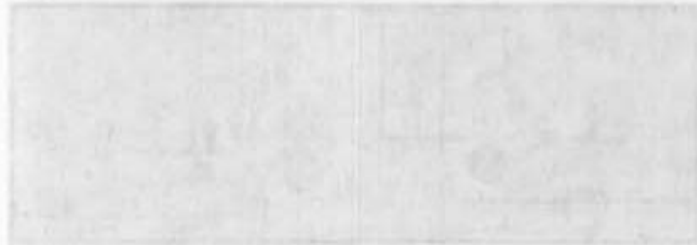
13. Хидари зенкүцү-даци



Левая рука расположена диагонально относительно центральной передней линии в камаэ / Правый кулак у правого бока. Медленно перенесите вес тела на правую ногу, приподнимая туловище.

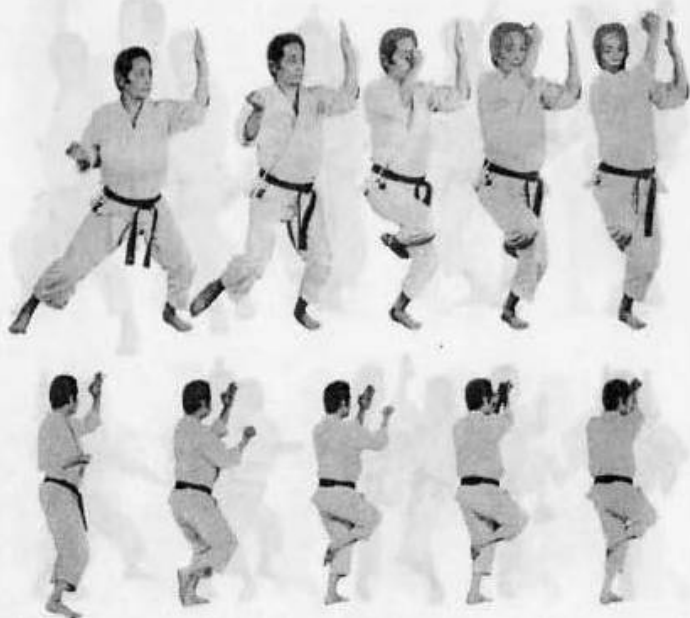


Левая рука расположена диагонально относительно центральной передней линии в камаэ / Правый кулак у правого бока. Медленно перенесите вес тела на правую ногу, приподнимая туловище.

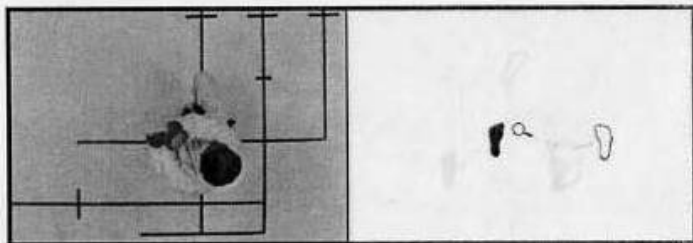


15

Миги кен текуби хидари шо учиате

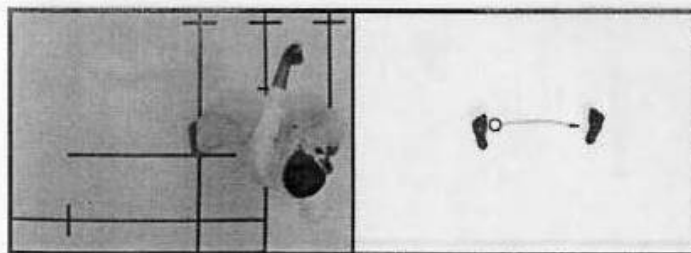


Удар правым кулаком в левую руку. Широко замахнитесь правым кулаком, тыльная часть которого направлена вперед. Смотрите прямо.



15. Хидари аши-дачи

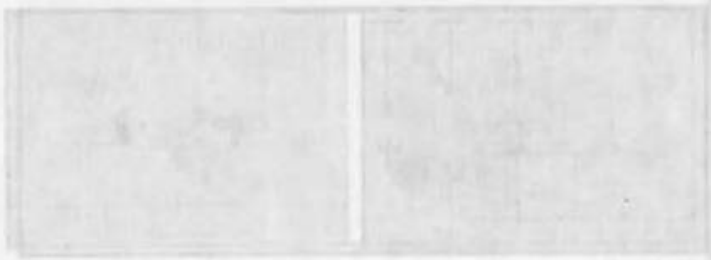
16

Хидари татэ шуто чудан уке
Миги кен миги коши

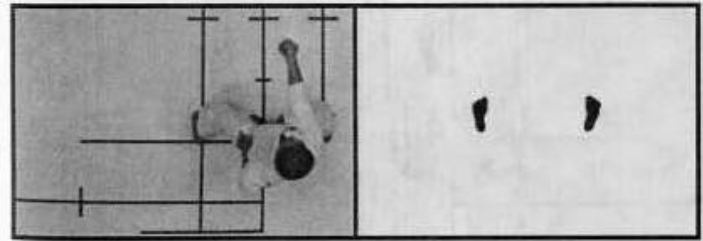
16. Коба-дачи



Блок на среднем уровне тела ребром левой кисти («рука-меч»), расположенной вертикально / Правый кулак у правого бока. Замахните левой рукой из подмышки. Раскройте кисть правой руки.



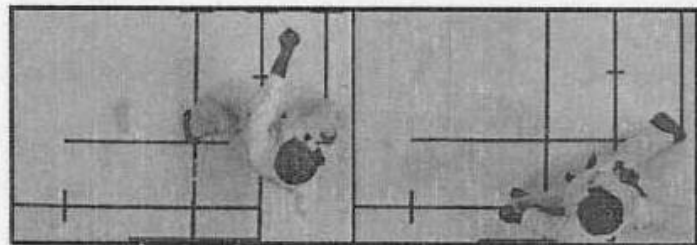
Прямой удар правым кулаком в среднюю часть тела.



18

Хидари кен чудан
чоку-цуки

Прямой удар левым кулаком в среднюю часть тела. Нисходящий блок левым кулаком.



18.

19

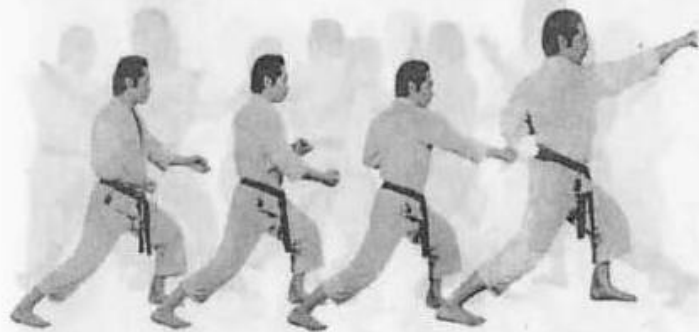
Хидари гедан барай



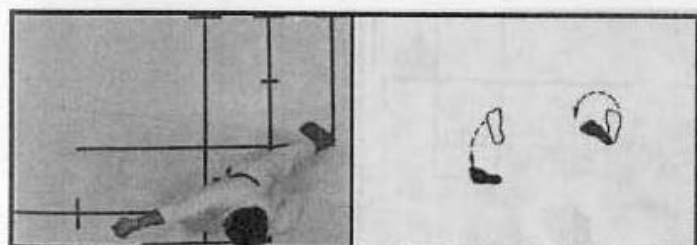
20

Миги дзёдан оге-цуки

Секунда 1
Секунда 2
Секунда 3
Секунда 4



Восходящий удар правым кулаком в верхнюю часть тела. Разверните туловище слегка налево.



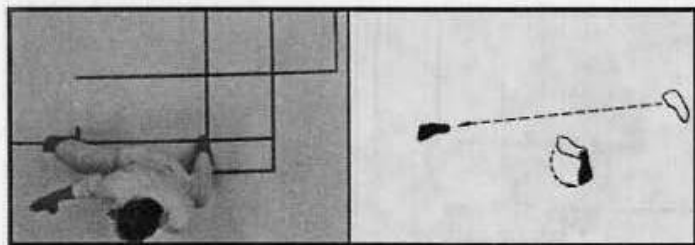
20.

21

Миги шуго чудан-уке



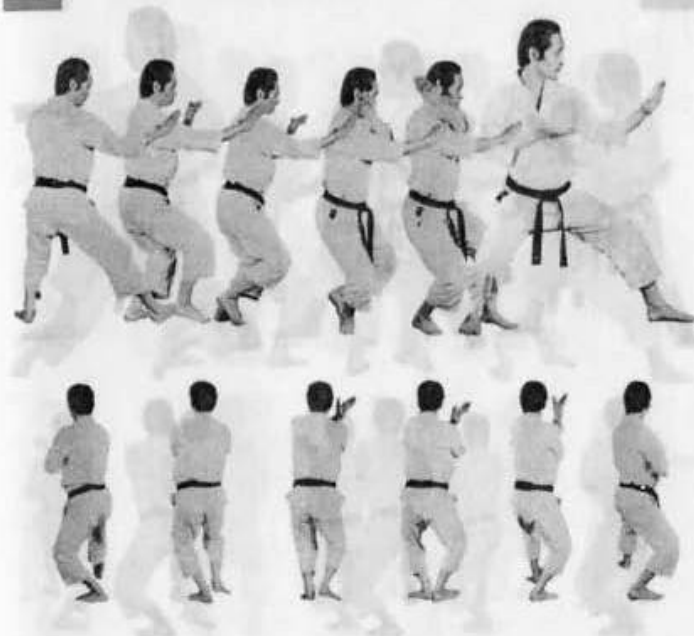
Блок на среднем уровне тела ребром правой кисти («рука-меч»).



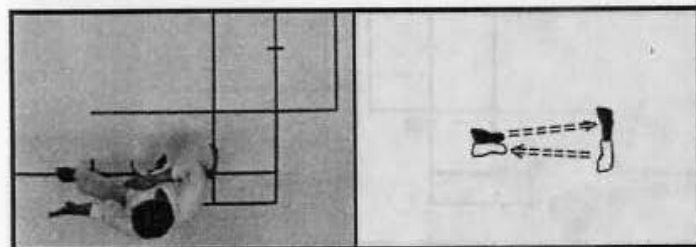
21. Хидари кокцу-дачи

22

Хидари шуго чудан-уке



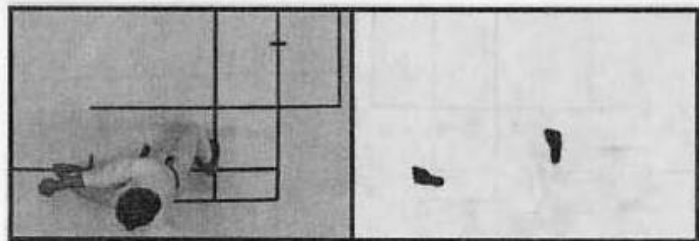
Блок на среднем уровне тела ребром левой кисти («рука-меч»).
Реверсная позиция ступней (ступни меняются местами). В позициях 21—22 вращательное движение бедрами совершайте быстро.



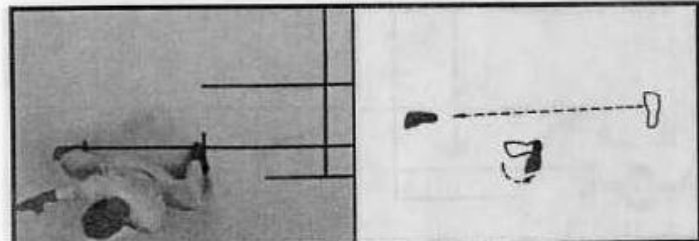
22. Миги кокцу-дачи

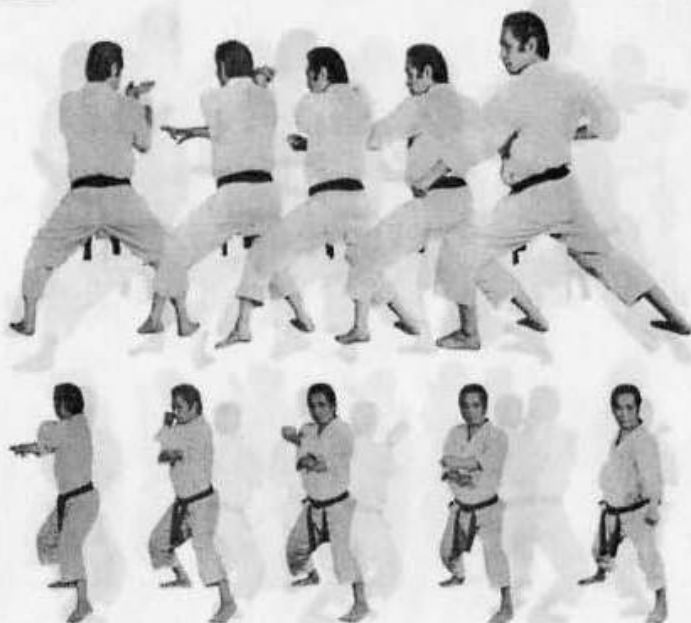


Удар правым кулаком в среднюю часть тела.

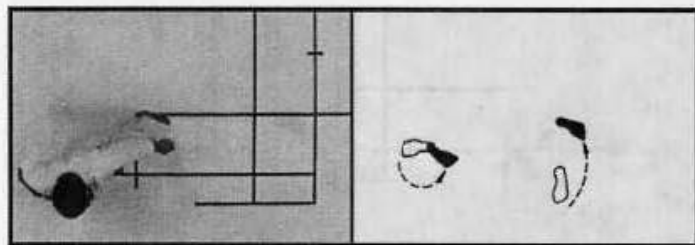


Блок на среднем уровне тела ребром правой кисти («рука-меч»).





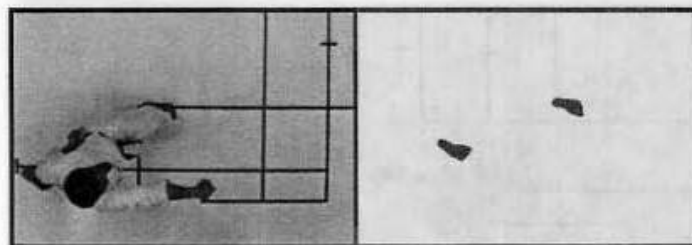
Нисходящий блок влево. Поворачиваясь на правой ноге, разворачивайте бедра влево, в обратном направлении.



25. Хидари зенкуцу-даци



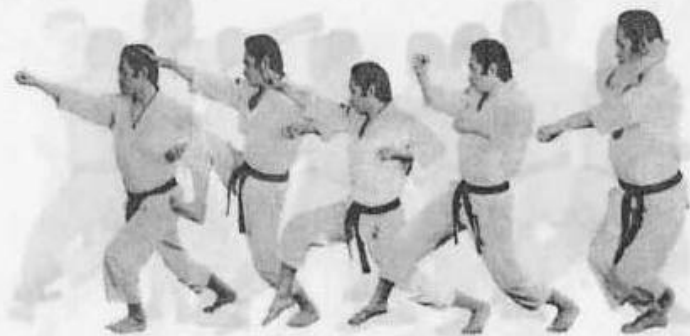
Восходящий удар правым кулаком в верхнюю часть тела. Разворачивайте туловище слегка влево.



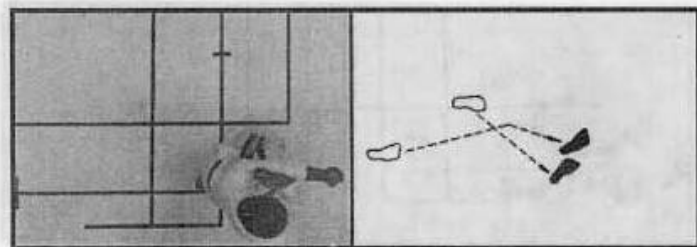
26.

27

Миги кен хидари ката уэ
Хидари кен гедан-цуки



Правый кулак над левым плечом / Нисходящий удар левым кулаком. Прыгните на один шаг вперед и скрестите ноги, поставив левую ступню позади правой пятки.



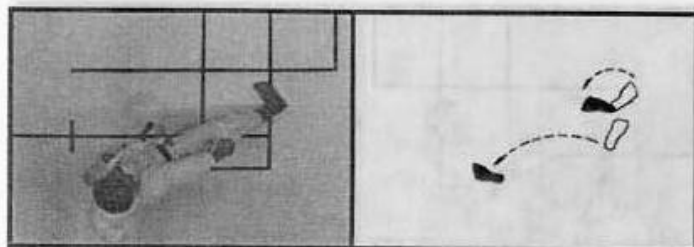
27. Миги аши-дочи

28

Миги гедан барай
Хидари кен хидари коши



Нисходящий блок вправо / Левый кулак у левого бока. Шагните левой ногой назад и отклоните туловище слегка влево.

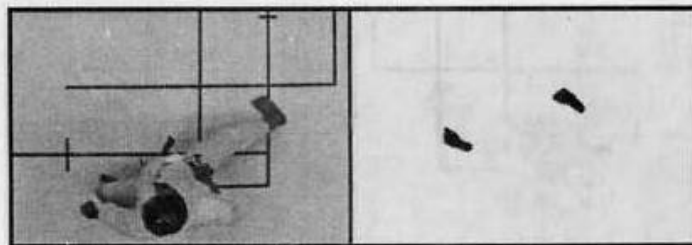


28. Хидари тиза кюссу

29 Хидари гедан барай
Миги кен миги коши

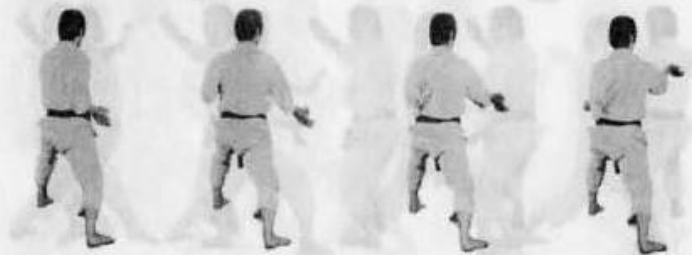
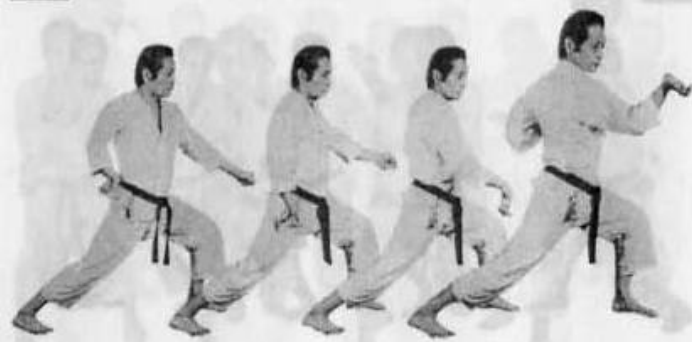


Нисходящий блок влево / Правый кулак у правого бока. Не сдвигая ступни с места, разверните туловище в обратном направлении.

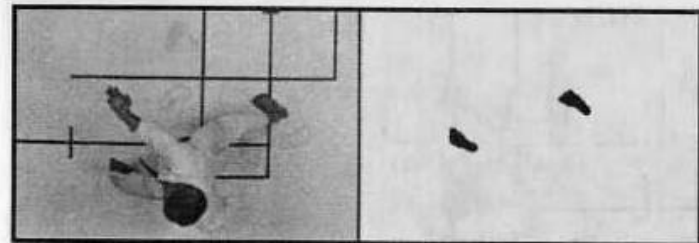


29. Хидари зенкуцу-даци

30 Миги тейшо чудан оши-аге-уче
Хидари кен хидари коши



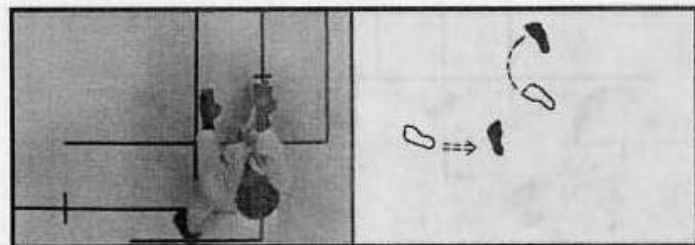
Восходящий прессинговый блок, выполненный на среднем уровне тела основанием правой ладони / Левый кулак у левого бока. Выполняйте с нарастающим мускульным напряжением, выгибая запястье полностью.



30.



Восходящий прессинговый блок на среднем уровне тела основанием правой ладони / Прессинговый блок, выполненный на нижнем уровне тела основанием левой ладони. Выгибайте запястье полностью.



Восходящий прессинговый блок на нижнем уровне тела основанием правой ладони / Прессинговый блок, выполненный на нижнем уровне тела основанием левой ладони. Выгибайте запястье полностью.

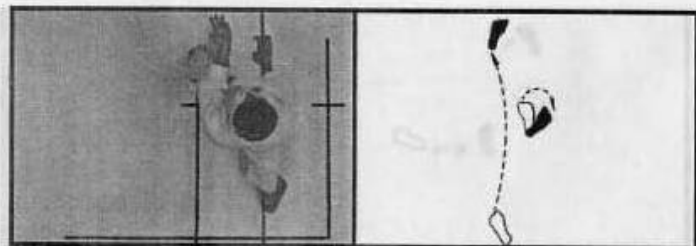


32

Хидари тейшо чудан оши-аге-уке
Миги тейшо гедан осасе-уке



Восходящий прессинговый блок на среднем уровне тела
основанием левой ладони / Прессинговый блок на нижнем уровне
тела основанием правой ладони.



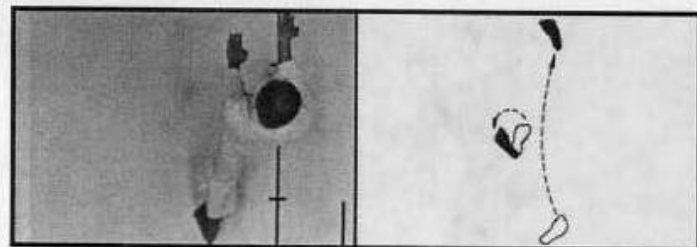
32. Хидари зенкуцу-дачи

33

Миги тейшо чудан оши-аге-уке
Хидари тейшо гедан осасе-уке



Восходящий прессинговый блок на среднем уровне тела
основанием правой ладони / Прессинговый блок на нижнем уровне
тела основанием левой ладони.



33. Миги зенкуцу-дачи

34

Миги кен гедан-гамаз
Хидари кен хидари коши



Правый кулак на нижнем уровне тела в камаэ / Левый кулак у левого бока. Замахнувшись правой рукой от левого плеча, выполните блок на нижнем уровне тела.



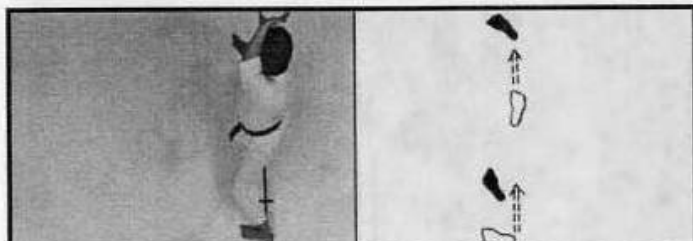
34. Хидари кокуцу-даци

35

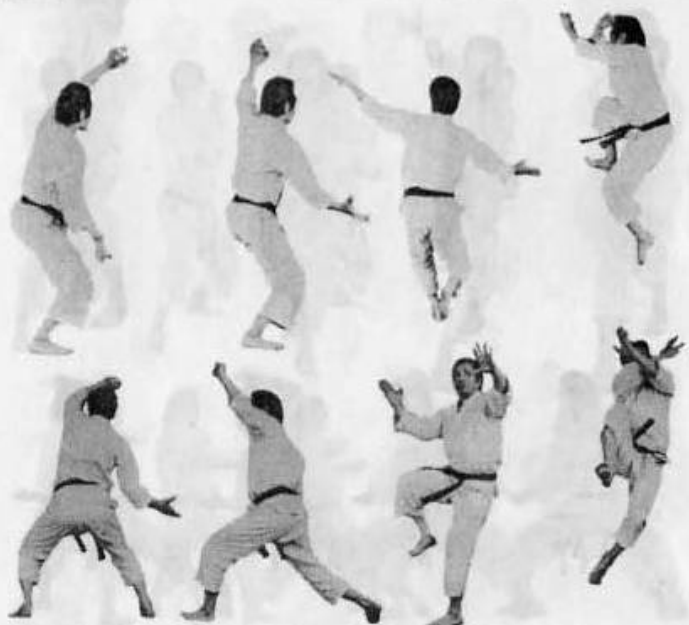
Миги шо гедан ни ошидасу
Хидари шо дзедан цуками-уке



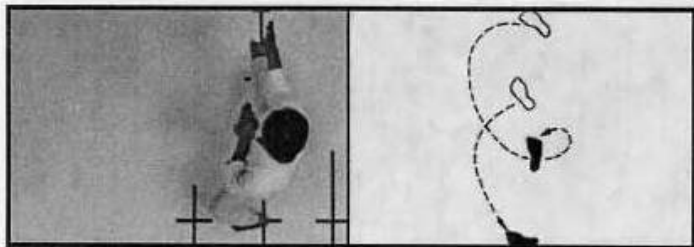
Удар правой рукой в нижнюю часть тела / Блок захватом левой рукой на верхнем уровне тела. Наклоняйте туловище слегка вперед.



35. Миги мае хиза куэсу



Блок на среднем уровне тела ребром правой кисти («рука-меч»). Высоко подпрыгните, поворачиваясь налево. Приземлитесь в заднюю стойку. Замахнитесь обеими руками выше головы.

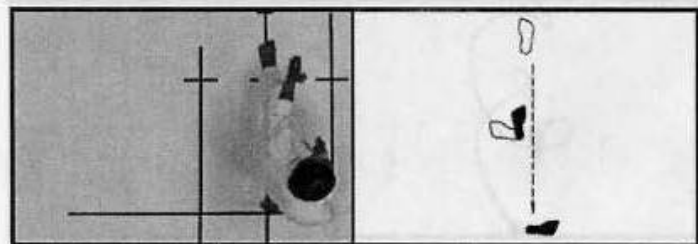


36. Хидари кокуцу-даци

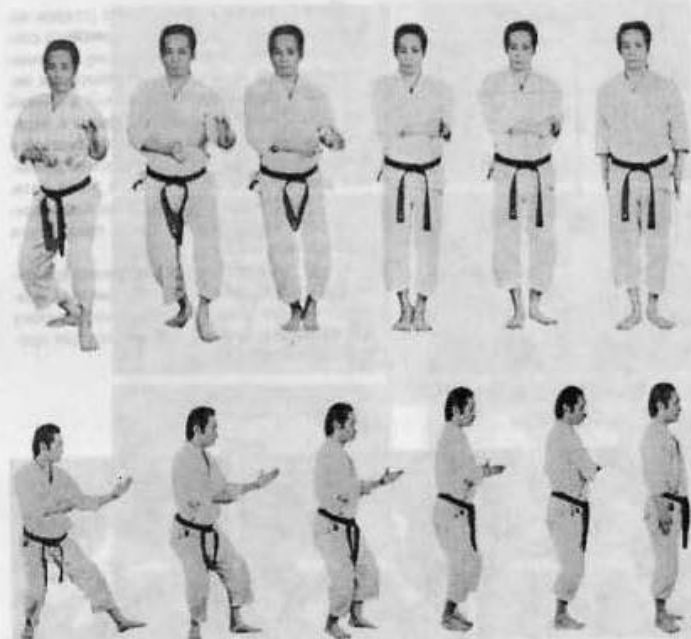




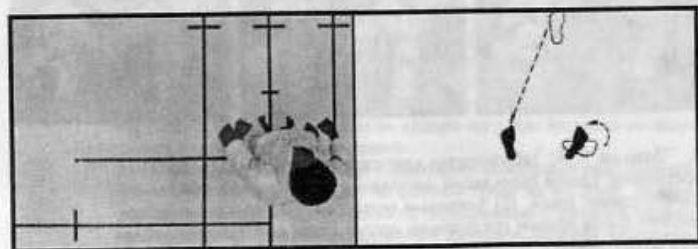
Блок на среднем уровне тела ребром левой кисти («рука-меч»).



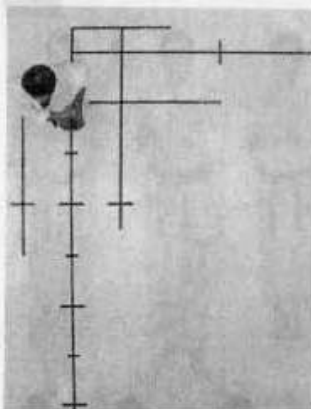
37. Миги кокуцу-дачи



Отводя левую ступню назад, приставьте ее к правой и вернитесь в положение Ёй.



Шизен-тай



Свое название этот комплекс (старое название «Вансю») получил от японского слова «эмпи» (полет ласточки) потому, что многие движения по характеру исполнения напоминают стремительный высокий и низкий полет ласточки. Восходящие удары в верхнюю часть тела, прыжки, удары с захватом и притягиванием противника, реверсные движения являются характерным для этого ката. При его исполнении необходима наблюдательность, легкость и быстрота проведения отдельных приемов.

Когда рука противника заслонена во время схватки, появляется благоприятная возможность для атаки. Учитесь менять тактику и провоцировать атаку противника для проведения контратаки.

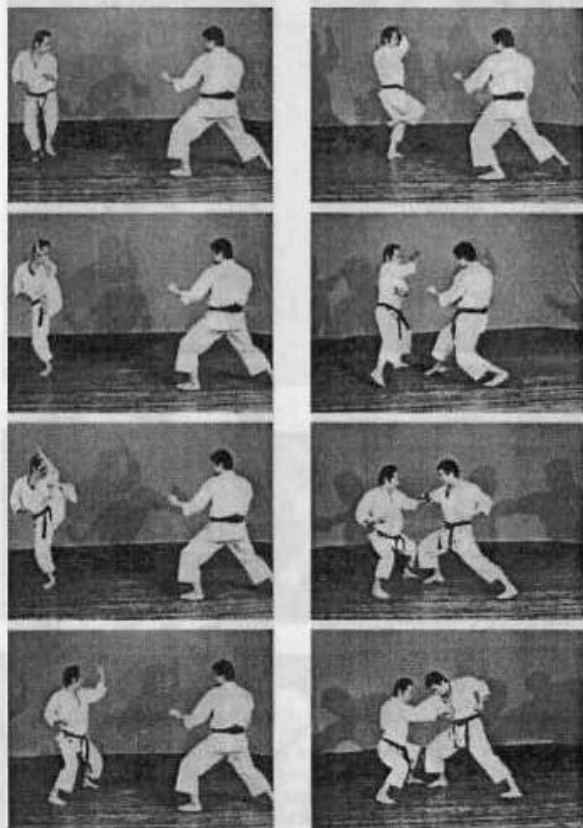


1. Позиция 1. (А) Заблокировав удар справа левой рукой, опрокиньте противника, сделав скользящий шаг левой ступней влево и схватив его колено правой рукой. (Б) Ключевым моментом при проведении размашистого блока правым предплечьем против удара ногой спереди является резкий поворот бедер влево. Разворачивайте левую ногу, опускайте на колени и блокируйте одновременно.

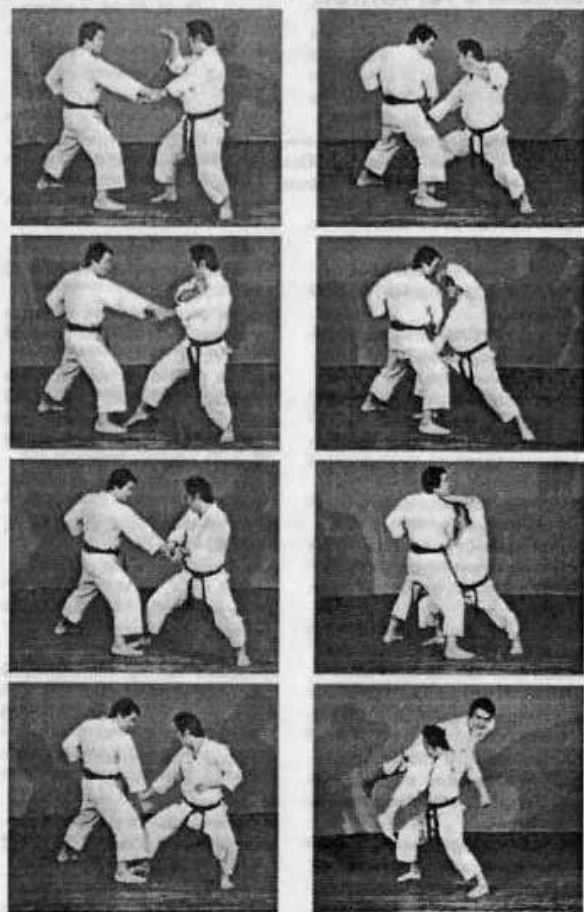


2. Позиция 7. После восходящего удара в челюсть разожмите кулак и схватите противника за волосы или грудь. Дернув на себя, подпрыгните и ударьте его в среднюю часть тела. При правильной стойке со скрещенными ногами левая ступня располагается позади правой пятки. В прыжке необходимо сгибать ноги в коленях, а бедра держать низко и переносить вес тела полностью на правую ногу. Как бы низко ни находились бедра, тело держите прямо.

3. Позиция 8. Если в позиции 7 противник захватывает вашу бьющую левую руку, то нанесите удар по болевой точке на его руке. Важной особенностью перехода из стойки со скрещенными ступнями в заднюю стойку является быстрое вращательное движение бедрами. Выполняйте нисходящий блок, замахнувшись от левого плеча и закручивая запястье в момент касания руки противника.



4. Позиции 14—16. Поднимая левую руку до уровня глаз, опустите левую ногу влево и встаньте в стойку с широко расставленными ногами. Сохраняя левый локоть и высоко поднятое колено на месте, замахнитесь широко и медленно. Смотрите на левую руку. Двигайте свою руку медленно по широкой дуге, чтобы привлечь внимание противника. Нанесите удар по его руке своей левой рукой и таким образом раскройте для удара правой рукой. Этот удар может быть нанесен также в лицо противника.



5. Позиции 34—35. Нанесите удар правой рукой по руке противника, замахнувшись от левого плеча, одновременно выдергивая левую руку скручивающим движением. Сделайте *Ери-аши*, поднимая локоть к боку груди. При этом правая ладонь направлена вверх. Поднимите левую руку ко лбу ладонью вверх.левой рукой блокируя удар в верхнюю часть тела, правой можете схватить противника за промежность. Для проведения броска используйте обе руки.

Римскими цифрами обозначены ссылки на другие тома данной серии: I — Полный обзор; II — Основы; III — Кумитэ 1; IV — Кумитэ 2; V — Хеаны, Текки; VI — Бассай, Канку.

аши: ступня, нога
бо уке: блок от удара палкой
ваки: боковая сторона грудной клетки
гассё уке: блок основаниями ладоней, сложенными вместе
гедан: нижний уровень тела
гедан барай: нисходящий блок I, 54; II, 104; V, 15; VI, 46, 110
гедан-гамаэ: стойка с блоком против удара в нижнюю часть тела IV, 19
гедан ни ошидасу: удар в нижнюю часть тела
гедан осасе-уке: прессинговый блок на нижнем уровне тела
гедан ошидаши: удар в нижнюю часть тела
гедан учи-барай: сметающий блок на нижнем уровне тела
гедан уке: нисходящий блок V, 48; VI, 41, 63, 85, 136, 138
гедан-цуки: удар в нижнюю часть тела
дзёдан: верхний уровень тела
дзёдан аге-уке: восходящий блок на верхнем уровне тела I, 55; II, 104
дзёдан аге-цуки: восходящий удар в верхнюю часть тела I, 68
дзёдан дзюдзи уке: крестообразный блок на верхнем уровне тела I, 62; V, 62, 72, 78, 88
дзёдан какиваке уке: реверсный клинообразный блок на верхнем уровне тела I, 62; V, 66, 72, 74
дзёдан ошидаши: удар в верхнюю часть тела

дзёдан цуками-уке: блок захватом на верхнем уровне тела V, 113; VI, 33, 62
дзёдан учи уке: блок изнутри наружу на верхнем уровне тела VI, 41, 85
дзёдан уке: блок на верхнем уровне I, 55; II, 104; V, 44; VI, 70
дзёдан ёко учи-барай: боковой сметающий блок на верхнем уровне тела
дзёмпо: фронтальное направление
ёй: готовность II, 68; II, 98; V, 58; VI, 39, 122
ёри-аши: скольжение ступнями II, 68; III, 98; V, 58; VI, 39, 122
иппан кен: кулак с выставленным вперед средним суставом указательного пальца
какиваке оросу: нисходящий клинообразный удар, 30
камаэ: стойка III, 12; IV, 38; V, 30; VI, 10, 23, 63, 70
камаэру: становиться в стойку
ката: плечо
кен: кулак
киба-даци: стойка с широко поставленными ногами I, 30; II, 50; V, 52; VI, 42, 120
кимэ I, 48; III, 13; IV, 116; V, 59
коко: «пасть тигра» (рука, сложенная в виде пасти тигра)
коши: бедро
мае: перед, вперед
мае кеагэ: передний удар ногой вверх I, 84; II, 86; III, 65, 96; V, 39, 44, 46, 67, 73
миги: правая сторона

миги аши-даци: правосторонняя стойка V, 64; VI, 15, 92
миги аши мае коса-даци: правосторонняя стойка со скрещенными ступнями II, 50; V, 66; VI, 136
миги аши оришюку: правая нога опирается на колено
миги хиза кюссу: правая нога согнута в колене VI, 28, 76
миги кокуцу-даци: задняя стойка с правой ноги сзади I, 29; II, 50; III, 38; V, 24; VI, 29, 70
миги мае хангэцу-даци: правосторонняя стойка полумесяца I, 32
миги мае хиза кюссу: правосторонняя стойка с согнутой передней ногой в колене
миги сокумен: правый бок (сторона)
миги зенкуцу-даци: правосторонняя передняя стойка I, 28; II, 16, 50; V, 15; VI, 16, 87
мизу-нагарэ камаэ: стойка с позицией предплечья «текущая вода» I, 102; II, 88; IV, 120; V, 76, 88
муне: грудь
нанаме: по диагонали
наорэ: возвращение в стойку готовности *ёй*.
рюа: оба, обе
рюа кен: оба кулака
рюасоку: обе стороны
сокуто: ребро стопы
таи соку ни: к боку тела
татэ маваши-учи: вертикальный удар I, 73; II, 127; V, 16; VI, 104, 136, 137
татэ шүто: раскрытая кисть расположена вертикально

тейшо: основание ладони
текуби: запястье
учиатэ: удар
удэ: рука
узэ: верх
ухай текуби: тыльная сторона правого запястья
уракен: тыльная часть кулака
фумидаши II, 66; V, 56; VI, 63
чачинодзи-даци: стойка открытых ног I, 27; V, 14; VI, 23, 66
чачинодзи-даци шизен-той: стойка открытых ног, естественная стойка
чайван: верхняя часть предплечья
хейсаку-даци: естественная стойка (стойка ожидания) I, 27; V, 58; VI, 14
хидари: левый
хидари аши-даци: левосторонняя стойка V, 33; VI, 34, 77
хидари хиза кюссу: левая нога согнута в колене VI, 28, 74
хидари кокуцу-даци: задняя стойка (левая нога сзади) I, 29; II, 50; III, 38; V, 24; VI, 29, 70
хидари мае хангэцу-даци: левосторонняя стойка полумесяца I, 32
хидари мае неко-аши-даци: левосторонняя кошачья стойка I, 33; II, 50
хидарисокумен: левая сторона, бок
хидари зенкуцу-даци: левосторонняя передняя стойка I, 28; II, 16, 50, 139
цуками-уке: блок захватом V, 113; VI, 33, 62
яма-гамаэ: «стойка горы»