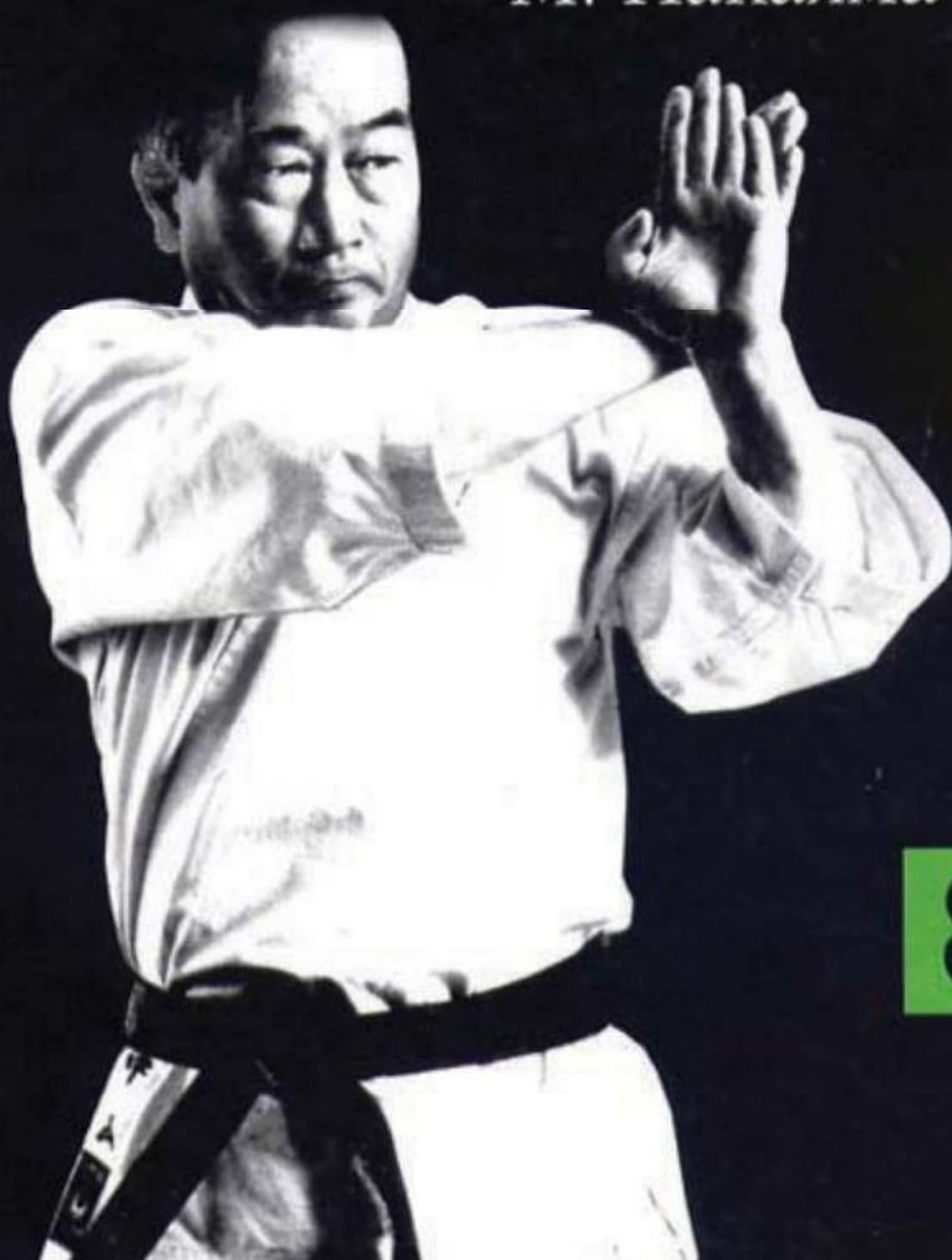


# ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

Ганкау, Джион

---

М. Накаяма



8

# ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ

# 8

Ганкау, Джион

М.Накаяма

НАУЧНО-ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР «ЛАДОМИР»  
«АСТ»  
Москва

# BEST KARATE 8

Gan'kaku Jion

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  
ЕШИНАКО МУРАИ

ISBN 5-86218-271-3 (Ладомир)  
ISBN 5-86218-367-1 (т. 8)  
ISBN 5-17-001511-9 (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	12
Значение. Ключевые моменты. Стандартизация	
ГАНКАКУ	13
Ключевые моменты, 64	
ДЖИОН	69
Ключевые моменты, 118	
ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ КАТА	123
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	140

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

## 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. С одной стороны, каратэ путают с так называемым китайским боксом, а его 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 добиться нужного эффекта, 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 голой 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 верному пути является воспитание высшего духа, духа смирения. Одновременно с этим должна развиваться сила, способная повергнуть разъяренное дикое животное.

Настоящим каратистом можно стать, лишь достигнув совершенства в двух аспектах: духовном и физическом.

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

следние 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 — 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 *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 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.

Выявление победителя и побежденного не является высшей целью каратэ. 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 Фунаоки: «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 *камэ*, 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, 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 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 кумитэ (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, 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, 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.

## Стандартизация

Базовые ката Хеаны и Текки, а также другие из вышеперечисленного списка являются основными комплексами, практикуемыми в Шотокане. В 1948 году каратисты из университетов Кэйю, Васэда и Такушоку организовали встречу с Мастером Гичином Фунакоши в университете Васэда. Их цель заключалась в выработке единого мнения по поводу унификации ката, которая подвергалась различным субъективным интерпретациям в послевоенный период. Ката, представленные в томах серии *Лучшее каратэ*, удовлетворяют критериям, установленным в тот период.

## Ритм

### ГАНКАКУ

1 2 · 3 · 4 5 6 7 8a · 8b 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▲

### ДЖИОН

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▲

— без пауз, быстрый

— с силой, без пауз

— быстрый

— с силой

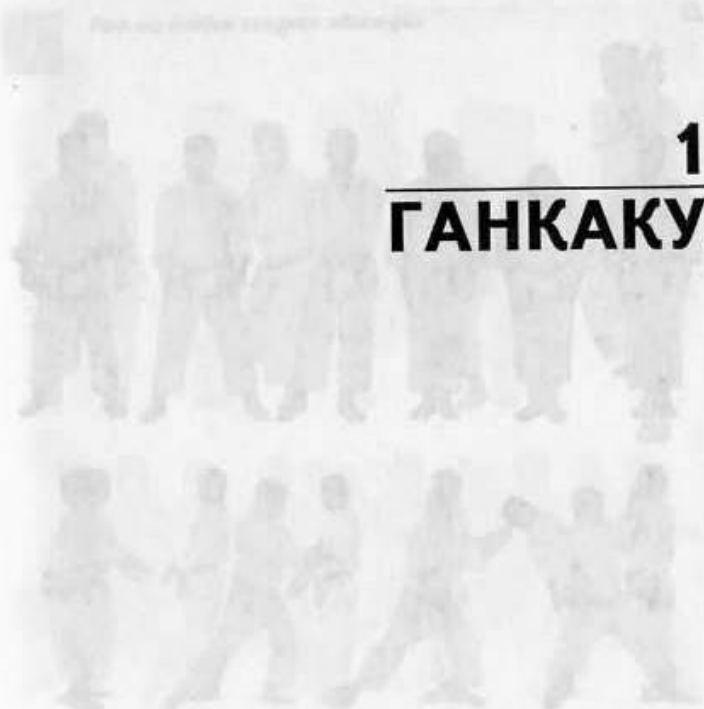
— наращивая силу

— мощно

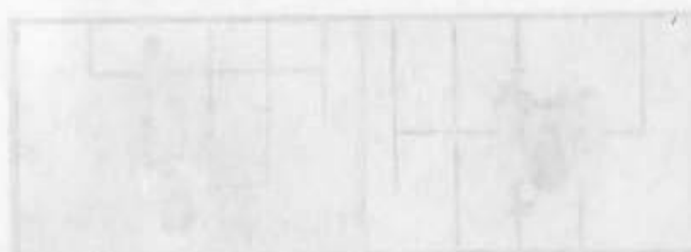
▲▲ пауза

○ кий

# 1 ГАНКАКУ



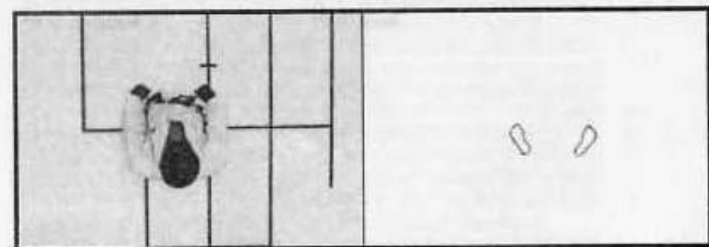
Слева направо: 1. Исходное положение. 2. Наклон корпуса вперед. 3. Наклон корпуса назад. 4. Наклон корпуса вправо. 5. Наклон корпуса влево. 6. Наклон корпуса вперед и назад. 7. Наклон корпуса вправо и влево. 8. Наклон корпуса вперед, назад, вправо и влево. 9. Наклон корпуса вперед и назад, вправо и влево. 10. Наклон корпуса вперед, назад, вправо и влево, с паузой. 11. Наклон корпуса вперед, назад, вправо и влево, с кий.



1. Исходное положение. 2. Наклон корпуса вперед. 3. Наклон корпуса назад. 4. Наклон корпуса вправо. 5. Наклон корпуса влево. 6. Наклон корпуса вперед и назад. 7. Наклон корпуса вправо и влево. 8. Наклон корпуса вперед, назад, вправо и влево. 9. Наклон корпуса вперед, назад, вправо и влево, с паузой. 10. Наклон корпуса вперед, назад, вправо и влево, с кий.



Самый первый шаг в изучении «Тайчи» — это умение держать равновесие. Для этого необходимо освоить различные позы, которые называются «Тайчи-позы». В 1988 году в Японии издана книга «Тайчи» (автор — Танака Кэн-ичи), в которой подробно описаны все позы «Тайчи».

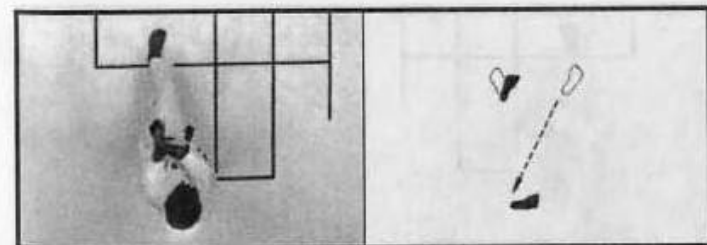


Шизен-тай

1 Рюу шо дзэдан сокумен авасе-уке



Боковой комбинированный блок на верхнем уровне тела, поставленный обеими ладонями. Поворачиваясь на левой ступне, сделайте вращательное движение бедрами вправо и отведите правую ногу назад на один шаг.



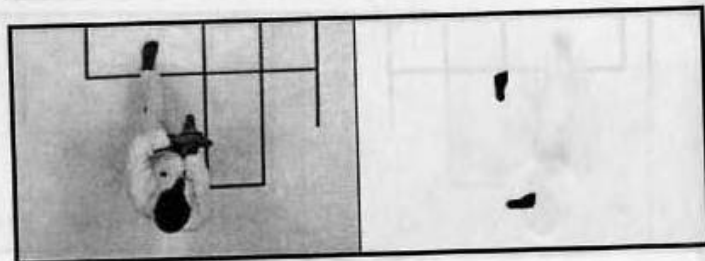
1. Миги кохуцу-дачи.

2

## Рюу шо чудан осасе-уке



Прессинговый блок на среднем уровне тела, поставленный обеими ладонями. Проворачивая кисти так, как показано на фотографиях, опустите руки перед правым боком. Левая ладонь сверху.



2

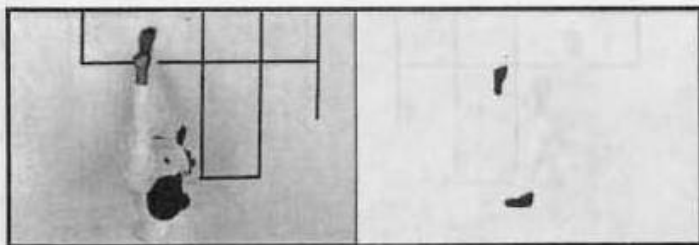
16

3

## Хидари кен чудан-цуки



Удар левым кулаком в среднюю часть тела.



3

7 Лучшее сарата, кн. 8

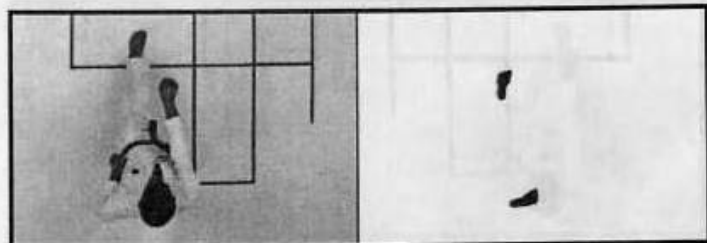
17

4

Миги кен чюдан гьяку-цуки



Реверсный удар правым кулаком в среднюю часть тела.



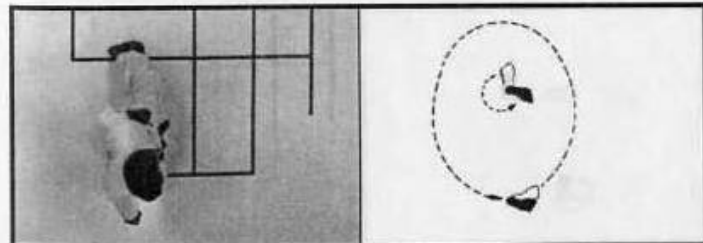
4.

5

Миги сокумен гедан-барай



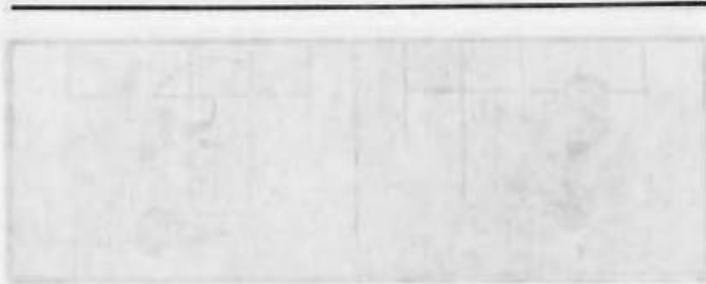
Нисходящий блок у правого бока.



5. Кйба-дэчи.

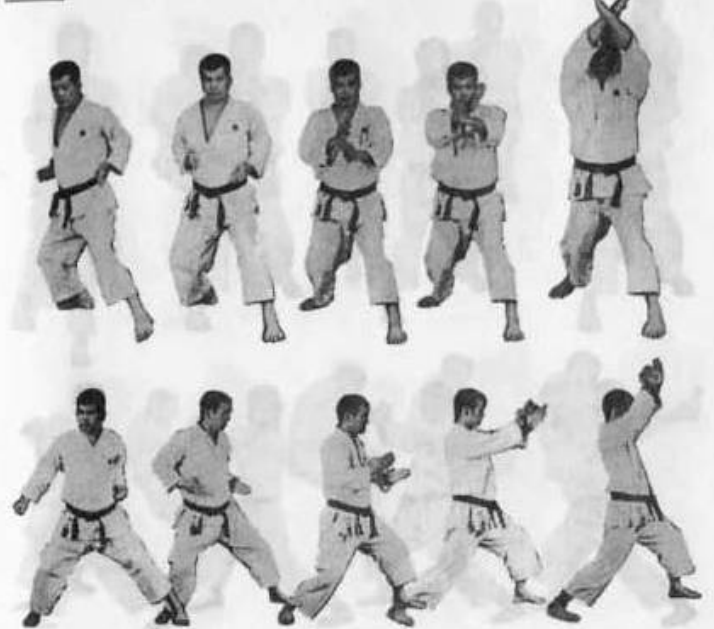


*Алгоритм выполнения упражнения II сфинкс-поза: выдохнуть и поднять правую руку, выдохнуть и поднять левую руку, выдохнуть и поднять правую руку, выдохнуть и поднять левую руку, выдохнуть и поднять правую руку, выдохнуть и поднять левую руку, выдохнуть и поднять правую руку, выдохнуть и поднять левую руку, выдохнуть и поднять правую руку, выдохнуть и поднять левую руку.*

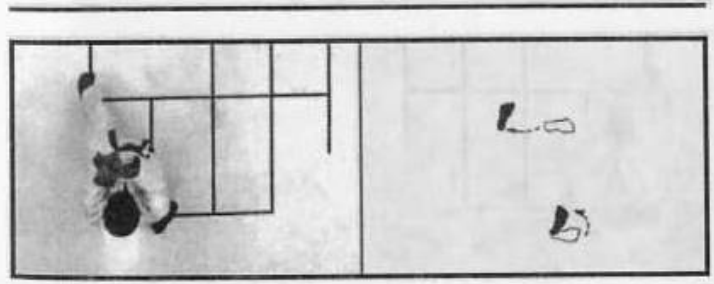


*Сфинкс-поза*

**6** Рюо шо дзюдзи дзёдан коса-уке



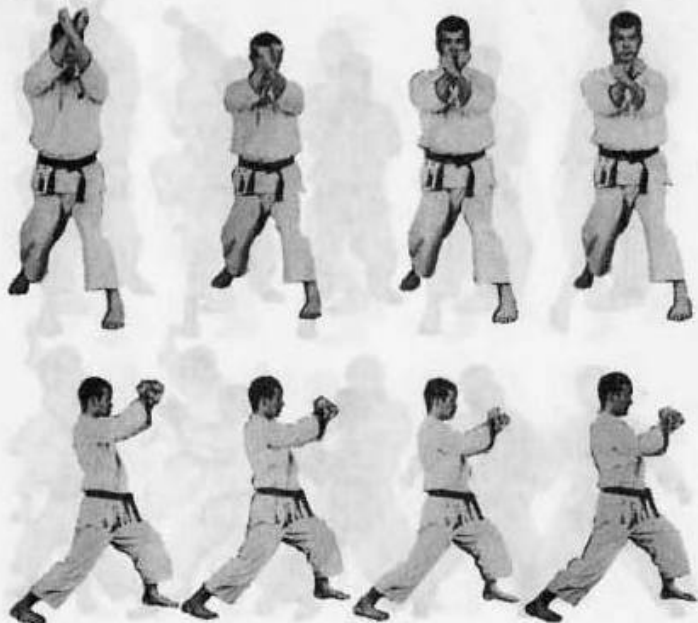
*Крестообразный блок на верхнем уровне тела, поставленный обеими ладонями.*



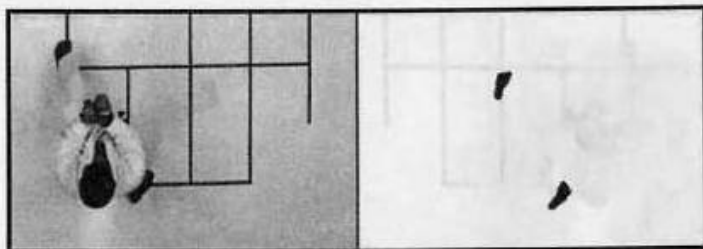
*б. Хидари зенкуцу-даци.*

7

Рюо шо нигири муне мае дзюдзи камаэ



Скращенные руки со сжатыми кулаками перед грудью в камаэ.  
Выполняйте это движение медленно, напрягая боковые мышцы груди.



7.

22

8

Нидан гери

а



Двухуровневый удар ногой (в среднюю и верхнюю части тела).



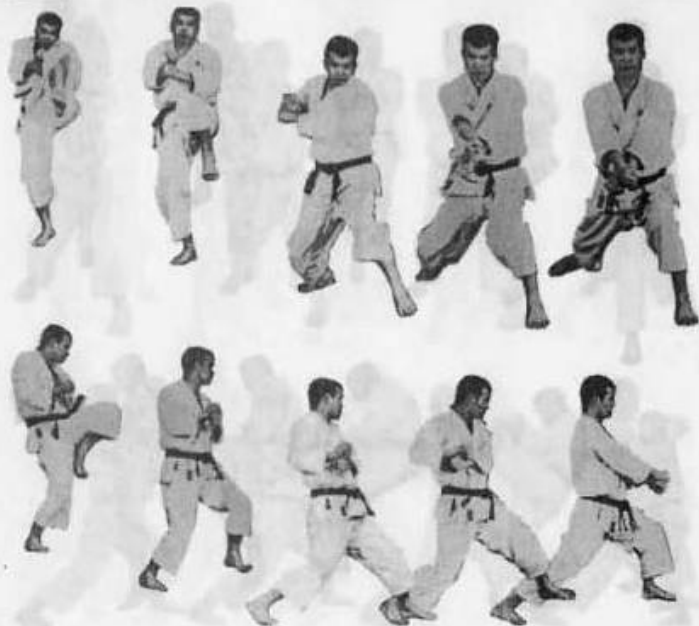
8. Подъем ноги в ударе.

8. Подъем ноги в ударе.

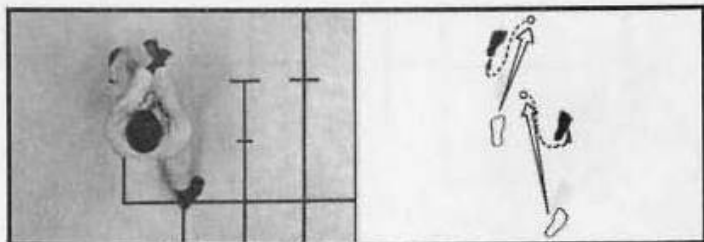
23

8 6

Рюо кен дзюдзи гедан коса-уке



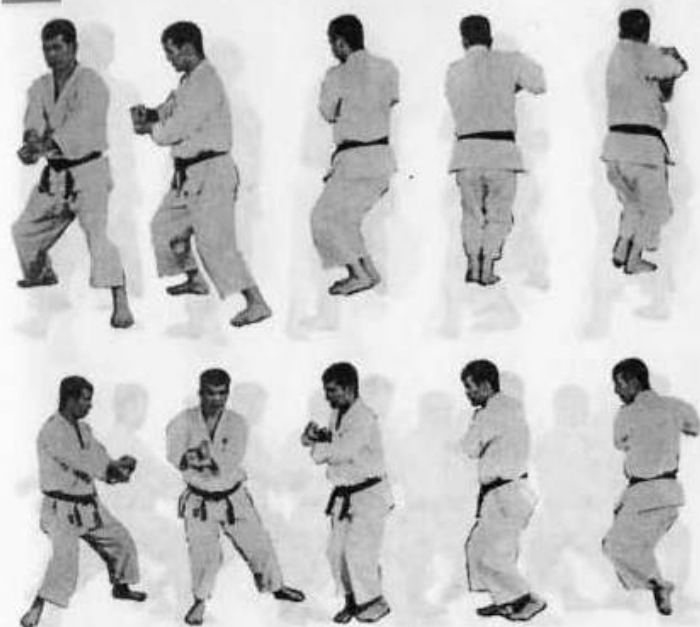
Крестообразный блок на нижнем уровне тела, поставленный обоими кулаками.



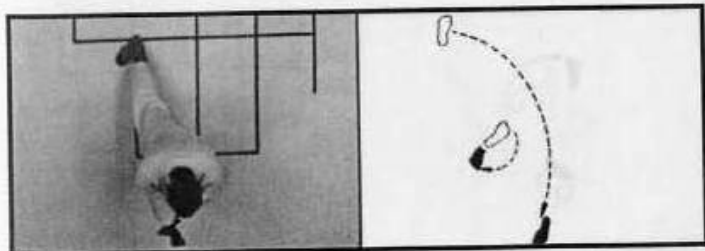
8. Хидари зенкцу-дачи.

9

Рюо кен дзюдзи гедан коса-уке



Крестообразный блок на нижнем уровне тела, поставленный обоими кулаками. Поворачиваясь на правой ноге, сделайте вращательное движение бедрами вправо и сохраняйте руки в скрещенном положении.



9. Хидари зенкцу-дачи.



10. Хидари кен гедан уке / Хидари кен миги коши мае камаэ

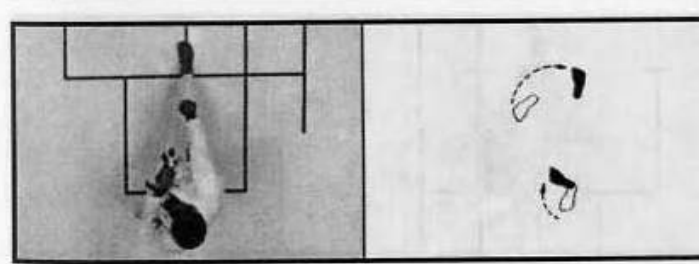


10. Хидари коцу-даци

**10** Миги кен гедан уке  
Хидари кен миги коши мае камаэ



Блок на нижнем уровне тела, поставленный правым кулаком / Левый кулак у правого бока. Поворачиваясь на левой ноге, сделайте вращательное движение бедрами вправо.



10. Хидари коцу-даци

11

*Хидари шито гедан уке*  
*Миги шито хидари коши мае камаэ*



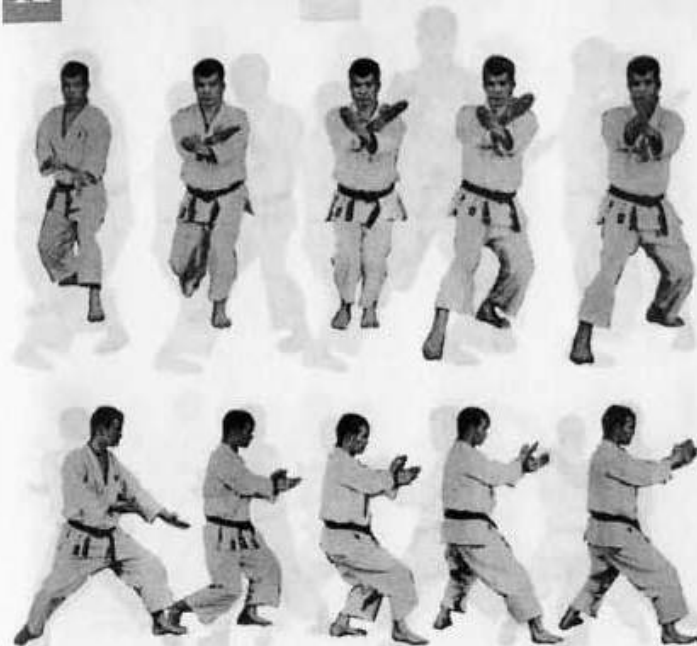
*Блок на нижнем уровне тела, поставленный ребром левой кисти («рука-меч») / Правая рука («рука-меч») у левого бока в камаэ. Выполняйте этот блок медленно.*



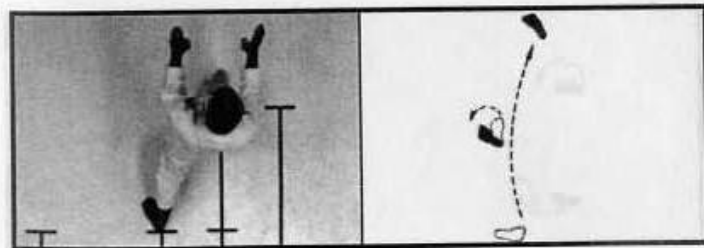
11. Миги кокюцу-дочи.

12

*Рюо шо чудан какиваке уке*



*Реверсный клинообразный блок на среднем уровне тела, поставленный обеими ладонями. Кисти тыльной частью направлены назад. Сделайте вращательное движение бедрами вправо.*

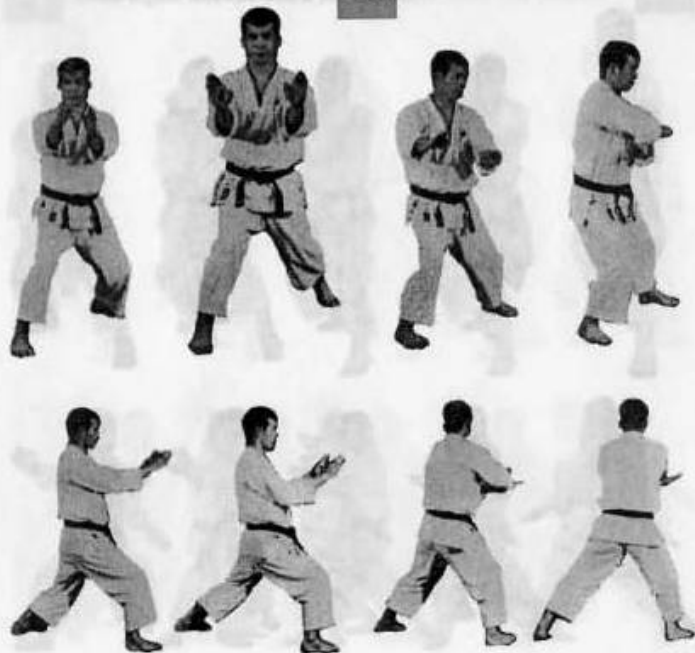


12. Миги зенкюцу-дочи.

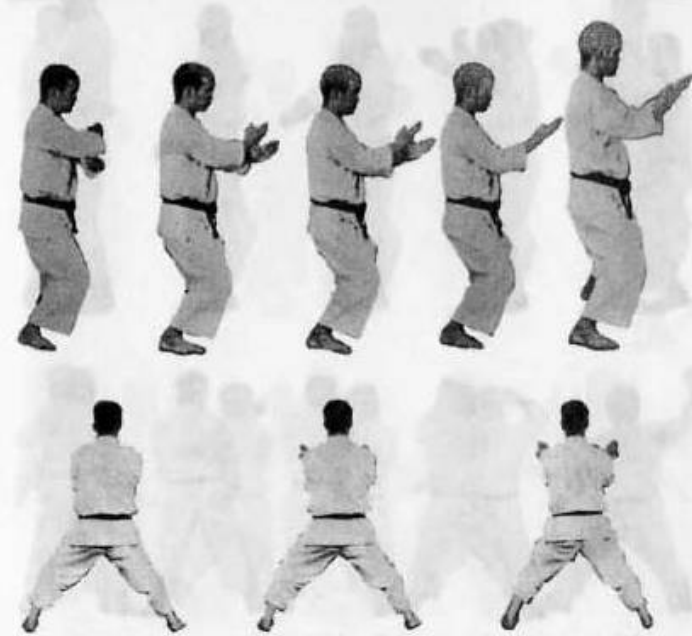


13

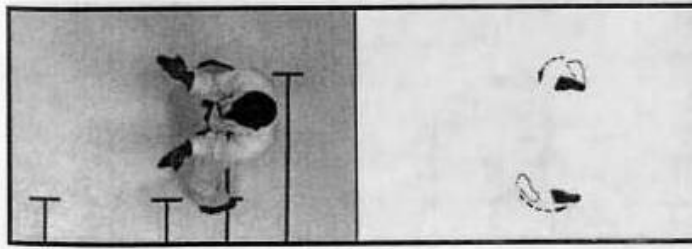
Рюо шо чудан какиваке уке



14. Каким образом следует выполнять уке какиваке уке? (How should the uke be performed?)  
 Рюо шо чудан какиваке уке (Reverse triangular block)



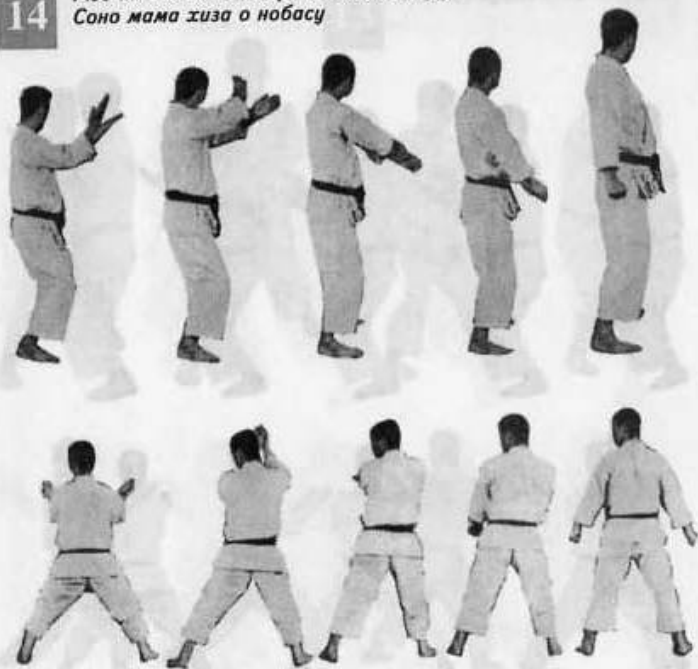
Реверсный клинообразный блок на среднем уровне тела, поставленный обеими ладонями. Кисти тыльной частью направлены вперед.



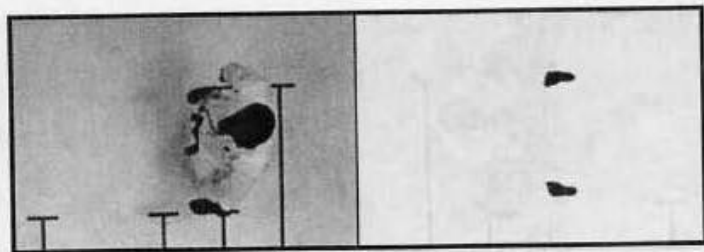
13. Кйба-дочи.

14

*Рюу тэ о какиваке ороси сазо о миру  
Соно мама хиза о nobасу*



*Нисходящий удар обеими руками / Взгляд направлен влево.  
Выпрямите ноги в коленях.*



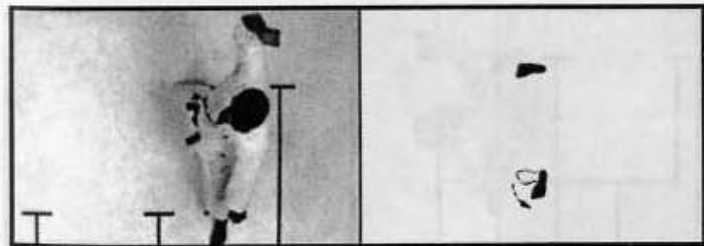
14.

15

*Миги сокумен дзэдан учи уке  
Хидари сокумен гедан учи*



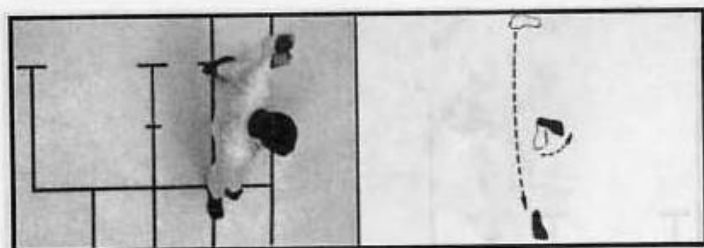
*Блок изнутри наружу, поставленный на верхнем уровне тела с правой  
стороны / Блок, поставленный на нижнем уровне тела с левой стороны.  
Замахнитесь левой рукой от правого плеча, правая рука из-под левого локтя  
в скручивающем движении по дуге двигается вправо.*



15. Миги кокуцу-дэчи.



Блок изнутри наружу, поставленный на верхнем уровне телас левой стороны /  
 Блок, поставленный на нижнем уровне телас правой стороны. Поворачиваясь на  
 левой ноге, сделайте вращательное движение бедрами влево.



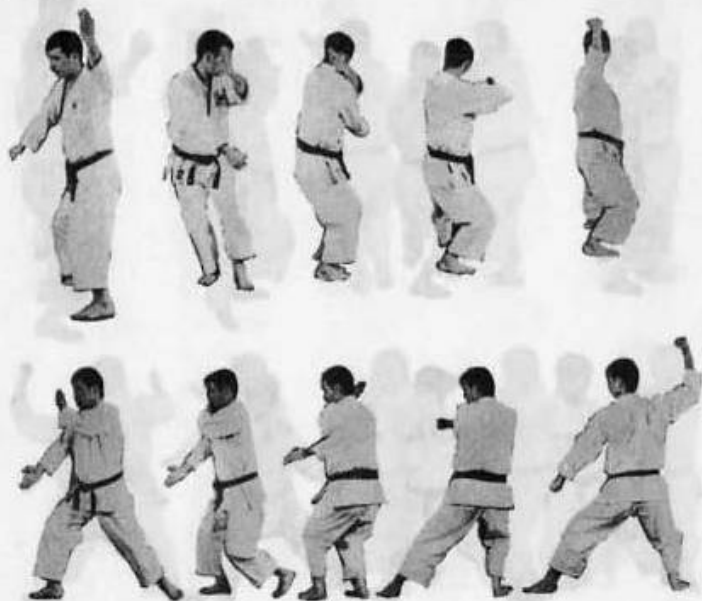
16. Хидари кокуцу-дэчи.



17. Хидари кокуцу-дэчи.

17

Миги сокумен дзэдан учи уке  
Хидари сокумен гедан уке



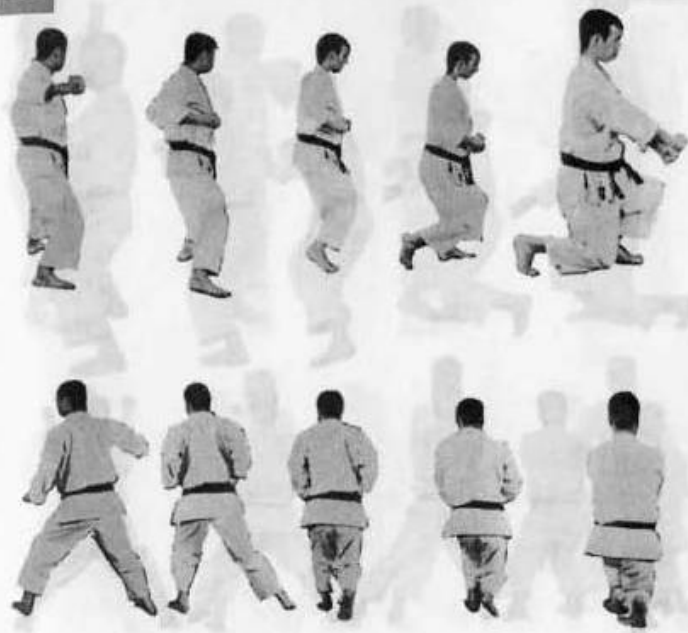
Блок изнутри наружу, поставленный на верхнем уровне тела с правой стороны / Блок левой стороны, поставленный на нижнем уровне тела. Поворачиваясь на правой ноге, сделайте вращательное движение бедрами влево.



17. Миги кокуцу-дэчи.

18

Рюо кен дзюдзи коса-уке



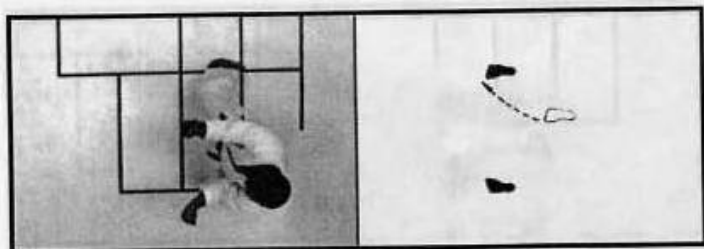
Крестообразный блок, поставленный на нижнем уровне тела обеими руками. Правая рука сверху. Левая нога согнута в колене, пятка расположена у правого колена.



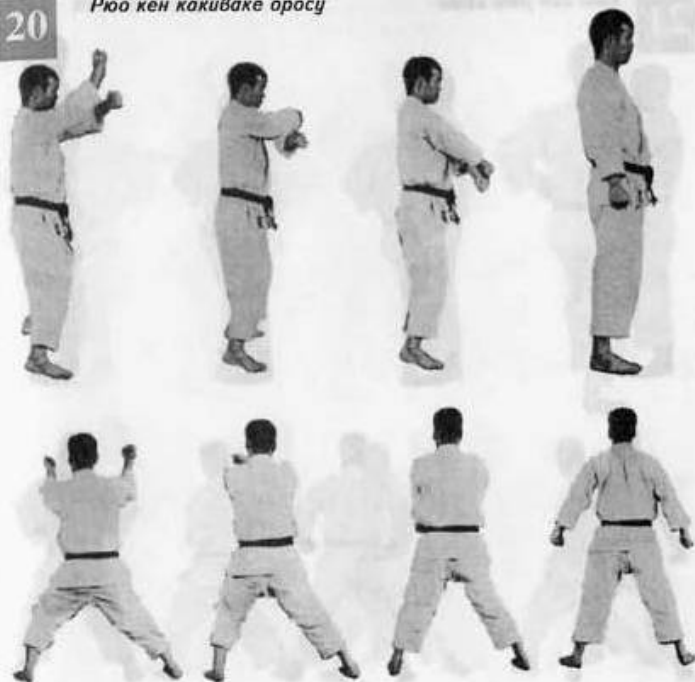
18.



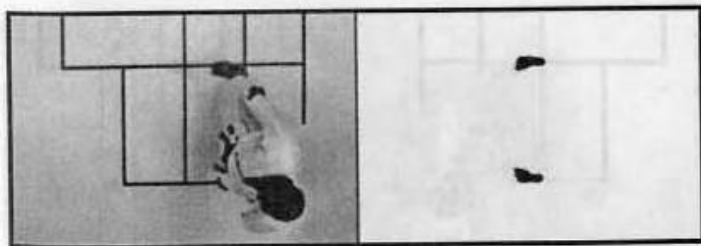
Реверсный клинообразный блок на среднем уровне тела. Кулаки тыльной части направлены вперед. Выполняйте это движение медленно.



19. Киба-даци.



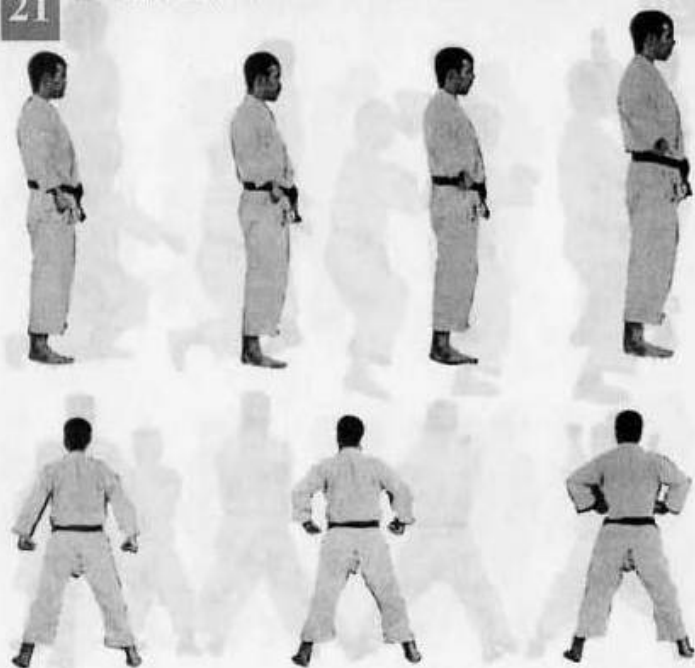
Нисходящий удар обоими кулаками. Выполняйте движение спокойно и медленно. Выпрямите ноги в коленях, не сдвигая ступни.



20.

21

Рюо кен рюо коши



Оба кулака у боков. Согните руки в локтях.



21.

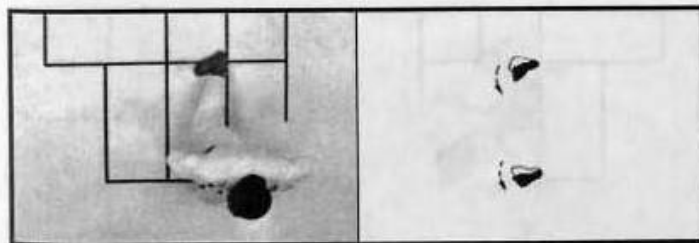
40

22

Миги хиджи-атэ



Удар правым локтем. Согните левую ногу в колене; правая нога выпрямлена в колене.

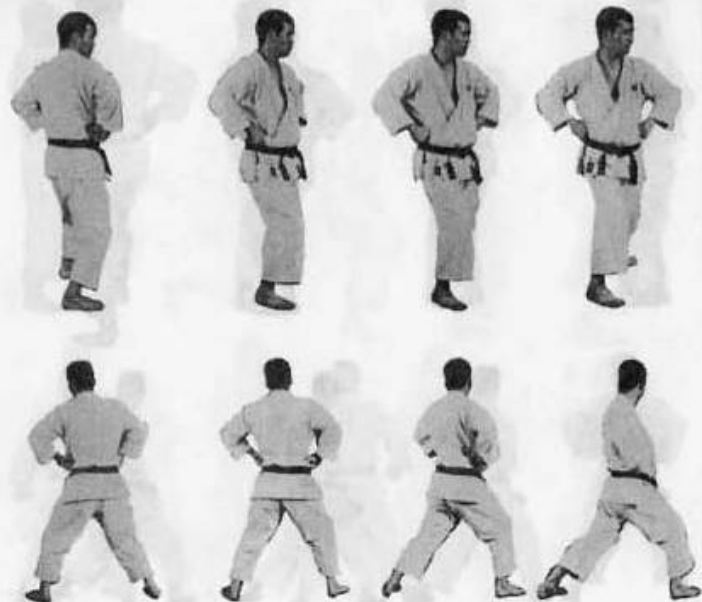


22.

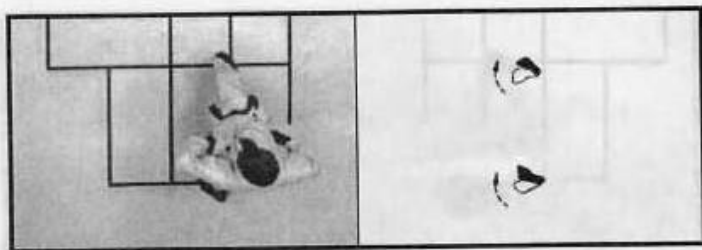
41

23

Хидари тиджи-атэ



Удар левым локтем. Согните правую ногу в колене; левая нога выпрямлена в колене.



23.

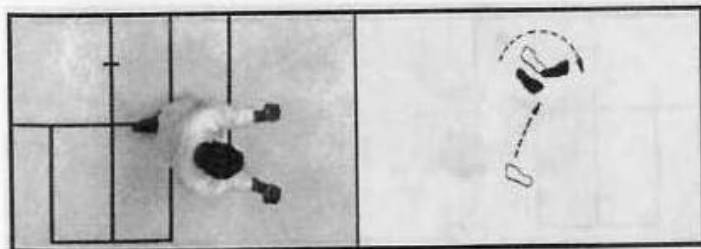
42

24

Рюу кен чюдан какиваке



Реверсный клинообразный блок на среднем уровне тела. Кулаки тыльной частью направлены вперед. Скрестите левую ногу позади правой пятки.



24. Коса-дэчи.

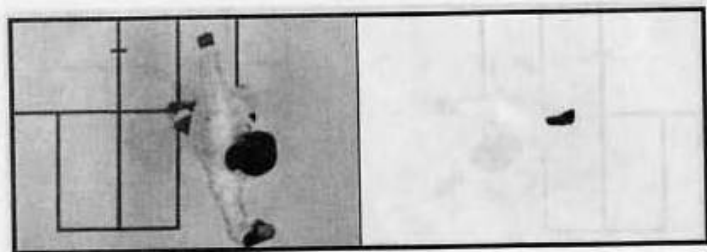
43

25

Миги сокумен дзэдан учи уке камаэ  
Хидари сокумен гедан-гамаэ



Блок-камаэ изнутри наружу с правой стороны, поставленный на верхнем уровне тела / Блок-камаэ с левой стороны, поставленный на нижнем уровне тела. Постепенно приподнимайте бедра, концентрируя силу.



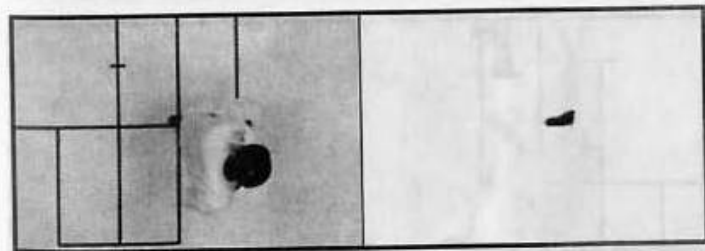
25. Миги аши-дочи

26

Рюо кен миги коши камаэ



Оба кулака у правого бока в камаэ. Выполняйте с концентрацией и быстро.



26.

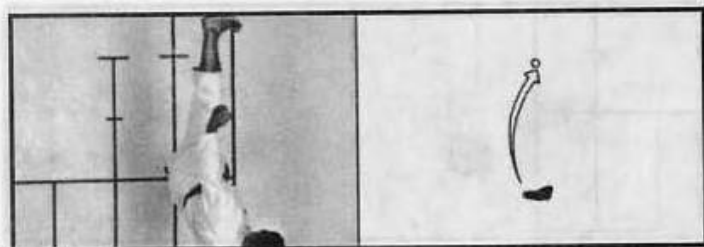


27

Хидари уракен дзёдан ёко мавашу-учи  
Хидари сокуто чудан ёко кеагэ



Горизонтальный удар тыльной частью левого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром левой ступни в среднюю часть тела.



27.

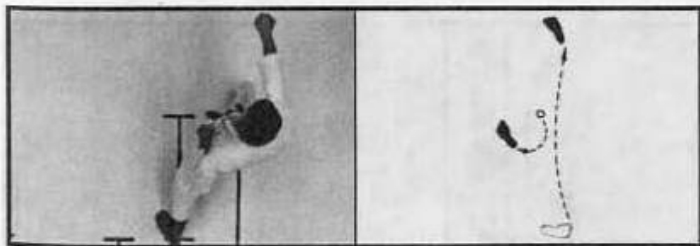
46

28

Миги кен чудан ои-цуки



Удар-выпад правым кулаком в среднюю часть тела.



28. Миги зенкуцу-даци.

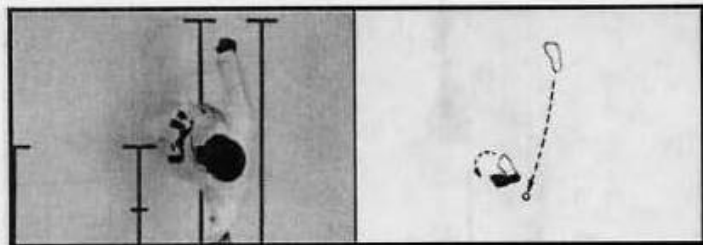
47

29

Хидари сокумен дзёдан уке камаэ  
Миги сокумен гедан-гамаэ



Блок-камаэ с левой стороны, поставленный на верхнем уровне тела / Блок-камаэ с правой стороны, поставленный на нижнем уровне тела. Правая ступня позади левого колена. Постепенно приподнимайте бедра, концентрируя силу.



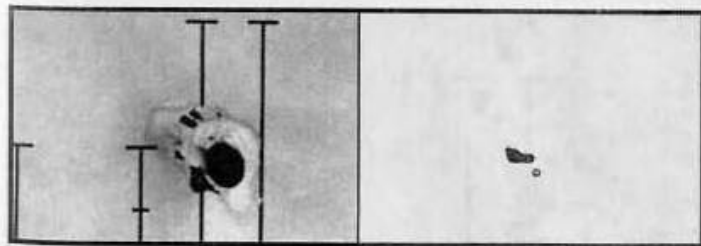
29. Хидари аши-дочи.

30

Рюо кен хидари коши камаэ



Оба кулака у левого бока в камаэ. Выполняйте с мгновенной концентрацией.



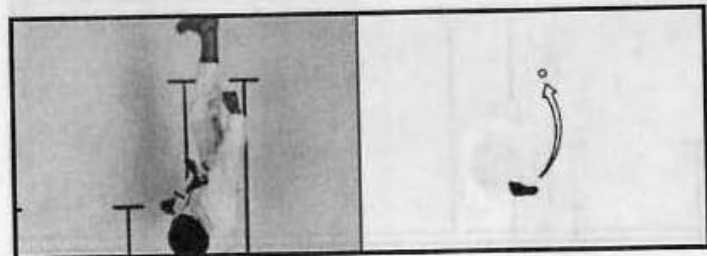
30.

31

*Миги уракен дзэдан ёко мавашу-учи*  
*Миги сокуто чудан ёко кеагэ*



*Горизонтальный удар тыльной частью правого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром правой ступни в среднюю часть тела.*



31.

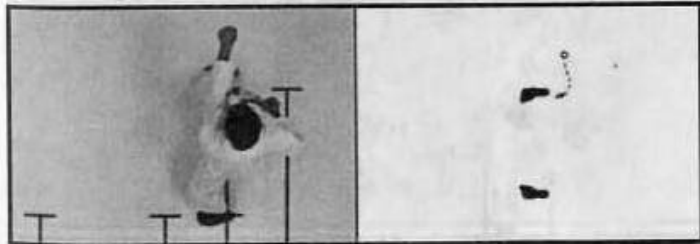
50

32

*Хидари кен миги сокумен чудан-цуки*  
*Миги кен миги коши*



*Удар левым кулаком вправо в среднюю часть тела / Правый кулак у правого бока.*

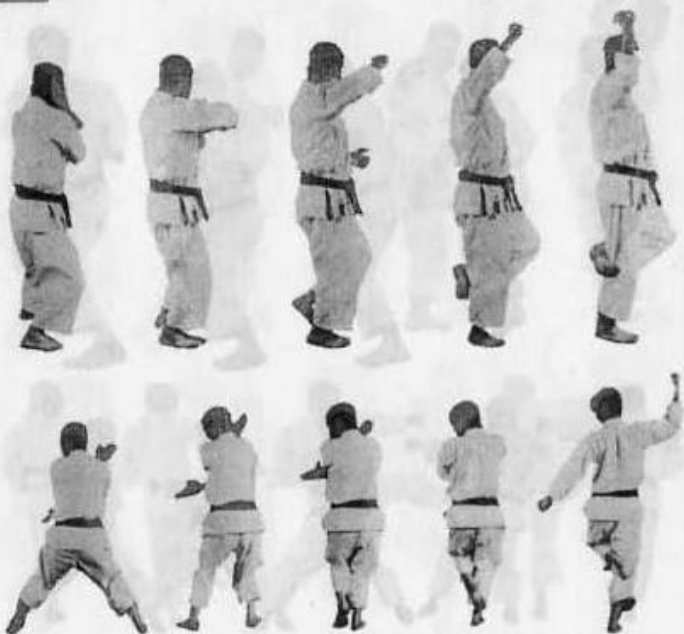


32. Кибо-дэчи.

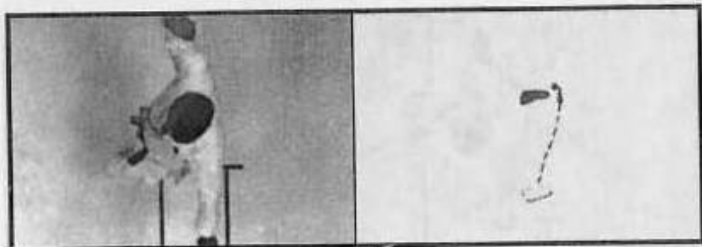
51

33

*Миги сокумен дзэдан учи уке камаз*  
*Хидари сокумен гедан-гамаз*



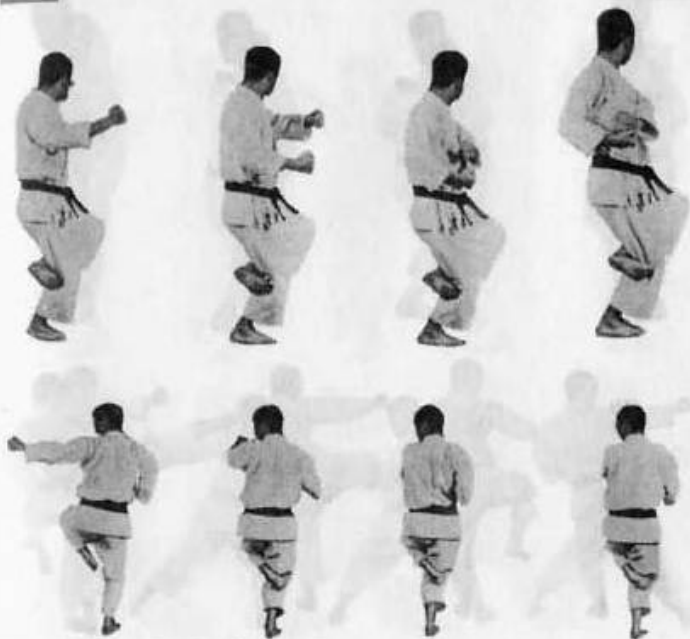
*Блок-камаз изнутри наружу с правой стороны, поставленный на верхнем уровне тела / Блок-камаз с левой стороны, поставленный на нижнем уровне тела.*



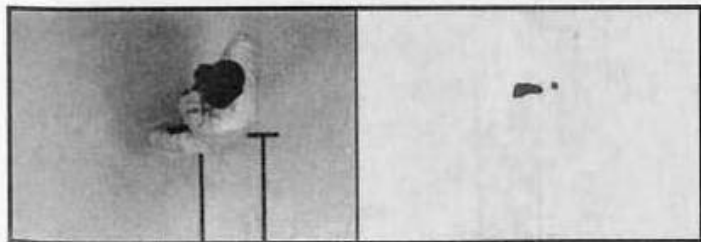
33. Миги аши-дачи.

34

*Рюу кен миги коши камаз*



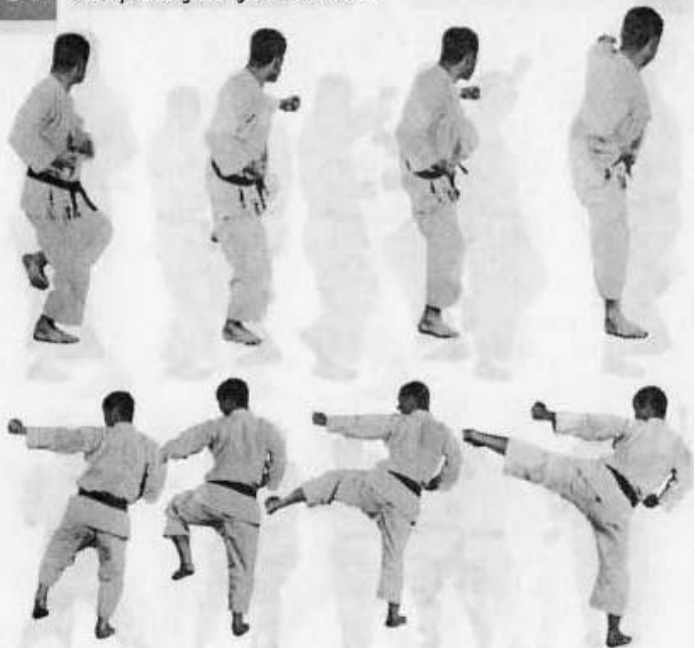
*Оба кулака у правого бока в камаз.*



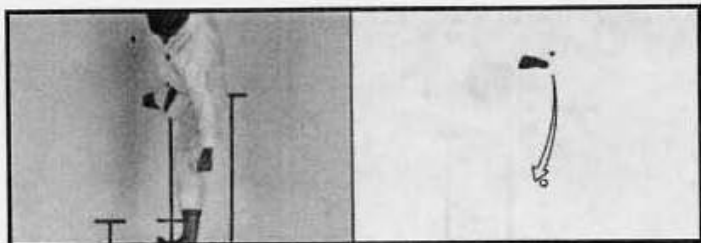
34.

35

*Хидари уракен дзэдан ёко мавашу-учи  
Хидари сокуто чудан ёко кеогэ*



*Горизонтальный удар тыльной частью левого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром левой ступни в среднюю часть тела.*



35.

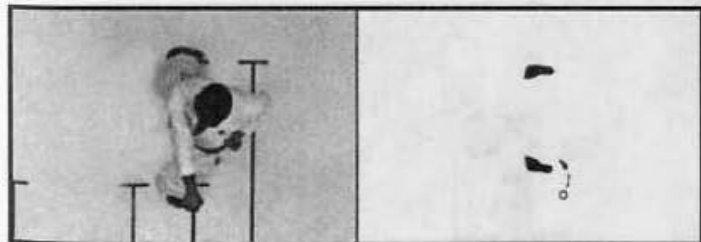
54

36

*Миги кен хидари сокумен чудан-цуки*

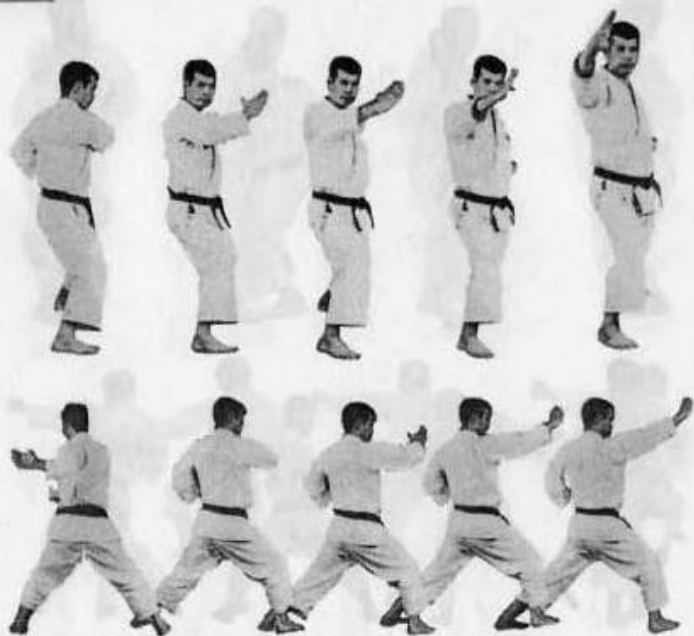


*Удар влево правым кулаком в среднюю часть тела.*

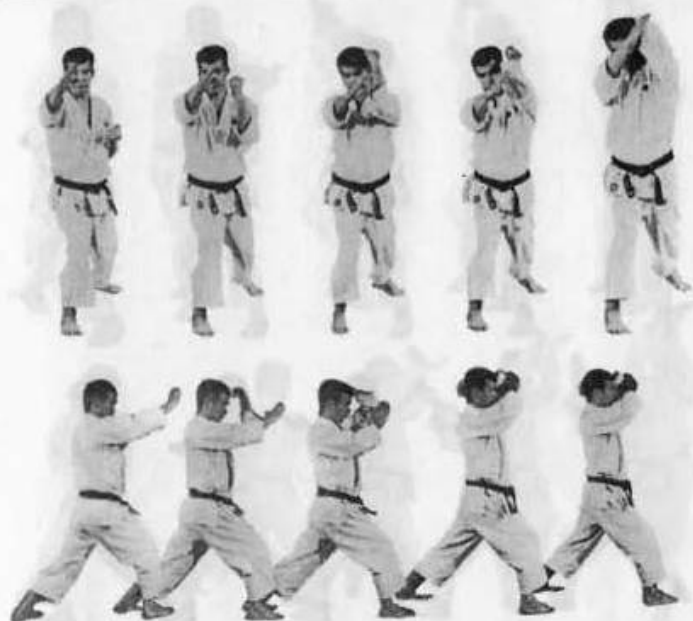
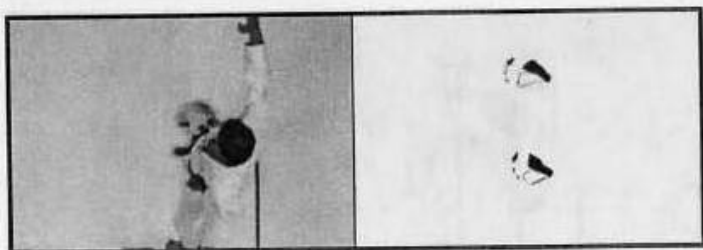


36. Кибэ-дэчи.

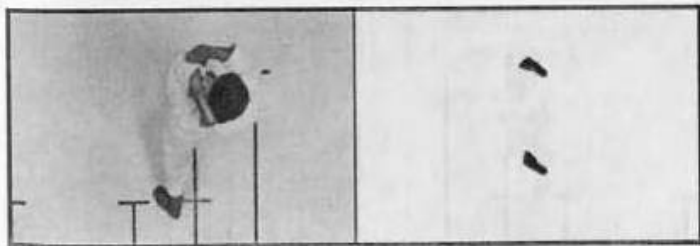
55



Боковой блок вправо на верхнем уровне тела, поставленный ребром правой кисти («рука-меч»). Голову поворачивайте одновременно направо.

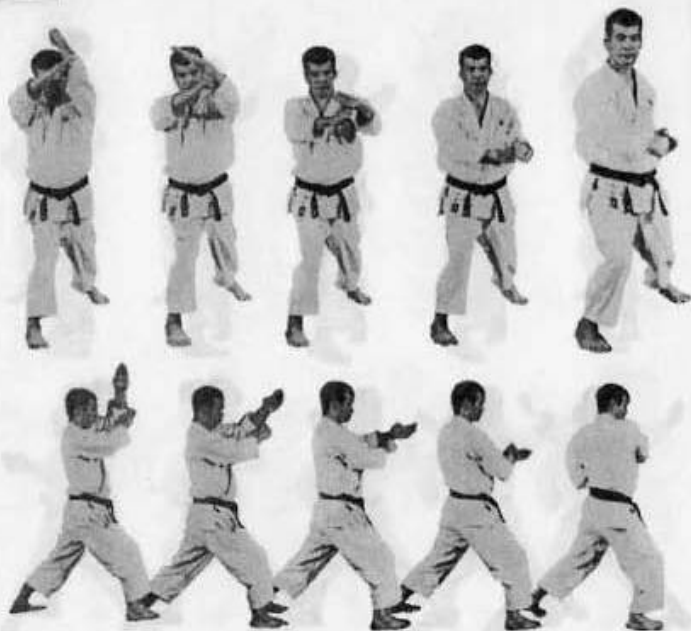


Восходящий удар левым локтем в верхнюю часть тела. Сделайте вращательное движение бедрами вправо в прочной стойке. Нанесите удар левым локтем в правую ладонь.

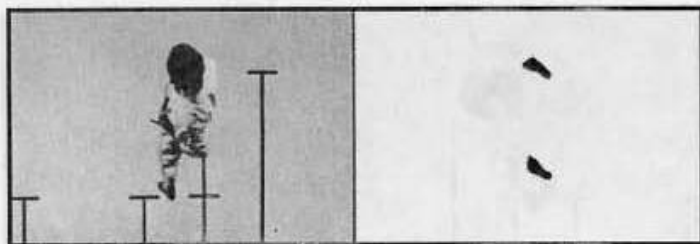


39

*Хидари шо хидари коши*  
*Мизи кен хидари шо ни оши-атэру*



*Левая ладонь у левого бока / Правый кулак упирается в левую ладонь. Правая ладонь направлена внутрь. Сделайте быстрое вращательное движение бедрами влево.*



39.

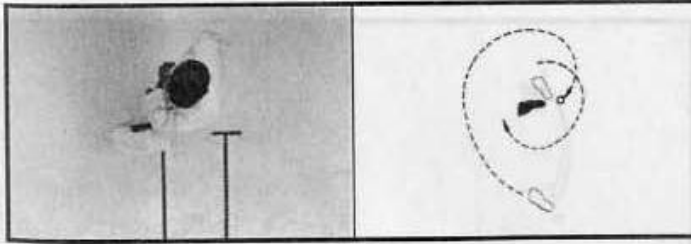
58

40

*Рюо кен мизи коши камаэ*  
*Хидари кен о мизи кен ни касанэру*



*Оба кулака у правого бока в камаэ / Левый кулак на правом кулаке. Соединив основания ладоней вместе и проворачивая кисти, замахнитесь руками выше головы.*

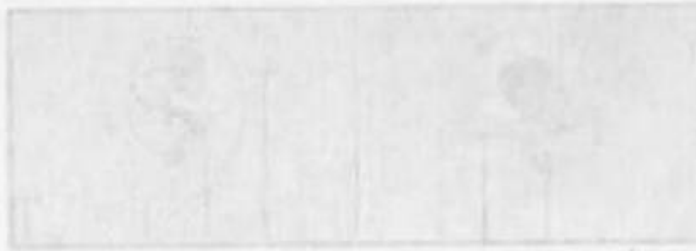


40. Мизи аши-дэчи.

59

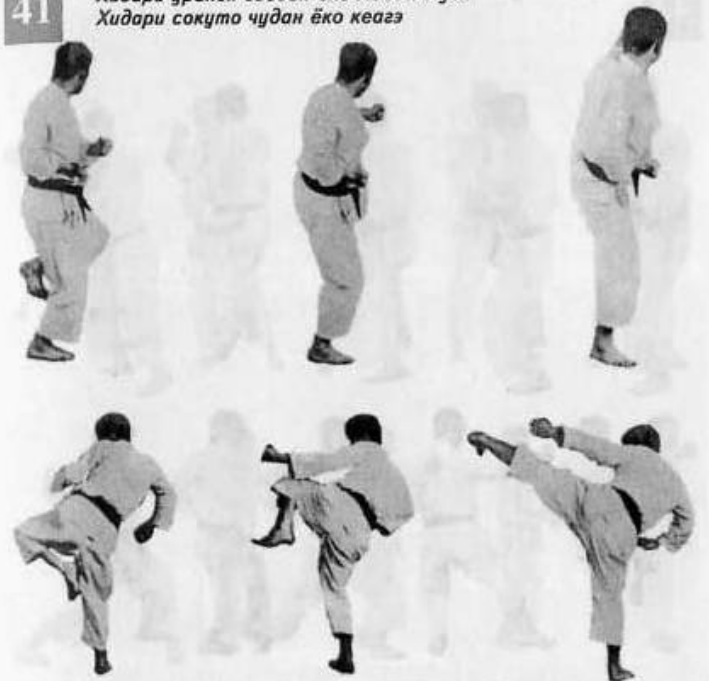


Горизонтальный удар тыльной частью левого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром левой ступни в среднюю часть тела.

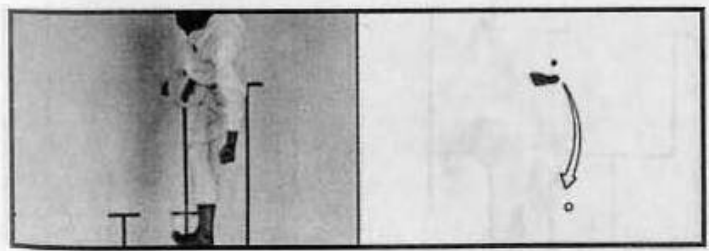


41

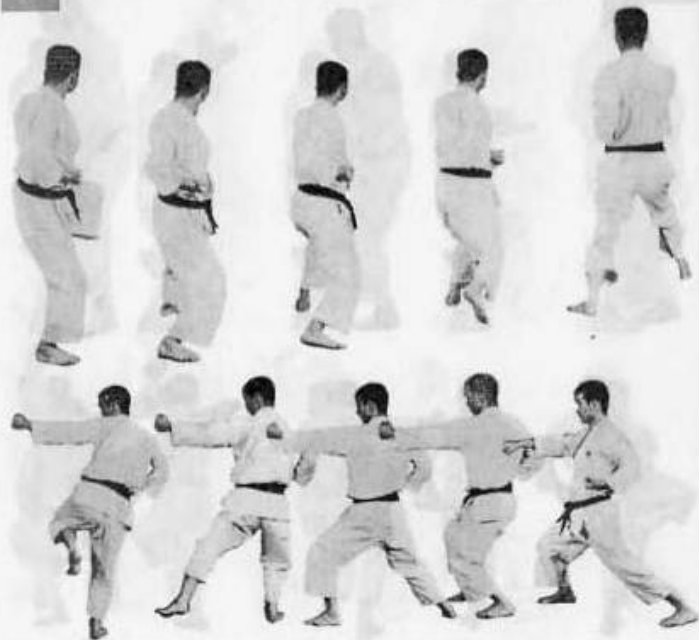
Хидари уракен дзёдан ёко мавашу-учи  
Хидари сокуто чудан ёко кеагэ



Горизонтальный удар тыльной частью левого кулака в верхнюю часть тела / Боковой удар кверху ребром левой ступни в среднюю часть тела.







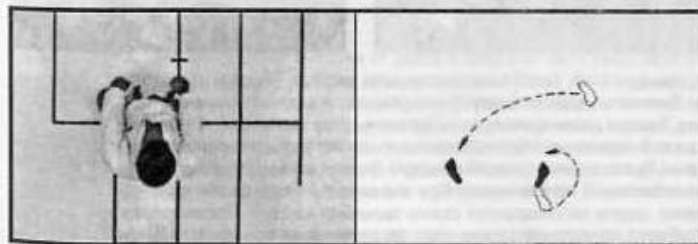
Удар-выпад правым кулаком в среднюю часть тела.



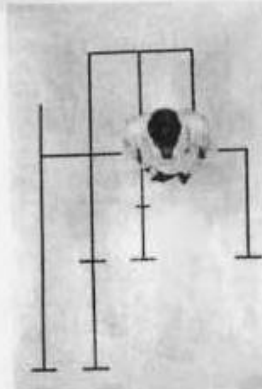
42. Миги зенкцу-дочи.



Поворачиваясь на правой ноге, сделайте вращательное движение влево и отведите левую ногу назад, возвращаясь в стойку Ёй.

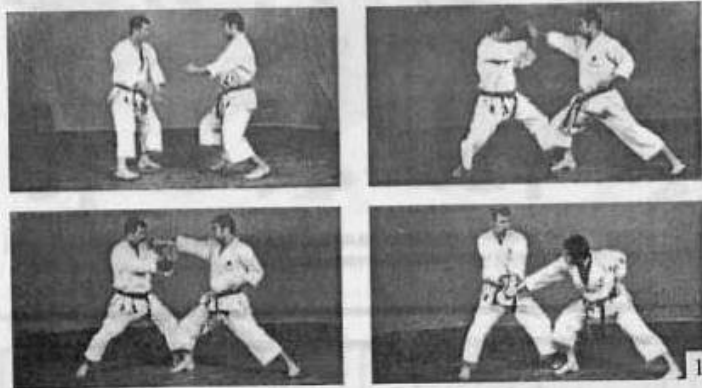


Шизен-той.

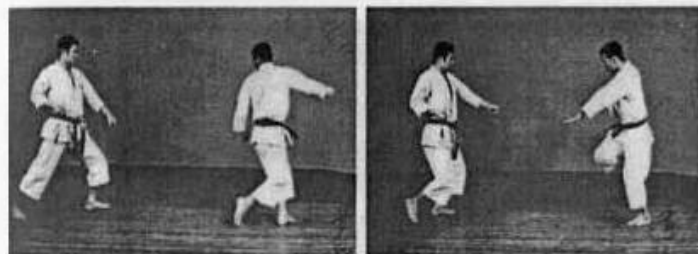
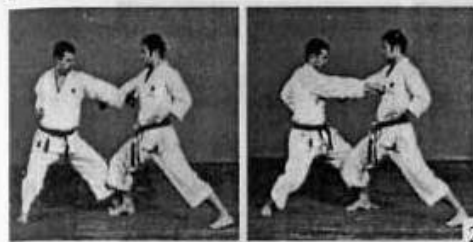


Первоначально этот комплекс назывался *Тинто*. Современное его название переводится с японского как «Журавль на утесе», так как в ката периодически повторяется стойка, которая напоминает журавля, стоящего на утесе на одной ноге и готового внезапно наброситься на врага. Такая стойка позволяет сдерживать противника и подавлять его активность, поскольку он может ожидать от вас удара ногой. *Ганкаку* относится к непараллельным ката, так как в нем используется боковой удар ногой *эко кеагаэ*, что отражается на рисунке ката. Стойка на одной ноге дает возможность также тренировать равновесие и отработать контратаку с одновременным боковым ударом ногой и тыльной частью кулака.

*Ката состоит из 42 позиций и выполняется примерно за одну минуту.*



1. Позиции 1—2. Такой блок используется главным образом как защита от бокового удара в голову. Одновременно отведете правую ногу назад, быстро делая вращательное движение бедрами вправо, и выполните комбинированный блок обеими вертикально расположенными ладонями. Вращательное движение бедер и блокирование происходят в противоположных направлениях. При выполнении этого блока правая и левая ладонь соприкасаются строго тыльными частями. После бокового блока на верхнем уровне тела захватите руку противника. Затем выверните захваченную руку вниз, препятствуя немедленной атаке в туловище.



2. Позиции 3—4. Защищаясь от удара в среднюю часть тела, нанесите удар по внутренней стороне руки противника. Затем, используя локоть для скользящего блока (*сури-уке*), контратакуйте в бок противника.

3. Позиция 5. Поворачиваясь на левой ноге, развернитесь влево. Одновременно широко замахнитесь выше головы правым кулаком и выполните блок в нижней части тела. Используйте правую ногу для сильного штампующего удара по голени или ступне противника. Поднимайте колено высоко.

4. Позиция 6. Против прямого восходящего удара кулаком выполните комбинированный блок, при котором ваши руки описывают восходящую дугу.



5



6



7

5. Позиция 8. Для остановки атакующей ноги противника общепринятым является использование крестообразного блока. Однако блокирование левым запястьем и удар по голени противника усиленным правым кулаком тоже может быть эффективным.

6. Позиции 12—13. При выполнении реверсного клинообразного блока скрестите запястья, суживая при этом плечи; медленно разведите руки в стороны.

7. Позиции 22—23. Выполняйте этот блок локтем с быстрым вращательным движением бедер. Блокирование и вращательное движение бедер происходят синхронно.



8



9

8. Позиция 27. Боковой удар сверху ребром левой ступни в бок противника и удар тыльной частью кулака в височную область выполняйте одновременно. Толчковый удар ногой наиболее эффективен на длинных дистанциях, а удар ногой сверху — на более коротких дистанциях.

9. Позиции 37—38. После блока на верхнем уровне тела ребром кисти, захватите запястье противника и дерните на себя и вверх, выводя его из равновесия, и атакуйте восходящим ударом локтем его подбородок.



10

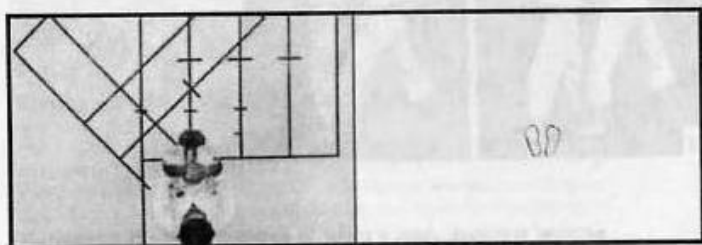
10. Позиции 39—40. Защищаясь от удара в лицо, захватите запястье противника и потяните к левому бедру. Поворачиваясь вправо на правой ноге, поднимите обе руки выше головы и заломите руки противника. Координируйте поворот тела с движением рук.



2  
**ДЖИОН**



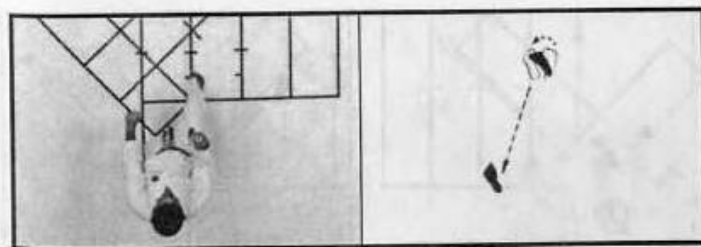
Положите правый кулак в левую ладонь и поднимите руки перед подбородком для *камаэ*. Руки тыльной частью направлены наружу.



*Хейсоку-дачи*



*Блок изнутри наружу, поставленный на среднем уровне тела правым кулаком / Блок, поставленный на нижнем уровне тела левым кулаком. Выполняйте блоки, замахнувшись правым кулаком из-под левого локтя, а левым кулаком от правого плеча.*



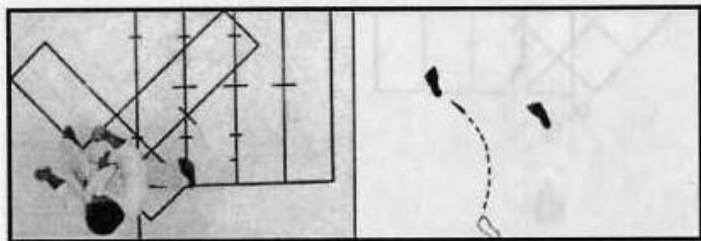
*1. Миги зенкуцу-дачи.*

2

## Рюо кен чудан какиваке

Рюо кен чудан какиваке  
Рюо кен чудан какиваке

Реверсный клинообразный блок на среднем уровне тела. Руки тыльной частью направлены по диагонали наружу. Левая нога и руки движутся одновременно и медленно. Поворачивая оба запястья, скрестите руки перед грудью.



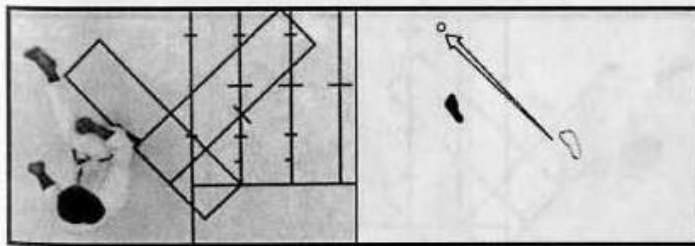
2. Хидари зенкуцу-дачи

3

## Миги чудан мае кеогэ

Миги чудан мае кеогэ  
Миги чудан мае кеогэ

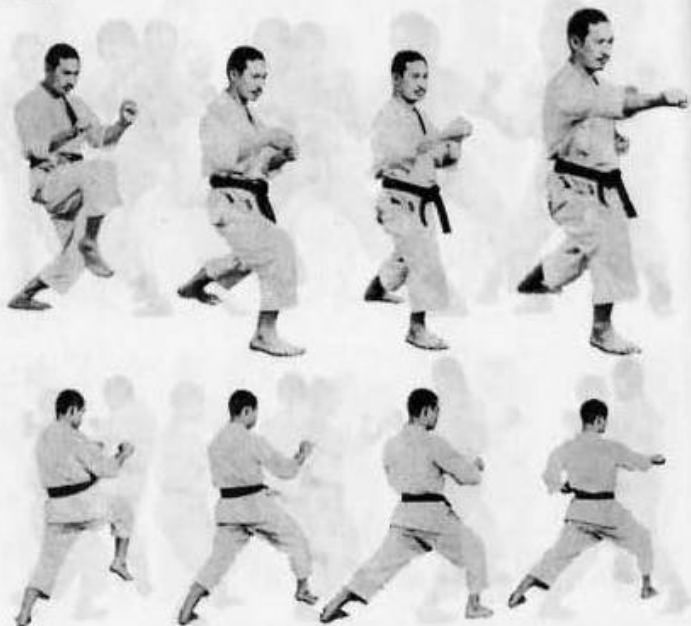
Передний удар правой ногой в среднюю часть тела. Во время удара ногой локти остаются в прежнем положении.



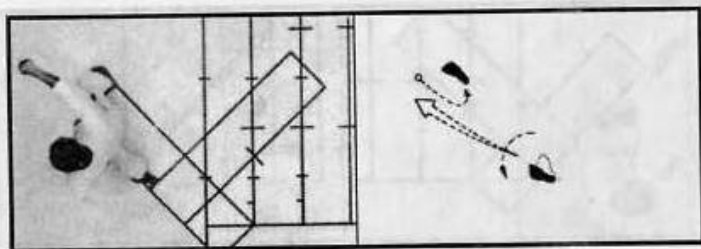
3.

4

*Миги чудан ой-цуки*  
*Хидари кен хидари коши*



*Удар-выпад правым кулаком в среднюю часть тела / Левый кулак у левого бока. Правой ногой выполните штампующий удар вперед. В позициях 3 и 4 движения выполняйте на одном дыхании.*



4. Миги зенкуцу-дочи.

5

*Хидари чудан гьяку-цуки*

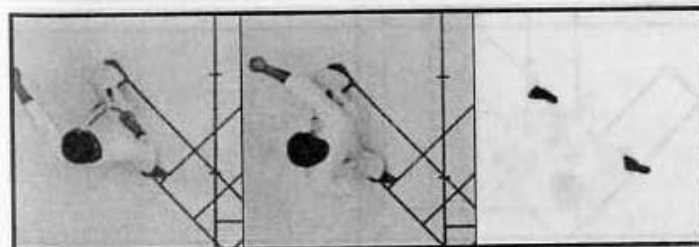
6

*Миги чудан ой-цуки*



*Реверсный удар левым кулаком в среднюю часть тела.*

*Удар-выпад правым кулаком в среднюю часть тела. В позициях 5 и 6 движение выполняйте на одном дыхании.*



5.

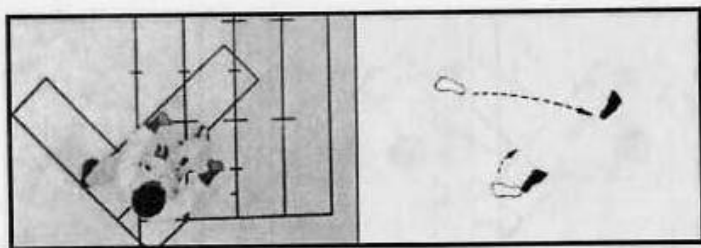
6.

7

Рюо кен чудан какиваке



Ревёрсный клинообразный блок на среднем уровне тела.  
Поворачиваясь на левой ноге, двигайте руки и ногу медленно.



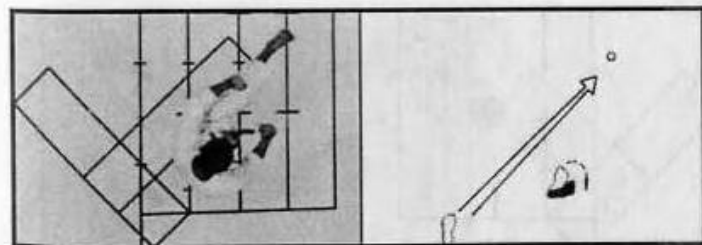
7. Миги зенкуцу-дэчи.

8

Хидари чудан мае кеагэ



Передний удар левой ногой в среднюю часть тела.



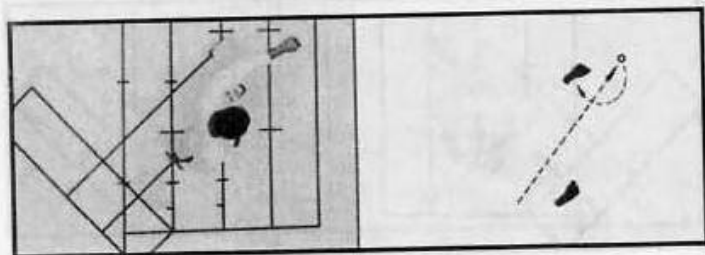
8.



*Хидари чудан ой-цуки*



*Удар-выпад левым кулаком в среднюю часть тела. В позициях 8 и 9 движения выполняйте на одном дыхании.*



*9. Хидари зенкуцу-дэчи.*

10

*Миги чудан гьяку-цуки*



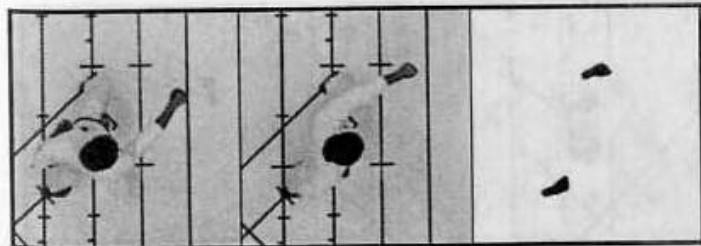
*Реверсный удар правым кулаком в среднюю часть тела.*

11

*Хидари чудан ой-цуки*



*Удар-выпад левым кулаком в среднюю часть тела. В позициях 10 и 11 движения выполняйте на одном дыхании.*



10.

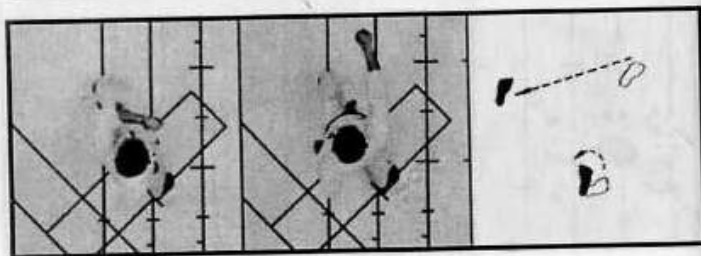
11.

12

Хидари дзёдан аге-уке



Восходящий блок на верхнем уровне тела, поставленный левым кулаком. Поднимите правую руку перед головой, затем отдерните к правому бедру.



12. Хидари зенкүцү-дачи 13.

13

Миги чудан гьякү-цуки

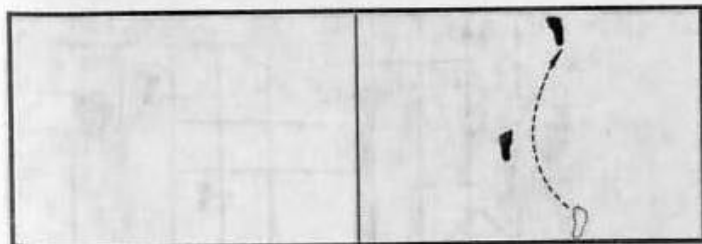
14

Миги дзёдан аге-уке



Реверсный удар в среднюю часть тела, нанесенный правым кулаком.

Восходящий блок на верхнем уровне тела, поставленный правым кулаком.



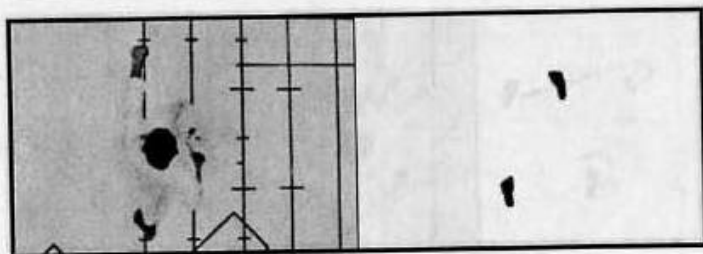
14. Миги зенкүцү-дачи.

15

Хидари чудан гьяку-цуки



Реверсный удар левым кулаком в среднюю часть тела.



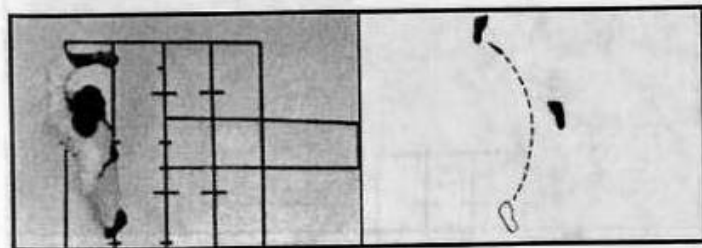
15. Хидари чудан гьяку-цуки

16

Хидари дзёдан аге-уке



Восходящий блок на верхнем уровне тела, поставленный левым кулаком.



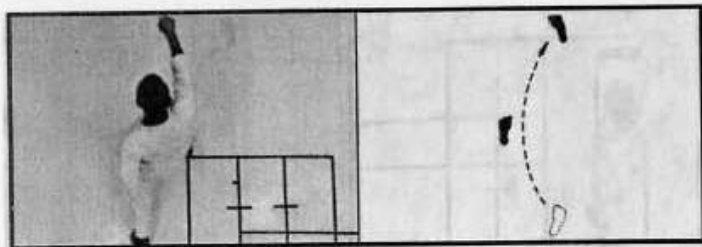
16. Хидари зенкуцу-дэчи.

17

Миги чудан ой-цуки



Удар-выпад правым кулаком в среднюю часть тела.



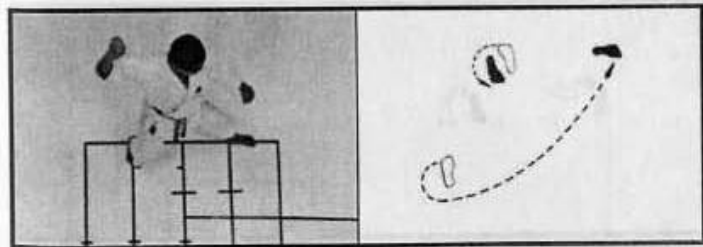
17. Миги кокуцу-дачи.

18

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



Блок изнутри наружу вправо, поставленный на верхнем уровне тела правым кулаком / Блок влево, поставленный на нижнем уровне тела левым кулаком. Разворачивайтесь на правой ноге; сделайте вращательное движение бедрами вправо.

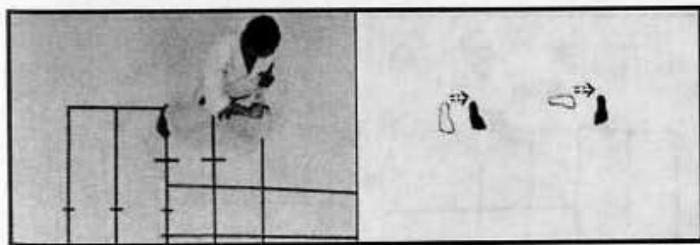


18. Миги кокуцу-дачи.



Выполняйте блоки, замахнувшись левой рукой от правого плеча, а правой рукой — из-под левого локтя в скручивающем движении.

Удар-крюк правым кулаком / Левый кулак у левого бока. Удар наносится в среднюю часть тела, перед грудью; тыльная часть кулака при этом направлена вверх. Используя *Ёри-аши*, переместитесь в стойку «всадника».



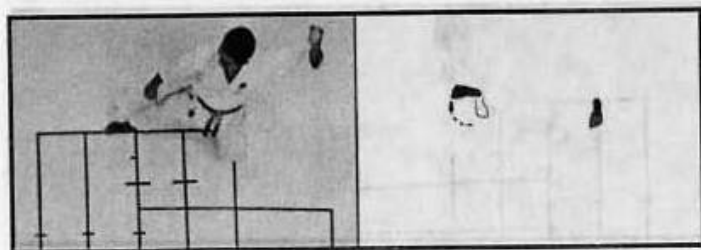
19. Кибо-дэчи.

20

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



*Блок левым кулаком изнутри наружу влево, поставленный на верхнем уровне тела / Блок правым кулаком вправо, поставленный на нижнем уровне тела. Поверните голову направо.*



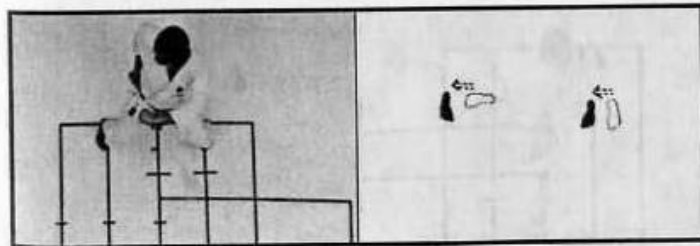
20. Хидари кокуцу-дэчи

21

*Хидари кен каги-цуки*  
*Миги кен миги коши*



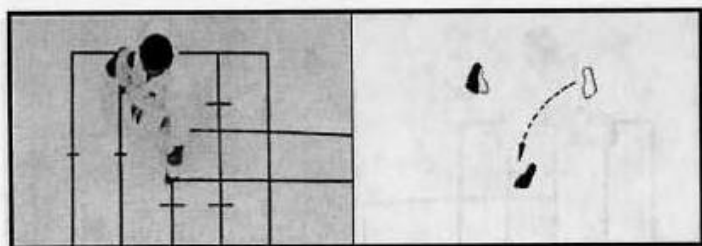
*Удар-крюк левым кулаком / Правый кулак у правого бока. Удар наносится левым кулаком в среднюю часть тела на уровне груди; тыльная часть кулака при этом направлена вверх. Используя Эри-аши, переместитесь в стойку «всадника».*



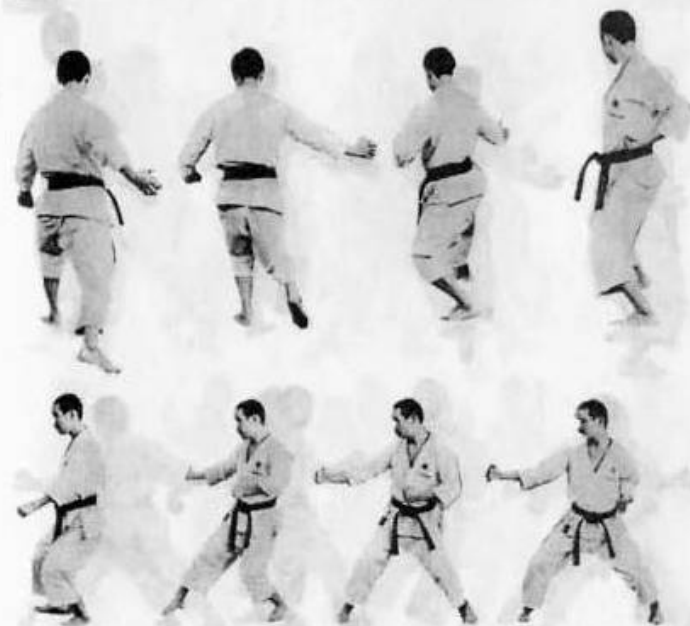
21. Коба-дэчи.



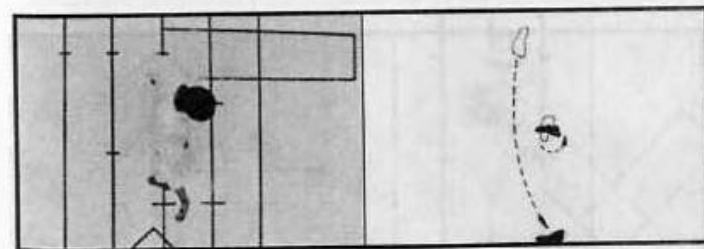
Нисходящий блок левым кулаком.



22. Хидари зенкуцу-даци.



Блок вправо на среднем уровне тела, поставленный основанием правой ладони. Тыльная часть правой руки направлена наружу. Кисть полностью согнута в запястье.



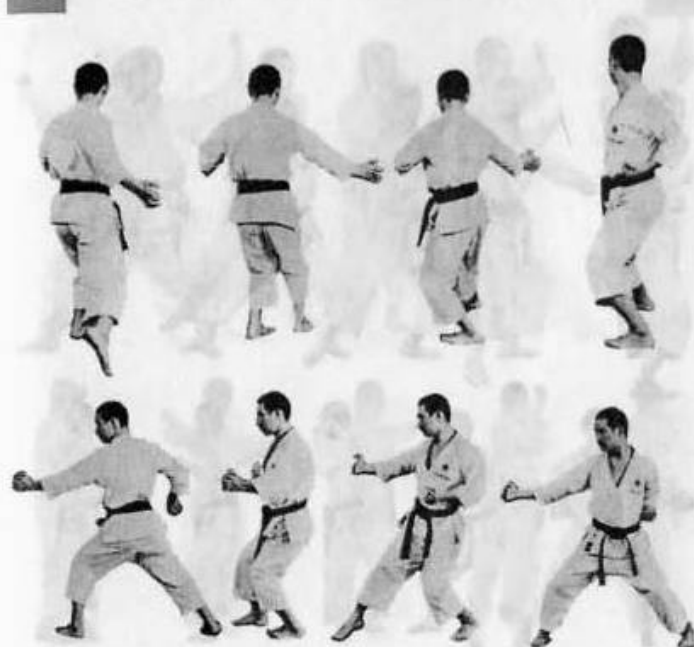
23. Киба-даци.



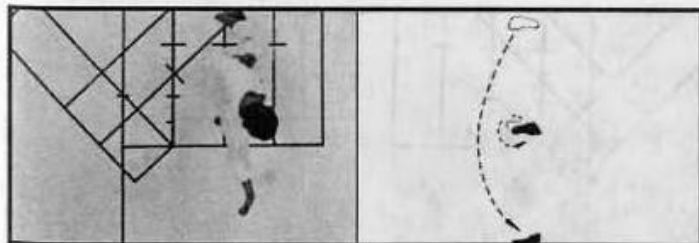
Блок влево на среднем уровне тела, поставленный основанием левой ладони. Поворачиваясь на правой ноге, сделайте вращательное движение бедрами вправо.



24. Кйба-дэчи.

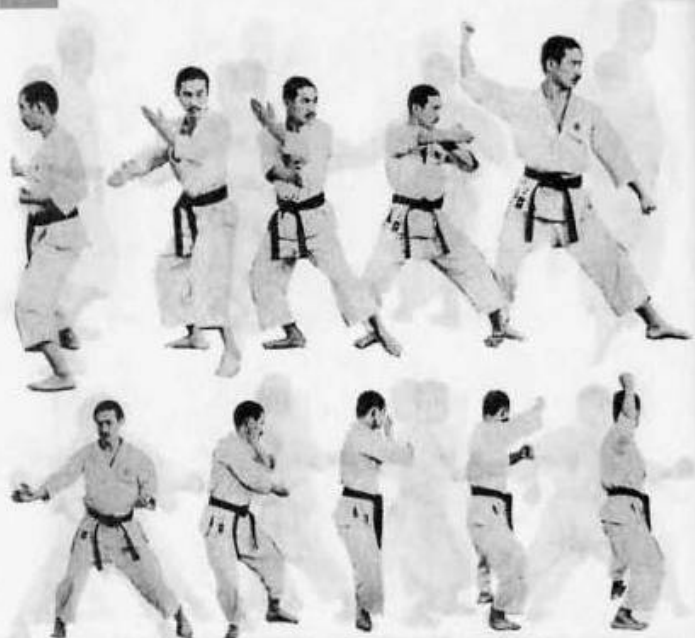


Блок вправо на среднем уровне тела, поставленный основанием правой ладони. Сделайте вращательное движение бедрами влево.

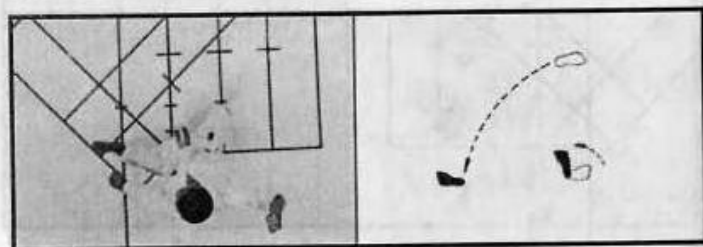


25. Кйба-дэчи.





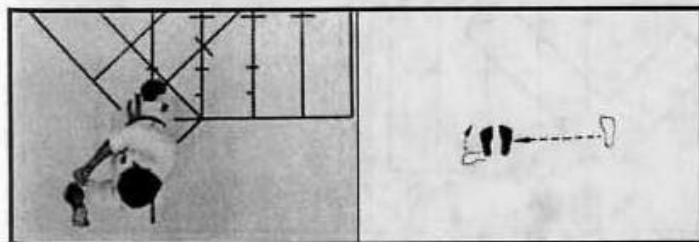
Блок правым кулаком изнутри наружу вправо, поставленный на верхнем уровне тела / Блок левым кулаком влево, поставленный на нижнем уровне тела. Поверните голову налево.



26. Миги кокуцу-дэчи.



Усиленный блок левым кулаком изнутри наружу влево, поставленный на верхнем уровне тела / Правый кулак упирается в предплечье перед локтем.



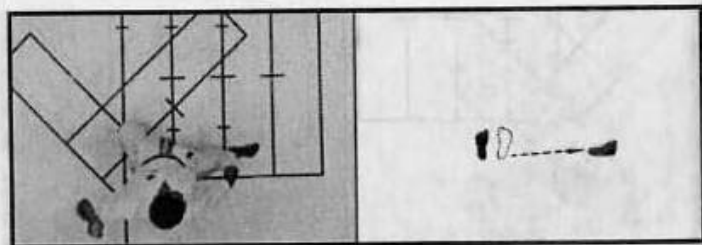
27. Хейсоку-дэчи.

28

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



*Блок левым кулаком изнутри наружу влево, поставленный на верхнем уровне тела / Блок правым кулаком вправо, поставленный на нижнем уровне тела. Поверните голову направо. Скрестите руки.*



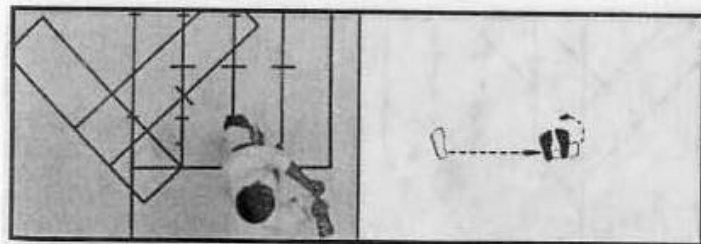
28. Хидари кокуцу-дачи.

29

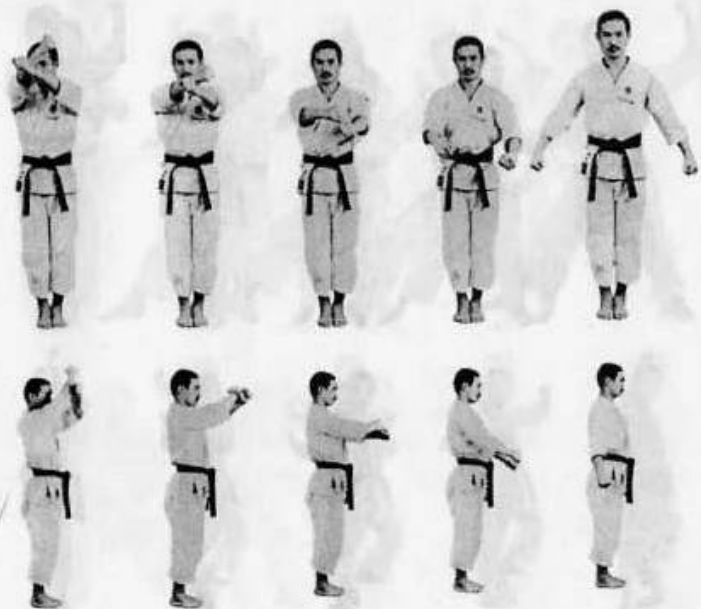
*Миги кен миги сокумен моратэ дзэдан учи уке*  
*Хидари кен миги хиджи мае-дзоз*



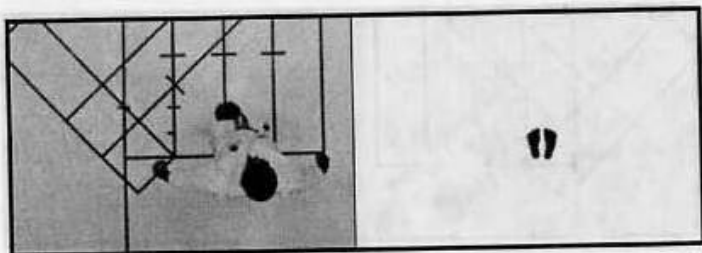
*Усиленный блок правым кулаком изнутри наружу вправо, поставленный на верхнем уровне тела / Левый кулак упирается в предплечье перед локтем.*



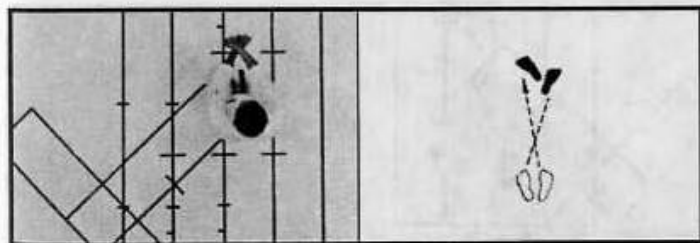
29. Хейсоку-дачи.



Удар обоими кулаками вниз и в стороны. Поверните голову прямо и ударьте руками медленно вниз. Кулаки тыльной частью направлены наружу.



Крестообразный блок на нижнем уровне тела. Прыгните вперед, вынося правую ногу. В крестообразном блоке правая рука находится сверху. Кулаки тыльной частью направлены друг к другу внутрь.

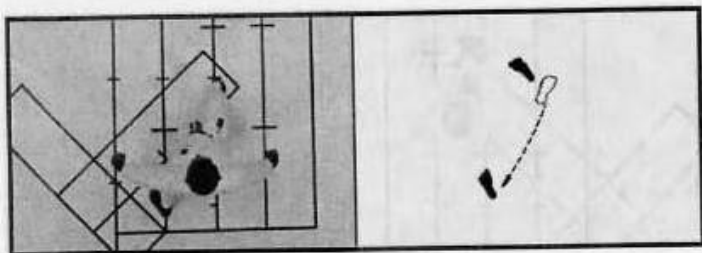


32

Рюо кен рюо соку гедан какиваке



Реверсный клинообразный блок на нижнем уровне тела, выполненный в обестораны. Кулаки тыльной частью направлены наружу. Сделайте левой ногой шаг назад.



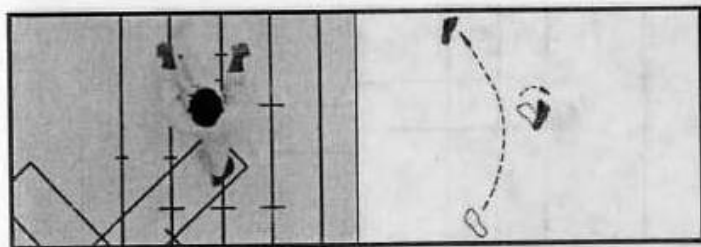
32. Миги зенкуцу-даци.

33

Рюо кен чудан какиваке-уке



Реверсный клинообразный блок на нижнем уровне тела, поставленный обоими кулаками. В начале движения скрестите запястья перед грудью; правый кулак сверху.



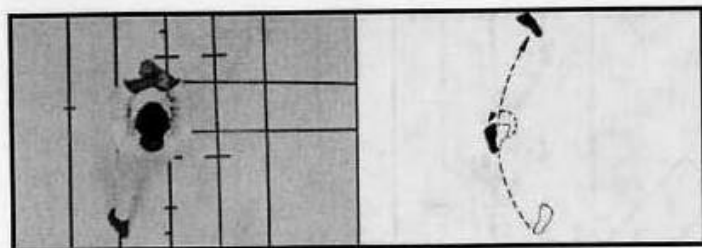
33. Хидори зенкуцу-даци.

34

Рюо кен дзёдан дзюдзи уке



Крестообразный блок на верхнем уровне тела. Правое запястье впереди.

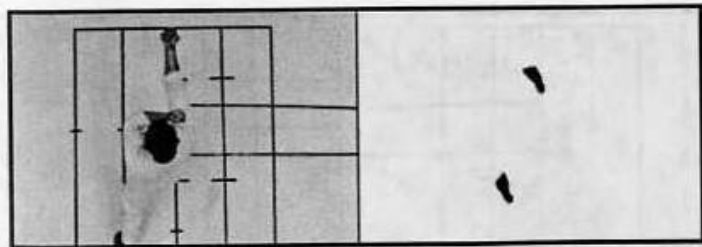


34. Миги зенкуцу-дэчи.

35

Миги уракен дзёдан учи  
Хидари кен соно мама

Удар тыльной частью правого кулака в верхнюю часть тела /  
Левый кулак в прежнем положении.



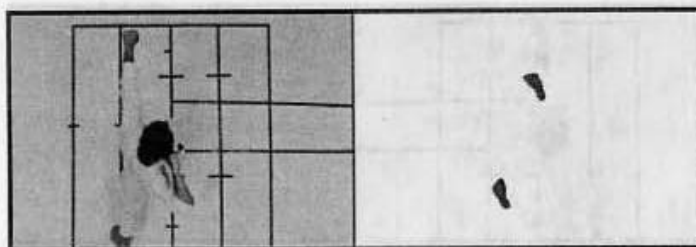
35.

36

*Хидари кен чудан цуки-уке*  
*Миги кен миги ката уэ камаэ*



*Удар-блок левым кулаком в среднюю часть тела / Правый кулак выше правого плеча в камаэ. Тыльная часть левого кулака направлена вверх, а правого — наружу.*



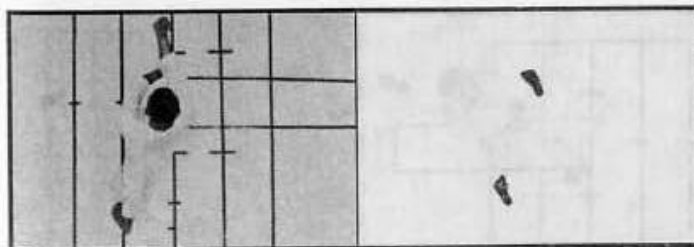
36.

37

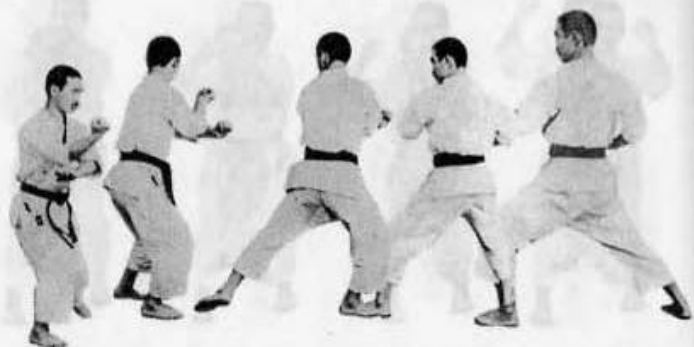
*Миги уракен дзёдан ура-цуки*  
*Хидари удэ суйгэцу маэ камаэ*



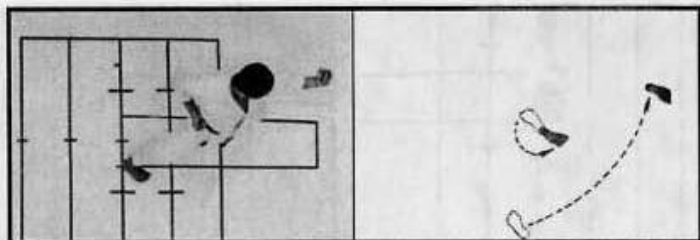
*Короткий удар тыльной частью правого кулака в верхнюю часть тела / Левая рука перед грудью в камаэ. Тыльная часть правого кулака направлена вверх. Левое запястье под правым локтем.*



37.



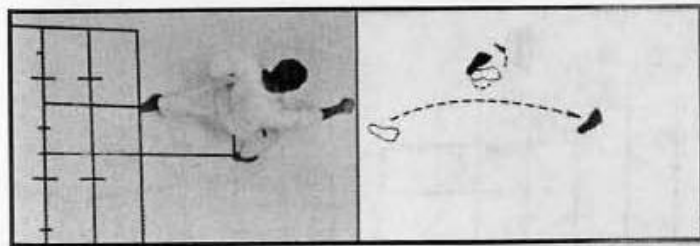
Блок левым кулаком изнутри наружу, поставленный на среднем уровне тела / Правый кулак у правого бока. Поворачиваясь на правой ноге, сделайте вращательное движение бедрами влево.



38. Хидари зенкцу-даци.



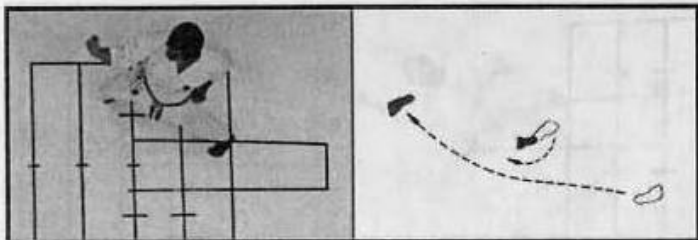
Удар-выпад правым кулаком в среднюю часть тела.



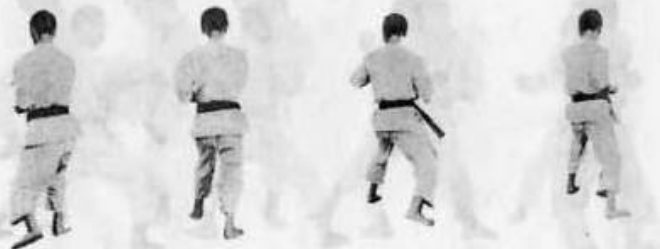
39. Миги зенкцу-даци.



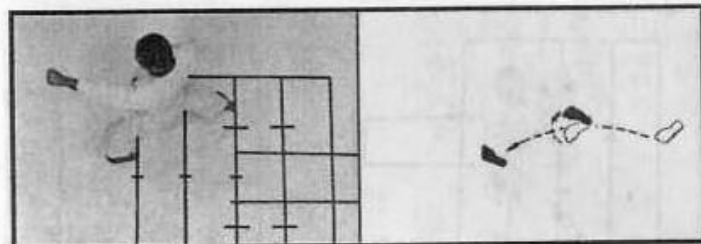
Блок правым кулаком изнутри наружу, поставленный на среднем уровне тела. Поворачиваясь на левой ноге, выполните вращательное движение бедрами вправо.



40. Миги зенкучу-дочи.



Удар-выпад левым кулаком в среднюю часть тела.



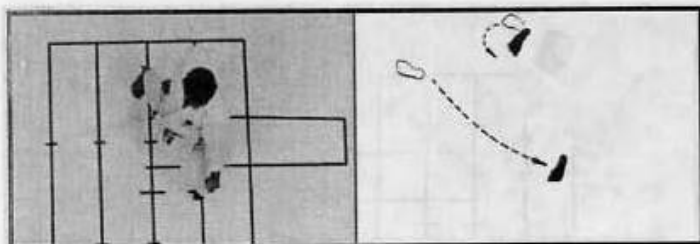
41. Хидари зенкучу-дочи.



42

*Хидари гедан барай*

*Нисходящий блок левым кулаком. Поворачиваясь на правой ноге, выполните вращательное движение бедрами влево.*

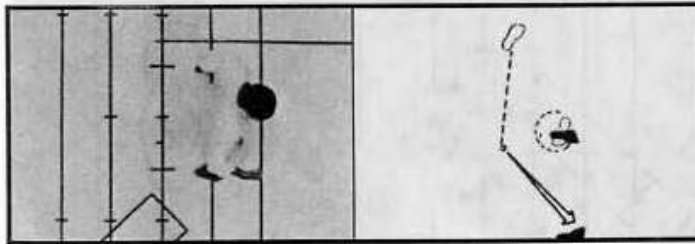


42. Хидари зенкуцу-дачи.

43

*Миги кен миги сокумен чудан учи-отоши  
Хидари кен хидари коши*

*Нисходящий удар вправо, нанесенный правым кулаком в среднюю часть тела / Левый кулак у левого бока. Поворачиваясь на левой ноге, выполните вращательное движение бедрами влево. Нанесите сильный штампующий удар правой ногой. Одновременно поднимайте правый кулак и колено.*



43. Кибя-дачи.

44

Хидари кен хидари сокумен чудан учи-отоши



Нисходящий удар влево, нанесенный левым кулаком в среднюю часть тела. Нанесите штампующий удар левой ногой.



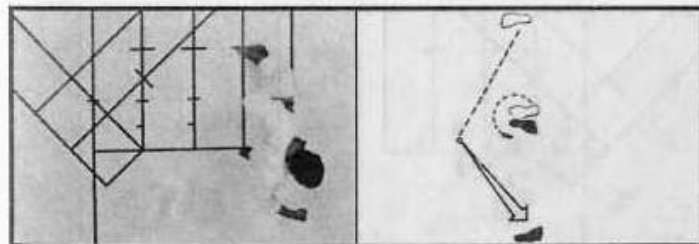
44. Кйба-дэчи.

45

Миги кен миги сокумен чудан учи-отоши



Нисходящий удар вправо, нанесенный правым кулаком в среднюю часть тела. Нанесите штампующий удар правой ногой.



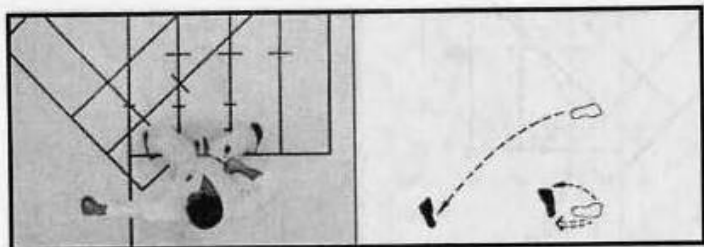
45. Кйба-дэчи.

46

Миги кен миги тити мае  
Хидари кен хидари сокумен чудан-цуки



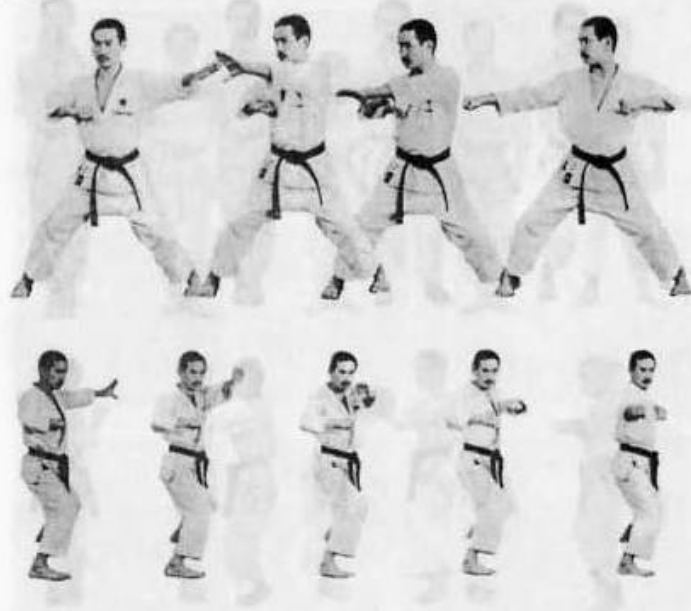
Правый кулак перед правым соском груди / Удар влево, нанесенный левым кулаком в среднюю часть тела. Поверните голову налево.



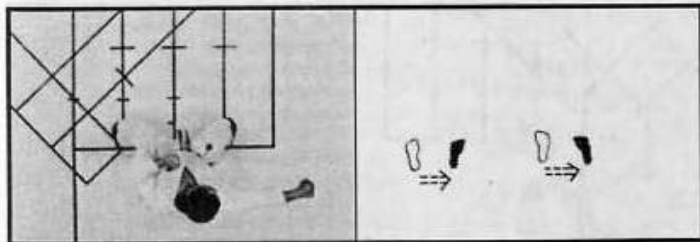
46. Кйба-дэчи.

47

Хидари кен хидари тити мае  
Миги кен миги сокумен чудан-цуки



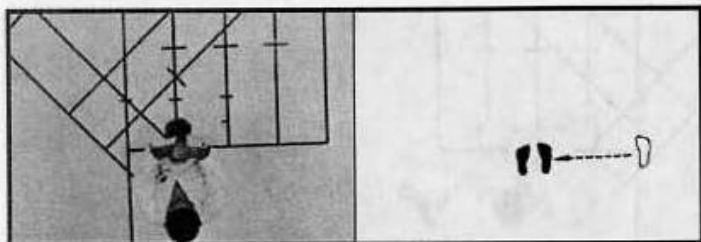
Левый кулак перед левым соском груди / Удар вправо, нанесенный правым кулаком в среднюю часть тела. Выполните Ёри-аши вправо. Поверните голову направо.



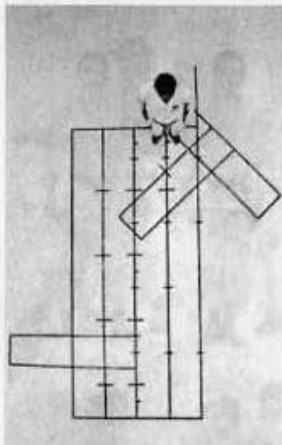
47. Кйба-дэчи.



Отведите правую ногу назад и повернитесь в стойку Ёй.



...и ...



Название *Джион* встречается во многих древних китайских документах. Существует версия, что подобная форма (ката) китайского бокса была разработана монахами из буддийского храма Джион в Китае.

В спокойных, гармоничных движениях ката Джион таится неистовый дух борьбы.

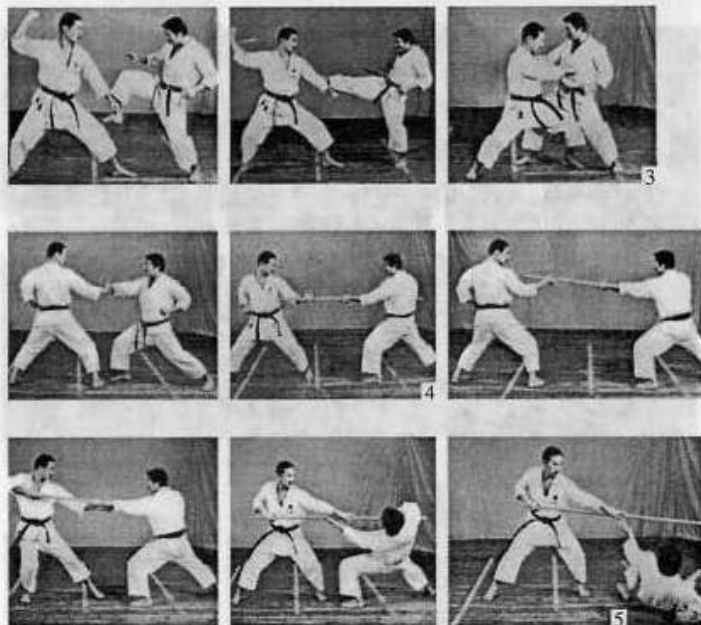
При разучивании Джион особое внимание следует обратить на вращательные движения, частую перемену стоек и направлений. В ката нет трудных элементов. Некоторые движения из него встречаются в Хеанах и Текки. Одновременное движение рук и ног со сменой направлений требуют точного чувства ритма при исполнении ката.

*Ката Джион состоит из 47 позиций и выполняется примерно за одну минуту.*



1. Позиция 1. Не меняйте положение локтей при выполнении блоков на верхнем и нижнем уровне. Правильное положение соответствует ширине кулака между локтем и телом. Такое расположение локтей встречается также в Хеане 3.

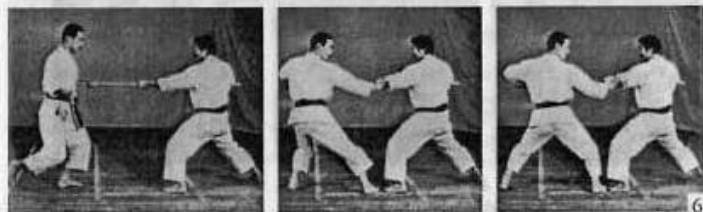
2. Позиции 2—4. В позиции 2 следует обратить внимание на напряжение боковых мышц тела и вращательное движение предплечий. После реверсного клинообразного блока выполните передний удар ногой, поднимая левое колено до высоты левого соска груди. Удар кулаком наносите в момент касания пола ударной ногой. Не следует наклонять в этот момент туловище вперед.



3. Позиции 18—19. Выполняйте блок правым кулаком на верхнем уровне тела и нисходящий блок левым кулаком одновременно в конечной фазе движения (кимэ).

4. Позиции 23—24. Сгибая кисть полностью, нанесите удар основанием ладони. Концентрируйте силу в запястье, но не в согнутых пальцах. Напрягайте боковые мышцы груди, сгибая руку в локте. Не отдавайте локоть далеко от тела. Защищаясь от удара рукой или палкой, старайтесь попадать в цель как можно точнее и наиболее эффективным путем.

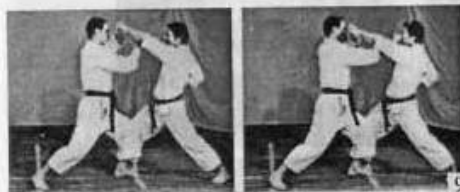
5. Позиции 23—25. В этих позициях демонстрируется не только техника блокирования. Сразу же после блокирования основанием правой ладони схватите палку и шагните вперед левой ногой, одновременно подтягивая палку на себя. Схватите палку левой рукой подальше от себя. Вращательным движением выведите противника из равновесия. Очень важно вращательное движение бедер выполнять с максимальным мускульным напряжением.



6. Позиция 25. Вместо захвата палки иногда эффективным является контратака сильным ударом по локтю противника.

7. Позиции 32—33. После крестообразного блока на нижнем уровне тела схватите ударную ногу правой рукой и так же, как после реверсного клинообразного блока, сильно дерните противника по диагонали мимо себя. Не меняйте положение бедер от момента блокирования.

8. Позиция 34. Важным ключевым моментом при выполнении крестообразного блока на верхнем уровне тела является ощущение восходящего удара обеими руками. Напрягайте боковые мышцы тела.



9. Позиция 35. Сразу же после крестообразного блока спереди нанесите удар тыльной частью правого кулака в лицо противника или нанесите короткий удар снизу вверх в лицо чуть ниже носа.

10. Позиции 36—37. Когда противник атакует одновременным двойным ударом, выполните блок правой рукой перед головой, затем защититесь блоком-ударом от удара в среднюю часть тела другой рукой. После блокирования на верхнем уровне тела отбросьте руку противника взмахом своей правой руки к правому уху. Выполните короткий удар в верхнюю часть тела. При выполнении широкого восходящего блока на верхнем уровне тела кулак должен быть направлен наружу.

11. Позиция 43. Широко замахнитесь кулаком выше головы для выполнения нисходящего удара по руке противника.



12

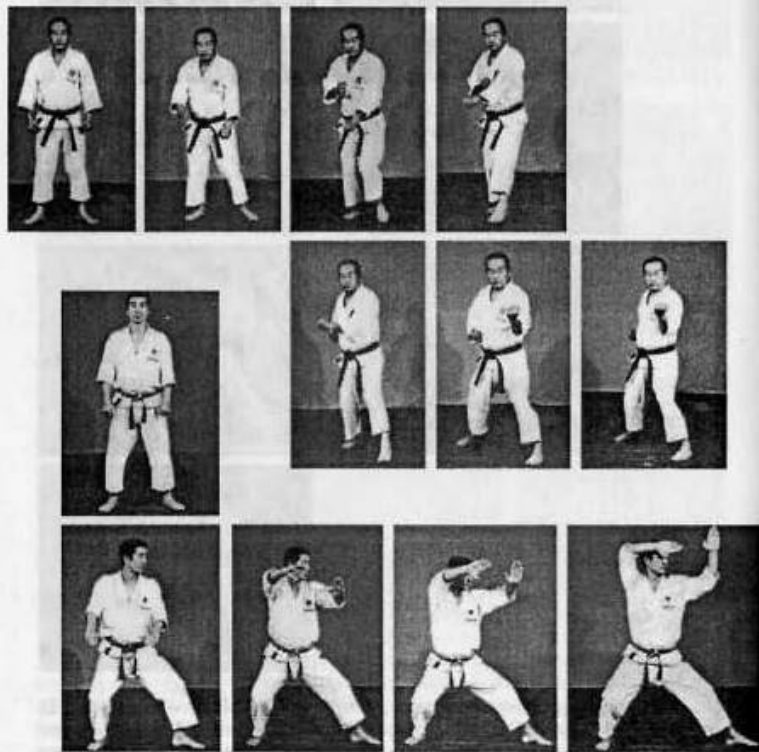
12. Позиции 46—47. Поворачивая голову, схватите ударную руку противника открытой кистью и проташтите к правому плечу. Одновременно контратакуйте противника в бок, нанося удар левым кулаком, или на короткой дистанции нанесите удар кулаком «молотом» в солнечное сплетение. Ладонью наружу выполните блок с последующим захватом руки противника и протаскиванием ее над левым плечом. Протаскивание руки противника и удар левым кулаком необходимо выполнять одновременно.

## ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ КАТА

## СЕКРЕТЫ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА

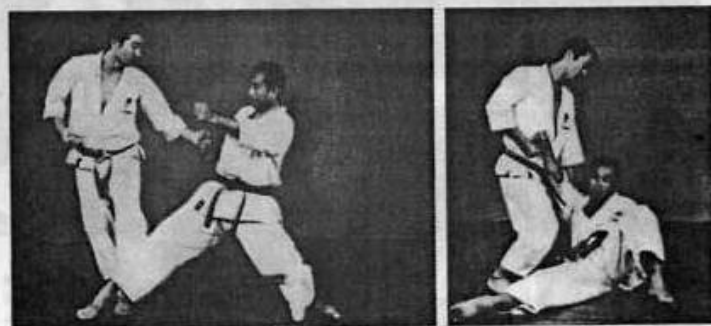
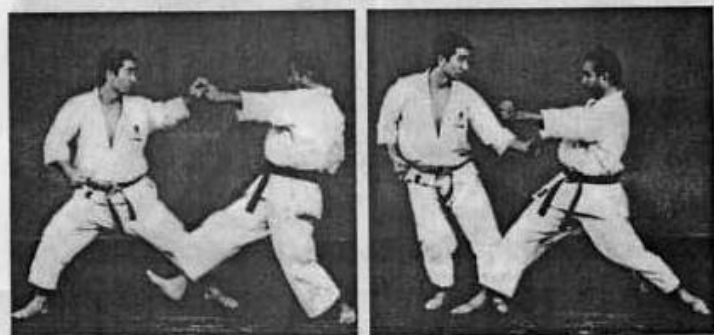
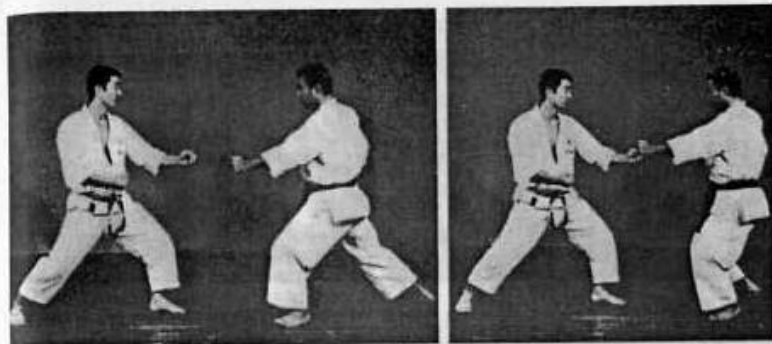
Постоянные упорные тренировки и овладение большим количеством технических приемов, индивидуально практикуемых в ката, являются недостаточными для усовершенствования техники каратиста. Всегда важно понимать связь между отдельными техническими приемами.

В этом разделе отобраны наиболее важные особенности базовой техники, отображенные на фотографиях.



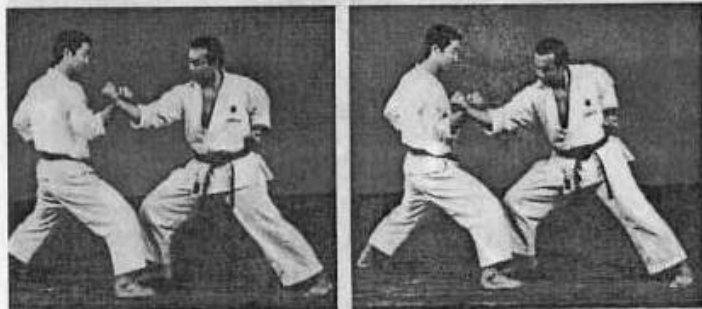
*Одновременное завершение движений рук и ног.*

Необходимо координировать движения рук и ног с дыханием.

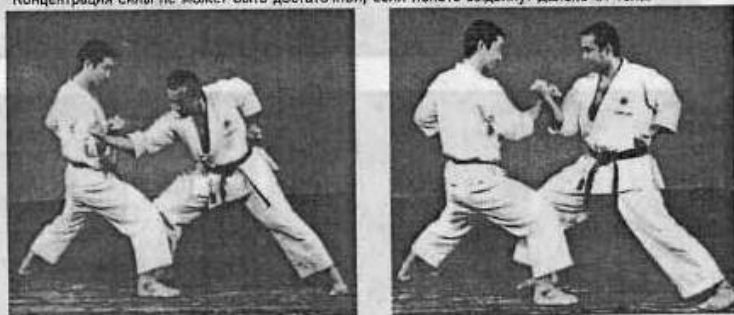


Замедленная техника может привести к поражению, поэтому движения ног должны быть быстрыми.





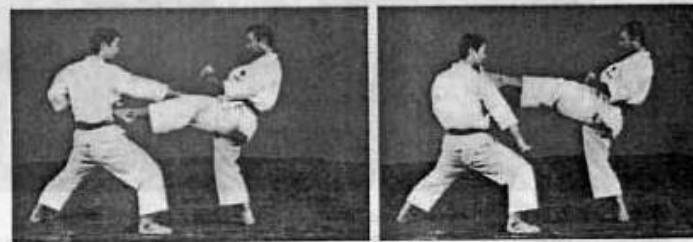
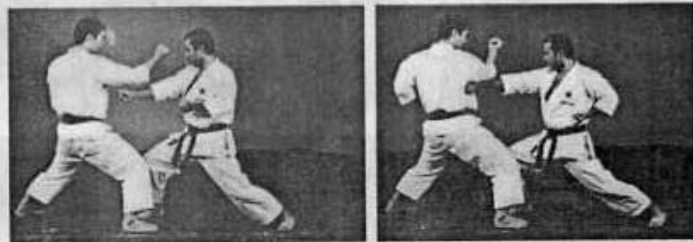
Концентрация силы не может быть достаточной, если локоть выдвинут далеко от тела.



Правильное  
положение  
локтя.

**Не меняйте положение локтя, какой бы блок Вы ни делали.**

При блокировании максимально напрягайте боковые мышцы туловища и сохраняйте неизменным положение локтя. Не отклоняйтесь вправо или влево.



Блок не может быть доведен до конца, если положение локтя неправильное.



*Раскройте кисть после блокирования.*

Вывода из равновесия, дерните противника на себя, схватив его запястье.



Раскрытие кисти с целью выведения противника из равновесия путем захвата его запястья и подтягивания руки.



Неправильно

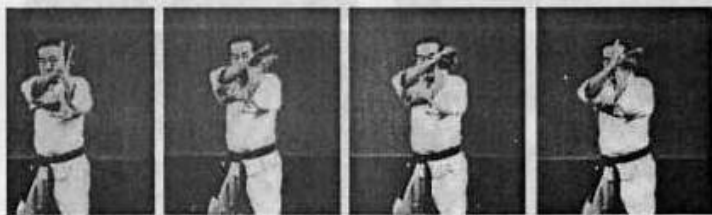
### Блок запястьем в запястье.

Если такой прием отработан не полностью, то многие ключевые моменты блокировки ударов могут сводиться на нет.



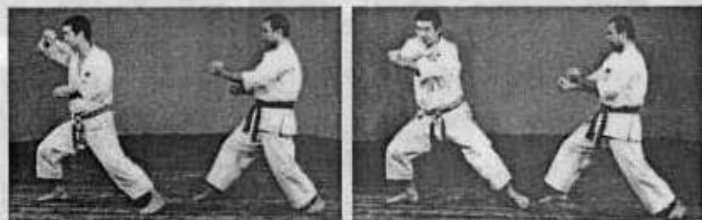
После контакта запястья с рукой противника проверните кисть над запястьем ударной руки и ударьте вниз.





*Сохраняйте основание ладоней в соприкосновении друг с другом при проворачивании запястий.*

После крестообразного блока (как в Хеане 5) и бокового блока обеими руками (как в Ганкаку) проворачивайте только запястье. Невозможно победить противника, если происходит неправильное распределение силы при выполнении блоков.



*Меняйте направление во время выполнения этого приема.*



Для выполнения сильного штампующего удара ногой не меняйте высоту бедер. Поднимайте колено высоко.



**Поднимайте колено высоко при выполнении штампующего удара ногой.**

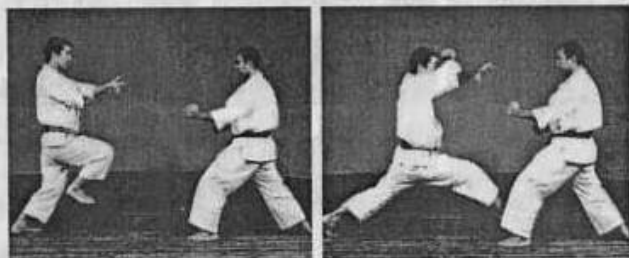
Важной особенностью при проведении такого удара является высоко поднятое колено и опускание с силой стопы вниз с одновременным вращательным движением бедер. При этом следует отметить, что если в Хеане 3 не используются блоки против удара палкой, то Джиттэ невозможно освоить, не акцентируя внимание на таких блоках.

**Критерий надежности блоков от удара палкой.**

Подразумевается овладение базовой техникой в Джиттэ и соблюдение на практике следующих ключевых моментов: сильная и устойчивая стойка, вращательное движение бедер, напряжение боковых мышц туловища, подвижность локтевого сустава и прочих.



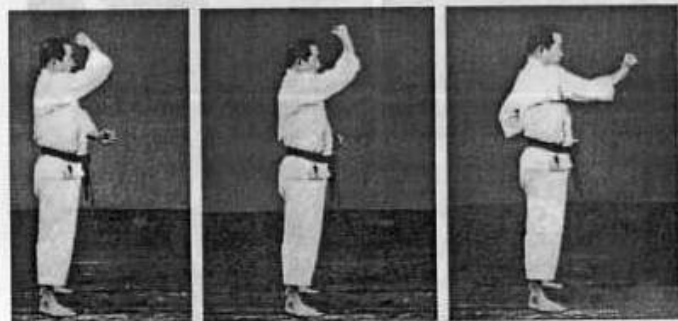
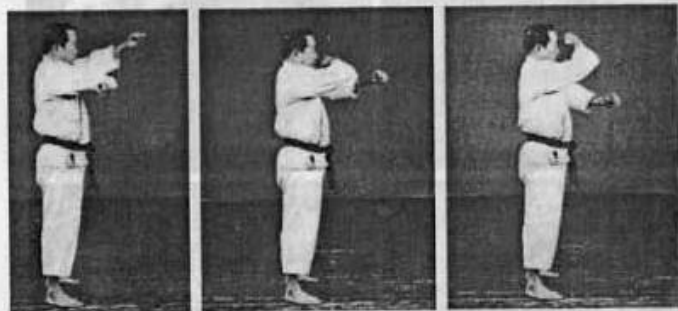
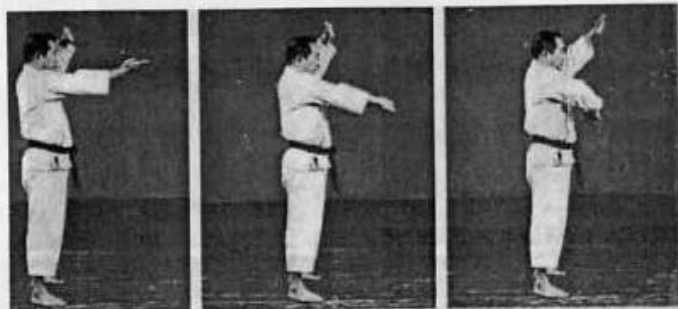
Сила не может эффективно применяться, если боковые мышцы туловища не напряжены.



Поддерживайте вес тела полностью на одной ноге.

**Делайте устойчивой стойку со скрещенными ступнями.**

Такие стойки в Хеане 4, Канку, Бассай и других ката должны быть устойчивыми. Перпендикуляр, опущенный от ягодиц, не должен быть позади пятки поддерживающей ноги. Если спина согнута, то стойка не будет устойчивой.



**Необходимо блокироваться в правильном направлении.**



Толчковый удар ногой: выпрямите полностью ногу в колене.

**Правильно выполняйте боковой удар ногой сверху и толчковый боковой удар ногой.**

При боковом ударе ногой сверху сделайте короткий удар по дуге.



**Нанесите удар кулаком правильно.**

При нанесении удара и отдергивании кулака локоть следует двигаться по одной и той же траектории. Напрягите мышцы в момент удара и расслабляйте их сразу же. Удар кулаком не является подобием тычка палкой. Очень важно резко выпрямить руку в локте.

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; VII — Джиттэ, Хангецу, Эмпи.

аге-уке: восходящий блок, 65; I, 68; II, 88, 116; V, 18, 26, 42  
 гедан барай: нисходящий блок, 19, 90; I, 54; II, 104; V, 15; VI, 46, 110; VII, 58, 95  
 гедан-гамаэ: стойка с блоком против удара в нижнюю часть тела, 44; IV, 19; VII, 130  
 гедан дзюдзи уке: крестообразный блок на нижнем уровне тела, 99, 120  
 гедан коса-уке: крестообразный блок на нижнем уровне тела, 24  
 гедан уке: нисходящий блок, 27, 71, 118, 119; V, 48; VI, 41, 63, 85, 136, 138; VII, 35, 36  
 гьяку-цуки: реверсный удар рукой, 18, 75; I, 66; II, 122; IV, 106; V, 38, 46, 68, 77, 88  
 дан: 11  
 дзёдан: верхний уровень тела  
 дзёдан аге-уке: восходящий блок на верхнем уровне тела, 80; I, 55; II, 104; VII, 37, 76  
 дзёдан дзюдзи уке: крестообразный блок на верхнем уровне тела, 102, 120, 121; I, 62; V, 62, 72, 78, 88; VII, 22  
 дзёдан коса-уке: крестообразный блок на верхнем уровне тела, 21; VI, 129, 139  
 дзёдан шуто уке: блок ребром кисти («рука-меч»), 67  
 дзёдан учи: удар рукой в верхнюю часть тела, 103  
 дзёдан учи уке: блок изнутри наружу на верхнем уровне тела, 33, 85, 118, 119; VI, 41, 85; VII, 35, 36

дзёдан ура-цуки: короткий удар кулаком в верхнюю часть тела, 105  
 дзёдан ёко уке: боковой блок на верхнем уровне тела, 56  
 дзинтю: точка чуть ниже носа, 121; I, 136  
 дзюдзи камаэ: передняя стойка с крестообразным блоком, 22  
 дзюдзи уке: крестообразный блок, 132; I, 62; V, 62, 72, 78, 88  
 ёй: готовность, 14, 63, 70; II, 68; III, 98; V, 58; VI, 39, 122; VII, 14, 41, 48, 86, 94, 135  
 ёко кеага: боковой удар ногой сверху, 46, 64, 67, 138; I, 85; II, 133; V, 33; VI, 78, 136, 137  
 ёко мавашу-учи: горизонтальный удар, 46; I, 73; II, 127; V, 33; VI, 78, 136, 137  
 ёри-аши: скольжение стопами, 87, 89, 115; II, 68; III, 98; V, 58; VI, 39, 122; VII, 18, 67, 139  
 заншин: состояние расслабленной бдительности, 11; III, 24  
 иккен хиссацу: убить одним ударом, 9  
 каги-цуки: удар-крюк, 87; I, 69; II, 88; V, 95, 104, 113, 134  
 какиваке ороси: нисходящий удар, 32, 98; VII, 28  
 какиваке уке: реверсный клинообразный блок, 29, 66, 72, 100, 118, 120; I, 62; V, 66, 72, 74  
 камаэ: стойка, 10, 45, 70; III, 12; IV, 38; V, 30; VI, 10, 23, 63, 70; VII, 14, 29, 57, 95, 96  
 касуми: висок, височная область, 67; I, 136

ката: плечо  
 кекоми: толчковый удар ногой, 67, 138; I, 84; II, 80, 133; III, 48; VI, 34  
 кен: кулак  
 кентсуи учи: удар кулаком «молотом», 122; I, 72, 73  
 кий: 12  
 кибя-даци: стойка с широко поставленными ногами, 19, 87; I, 30; II, 50; V, 52; VI, 42, 120; VII, 18, 98  
 кимэ: 9, 65, 119, 122, 124; I, 48; III, 13; IV, 116; V, 59; VII, 58  
 коса-даци: стойка со скрещенными ступнями, 99, 136; II, 50; V, 66; VI, 136  
 коши: поясница, талия бедра  
 коши но кайтен: вращательное движение бедрами, 134; II, 14; V, 59, 73  
 кумитэ: 8, 11; I, 109  
 кузуши: сокрушение противника, 128; III, 51; IV, 17, 24  
 кю: 11  
 мааи: дистанция, 138; II, 93; III, 12, 14, 24, 38, 70; IV, 16, 20, 53, 68, 110  
 маэ: перед, впереди  
 миги: правый  
 миги аши-даци: правосторонняя стойка, 44; V, 64; VI, 15, 92; VII, 31, 73, 101  
 миги кокуцу-даци: правосторонняя задняя стойка, 15, 85; I, 29; II, 50; III, 38; V, 24; VI, 29, 70; VII, 35, 71, 117  
 миги зенкуцу-даци: правосторонняя передняя стойка, 29, 71; I, 28; II, 16, 50; V, 15; VI, 16, 87; VII, 15, 126  
 миру: смотреть  
 моротэ дзёдан учи уке: усиленный блок изнутри наружу обеими руками на верхнем уровне тела, 65, 95  
 муне: грудь  
 мусуби-даци: стойка ожидания, 10; I, 27  
 наора: возвращение в ёй  
 нидан гери: двухуровневый удар ногой, 23; I, 88; VI, 132  
 нигиру: схватить за руку

осаэ-уке: прессинговый блок, 16; V, 127; VI, 82  
 оши-атэру: удар  
 рюу: оба, обе  
 рюу коши: обе стороны  
 рюу шо сокумен уке: боковой блок обеими руками, 132  
 рюу соку: обе стороны  
 сахо: левое направление (сторона)  
 сокумен: сторона, бок  
 сокумен авасе-уке: боковой комбинированный блок, 15, 64; I, 62  
 сокуто: ребро стопы  
 суйгэцу: солнечное сплетение  
 сун-дома: фиксация ударной руки или ноги приблизительно в 3-х см от цели, 9  
 тачиката: стойка, 134; I, 26; II, 34; IV, 14  
 тандан: центр тяжести, 10  
 татэ эмпи учи: восходящий удар локтем, 57, 67; I, 78; V, 129; III, 82  
 тейшо: основание ладони  
 тити: сосок, грудь  
 учи-отоши: удар вниз, 111, 121  
 уда: рука  
 уке камаэ: блок камаэ, 44  
 уракен: тыльная часть кулака  
 уракен учи: удар тыльной частью кулака, 121; I, 68; IV, 42; V, 96, 106, 115, 124  
 ура-цуки: короткий удар, 121; I, 68; IV, 42; V, 96; VI, 49, 108, 137  
 фудо-даци: непоколебимая стойка, 57; I, 33  
 фумикоми: раздавливающий удар ногой, 65, 74, 111, 134; I, 85; II, 58, 66; III, 31; V, 58; VI, 126  
 хайван нагаши-уке: сметающий блок внутренней стороной руки, 121; I, 60  
 хейсоку-даци: естественная стойка (стойка ожидания), 70, 95; I, 27; V, 58; VI, 14; VII, 14  
 хидари: левый  
 хидари аши-даци: левосторонняя стойка, 48; V, 33; VI, 34, 77; VII, 33, 72, 110  
 хидари кокуцу-даци: правосторонняя задняя стойка, 27, 88; I,



29; II, 50; III, 38; V, 24; VI, 29, 70; VII, 36, 77, 116  
хидари зенкуцу-дачи: левосторонняя передняя стойка, 21, 72; I, 28; II, 16, 50, 139; V, 14, 38, 56, 63, 79; VI, 16, 94; VII, 16, 99  
хиджи: локоть  
хиджи сурн-уке: скользящий блок локтем, 65; II, 118  
хиджи-учи: удар локтем, 41; I, 75; III, 82, 102; IV, 122, 124  
хоко танкан: изменение направления, 118, 133; II, 70; III, 98; IV, 100  
хиза: колено  
цуками-уке: блок захватом, 122; V, 113; VI, 33, 62; VII, 60  
цуки-аге: восходящий удар кулаком, 65, 120  
цуки-уке: удар-блок в среднюю часть тела, 104, 121  
чудан: средний уровень тела  
чудан чоку-цуки: прямой удар кулаком в среднюю часть тела, 47, 74; I, 64; II, 100; IV, 60; V, 26, 124; VI, 25, 73; VII, 50, 113

чудан мае кеагэ: передний удар ногой сверху в среднюю часть тела, 73, 118  
чудан осаз-уке: прессинговый блок на среднем уровне тела, 121; I, 60, 62; V, 35, 51, 80, 88; VI, 82; VII, 15, 17  
чудан учи: удар в среднюю часть тела, 51; V, 92  
чудан учи уке: блок изнутри наружу на среднем уровне тела, 71, 121; I, 57; II, 20; V, 38; VI, 15, 72; VII, 49  
чудан ёко уке: боковой блок на среднем уровне тела, 91  
чудан-цуки: удар в среднюю часть тела, 17, 65, 114; V, 30; VI, 39, 82; VII, 75, 81, 84, 117, 118  
шизен-тай: естественная стойка, 14; I, 26; V, 14; VI, 14, 66, 129; VII, 41, 86, 94  
шо: рука, ладонь  
шуту: ребро кисти («рука-меч») эмбусэн: рисунок ката, 11; I, 92; V, 104; VI, 62, 136

## Масатоши Накаяма

Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 8. Ганкаку, Джион.— М.: Ладомир, ООО «Издательство АСТ», 2000.—144 с.

М. Накаяма  
ЛУЧШЕЕ КАРАТЭ  
Ганкаку, Джион

8

Художественный редактор  
*Е.В. Гаврилин*  
Технический редактор  
*М.А. Страшнова*  
Корректор  
*О.Г. Наренкова*  
Компьютерная верстка  
*О.Н. Байко*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 26.06.00.  
Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Текстбук». Печать офсетная. Печ. л. 9.  
Тираж 10 000 экз. Заказ 1937.

Научно-издательский центр «Ладомир»  
ЛР № 064340 от 05 декабря 1995 г.  
103617, Москва, К-617, корп. 1435

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

При участии ООО «Харвест». Лицензия ЛВ № 32 от  
27.08.97. 220013, Минск, ул. Я. Коласа, 35-305.

Налоговая льгота — Общегосударственный  
классификатор Республики Беларусь  
ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.650.

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.