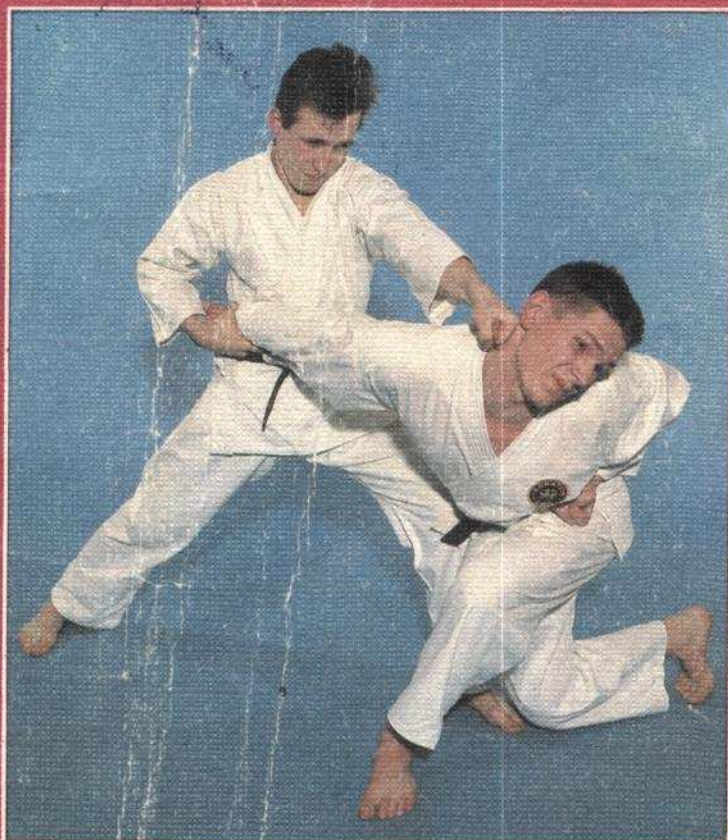


160
Библиотека боевых искусств

ШКОЛА КАРАТЭ-ДО

Искусство ката



Выпуск 2

Издательство  СОВЕТСКИЙ
СПОРТ

ШКОЛА КАРАТЭ-ДО
Искусство ката

Библиотека боевых искусств

Вольф—Дитер Вихманн

ШКОЛА КАРАТЭ-ДО

Искусство ката

/Дзион, Эмпи, Канку-Дай, Хангэцу/

Выпуск 2

Издательство  **СПОРТСМЕН**

ББК 75.715
В54

*Специальное редактирование,
"Предисловие к русскому изданию",
а также раздел
"Введение в спортивное каратэ" —
ведущих советских специалистов по каратэ-до*

Содержание

Предисловие к русскому изданию	6
Введение в спортивное каратэ	8
Школа каратэ-до	и
Искусство ката	12
Рекомендации к тренировкам ката с по мощью книги	14
Важнейшие этапы тренировки	16
Ката Дзион	17
КатаЭмпи.....	53
Ката Канку-Дай.....	82
Ката Хангэцу	117
Заключение	142

ISBN 5—85009—299 — 4 рус.

ISBN 3-8068-0723-X - 7 нем.

ISBN 5-85009-297 - 8 рус.

ISBN 3—8068—0723—X — 7 нем.

© 1986 by Falken-Verlag GmbH, 6272

^зХьств^Йоветский спорт-

^"вод на русский

оформление, иллюстрации.

Предисловие к русскому изданию

Сейчас на прилавках книжных магазинов появилось множество изданий, посвященных восточным единоборствам (каратэ, кунфу, таэквондо). Одни из них подготовлены весьма добротнo, и из них можно почерпнуть какую-то полезную информацию, другие же просто дезинформируют читателей. Например, продается немало плакатов-руководств, якобы описывающих приемы таэквондо, но на самом деле на них изображены приемы, или ката, каратэ, правда, все эти литературные гибриды обильно "сдобрены" специальной японской терминологией. Многие из авторов таких изданий сулят своим читателям неперенный успех, конечно, если они обратятся к их своеобразным самоучителям, хотя каждому серьезному специалисту доподлинно известно, что практически невозможно овладеть сложнейшими техническими приемами восточных единоборств только по книге, необходим непосредственный контакт ученика с учителем. Действительно, сложно встретить человека, который бы овладел в совершенстве иностранным языком с помощью книг, или серьезного музыканта, научившегося играть по самоучителю (без помощи педагога), но в мире всякое бывает, и можно привести в пример многих талантливых самоучек. К тому же не каждый желающий заниматься каратэ у нас в стране найдет себе опытного учителя...

В качестве самоучителя перевод книги В.-Д. Вихманна "Школа каратэ-до" вряд ли оправдывает надежды тех читателей, которые все еще надеются на чудо-книгу. Это не самоучитель. Читатели не найдут в нем подробнейших рецептов, как овладеть боевыми стойками, блокирующими приемами, ударами и т. п.; нет здесь и детального разбора всех тонкостей выполнения формальных упражнений (ката). Эта книга, скорее всего, может служить прекрасным справочником для тех, кто уже испытал на себе притягательную силу каратэ или уже занимается в секции, где может подкрепить теоретические знания, общаясь с опытным наставником.

В своей книге В.-Д. Вихманн несколько раз с сожалением упоминает о том, что каратэ все больше становится просто техникой борьбы, отходит от своей первородной философско-этической сути. Именно поэтому он большую часть ее содержания посвятил не поединку с противником, а поединку с

самим собой, через который должен пройти каждый увлекающийся каратэ.

Издательство "Советский спорт" наметило осуществить несколько выпусков книги этого автора, посвященных ката школы Шотокан (японцы произносят — сётокан)* В нашей стране существует целая армия поклонников этой школы, и мы надеемся, что эти издания станут для них прекрасным подспорьем при овладении подлинным мастерством. Не случайно, начиная выпуск серии книг по каратэ, издательство обратило внимание читателей на классическое каратэ, каратэ как систему совершенствования, а не только искусство отражать удары. Правда, опытный читатель вряд ли не обратит внимание на то, что ката в книге Вихманна представлены в порядке, который противоречит принятой в СССР программе их изучения, но это ни в коей мере не умаляет ее ценности, как прекрасного справочного пособия.

Желаем читателям успехов в нелегком деле совершенствования тела и духа!

* Здесь и далее японская терминология дается в написании, принятом среди

Введение в спортивное каратэ

На соревнованиях по каратэ-до кроме демонстрации поединков (кумитэ) необходимо выступить и в разделе ката, т. е. показать свой уровень владения техникой каратэ без схватки с противником.

Ката — формальный комплекс. Формальным он является потому, что все блоки, все удары, все перемещения, их ритм, скорость, повороты головы и т. д. очень четко регламентированы. Это своего рода обязательная программа. Во всех восточных единоборствах существуют подобные комплексы, где занимающийся демонстрирует (как правило) без противника свой уровень подготовки. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился настоящий соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники — все это тщательно оценивается судьями. Разные стили имеют в своём арсенале разнообразные ката, но во время соревнований, как правило, демонстрируются ката лишь четырех стилей — Шотокан, Вадорю, Годзю-рю, Шито-рю. Представители других стилей или организуют собственные турниры (например, Киокусинкай), или выступают с ката одного из вышеназванных стилей.

Поединки (кумитэ) в каратэ-до проводятся, как правило, без нанесения партнеру реальных ударов (бесконтактно). Удары руками и ногами лишь имитируются. При ударах кулаки или стопы останавливаются на некотором расстоянии от цели. Поединки судят арбитры, имеющие большой личный опыт занятий каратэ-до, обладатели высоких степеней. Существует также такой вид соревнований, как демонстрация техники разбивания предметов — досок, кирпичей, черепицы. В стиле Киокусинкай этот вид соревнований — тамешивари — входит в обязательную программу.

В каратэ-до, как и в других боевых искусствах, существует система рангов — цветных поясов (кю) и черных поясов (дан). Ученические цветные пояса являются начальными, они предшествуют серьезному экзамену на черный пояс.

Каждый экзамен состоит из трех следующих частей: кихон, т.е. демонстрация базовой техники в передвижениях, ката соответствующего уровня и кумитэ. Иными словами, все

составные части каратэ входят в программу экзамена.

Любая ошибка (при демонстрации ката) сулит отрицательную оценку по итогам всего экзамена, даже если в остальном спортсмен показал себя хорошо. Тем самым подчеркивается приверженность к добрым традициям каратэ, отдается дань уважения старым мастерам, которые почитали владение ката высшим искусством, хотя некоторым спортсменам бывает обидно даже за малейшую, пропущенную в порядке движений, ошибку получать нулевые оценки. Четкое исполнение хотя бы нескольких базовых ката (пять Хэйанов и Тэkki-1) обязательно для всех, кто желает называть себя каратистом.

Вот в какой последовательности обычно демонстрируются ката на экзамене по каратэ-до (стиль Шотокан) в СССР:

<i>Хэйан-Шодан</i>	8-й кю - - белый пояс:
<i>Хэйан-Нидан</i>	7-й кю - - белый пояс:
<i>Хэйан-Сандан</i>	6-й кю - - белый пояс:
<i>Хэйан-Йондан</i>	5-й кю - - желтый пояс:
<i>Хэйан-Годан</i>	4-й кю - - оранжевый пояс:
<i>Тэkki-Шодан</i>	3-й кю - - зеленый пояс:
<i>Бассай-Дай</i>	2-й кю - - синий пояс;
<i>Канку-Дай</i>	1-й кю - - коричневый

В разных странах, в разных школах и даже внутри одного стиля каратэ нередко культивируют различные варианты исполнения ката. Это объясняется различными причинами, однако существует и единый официальный вариант исполнения ката на соревнованиях, который описан в специальной справочной литературе.

Японский (и китайский) подход к обучению вообще и к обучению боевым искусствам в частности построен на принципе копирования и многократного повторения. Отсюда стремление у японских специалистов к единообразному исполнению не только ката, но и элементов базовой техники. Естественно, что на каком-то этапе роста мастерства эти требования несколько ослабляются, допускаются некоторые собственные варианты исполнения (что является основной причиной появления новых школ и стилей), но основа каждой школы — это стандартная техника.

К сожалению, нередки случаи и у нас в стране, и за рубежом, когда не мастерство, а именно недостаток его приводит к появлению таких "новых" стилей. Иногда непонимание сущности "школы" приводит к полному отрицанию "школы" как таковой. А ведь "школа" — это не только внешняя несхожесть с другими стилями — это методика, традиции.

Школа каратэ-до

Каратэ-до является составной частью японского комплекса боевых искусств бу-до и становится все более популярным видом спорта во всем мире.

Изучение формальных упражнений, неотъемлемого элемента каратэ-до, невозможно начинать, не имея необходимого минимума знаний в этой области, поэтому знакомство с ката следует предварить информацией, которая поможет вам уяснить суть дела.

Каратэ-до (в техническом плане) является комплексным видом спорта, включающим в себя, как уже упоминалось в предыдущем разделе, три основных элемента: кихон (базовая техника), кумитэ (тренировка с партнером, поединок) и ката (отработка техники в передвижении без партнера). Все три формы равнозначны. В целом каратэ-до немыслимо без какого-либо из них*

Превыше всех этих трех составных частей, являющихся средством для укрепления тела, в каратэ-до ценятся духовный настрой спортсмена на бескомпромиссный поединок, способность глубоко и своевременно распознавать намерения противника, а в конечном счете, лучше узнавать самого себя. Ведь Г. Фунакоши — основатель современной школы каратэ-до — говорил, что **целью каратэ является достижение возвышенного состояния духа и смирения.**

Хотя воспитать такие высокие духовные качества у каждого спортсмена проблематично, каратэ не должно рассматривать как область, связанную лишь только с физической культурой. Настоящее каратэ-до предполагает воспитание у ученика таких моральных качеств, как уважение к партнеру, самодисциплина и учтивость, хотя каждый педагог знает, насколько это тяжело осуществить. Ведь время контакта учителя с учеником порой ограничено лишь периодом тренировок. Но не стоит забывать о том, что упорство и прилежание — основной путь к решению этой проблемы.

* С точки зрения прикладного характера, в каратэ, естественно, на первое место следует поставить кумитэ, однако без хорошей базовой техники, отрабатываемой в разделе кихон, без понимания принципов боя, заложенных в ката, вряд ли возможно стать хорошим бойцом (*прим. ред.*).

Искусство ката

Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладевает азами каратэ. Многотысячекратными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

В кумитэ (тренировочные поединки с партнером) начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами.

Ката переводится с японского дословно как "форма". Она предполагает мнимый поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика или наблюдателя. Цель данного упражнения — создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

В современном каратэ-до практикуется также "свободный спарринг", т.е. обычная форма единоборства. А ранее проводились соревнования, определявшие степень мастерства при исполнении лишь только ката, где и выявились лучшие каратисты. Именно поэтому каждый занимающийся должен осознать, что ката все же является основным мерилом мастерства в каратэ-до*.

Занимаясь ката, в зависимости от степени натренированности, спортсмен, как правило, выдвигает на передний план ту или иную задачу: отработать технику, дыхание, стойки, остроту реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве и т. п.

На сегодня известны 30—50 ката (если в их число включить и ката других стилей)** В стиле Шотокан, технике которого посвящена эта книга, различают следующие четыре группы ката

* Соревнования по ката проводятся и сейчас. Спортсмены соревнуются в групповом исполнении ката (3 человека) и в индивидуальном. Соревнуются и мужчины, и женщины (*прим. ред.*).

** В Шотокан имеются 24 ката. В первые два круга соревнований, в которых исполняются обязательные ката, включаются 17 ката из основных стилей каратэ-до (*прим. ред.*).

(при этом учебные ката для начинающих типа Тайкиоку-ката", пропущены):

I группа (Хэйан-1—5, Тэки-1) — базовые ката ученической ступени;

II группа (Бассай-Дай, Канку-Дай, Дзион, Эмпи, Хангэцу, Тэки-2—3) — продвинутое ката вплоть до черного пояса;

III группа (Бассай-Шо, Канку-Шо, Дзиттэ, Мейкио, Сочин) — мастерские ката первой ступени;

IV группа (Унсу, Годзюшихо-Дай, Годзюшихо-Шо) — специальные ката для мастеров высокого класса, специалистов по ката.

Как видно из предыдущего подразделения ката на группы, каждой ступени мастерства каратиста соответствуют определенные ката. Это определяется невозможностью исполнения более сложных ката спортсменами недостаточно высокой квалификации. В ката каждого все более высокого класса нарастают требования к точности движений и ритмичности их выполнения. Поэтому каждый, кто стремится неуклонно повышать свое мастерство, должен руководствоваться следующим принципом: **лучше в совершенстве овладеть ката ниже ступени, чем более высокой лишь в общих чертах.**

При выполнении базовых ката упорной тренировкой закрепляются устойчивая стойка, хорошо отработанные защита и перемещения. В более сложных ката, замечательным примером которых может служить ката Эмпи, на передний план выдвигаются задачи выработки молниеносной реакции и совершенствования мастерства в многообразии варьируемых действий. Возникновение более простых ката объясняется делением ката более высокого класса на отдельные части. Эти более сложные ката для начинающих непосильны, так что приходится разложить их на отдельные компоненты. Примечательно, что Г. Фунакоши считал, что для серьезного овладения ката требуется не менее чем три года, и это несмотря на то, что уже через несколько недель интенсивных тренировок спортсмен может успешно продемонстрировать ката в общих чертах. Естественно, что этот кажущийся успех ни в коей мере не свидетельствует о достигнутом.

Рекомендации к тренировкам ката с помощью книги

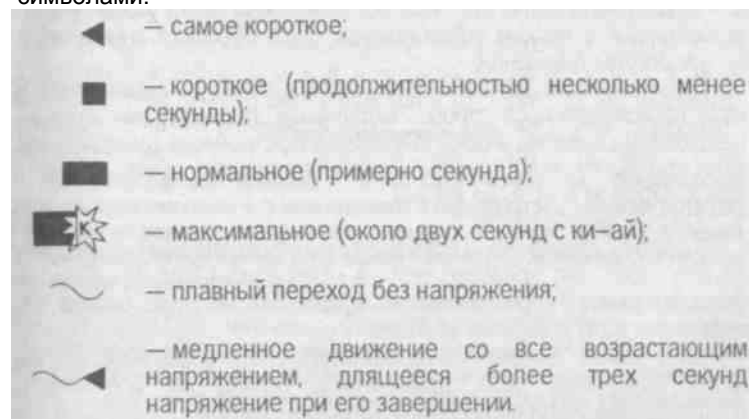
При изучении ката следует руководствоваться следующими положениями: вначале с помощью диаграммы (схемы) шагов (эмбу-сен) отрабатывается упражнение в общих чертах. При этом, с какой силой, быстротой и в каком ритме выполняются движения, не играет существенной роли. Можно поступиться и совершенством техники. Когда ход упражнения изучен в общем, в него привносятся упущенные ранее моменты. При этом из таких параметров, как техника, время концентрации энергии и * расслабления, быстрота или замедленность исполнения тех или иных приемов, вырисовывается подлинный смысл ката. Без точного понимания смысла техники выполняемых движений * ката, в определенной степени, остается просто балетом. Во время четкого исполнения ката даже неспециалист может постигнуть смысл наблюдаемого действия. Ката всегда, традиционно начинается с "приветствия" (спортсмен находится*в стойке). При этом пятки его ног сведены вместе (мусуби-дачи), руки располагаются вдоль бедер, а наклон корпуса производится только в поясе. Смотреть при этом следует прямо перед собой. Это символизирует уважение к присутствующим и сдержанность, которые каратист должен проявить при демонстрации своего искусства. После приветствия исполняющий ката стоит в позе шизентай, в хачидзи-дачи, т.е. стопы его ног расположены носками врозь на ширине плеч. Он находится в состоянии заншин (состояние "ожидания и готовности").

Каждая ката, в принципе, начинается с приемов защиты. Этим подчеркивается миролюбивый характер каратэ, основывающийся не на агрессивных чувствах, а на умении владеть собой. Ката начинается всегда с обращения взгляда на воображаемого противника. Затем происходит переход в новую позицию, который должен производиться размеренно, резко, но без суеты. Каждое движение осуществляется с той или иной степенью концентрации энергии (кимэ). При этом различают короткие моменты ее концентрации (например, в Хэйан-Шодан — восьмое движение (агэ-укэ) или второе движение, в Хэйан-Нидан — нагаши-укэ с тэцуй-учи), моменты концентрации нормальной продол-

* Яп. — бункай (прим. ред).

жительности (например, второе движение (ой-цуки) в Хэйан-Шодан или первое движение (двойной блок) в Хэйан-Нидан) и длительное время предельной концентрации (как при ки-ай).

В текстах, сопровождающих иллюстрации книги, время напряжения энергии обозначено следующими специальными символами:



Иллюстрации, изображающие собственно технику движений в ката (при поэтапном их исполнении), пронумерованы и выполнены несколько крупнее, чем другие рисунки.

Этапы движения (перемещения) спортсмена на пронумерованных рисунках изображены главным образом так, как если бы за ним наблюдали со стороны. Следовательно, наблюдатель в начале исполнения ката находится напротив каратиста, а, например, указание в тексте книги типа "если смотреть налево" надо понимать следующим образом: речь идет о том, что взгляд спортсмена должен быть направлен по левую сторону (с левого бока) по отношению к наблюдающему.

В конце каждого раздела книги, посвященного той или иной ката, вся техника ее исполнения демонстрируется еще раз короткой серией более мелких по размеру иллюстраций, а также при помощи диаграммы (схемы) шагов. Эта схема (эмбу-сэн) лишь в общих чертах передает ход перемещения спортсмена в пространстве. Точки пространства, которые спортсмен должен проходить по несколько раз, на схеме изображены со смещением так, что точка начала и окончания ката не совпадают. Оцифровка на схемах соответствует порядку укрупненных иллюстраций.



Шизентай.

После приветствия (традиционного в начале и при завершении любой ката) примите стойку — шизентай в хачидзи-дэчи.

Стойка в начале ката Дзион — хэйсоку-дэчи: руки согнуты в локтях, а локти прижаты к бокам; кулак правой руки лежит на раскрытой ладони левой; большой палец левой руки расположен посреди ладони; ноги распрямлены в коленях не полностью (как и в Хэйан-Сандан), взгляд (поверх руки) направлен в глаза воображаемого соперника.



Исходная позиция (вид сбоку).



Вначале замахнитесь перед тем, как противопоставить противнику двойной блок.

Осуществите это коротким, быстрым, но акцентированным движением, так как блоки не должны выполняться без усилия (см. в первом выпуске книги ката Хэйан-Сандан).

Двойной блок — учи-удэ-укэ и гэдан-укэ.

Взгляд, поверх рук, направлен в точку, расположенную в 4—5 метрах от вас на поверхности пола.



Вид сбоку.



Пояснение: одновременная защита сразу от двух нападающих или от двойной атаки.



(A)

Замахнитесь
перед каки-вакэ-укэ.

Существует две различные формы
такого блока: первый предпри-
нимается против атаки
(см. изображение "А").
При этом выносятся вперед либо
левая рука (если блок ставится
с левой стороны), либо правая
(если блок ставится справа).
Если же блок (как в ката Хэян-
Йондан) противопоставляется
против атаки по центру
(см. изображение "Б"),
то не важно, какая рука
располагается спереди.



(Б)

Каки-вакэ-укэ
в зенкуцу-дэчи.



2



Пояснение:
защитите себя от захвата соперником.

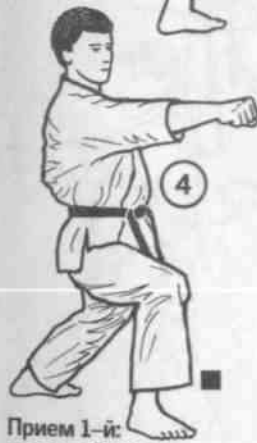
Дзёдан маз-гэри кэаге.



3



Пояснение:
контратака.



4

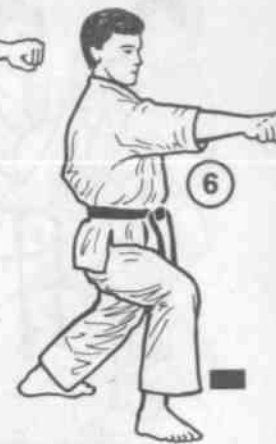
Прием 1-й:
чудан-ой-цуки
осуществляется
одновременно
с перестановкой
ноги после маз-гэри.



5

Прием 2-й:
чудан-гьяку-цуки.

Выполняя все эти действия, необходимо
следить за тем, чтобы центр тяжести
тела располагался достаточно низко
и не смещался.



6

Прием 3-й:
чудан-цуки.



Такие переходы (см. изображения "А" и "Б") осуществляются с помощью переноса по дуге левой ноги в 30 см от опорной (правой) ноги в новое положение.

Внимание!
При выполнении перехода "А" правая рука находится впереди левой!



Каки-вакэ-укэ
в зенкуцу-даци.





Осуществите переход и замахнитесь перед агэ-укэ.

Правую руку держат с раскрытой ладонью, а левую, сжатую в кулак, обязательно отводят к одноименному бедру — это увеличивает силу толчка бедром при агэ-укэ.



12

Агэ-укэ в зенкуцу-дачи.

Агэ-укэ выполняется одновременно с зенкуцу-дачи.



13

Гьяку-цуки в зенкуцу-дачи.



Осуществите движение вперед, одновременно замахнувшись.



14

Агэ-укэ в зенкуцу-дачи.



15

Гьяку-цуки в зенкуцу-дачи.



Замахнитесь перед агэ-укэ
(3-й блок).



Агэ-укэ
в зенкуцу-даци.

16



Ой-цуки
в зенкуцу-даци
с ки-ай.

17

Движения 12/13 и 14/15 должны
выполняться в том же ритме,
что и 16/17. 3-й блок агэ-укэ
не "комкайте".

Выполните поворот в кокуцу-даци,
переместив левую ногу
по кругу, опираясь
на правую (опорную) ногу
и одновременно замахнувшись
левой рукой.



Вид справа.



18

Гэдан-укэ с учи-удэ-укэ
в кокуцу-даци.



Пояснение:

одновременная защита
от двух нападающих
в разных направлениях.

Каги-цуки
в кйба-даци.



19

Осуществите резкий переход
из кокуцу-даци в кйба-даци.



Вид спереди.

Пояснение:

после защиты следует резкая
контратака соперника.



Осуществите поворот в кокуцу-даци
с гэдан-укэ и учи-удэ-укэ.

При этом правую ногу разверните
под углом 90°, а вес тела перенесите
на левую ногу.



20

Переход в кйба-даци
с каги-цуки.

Взгляд направьте
в правую сторону.



21



Вид спереди.



Осуществите переход к следующим защитным действиям: вначале переместите центр тяжести на левую ногу, а затем резко перейдите к следующему приему.



Начните с шага правой ногой переход к тэйшо-укэ.
Для этого раскрытую ладонь правой руки заблаговременно расположите у бедра и резко разверните, чтобы придать больше динамики последующему удару.



Вид справа.



Этот прием можно осуществить в двух вариантах (см. изображения "А" и "Б"): используя тэйшо-укэ ("А") в качестве защиты против атаки чудан (кулак, нога, палка) или тэйшо-учи ("Б") — контратакующий тычок, направленный в корпус противника.

Изначально в старой японской версии этот прием существовал как защитный, но сегодня некоторые опытные спортсмены используют его как контратакующий.

Пояснение.



Тэйшо-укэ ("А").



Пояснение.



Тэйшо-учи ("Б").



Переход к последующим защитным действиям.



Тэйшо-укэ слева в кибэ-даци.



Вид сбоку.

Тэйшо-укэ справа в кибэ-даци.



Осуществите поворот в кокуцу-даци.



Режим выполнения всех трех приемов отличается постоянными характеристиками (как и в ката Хэйан-Шодан): 1-й сильным движением, 2-й и 3-й быстрыми и слитными движениями.



26

Гэдан-укэ с учи-удэ-укэ
в кокуцу-даци.

Замахнитесь перед
очередными
защитными
действиями:
замахиваться можно
и не слишком
сильно, если это
будет сопровож-
даться сильной

концентрацией
энергии (кимэ).



27

Пояснение:

осуществите
сильный блок,
возможно,
с одновременной атакой.

Дзэдан-моротэ-учи-удэ-укэ
в хэйсоку-даци.



Вид сбоку.



Предварительно максимально замахнитесь
перед следующим блокирующим действием.

Гэдан-укэ
с учи-удэ-укэ
в кокуцу-даци.



28



29

Моротэ-учи-удэ-укэ
в хэйсоку-даци.



Замахнитесь перед тем,
как осуществить двойной блок.



Осуществите переход к следующему приему. Замахиваясь и двигаясь со скрещенными руками, учтите, что все эти действия не должны осуществляться слишком высоко над полом и с чрезмерными усилиями.

Риован-камаз в хэйсоку-дачи.

Эту стойку следует рассматривать скорее как подготовительное упражнение, предназначенное для концентрации, чем как средство защиты.



Замахнитесь перед дзюдзи-укэ: руки резко отведите к бедрам, а колено правой ноги резко поднимите вверх. Этот прием можно использовать и как средство избавиться от противника (ударом в живот).



Вид сбоку.

Дзюдзи-укэ в коса-дачи.



Коса-дачи (скрещенное положение): как явствует из названия этой стойки, ноги должны быть скрещены. При этом рекомендуется правую ногу, выдвинутую вперед, держать прямо, для блокирования удара спереди. Левая нога отнесена назад и развернута под углом примерно 45° , так чтобы большая берцовая кость упиралась в икру передней ноги. Корпус не стоит опускать слишком близко к полу, иначе противник, атакующий с применением маз-гэри, пробьет ваш защитный блок.



Вид сбоку.

Пояснение:

защита от сильного удара ногой.





32

Каки-вакэ-укэ
в зенкуцу-дачи.

При особо динамичном
блокировании корпус
каратиста в стойке
может немного смещаться
назад.



Вид сбоку.

Следует обратить внимание
на то, что защищающие
вас руки несколько
отводятся за спину.



Пояснения:

защита от удара ногой,
удар отводится в сторону
(см. изображение "А");



одновременная защита от двух
нападающих (см. изображение "Б").



Подойтесь вперед, сильно замахнувшись
перед последующей дублированной
(двойной) защитой.

Двойной учи-удэ-укэ
в зенкуцу-дачи.

33



Дзюдзи-укэ
в зенкуцу-дачи.

Не ставьте
блок слишком высоко!
Правая рука, так как
она первая начинает
действия, должна быть
вынесена вперед!

34



Вид сбоку.



Пояснение:

примените дзэдан-укэ против удара рукой.



Ура-кэн справа,
нагаши-укэ слева.



Вид сбоку.

Пояснение:
одновременно
с защитой
осуществите
контратаку
с помощью
ура-кэн.



Эта форма чрезвычайно распространена
среди немецких каратистов.

В Японии положению левой руки
не уделяется столь большое
внимание — она либо находится
в обычном положении (Накаяма,
Эноэда), либо с целью произвести
агэ-укэ поднимается вверх
(Каназава). Применение таких
защитных либо контратакующих
действий приносит однозначный
эффект.



Ура-кэн справа,
агэ-укэ слева.



Вид сбоку.

Пояснение.



Укэ-цуки
с нагаши-укэ
в зенкуцу-дачи.

Пояснение (А):

левая рука
блокирует
очередную атаку
противника,
а правая одновременно
проводит нагаши-укэ.



Пояснение (Б):

левая рука блокирует
атаку противника
с помощью укэ-цуки,
а правая
замахивается
перед ура-цуки.



В зависимости от
формы блокирования
атаки (см. пояснения "А" или "Б")
атакующая рука
противника,
расположенная
слева или справа,
отбивается вами
вниз и производится
контратака
с применением
ура-цуки.



Ура-цуки в зенкуцу-дачи.





Замахнитесь перед учи-удэ-укэ.

Замахиваясь перед учи-удэ-укэ, разверните левую руку и отведите ее под мышку.



Учи-удэ-укэ
в зенкуцу-дачи.

38



39

Ой-цуки в зенкуцу-дачи.



40

Учи-удэ-укэ
в зенкуцу-дачи.



41

Ой-цуки
в зенкуцу-дачи.



Осуществите поворот корпуса
вместе с гэдан-барай.



Вид справа.



42

Гэдан-барай
в зенкуцу-дачи.



Замахнитесь перед отоши-укэ (или тэцуй-учи).

Правые нога и рука должны действовать синхронно (замахивайтесь ими одновременно).



Вид сбоку.



43

Отоши-укэ (или тэцуй-учи) в кибэ-даци.

Если прием применяется в качестве защиты (как в этом случае), то применяется отоши-укэ с целью контратаки в ответ на тэцуй-учи.



Вид сбоку.



Идентичное исполнение.



Замахнитесь таким же образом, как изображено на этом рисунке.

Отоши-укэ в кибэ-даци слева.

44



Замахнитесь таким же образом, как и каратист, изображенный здесь.

45

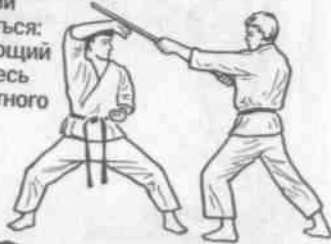


Отоши-укэ в кибэ-даци справа.

Развернитесь, чтобы предпринять следующие защитные действия.

Уже с первых движений вы начинаете защищаться: перехватываете атакующий удар и подготавливаете к осуществлению ответного чюдан-цуки.

Пояснение:
форма защиты от атаки с палкой.



Форма "А".



Атака противника.



46

Чудан-цуки
в кибя-даци.

Пояснение.



Другая версия защиты обычно предполагает вместо чюдан-цуки применение укэ-цуки или тэцуй-учи. При этом замахиваться лучше таким образом, как это делает изображенный здесь каратист.



Замахнитесь таким образом (форма "Б").



Продвижение.



Вид сбоку.



Конечное положение (как изображено на рис. 46).

Замахнитесь, чтобы защитить себя с другой стороны (см. форму "А").





Замахнитесь таким образом (форма "Б").



Пояснение: способ защиты от удара рукой.



Чудан-цуки (или тэцуй-учи) в кибэ-даци с ки-ай.

Заключительное движение произведите быстро и энергично, ки-ай длится дольше обычного (около одной секунды).



Пояснение.



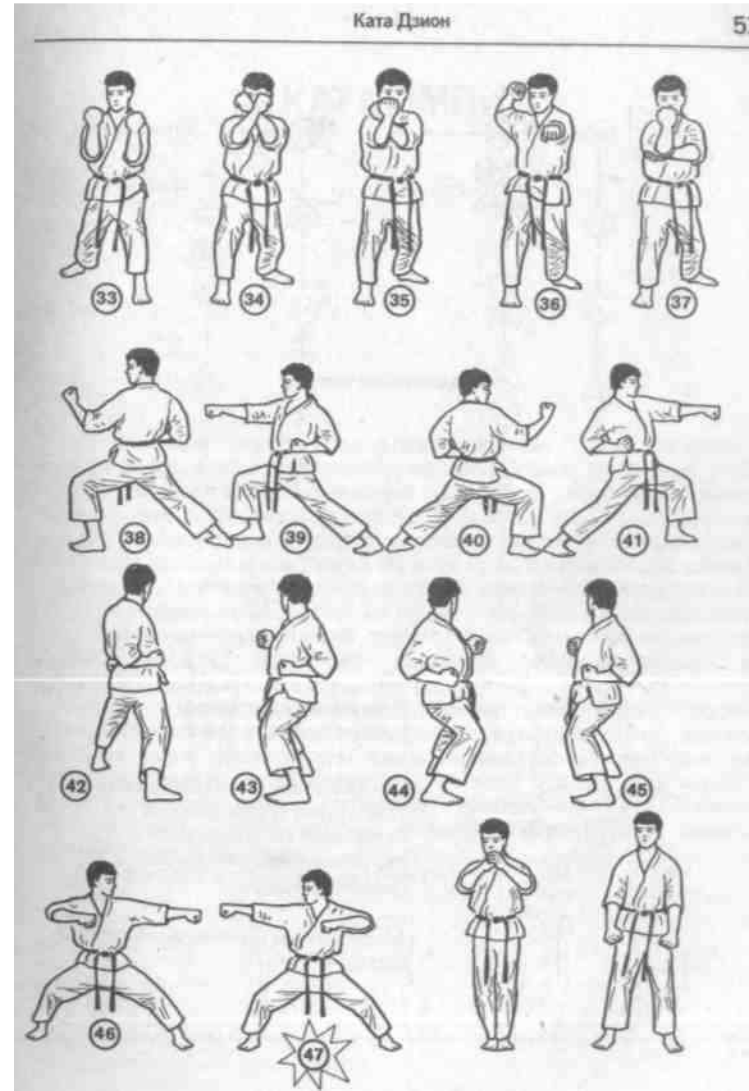
Ямэ в исходной позиции ката.



Шизентай.

Серия иллюстраций изображает 47 элементов (позиций) ката Дзион.







Поэтапная диаграмма
(эмбу-сэн) ката Дзион.

Из-за сложности изображения
точки начала движения и его
окончания не совпадают
(вопреки действительным
рекомендациям).

Звездочками помечены моменты
для ки-ай.

КАТА ЭМПИ

Общие рекомендации

Слово "эмпи" переводится с японского как "полет ласточки". Скорее всего, столь романтическое название было присвоено этой ката не напрасно. Она отличается от других ката резкими быстрыми движениями, а переходы в стойки и выходы из них по своему ритму ("почерку") действительно напоминают стремительный полет известной во всем мире птицы. Из всех ката, относимых ко второй ступени, эта наиболее сложная по стилю исполнения. Ведь каждый спортсмен здесь самостоятельно решает, как лучше акцентировать свои движения, ведь они не должны быть ни монотонными, ни единообразными. Движения каратиста непредсказуемы и исключают единый стиль исполнения.

Эмпи хорошо дается спортсменам небольшого роста. Демонстрируя ее, им нет необходимости, перемещаясь, делать большие шаги. Необходимы лишь молниеносные действия на месте, которые и составляют суть этой ката. Особую роль играют также перепады от состояния напряжения к полному расслаблению. Только хорошо овладев их секретами, можно успешно исполнять Эмпи.

Ката состоит из 37 позиций (элементов).



Шизентай.

Примите стойку для начала демонстрации Эмпи.

Правую руку прижмите к животу, а левой подоприте ее сбоку (раскрытой ладонью).



Начните защитные действия.

Стопу левой ноги отставьте на ширину плеча влево и переместите за стопу правой.



Корпус и взгляд защищающегося должны быть направлены под углом 45° к основной линии в сторону нападающего.

Гэдан-барай справа. ◀

Левую руку поднимите в камаэ к животу.



Прием, изображенный на рис. 1 (вид сбоку).



Пояснение:

уклонитесь и защитите себя от удара ногой.



Коси-камаэ (без перемещения ног).



Гэдан-барай в зенкуцу-даци справа. ◀



Переведите левую ногу, расположенную позади правой, в кибэ-дэчи и замахнитесь перед каги-цуки.



Каги-цуки в кибэ-дэчи.



Гэдан-барай в зенкуцу-дэчи.



Дзэдан гьяку-агэ-цуки в зенкуцу-дэчи.



Вид сбоку (удар направлен вперед).



Пояснение к рис. 6: одновременно с защитой (отбив руку соперника вверх) осуществите удар рукой (дзэдан).



Пояснение к вращательному движению ладонью:

противник захватывает вашу руку сверху.

Вращение ладонью начните с ее раскрытия в верхнем положении слева от головы...



Вращательное движение помогает избавиться от захвата соперника...



а закончите тогда, когда немного ее опустите вниз и повернете вперед.



...для того чтобы самому перейти к атаке.



Вид сбоку.

Хиза-гэри
(замахнитесь для последующего
"топающего" шага).



Пояснение:

если вы производите атаку коленом,
то удар направьте в грудь соперника,
которого следует наклонить рукой вниз.



Вид сбоку.

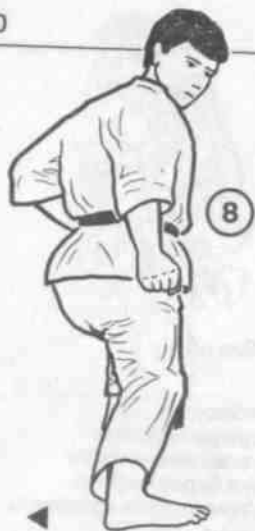
Важно соблюдать
следующие требования:
избегать слишком низкого
положения бедер, корпус
держат прямо, цуки направить
немного вниз.

Гэдан-цуки с нагаши-укэ
в коса-дэчи.



Пояснение:

после удара коленом, нанесенного
первому противнику (первая атака),
следует перейти ко второй атаке:
вначале отразить дзэдан с нагаши-укэ
второго противника и осуществить
гэдан-цуки в качестве контратаки.



Вид сбоку.

Гэдан-барай
в зенкуцу-даци.



Пояснение:
отразите атаку второго соперника ногой.



Вид сбоку.

Гэдан-барай
в зенкуцу-даци.



Вид сбоку.

Дзёдан-гьяку-агу-цуки
в зенкуцу-даци.

Освободитесь от захвата.



Замечание:

все приемы выполните, воспользовавшись помещенными на с. 56 - 58 рекомендациями.

Хиза-гэри.



Гэдан-барай в зенкуцу-дэчи.

Гэдан-цуки с нагаши-укэ.

Гэдан-барай в зенкуцу-дэчи.



Перемещение левой ноги в кибэ-дэчи (при быстром исполнении) осуществляйте так же, как это делается, когда замахиваются перед фумикоми.

Дзэдан-хайшу-укэ в кибэ-дэчи.



Пояснение:
защита — дзёдан с фумиками — контратакой.



Дзёдан эмпи в катааши-даци
(стойка на одной ноге) с ки-ай.

Важно при ки-ай эмпи
направить слева в раскрытую
ладонь, взгляд при этом
должен быть обращен вперед —
на очередного противника.



Пояснение:
контратака.

Татэ-шүто-укэ в кибэ-даци.



Находясь в стойке,
осуществите чюдан-рээнцуки
(двойной удар).





Гэдан-барай в зенкуцу-даци.

В стойке
осуществите
дзэдан-гьяку-агэ-цуки.



Сделав шаг вперед,
осуществите
шутто-укэ в кокуцу-даци.



Осуществите переход в следующую стойку.

Правую ногу подтяните к левой,
которая находится сзади,
и при этом замахнитесь.



Переместив левую ногу вперед,
осуществите шутто-укэ
в кокуцу-даци.



Находясь в стойке
(кокуцу-даци),
осуществите
гьяку-цуки-чудан.



24

Вместе с шагом вперед
проведите шудо-укэ
в кокуцу-даци.



Поворот перед гэдан-барай.

Заблаговременно
перенесите взгляд
и замахнитесь.



25

Гэдан-барай
в зенкуцу-даци.

Дзёдан-гьяку-агэ-цуки
в зенкуцу-даци.



26



Освободитесь от захвата.



Хиза-гэри.



27

Гэдан-гьяку-цуки
с нагаши-укэ.



28

Гэдан-барай в зенкуцу-даци.

Гэдан-барай в зенкуцу-даци.

29

Начните
замахиваться.

30



Гьяку-тэйшо-укэ.

Направьте взгляд
и осуществляйте прием
под углом в 45°.Пояснение:
отразите удар кулаком.

Осуществите переход: правую ногу отставьте
в сторону и, одновременно двигаясь
в противоположную сторону,
замахнитесь правой рукой справа
вниз и левой — слева вверх.



Пояснение:
поставьте одновременный блок
против двух нападающих.

Осуществляйте
дальнейший переход
в конечную стойку.



31

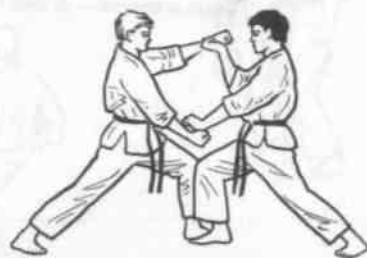
Двойной тэйшо-укэ
в зенкуцу-даци.

Особо важно в этот момент
одновременно осуществлять
движения рукой, ладонью
и бедрами (кимэ — самая большая
концентрация одновременно
в бедрах и руках).





Вид сбоку.



Пояснение:
осуществите
двойную защиту
(в два этапа).



Переходите
к следующему
этапу защитных
действий.



Тэйшо-укэ слева-вперед. Тэйшо-укэ справа-вперед.



Перейдите к следующему
этапу защиты.

34

Гэдан-барай в кокуцу-даци.

Для усиления динамики блока
немного продвиньтесь вперед.



Пояснение:
движение с одновременным блоком
рукой навстречу противнику.

Замахнитесь перед захватом.



Киба-даци с захватом.



Вид сбоку.

Пояснение:
осуществите захват противника.



Поднимите противника
перед ката-гурума.



Бросьте соперника себе под
ноги, но так, чтобы при
последующих защитных
действиях перепрыгнуть
через него.





Подпрыгните и одновременно замахнитесь: правая нога в этот момент резко идет вверх над левой, так что при приземлении она снова оказывается впереди.



Вид сбоку.
(Подожмите ноги в прыжке!)



Пояснение:
перепрыгните через
поверженного соперника.



36



Внимание!
Ки-ай можно произвести в прыжке, одновременно замахнувшись перед шуто-укэ (версия Каназава), или во время приземления.

Приземлитесь с ки-ай и переходом к шуто-укэ в кокуцу-даци.



37

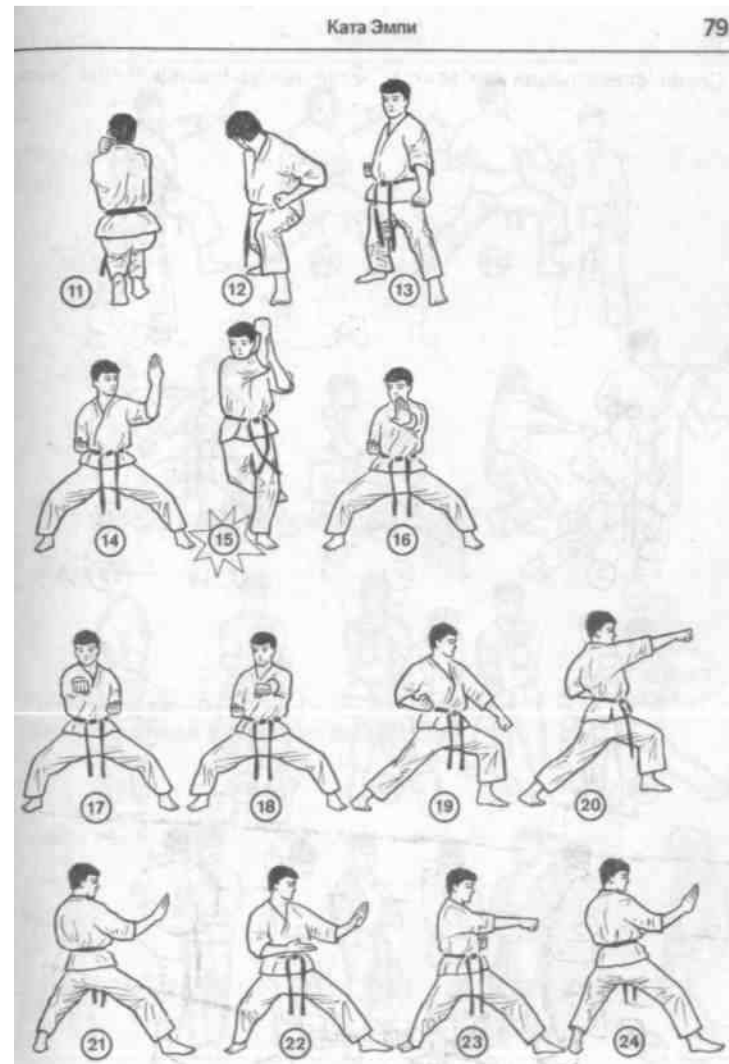
Сделайте шаг назад с шуто-укэ в кокуцу-даци.

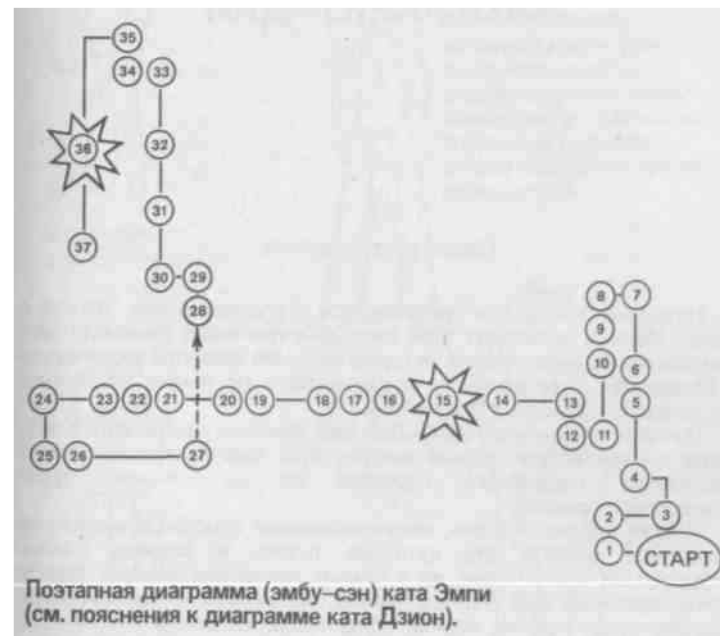
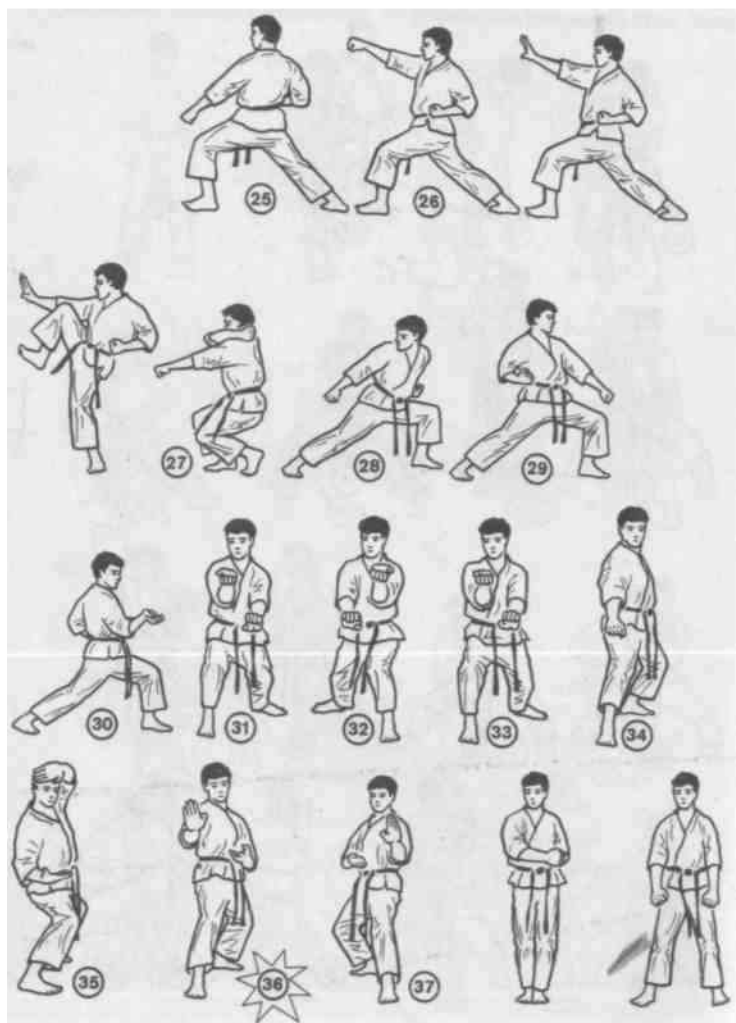


Плавнo отойдите
в исходную позицию. Ямэ (ката Эмпи).

Шизентай.

Серия иллюстраций изображает 37 элементов (позиций) ката Эмпи.





КАТА КАНКУ-ДАЙ

Общие рекомендации

Название "канку-дай" переводится с японского как "взгляд в небо". Первые движения этой ката действительно соответствуют присвоенному ей названию, автором которого является знаменитый Г. Фунакоши, хотя ранее ее и называли — по имени китайского посланника — Кушанку или Кванку.

Почти все элементы Канку-Дай уже знакомы вам по ката Хэйач (если вы прочитали первый выпуск этой книги), поэтому после достаточно подробного изучения ее не сложно будет продемонстрировать.

Частая перемена стоек, многочисленные прыжки и уклонения позволяют отнести эту ката не только к разряду самых насыщенных элементами, но к самым продолжительным. Кроме всего прочего^ она предоставляет возможность имитировать оборону сразу против восьми соперников. Исполняя Канку-Дай, пользуйтесь строго акцентированными движениями, старайтесь демонстрировать все элементы достаточно точно. И если вы в совершенстве овладеете ката, знайте, что вместе с этим для вас наступает тот кульминационный момент, когда открывается путь к подлинному мастерству. (После этого ученик может приступить к изучению специальных ката более высокого класса.)

Канку-Дай включает 65 позиций (элементов).





В момент достижения наивысшей точки при движении вверх руки резко разводятся в стороны, а затем не слишком быстро сводятся опять вместе.

Пояснение.



Завершите круговое движение руками.



Предварительно не замахиваясь, перейдите к следующим защитным действиям.

Дзёдан-хайван-укэ в кокуцу-даци.

Тыльная сторона кисти левой руки обращена назад.



Пояснение:

защита с помощью удара ребром ладони или одновременная контратака.



Дзёдан-хайван-укэ в кокуцу-даци.

Предварительно не замахиваясь, осуществите переход в другую сторону, ускорив перемещение движением бедер.



Замахнитесь: медленно приподнимая корпус вверх, подтяните ступню левой ноги, а затем замахнитесь таким образом, чтобы окончательный переход в стойку совпал с выдвиганием вперед правой руки.



5

Татэ-шутто-укэ в хэйко-даци.



6

Чудан-цуки.



7

Учи-удэ-укэ.



Замахнитесь перед учи-удэ-укэ от левого плеча.

При этом расстояние между ногами не изменяйте, только разверните корпус, опираясь на левую ногу.



8

Чудан-цуки.



9

Учи-удэ-укэ.



10

Как и в ката Хэйан-Нидан, вес тела переместите на левую ногу, чтобы произвести справа удар ногой (ёко-гэри). Одновременно, замахнувшись, взгляд направьте вправо.

Ёко-гэри с ура-кэн.



11

Замечание: так как большинство движений этой ката сходно с основными элементами ката Хэйан, дополнительные пояснения и боковое изображение в тексте не приводятся. С ними можно ознакомиться в первом выпуске этой книги (см. ката Хэйан).



Замахнитесь
перед отходом
назад.

Осуществите
отход назад
с шуто-укэ
в кокуцу-даци.



12



13

Шаг вперед
с шуто-укэ
в кокуцу-даци.



14

Продвижение вперед
с шуто-укэ
в кокуцу-даци.

15

Нукитэ
в зенкуцу-даци
с ки-ай.



Замахнитесь
перед поворотом.



Вид сбоку:
замахнитесь правой рукой,
а левой закройте гэдан.



16

Агэ-укэ (раскрытой ладонью)
с гьяку-шутто-учи
в зенкуцу-даци.



Вид сбоку.



Пояснение:
одновременная защита
с контратакой.



Дзёдан-маэ-гэри
без движения руками.

17



18

Отход в кокуцу-даци
с гэдан-барай
и учи-удэ-укэ.

При этом (во время проведения
маэ-гэри) замахнитесь
и разверните корпус.



Вид сбоку.

Пояснение.



Пояснение:
одновременная защита (например,
от удара палкой или кулаком).



19

Нырок с нукитэ
и нагаши-укэ.
Вместо нукитэ
можно воспользоваться
и гэдан-шутэ-учи.
При этом ребро ладони правой
руки идет к цели по дуге.



Пояснение:
скользящая защита с контратакой гэдан.



20

Отведите правую ногу назад
в ренодзи-даци с гэдан-барай.
Одновременным сильным движением
приподнимите выше свой корпус.



Пояснение:
подтяните к себе за руку противника,
атака которого вами отражена,
или осуществите гэдан-барай против
новой атаки.



Замахнитесь, чтобы предпринять защитные действия.



21



22

(Осуществите маз-гэри-дзедан, не двигая руками.)

Агэ-укэ с шуто-учи в зенкуцу-дачи.



Вид сбоку.



23

Отход в кокуцу-дачи с гэдан-барай и учи-удэ-укэ.



24

Нырок с нукитэ в зенкуцу-дачи.



25

Одновременно с подъемом корпуса осуществите гэдан-барай в рэнодзи-дачи.



27

Осуществите поворот влево с ёко-гэри и ура-кэн.

26

Команда к позиции "26" ("подтяните ноги") среди немецких каратистов не считается отдельной позицией ката, кроме перемещения ноги проводится и ёко-гэри.



28

Отход в зенкуцу-дачи с маз-эмпи.
(Левая ладонь служит целью для эмпи.)

29

Команда к позиции "29" ("подтяните ногу") немецкими каратистами трактуется шире, производится и ёко-гэри.



Ёко-гэри
с ура-кэн.

30

Отход с маз-эмпи в зенкуцу-даци.



31



32

Разверните корпус на 180° в левую сторону с шуто-учи в кокуцу-даци.



33

Осуществите шуто-укэ в кокуцу-даци справа (под углом 45° к основной линии).

34



Поворачиваясь, одновременно замахнитесь.

Повернитесь направо с шуто-укэ в кокуцу-даци.



35

Повернитесь под углом 45° к основной линии с шуто-укэ в кокуцу-даци.



36

Агэ-укэ с гьяку-шито-учи в зенкуцу-даци.



Дзёдан-маэ-гэри.



37

Замахнитесь
перед ура-кэн.Вид сбоку.
(При этом левая рука
блокирует атаку противника
по направлению вниз.)

38

Ура-кэн справа
с коса-даци.

Вид сбоку.

Быстро отведите левую ногу
назад в зэнкуцу-даци
с учи-удэ-укэ.

39



Вид сбоку.

Находясь в стойке,
осуществите
чудан-рээнцуки.

41

40

Вид сбоку
(цуки левой рукой).Вид сбоку
(цуки правой рукой).



Начните разворот корпуса перед следующим приемом и переведите взгляд (разверните бедра).



Вместе с перемещением бедра правая рука (с опорой о левую) переводится по направлению к противнику.



Вид сбоку.



42

Ура-цуки одновременно с хиза-гэри.



Вид сбоку.

Прием следует применить, обязательно приблизившись к противнику.

Пояснение:

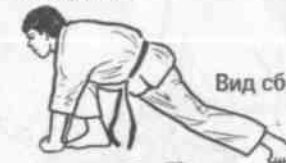
оба приема могут быть использованы как блокирующие и атакующие.



43



Наклонитесь к полу. Левую ногу поставьте на одной линии за правой, прижав передней частью голени к поверхности пола. Кисти рук должны образовать открытый треугольник. Взгляд направьте на точку, расположенную на поверхности пола в 3—4 метрах от глаз.



Вид сбоку.



Пояснение:

уклонитесь от удара папкой.

Развернитесь не меняя положения ног, осуществив гэдан-шутто-укэ в кокуцу-даци.



44



Вид сбоку.

Пояснение.



45

Шаг вперед с шутто-укэ в кокуцу-даци.



Вид сбоку.

Повернитесь направо с учи-удэ-укэ в зенкуцу-даци.



46



47

Осуществите на месте гьяку-цуки в зенкуцу-даци.



48

Развернитесь не сходя с места с учи-удэ-укэ в зенкуцу-даци.



49

Гьяку-цуки.



50

Чоку-цуки.



51

Замахнитесь перед ёко-гэри (также, как изображено на рис. 11).

(В японской версии этого приема правая нога отводится максимально назад, а левая остается неподвижной.)



52

Ёко-гэри с ура-кэн.



53

Осуществите отход в кокуцу-дэчи с шуто-укэ.



54

Шаг вперед с нукитэ в зенкуцу-дэчи.



Вид сбоку.



Начало "закрутки".



Продолжение "закрутки".



Пояснение: противник захватывает руку, осуществляющую нукитэ.



Пояснение: защищающийся проходит под захваченной рукой для контратаки.

Татэ-ура-кэн в кйба-даци.



Вид сбоку.



Пояснение:
освободитесь от захвата и контратакуйте,
применив ура-кэн.

Замахнитесь перед тэцуй-учи.



Замахнитесь
коротким движением
левой руки, при этом
правая не движется.



Вид сбоку.

56

Тэцуй-учи
в кйба-даци.

Вид сбоку.



Пояснение:
вторая контратака.



57

Маз-змпн в кнба-дачн.



Внд сбоку.

Пояснение:
контратака.

58

Коши-камаз
в кнба-дачн.

Внд сбоку.

59

Гэдан-барай
в кнба-дачн.

Внд сбоку.

Пояснение.

Замахнитесь
перед следующими
защитными действиями.

Внд сбоку.



Защита с помощью гэдан-маваши-укэ в кибэ-даци.



Вид сбоку.



Пояснение:
защитите себя от маз-гэри, перехватив ногу противника.



Гэдан-отоши-цуки.



Вид сбоку.



Пояснение:
порадите противника в захваченную ногу с помощью отоши-цуки.

Дзюдзи-укэ в хачидзи-даци.

При этом обе ступни в результате динамичного и резкого подъема корпуса вверх сдвигаются примерно на 20 см каждая.



62

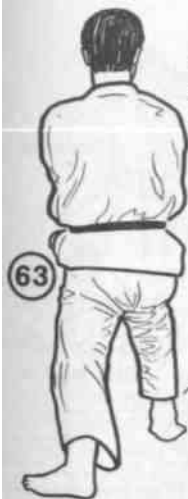


Вид сбоку.



Пояснение:
защитите себя от очередной атаки соперника.

Начните разворачиваться вправо-вперед вокруг правой ноги.



63

Дзюдзи-камаэ в зенкуцу-даци.

Вид сбоку.





Пояснение:

захватите обороняющегося противника за руку и при развороте используйте ее в качестве рычага.



64



Маз-тоби-гэри с ки-ай.

Осуществите двойной удар ногой (в начале — слева, затем — справа) и замахнитесь перед ура-кэн.



Вид сбоку.

Пояснение.



Сразу же приземлившись после прыжка, воспользуйтесь ура-кэн в зенкуцу-дэчи.

65



Вид сбоку.

Замахнитесь перед конечной стойкой с гэдан-маваши-укэ.

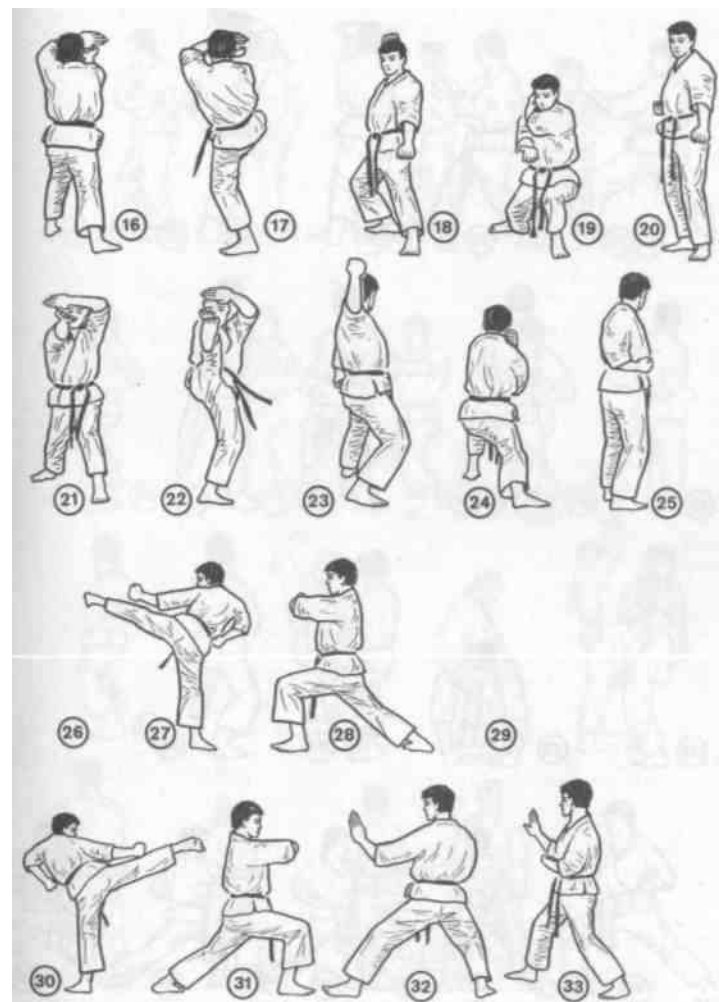
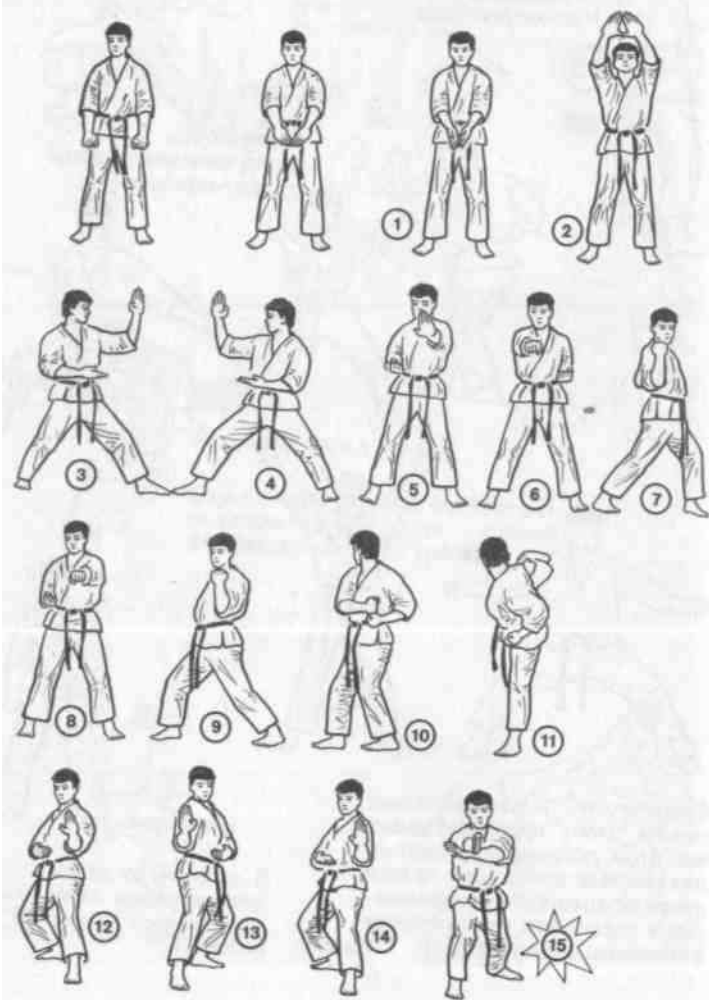


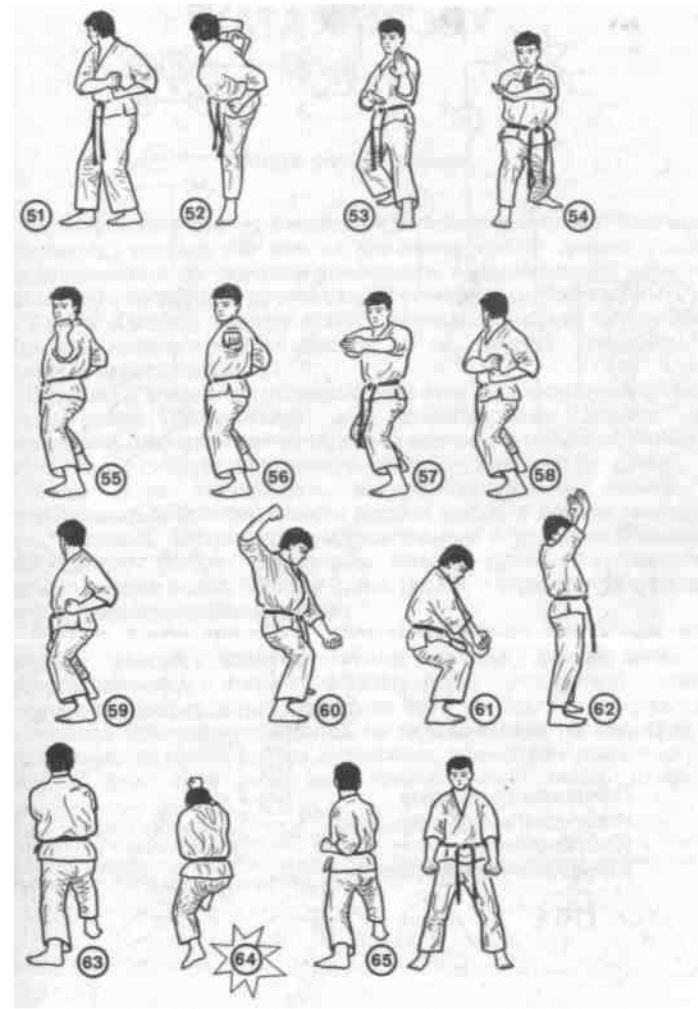
Существуют разнообразные версии этого приема. Однако при этом должны соблюдаться для главных требования: правой рукой осуществляется мавашу-укэ, а левая нога подтягивается в конечную позицию.

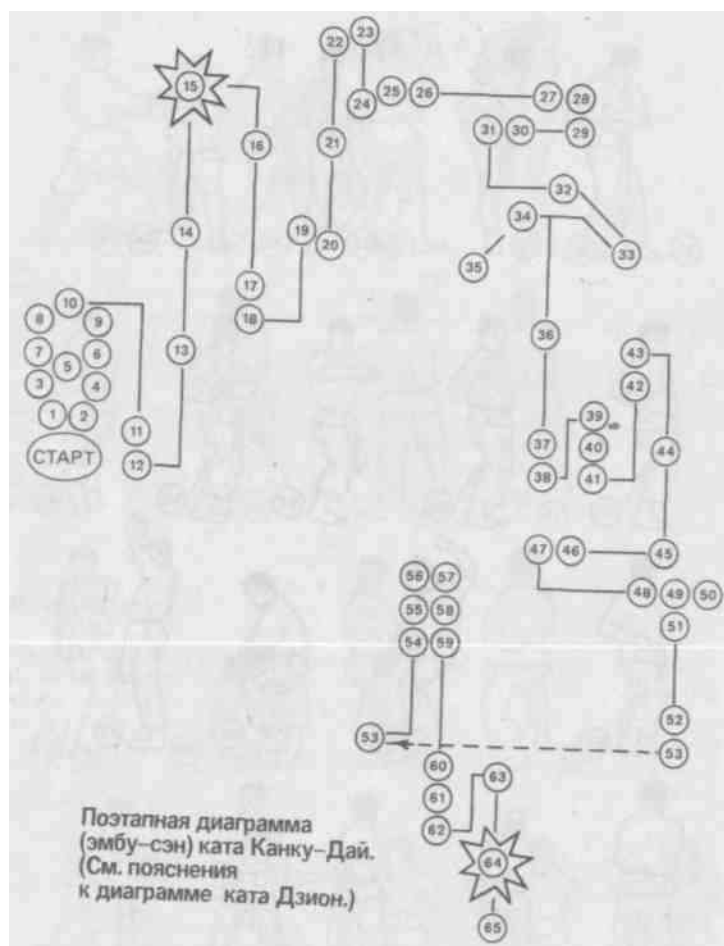
Шизентай.

В отличие от других, демонстрация этой ката завершается начальной позицией.

Серия иллюстраций изображает 65 элементов (позиций) ката Канку-Дай.







КАТА ХАНГЭЦУ

Общие рекомендации

Свое название эта ката получила от японского слова "хангэцу" (полумесяц) потому, что многие движения при ее демонстрации осуществляются по округлой траектории, напоминающей одну из фаз ночного светила. (В других стилях ее называют Сэйсан.)

Стойка Хангэцу, прежде всего, предназначена для того, чтобы защитить нижнюю часть живота, и ее следует исполнять с внутренним напряжением.

Первые 16 элементов (позиций) этой ката производятся в стойке хангэцу-дачи. Дальнейший ход демонстрации зависит от творческого замысла каратиста, от его настроения, и только он решает, какую стойку следует предпочесть (зенкуцу- или хангэцу-дачи)*.

Чаще всего потребность в кратковременной стойке с одновременным блоком защиты решает выбор в пользу хангэцу-дачи, а стойка, связанная с наступательным и ударным блоками, настоятельно требует применить зенкуцу-дачи. Как правило, новички предпочитают зенкуцу-дачи, так как в этом случае гораздо легче выполнять силовые приемы.

Однако более опытные спортсмены знают, что почти все силовые версии приемов вполне можно осуществить и воспользовавшись только хангэцу-дачи (исключено лишь применение кокуцу-дачи), тем более что ката Хангэцу в основном посвящена тренировкам схваток на ограниченном по площади и протяженности пространстве (вспомните, траектория движения по дуге). В этой ката различные приемы могут иметь двойное

* Ката — формальное упражнение, в котором "свобода выбора" практически исключена. Название этой ката (Хангэцу) однозначно указывает на применение стойки с тем же названием. Признанные авторитеты Шотокан (Каназава, Накаяма, Хаберзецер) также упоминают лишь только одну стойку - хангэцу-дачи (*прим ред*)

применение: и как защитные блоки, и как атакующее средство. При этом техника их исполнения существенно не меняется (см. подробнее ниже).

И все же самый сложный элемент Хангэцу — особая техника дыхания. Она сильно отличается от применяемой в других ката школы Шотокан (правда, существует очевидная аналогия с ката Годзю-рю).

В Хангэцу применяют глубокое дыхание, четко скоординированное с медленно нарастающим мускульным напряжением, вплоть до его высшей точки (кимэ).

Этого состояния ни в коем случае не следует пытаться достичь рывком. Как и вообще в каратэ (правда, здесь в более замедленной форме), должно соблюдаться известное правило: вдох производится до начала действия, выдох — по ходу действия. Не следует забывать об этом правиле при осуществлении силовых приемов взрывного характера.

Таким образом, эта ката служит прекрасным тренингом режима дыхания, но в тесной связи со степенью мускульного напряжения.



Учи-удэ-укэ справа
в хангэцу-дэчи.



Гьяку-цуки
в хангэцу-дэчи.



Учи-удэ-укэ слева
в хангэцу-дэчи.



Гьяку-цуки в хангэцу-дэчи.



Начните замахиваться
перед иппон-кэн.

Левая рука перемещается от бедра
вперед до соприкосновения с правой
рукой, которая отводится назад
и фиксируется в 30 см от груди.
Из этого положения обе руки снова
отводятся к груди.

Ёко-иппон-кэн-учи
в хангэцу-дэчи.

(Иппон-кэн: указательный
палец немного выдвигается
вперед, так что большой палец
входит в образовавшуюся
пазуху и фиксируется фалангой
указательного пальца для
проведения ёко-иппон-кэн назад.)



Пояснение:

чтобы освободиться от захвата,
ударьте суставом большого пальца
по рукам соперника.



Иппон-кэн-цуки
в хангэцу-дэчи.

Руку в кулак сожмите заранее.
На этот раз удар произведите
суставом указательного пальца
вперед.

8

Пояснение:
контратакуйте
соперника
спереди.



Замахнитесь
перед очередными
защитными действиями.

Яма-камаэ
в хангэцу-дэчи.

Название яма (по-японски — "гора")
принято из-за схожести с начертанием
японского иероглифа,
которым обозначено то же понятие.

Вид сбоку
(пояснения приводятся ниже).



9



Яма-камаэ
(вид сбоку).



Пояснение:
освободитесь
от захвата.



Замахнитесь
таким образом,
как изображено
на этом рисунке.

10



Моротэ-гэдан-шүто-учи
в хангэцу-дэчи.



Вид сбоку.



Пояснение:
предпримите
защитные действия или контратаку
в нижнюю часть живота противника.



Разворачивайтесь и замахивайтесь перед следующим приемом.

После постепенного и медленного возрастания напряжения в первых десяти приемах ката происходит "взрыв" с ки-ай.



Чудан-шүто-укэ и гэдан-шүто-укэ с ки-ай.



Вид сбоку.

Пояснение:
одновременная защита от двух соперников.



Находясь в стойке, осуществите цуками-укэ справа (без действий с помощью левой руки).



12



Вид сбоку.



Пояснение:
после завершения защитных действий осуществите захват противника.

13

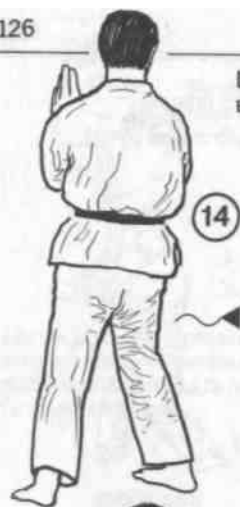


Чудан-шүто-укэ справа и гэдан-шүто-укэ в хангэцу-дэчи.



Вид сбоку.

Цуками-укэ
в хангэцу-даци.



14



Вид сбоку.



15

Чудан-шүто-укэ
и гэдэн-шүто-укэ
в хангэцу-даци.



16

Цуками-укэ
в хангэцу-даци.

Осуществите разворот корпуса
на 90° в правую сторону
и замахнитесь перед очередным
блоком.



17



Учи-удэ-укэ
в хангэцу-даци.

Замечание:
вопрос, предпочесть
хангэцу-даци или
зенкуцу-даци, обсуждается
в вводном разделе
к этой ката (см. прим. ред.).



18

Гьяку-цуки в хангэцу-даци.



19

Чоку-цуки в хангэцу-даци.



Поверните корпус на 180°
назад с учи-удэ-укэ
в хангэцу-даци.

20



21

Гьяку-цуки в хангэцу-даци.



22

Чоку-цуки в хангэцу-даци.



23

Разверните корпус на 90°
направо с учи-удэ-укэ
в хангэцу-даци.



Вид сбоку.

Чоку-цуки
в хангэцу-даци.



24



Вид сбоку.



25

Гьяку-цуки
в хангэцу-даци.



Вид сбоку.



Начните переход в другую позицию: для этого левую ногу переместите к правой (опорной) ноге; одновременно левую руку отводите от бедра вперед и параллельно с одноименной ногой для принятия новой стойки.



Вид сбоку.



Продолжайте переход.



26

Учи-удэ-укэ
в кокуцу-дачи.



Вид сбоку.

(В таком же исполнении может восприниматься как ура-кэн-учи.)

Пояснения см. ниже.



Пояснение к приему, изображенному на рис. 26: противник активно вас атакует. Сместите вес тела на правую ногу, расположенную сзади, а затем, подавшись вперед, отведите его руку в сторону, так чтобы его удар прошел мимо вашего корпуса. (Таким образом производится защита от удара кулаком, или контратака ура-кэн.)



27

Правая нога перемещается вперед для сближения с соперником, уклонившись назад.



Вид сбоку.

Пояснение.



Осуществите маз-гэри-кэаге,
предварительно замахнувшись.

28



Вид сбоку.

Пояснение:
контратака.

29

Гэдан-барай
в зенкуцу-дэчи.Пояснение:
отразите очередную атаку соперника.

(Или хангэцу-дэчи, см. прим. ред.
в вводном разделе к этой ката.)

Гьяку-цуки
в зенкуцу-дэчи.



Пояснение.



31

Агэ-укэ
в зенкуцу-дэчи.

Пояснение.





Переход
к кокуцу-дэчи.



Учи-удэ-укэ
в кокуцу-дэчи
(см. рис. 26).



Переход
(см. рис. 27).

Маэ-гэри-кэаге
с замахом
(см. рис. 28).



Гэдан-барай
в зенкуцу-дэчи
(см. рис. 29).



Гьяку-цуки
в зенкуцу-
дэчи
(см. рис.30).



Агэ-укэ
в зенкуцу-дэчи
(см. рис. 31).



Переход.



Учи-удэ-укэ
в кокуцу-дэчи.



Микацуки-гэри.

39



Вид сбоку.



Пояснение:
защитный удар внутренней
частью ступни.



Пояснение:
атака соперника завершается
его падением вперед после
ваших защитных действий.



Гэдан-цуки
в хангэцу-дэчи
с ки-ай.



Вид сбоку.



Замахнитесь
и отдерните ногу
назад перед очередными
защитными
действиями.

41



Гэдан-моротэ-тэйшо-укэ
в нэко-аши-дэчи.

Нэко — по-японски "кошка"
(вес тела почти целиком
перемещен на ногу,
расположенную сзади).

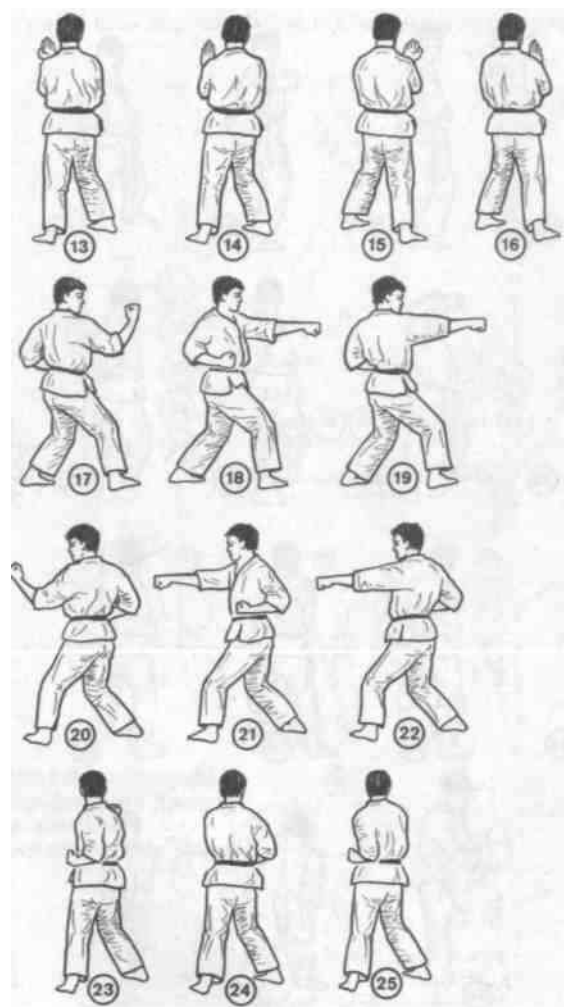
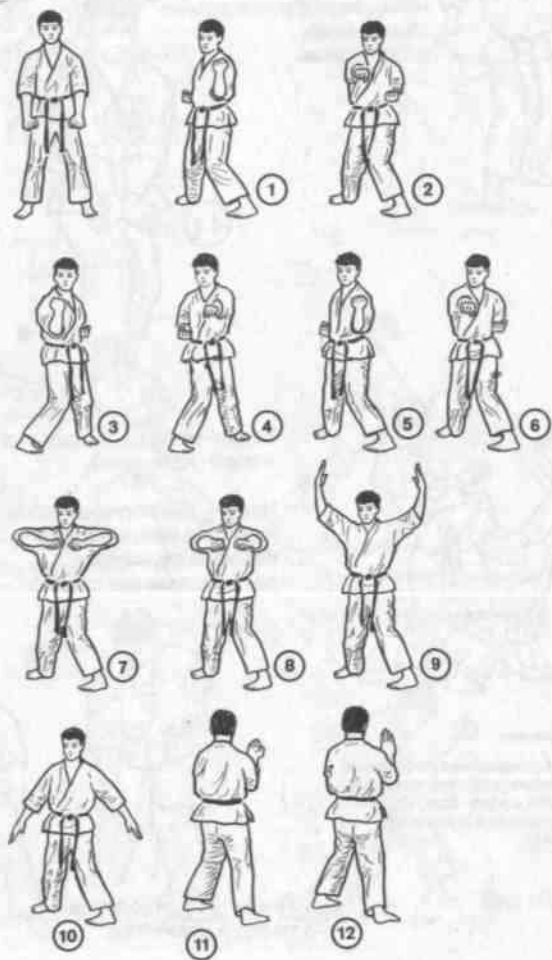


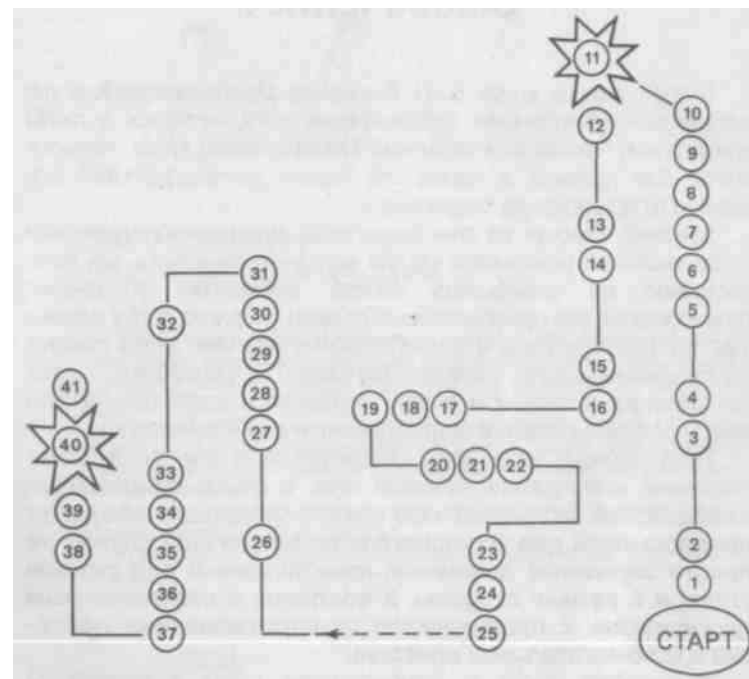
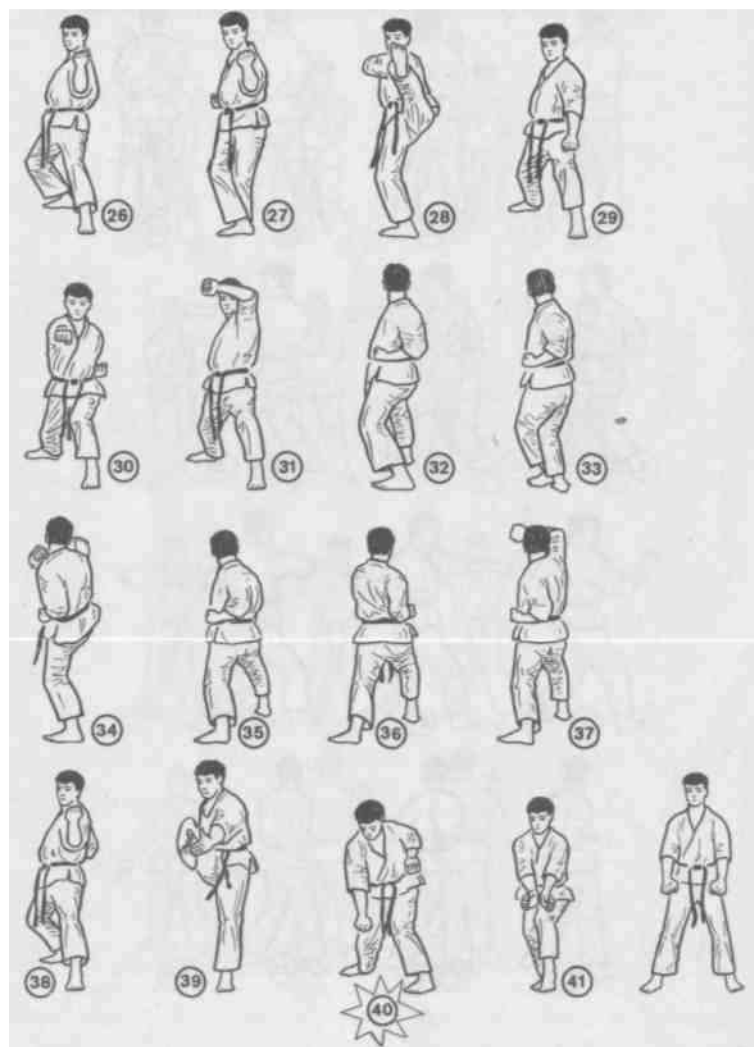
Пояснение:
после завершения последних
защитных действий следует
перейти в нэко-аши-дэчи
и готовиться к очередной
защите.

Левая нога отводится
назад в шизентай.



Серия иллюстраций изображает 41 позицию ката Хангэцу.





Поэтапная диаграмма
(эмбу-сэн) ката Хангэцу.
(См. пояснения к
диаграмме ката Дзион.)

Вольф-Дитер Вихманн
ШКОЛА КАРАТЭ-ДО
Искусство ката
В ы п у с к 2
(Дзион, Эмпи, Канку-Дай, Хангэцу)

Зав. редакцией *А. А. Красновский*
Редактор *А. И. Лебедев*
Художественный редактор *А. В. Семенов*
Технический редактор *Л. С. Колесова*
Корректор *Ю. Л. Макотренко*

Сдано в набор. 11.12.90. Подписано к печати 24.01.91.
Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная Гарнитура "Готика".
Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,56. Усл. кр.-отт. 8,19. Уч.-
изд.л. 11,0. Тираж 100 000 экз. Изд. 1191. Заказ 1600. Цена
12 руб.

Издательство "Советский спорт" Госкомспорта СССР.
101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.

Набрано в малом инновационном предприятии по оказанию полиграфических
услуг "ИН-ФОЛИО"
107005, г. Москва, Денисовский пер.. 30.

Отпечатано в ордена Ленина типографии "Красный пролетарий".
103473, Москва, Краснопролетарская, 16.

ВО ВТОРОМ ВЫПУСКЕ книги известного немецкого специалиста по каратэ В.-Д. Вихманна описаны и проиллюстрированы ката одного из самых популярных стилей Шотокан.

Предпосылкой для успешного исполнения ката служат не просто заученные движения, производимые под разным углом в разные стороны, а поединок с воображаемым противником, с применением целенаправленных действий и вспомогательных приемов.

Издательство  **СОВЕТСКИЙ
СПОРТ**