

В. ПРОТАСОВ, А. КЛИНГ

КАРАТЭ



ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ-ДО СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО БОРЬБЕ КАРАТЭ-ДО

Минеральные Воды

1991

В. Протасов, А. Клинг

КАРАТЭ

Учебное пособие по борьбе каратэ-до

Ответственный за выпуск

Б. Черный

Художник

С. Кавин

Заказ № 985. Тираж 20 000. Типография издательства
«Кавказская здравница», г. Минеральные Воды,
Ставропольского края, ул. 50 лет Октября, 67

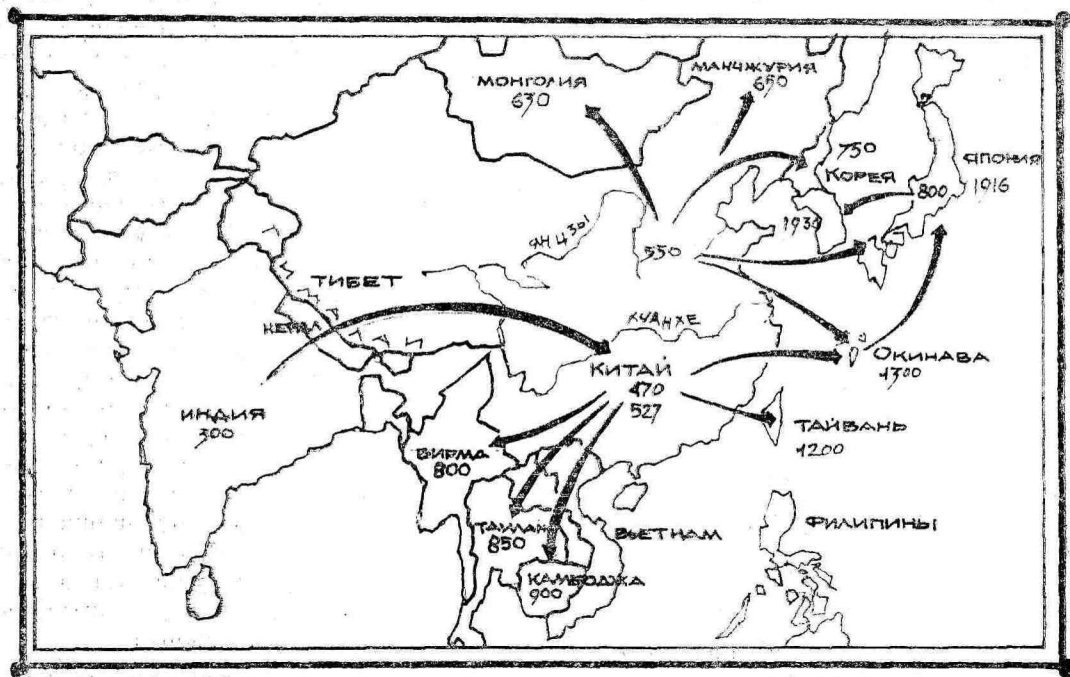


ОТ АВТОРА

Пособие предназначено как для тех, кто только начинает свой путь в этом прекрасном и увлекательном виде единоборства, так и для тех, кто достиг определенного мастерства и желает больше узнать о технике, кинематике блоков и ударов, связок и передвижений, углубить свои знания в специальных разделах КАРАТЭ-ДО. Пособие написано с использованием иностранных источников, литературы, изданной известными корифеями этого вида спорта, таких как М. Накаяма, М. Ояма, Хисатака, Левски, Хабержецер, Ф. и М. Коларж и др.

В пособии представлены все разделы, позволяющие при систематических тренировках и правильно использованной методике, полной самоотдаче вырастить высококвалифицированных спортсменов и тренеров. В пособии будет в основном представлена техника и терминология, практикуемая в школе «Shotokan». Но автор оставляет за собой право затрагивать и другие направления (школы) КАРАТЭ-ДО, которые, как правило, только обогащают и разнообразят, делают КАРАТЭ-ДО более динамичным и зрелищным видом спорта.

Человек сейчас отчаянно нуждается в выходе из тех стрессовых ситуаций, в которые его ставит наше технократическое общество, через какое-либо естественное средство, чтобы обрести спокойный, не напряженный разум и развить здоровое и бодрое тело. Эти нужды может без сомнения удовлетворить КАРАТЭ-ДО. В поиске самосовершенствования ученик КАРАТЭ-ДО достигает величайших добродетелей: настойчивости, скромности, уважения к другим, мужества и стойкости.



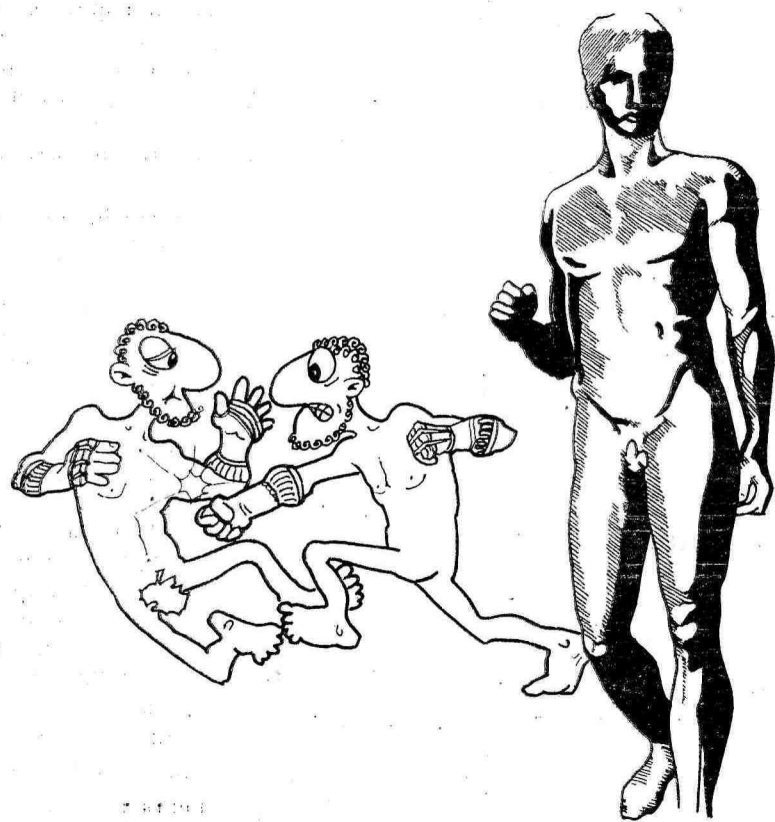
ГЕНЕАЛОГИЯ КАРАТЭ

Корни генеалогического дерева каратэ-до уходят в самые глубокие пласты истории. Во все времена и по всему миру люди учились защищать себя вначале голыми руками, затем — с использованием оружия, по началу полагаясь только на свою физическую силу. Но затем была создана техника боя и оружия: это дало шанс уцелеть среди врагов даже слабому. Человек, один из слабейших (в физическом отношении) среди живых существ, не только уцелел, но и упрочил свое господство над животным миром.

Методы ведения боя систематизировались в ходе столетий, отражая специфичные черты характера и нужды людей, а также их окружение. По началу техники боя были в основном защитными. Они предназначались для защиты себя от врагов. Но поскольку подчас бой переходил из защитной фазы в активную, то это самая активность и принуждала к поиску и созданию новых форм боя, которые постепенно систематизировались из поколения в поколение, все более обогащаясь и развивались, превратившись, таким образом, в настоящее искусство. Примеров этого у истории до-

статочно: Шумерская цивилизация еще где-то 3700 лет назад обладала прекрасным искусством и философией боя. Там практиковали форму боя, напоминающую борьбу, а также элементы бокса из рукопашного боя. Сходные изображения можно найти на барельефах египетских надгробий и пирамид 3000-летней давности. Статуи буддийских стражей в боевых стойках устанавливались у дверей индийских монастырей еще несколько тысячелетий назад. Еще до того, как буддизм проник в Индию, медицина уже открыла и систематизировала жизненные точки человеческого тела. А их практическое применение для боя определялось бойцами на живых людях. В Древней Греции в 800-х годах до н. э., где физическое развитие и мужество ценились выше всего, каждый грек был сведущ в панкратионе — это очень яростная форма рукопашного боя, который зачастую кончался смертью одного из противников. Панкратион тогда был базисным тренингом для войн, а также популярным олимпийским видом спорта.

Одна из самых действенных форм боя была разработана в Китае более чем три тыся-



чи лет назад. Это военное искусство ЧУАНЬ-ФА, или по-японски КЭМПО (путь кулака) — представлено в старинной китайской книге КАНШО. Позднее, в 770-х годах до н. э., когда кочевые монгольские племена захватили Северный Китай, они ввели форму боя, которая оказала воздействие на развитие как китайской борьбы так и бокса. Эта форма, называемая СУМО, была проверкой силы двух противников, идущих на таран головой, поэтому вначале она означала «оценивание силы рогов».

СУМО тогда выполнялось как ритуальная подготовка к войне в танцеподобной форме, откуда и появилось второе значение «танец пу-стых рук».

Позднее во время периодов ЦИНЬ и ХАНЬ СУМО попало под влияние КЭМАРИ, состязание в пиннини. КЭМАРИ предназначалось для развития ног в целях войны. Слияние этих двух видов единоборства породило другую форму боя, называемую ШУБАКУ. Следует отметить, что в Китае современное военное искусство еще и сегодня называется ШУБАКУ. Около 1400 лет назад монах по имени Бодхидхарма покинул королевство в южной Индии, где он был третьим принцем и обосновался в монастыре ШАО-ЛИНЬ (по-японски

ШОРИН-ДЗИ) в горах Хао-Шань. В монастыре он обучал монахов дзен-буддизму, разновидности созерцательной религии. Двумя основными формами практики дзен являются аскетизм и медитация в сидячей позиции (Дзандзен). Так как эта практика требует огромных затрат энергии, Бодхидхарма разработал методику тренинга, предназначенную для духовного и физического совершенства. Этот физический аспект ДЗЕН-И-ЧИНЬ-ЧИН был дополнительно усовершенствован включением методов самообороны, так как монахи часто подвергались нападению разбойников, которые грабили страну, растревоженную гражданской войной. Поскольку религия монахов запрещала пользоваться оружием, они должны были полагаться на свои методы боя пустой рукой, которые были известны как ШОРИН-ДЗИ КЭМПО. Сцены практики монахами КЭМПО изображены на расписной стене одной из комнат монастыря. Техники были удлиненными и мягкими и выполнялись главным образом открытой кистью. Движения были плавными и пропитанными дзенской философией не насилия и гармонии, а также боевой манерой таких животных, как тигр, журавль, обезьяна, змея и дракон. ШОРИН-ДЗИ КЭМПО включал в себя и методы боя «обыч-

ным оружием», таким как БО (посох, используемый монахами в их странствиях). КЭМПО обучали только монахов, но его слава распространялась по всей стране. После того, как монахи были изгнаны из монастыря, а сам монастырь сожжен (960—1279 гг.), монахи КЭМПО стояли во главе многих восстаний. В 1280 году 100 000 практиков КЭМПО поднялись против господства монгольских чингизидов в попытке возродить чисто китайскую династию.

Между 1840 и 1890 гг. Китай, подорванный внутренними распрями, стал жертвой иностранных колониальных держав (Опиумная война с Англией в 1840—1842 гг., войны против Франции в 1884, Японии — 1894—1895 гг. и т. д.), что привело к боксерскому восстанию (боксеры — это тайное общество крайне националистически настроенных практиков КЭМПО), которое было подавлено династией Чин в 1901 году. Множество боксеров было казнено. Додзё (тренировочные залы) были закрыты, а КЭМПО полностью уничтожено. Это истинно китайское искусство в Китае так и не возродилось, но прежде, чем умереть, КЭМПО попало на острова Рюкю, где оно породило КАРАТЭ.

В 607 году, в период Суйской династии, Ки-

тай установил хорошие торговые взаимоотношения с островами Рюкю. В 1372 году властитель Окинавы (самый большой остров архипелага) Сацудо стал вассалом императора династии.

Между двумя странами состоялся обмен должностными лицами, и в 1392 году китайские семьи, переселившиеся на Окинаву, ввели на острова КЭМПО. В 1429 году властитель Окинавы Шохаши объединил острова под свое правление и запретил ношение всех видов оружия. Этот запрет вызвал откровенное противодействие и дал мощный импульс развитию искусств боя пустой рукой. В 1609 году острова Рюкю были завоеваны японским полководцем Шимадзу из клана Сацума. Шимадзу издал строгие законы, запрещающие все оружие и практику военных искусств. И вновь окинавцы стали тайно развивать искусство боя пустой рукой. Одновременно с этим совершенствовалась и практика использования крестьянских орудий труда в качестве защитного оружия против самурайских мечей. Практикой на МАКИВАРА (вертикальной доске, обернутой соломой) их руки и ноги превращались в смертоносное оружие. Это военное искусство стало известно как ОКИНАВА-ТЭ (ТЭ—означает «рука» или «техника»). Так было до 1722

года, пока мастер Сакутава, который изучал в Китае КЭМПО и бой БО, не начал преподавать в Шири то, что он назвал КАРАТЭ-НО САКУТАВА. Так впервые появилось слово КАРАТЭ. КАРА подразумевало династию Тан, а для окинавцев (также как и для японцев) — это было равноценно Китаю самому по себе. КАРАТЭ таким образом означало «Китайские техники».

В 1830 году крупный чиновник Окинавы Сакон Мацумура был послан в Китай, где он овладел ШОРИНДЗИ КЭМПО и после возвращения на Окинаву основал в Шури ШОРИНРЮ-ТОКОКУ-АН-КАРАТЭ. Это первоначальное название ШОРИНРЮ КАРАТЭ. В 1848 году мастер Мацумура стал главным инструктором военных искусств Окинавы. Многие мастера этого периода стали знаменитыми и оказали большое влияние на развитие КА-

РАТЭ-ДО в Японии, вырастив целую плеяду блистательных мастеров. Среди них: Анко Асато, Шинан Кори Хисатака, Инко Итосу, Канрю Хитаоно, Фунакоши Гичин, Чодзюн Мияш и Кэнва Мабун — являются соответственно создателями и основоположниками стилей ШОТОКАН, ГОДЗЮРЮ и ШИТОРЮ.

В 1906 году на Окинаве была проведена первая публичная демонстрация КАРАТЭ. В 1922 году Фунакоши Гичин опубликовал первую книгу по КАРАТЭ «РЮКЮ-КЭМПО-КАРАТЭ».

КАРАТЭ все более становилось популярным видом спорта. После впечатлительных демонстраций приемов КАРАТЭ, которые выполнял мастер Масутацу Ояма, основоположник стиля КИОКУШИНКАЙ, началось победное шествие КАРАТЭ по странам Латинской Америки и Канады.

МЕСТО ТРЕНИРОВОК, ЭТИКЕТ СНАРЯЖЕНИЯ КАРАТЭ-ДО

Местом для практики КАРАТЭ-ДО является любая ровная, открытая или закрытая площадка. Название «ДОДЗЕ» пришло из

буддизма, где оно соответствовало месту богослужения. Позднее любое место, где практиковалось военное искусство, также стало

называться «ДОДЗЁ». ДОДЗЁ должно почитаться как место, в котором приобретаются знания, здоровье, сила. В ДОДЗЁ не должно быть ничего из того, что могло бы помешать сосредоточенности в тренинге. Курение в ДОДЗЁ запрещено, при входе в него и выходе необходим поклон «КЭЙРЭЙ». В ДОДЗЁ должна царить атмосфера взаимного уважения и взаимопомощи между учениками, которые помогают друг другу совершенствоваться.

Самым почетным местом в ДОДЗЁ является передняя стена СЕМЭН, как правило на этом месте висит портрет основателя школы. Инструкторы располагаются у левой стороны стены — ДЗЁСЭКИ, а ученики на противоположной стороне в порядке убывания номера кю, начиная от СЕМЭН. Чистота в ДОДЗЁ должна поддерживаться идеальная.

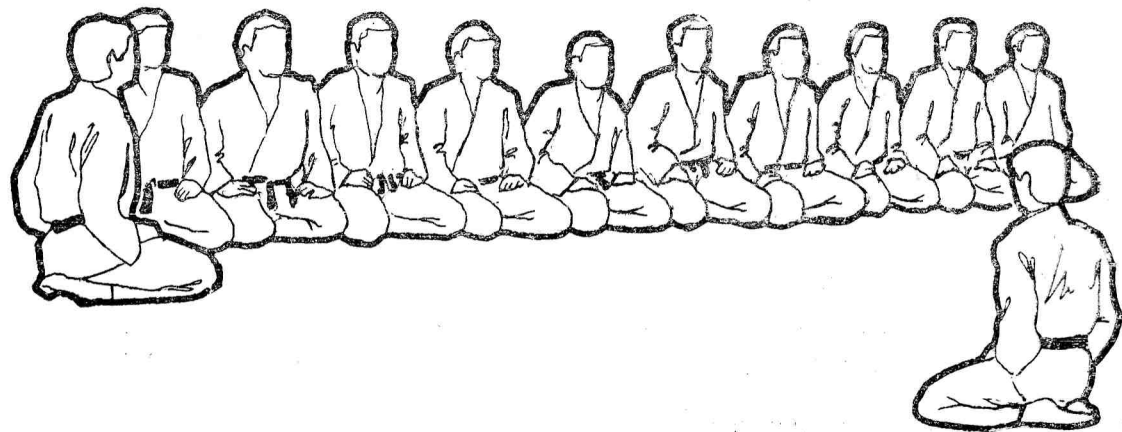
Практика КАРАТЭ-ДО начинается и заканчивается вежливостью. Вежливость, окружающая яростные атаки в кумитэ, унаследована от истоков КАРАТЭ-ДО и необходима главным образом потому, что практика КАРАТЭ-ДО может быть чрезвычайно опасной, если оба партнера не проявят сдержанности, уважения друг к другу и искренности. Во

время занятия оба партнера фактически стремятся совершенствовать себя, одновременно совершенствуя друг друга. Поэтому, чтобы избежать хотя бы малейшей травмы, необходимо контролировать свои эмоции, свою технику.

Истинная цель КАРАТЭ-ДО соответствует духу БУДО — победить противника, не причиняя ему вреда. Это и находит свое выражение в поклоне, который предшествует и следует за каждым действием КАРАТЭ-ДО. Это жест уважения противнику и напоминание самому себе о духе, в котором должно практиковаться КАРАТЭ-ДО. Поклон является не только физическим движением, но и выражением позиции человека в целом.

Существуют три различные формы приветствия:

1. КЭЙРЕЙ — церемониальное приветствие поклоном своего учителя, либо проявление уважения к другим и додзё. Для выполнения КЭЙРЕЙ необходимо встать в стойку МУСУБИ-ДАЧИ, руки свободно висят по бокам тела. Выполните наклон головой и плечами на 25°—30° вперед, глаза смотрят вниз, кисти располагаются перед коленями. Это положение сохраняется до двух секунд, затем поднимаются глаза.



2. КЭНКО-РИЦУРЕЙ — боевое приветствие поклоном своего противника. Встаньте в стойку ХЕЙКО-ДАЧИ, взгляд направлен в глаза противнику, не отводя взгляда, наклоните верхнюю часть тела на 10° — 15° вперед. Руки вытянуты перед бедрами, кулаки сжаты. Это положение удерживается одну секунду, затем можно выпрямиться. Как только вы поклонились — начинается бой.

3. ДЗАРЕЙ—это приветствие выполняется сидя, является как церемониальным, так и боевым приветствием.

Из МУСУБИ-ДАЧИ согните левую ногу и опуститесь на левое колено, затем правое. Колени должны быть раздвинуты на ширину двух кулаков. Кисти поместите на бедра, тело должно быть выпрямленным. Смотрите на противника, затем наклоните верхнюю часть тела на 45° вперед, опустите кисти перед коленями. Удерживается эта позиция 2—3 секунды, затем тело выпрямляется и, начиная с правой ноги, вы возвращаетесь в МУСУБИ-ДАЧИ.

В боевой форме КЭНКО-ДЗАРЕЙ вы опускаетесь на кончики пальцев, и корпус наклоняется на 10° — 15° вперед, удерживая взгляд на противника.

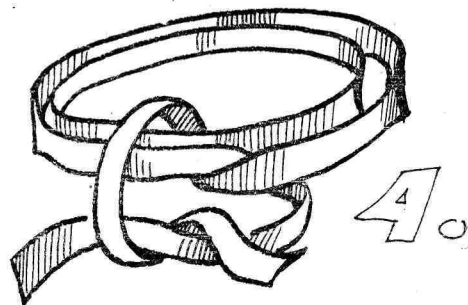
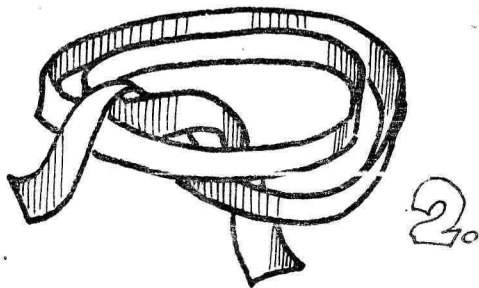
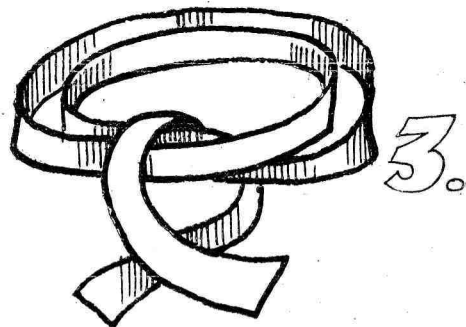
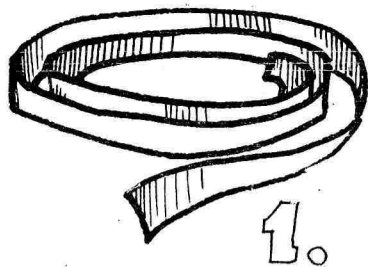
КАРАТЭДОГИ — тренировочная форма

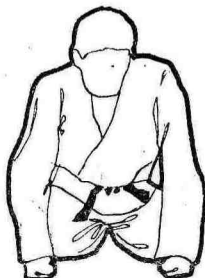
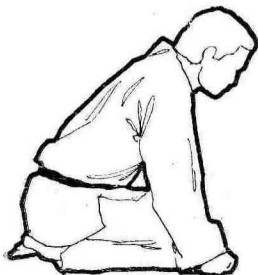
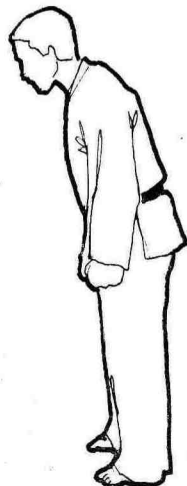
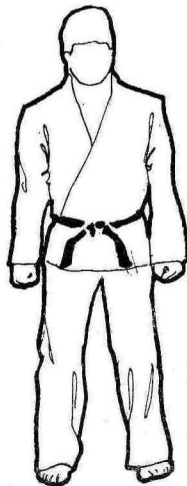
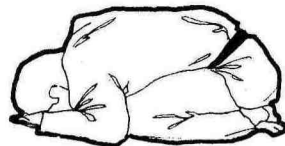
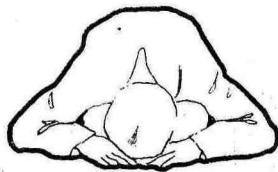
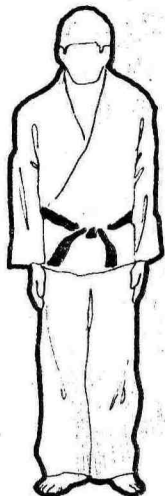
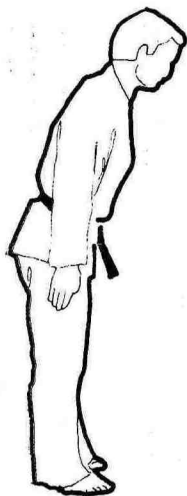
для КАРАТЭ-ДО — состоит из куртки (уваш) и брюк (дзюбон), сшитых из белого прочного материала, а также пояса (оби), цвет которого отличает степень мастерства.

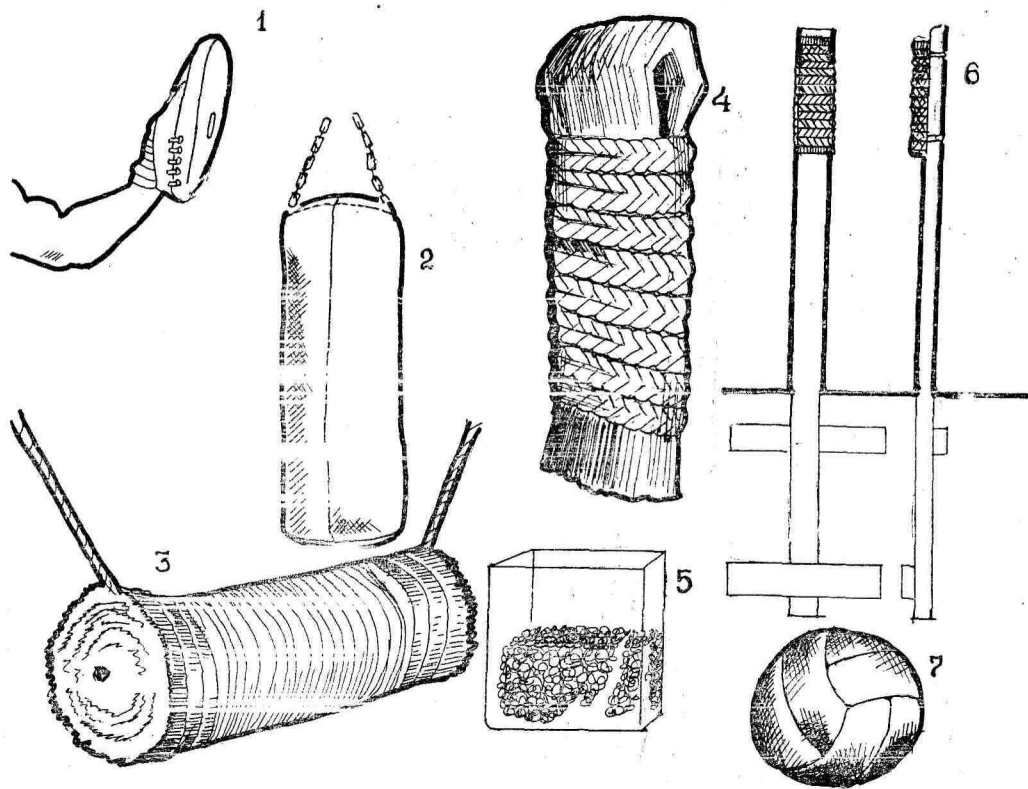
КАРАТЭДОГИ первоначально являлся нижней одеждой монахов. Его белый цвет был символом чистоты. Система рангов по поясам произошла от иерархической системы монахов, соответствующей стихарям (КЭСА), висящим на их шее.

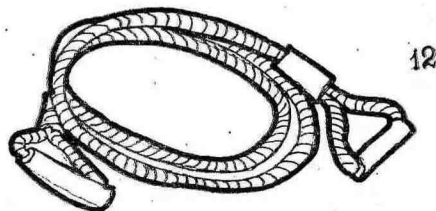
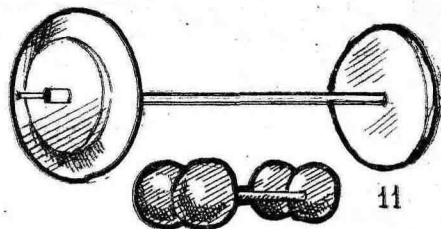
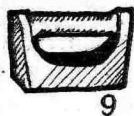
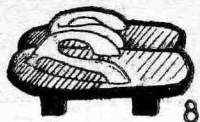
На КАРАТЭДОГИ не должно быть рисунков, хотя допустима эмблема на левой стороне груди и на левом рукаве. Имена могут быть написаны на поле куртки и на верхней правой части брюк. На поясе можно проставить свое имя и название школы.

Наиболее важным предметом тренировочного оборудования в КАРАТЭ-ДО является МАКИВАРА. Этот снаряд используется для развития мощи, скорости, стойки и формы каждой техники. Он укрепляет кулаки, суставы пальцев, локти, колени и стопы. Работа с МАКИВАРА огрубляет кожу, укрепляет суставы и усиливает мощь удара. Когда-то это был единственный вид практики, где удар можно было проводить в полной мере, что использовалось для обучения должной концентрации силы и фокусирования на цели









всего разума и тела. В современном КАРАТЭ-ДО защитные приспособления позволяют ученикам работать с движущейся целью. Но, однако, МАКИВАРА остается очень важным приспособлением особенно при самостоятельной работе. МАКИВАРА должен быть высотой до 180 см и достаточно упругим, чтобы погасить толчок от удара, не создавая сильной противодействующей силы. Если этого не происходит, то противодействующая сила, поглощаясь телом, может причинить вред внутренним органам, особенно сердцу.

Выражение максимальной силы без разрушения механизма, который выявляет эту силу, должно быть законом. Поскольку де-

формация МАКИВАРА при ударе кулаком отлична от таковой при ударе ногой, то техника ноги и руки требует различные МАКИВАРА (рис. 1—12).

Среди другого оборудования, используемого в практике КАРАТЭ-ДО, можно найти мешки с песком и пневматическую грушу, гантели, штангу, всевозможные отягощения на руки и ноги. Важно, чтобы тренинг со вспомогательным оборудованием был бы разумным и не переходил бы в простую закачку мышц, что, в свою очередь, повлечет за собой уменьшение скорости техники, пластичности мышц и связок и слабой их восстанавливаемости.

ГИГИЕНА, ДИЕТА, ТРЕНИРОВОЧНЫЕ РАСПИСАНИЯ

Правильная диета, должная гигиена и тщательное планирование тренировок — неотъемлемые части в содействии эффективному тренировочному процессу в КАРАТЭ-ДО. Они предохраняют от болезней, ненормального утомления и повреждений. Занятия должны проводиться в чистом додзе, чтобы вам не

пришлось дышать пылью. Необходимо по той же причине заботиться о чистоте каратэдоги и защитных приспособлений. Перед занятиями за 2, 2,5 часа целесообразно слегка поесть предпочтительно высококалорийную пищу, богатую глюкозой — это обеспечит мышцы питанием во время тренировок. Чтобы из-

бежать риска разрыва, мочевого пузыря должен быть пустым. Поскольку ввиду физического изнеможения пищеварительный процесс замедлен, то для восстановления нужно есть после практики высококалорийную пищу с большим содержанием витамина В и глюкозы неторопливо.

Молочная кислота, накопившаяся в мышечной ткани, должна быть удалена путем проведения некоторых легких упражнений, сопровождаемых глубоким дыханием, а также медитацией, расслаблением, массажем и отдыхом.

Хороший сон — лучший способ восстановления после практики, так как он расслабляет все тело, облегчает кровоснабжение, восстанавливает нервную систему и мозговую активность.

Каждый ученик, желающий достичь умения в КАРАТЭ-ДО, должен составить себе план тренировочных занятий. В этом плане должны быть отражены цели, которые он перед собой ставит, и физические возможности. Свое собственное расписание ученик должен составить, посоветовавшись с инструктором. Так как занятия проходят в течение всего года, то эти занятия могут показаться монотонными и скучными. И здесь добивается успеха тот, кто преодолевает эту монотонность, тот, у кого цель будет выше однообразия и кто непреклонно идет к этой цели.

Один из величайших мастеров КАРАТЭ-ДО мастер Хисатака говорил: «В каждую тренировку ученик должен готовиться к самому худшему, чтобы иметь возможность управлять любой ситуацией в реальной жизни».

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Дзюнби-ундо — подготавливающие упражнения

Перед тренингом в любом виде спорта необходимо выполнение подготавливающих упражнений. Они обязательны и в КАРАТЭ-ДО, где разум и тело должны быть вместе и реагировать сразу же с большой силой и скоростью. Для того, чтобы исключить риск травмы во время тренировки, нужно подготовить каждую часть тела. Подготовительные упражнения увеличивают потребление кислорода и стимулируют кровообращение. Мышечные ткани орошаются обильнее, а сгорание глюкозы становится более полным. Это приводит к лучшему удалению кислоты, накапливаемой при окислении глюкозы кислородом и др. углеводов. Мышцы, включая сердце (а это мышечный орган), будут меньше уставать и приобретут большую силу, а поскольку температура тела увеличивается, то мышцы будут легче переходить из одного состояния в другое, что выразится в приобретении скорости. Ввиду лучшего орошения двигательные функции стимулируются и время реакции уменьшается —

это делает рефлексы более быстрыми.

Так как суставы станут гибкими, а их смазка улучшится, то уменьшается риск растяжения связок.

Подготавливающие упражнения состоят из обычных разминочных и снимающих напряжение упражнений, а также упражнений более специфичных для КАРАТЭ-ДО. Они выполняются как в одиночку, так и с партнером. Упражнения не должны быть сильно напряженными, чтобы избежать бесполезного напряжения, но и не быть слишком вялыми, чтобы не стать вообще бесполезными.

Длятся упражнения от 5 до 10 минут при часовой тренировке, от 15 до 20 минут — при двухчасовой тренировке. В разминке должны доминировать прыжки, растягивание, сгибание, скручивание, вращение (рис. 13—67).

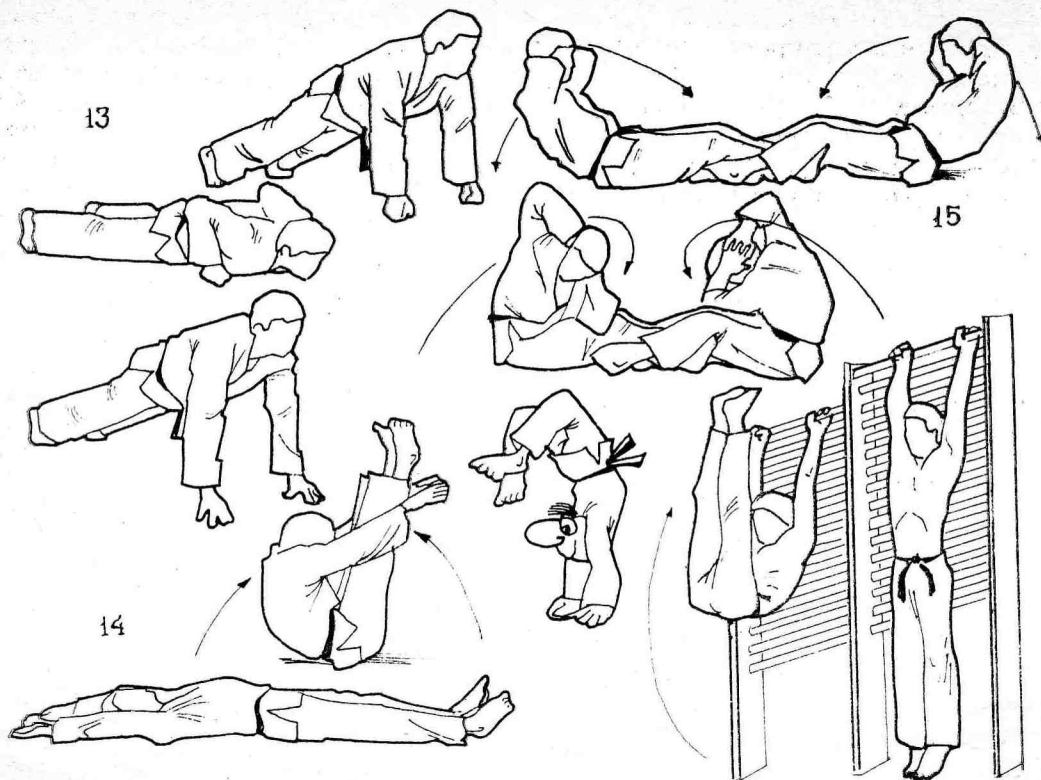
СЭЙРИ-УНДО — дополнительные упражнения — должны завершать каждую тренировку. Они помогают телу вернуться в нормальное состояние и постепенно прийти в себя после утомительной длительной тренировки.

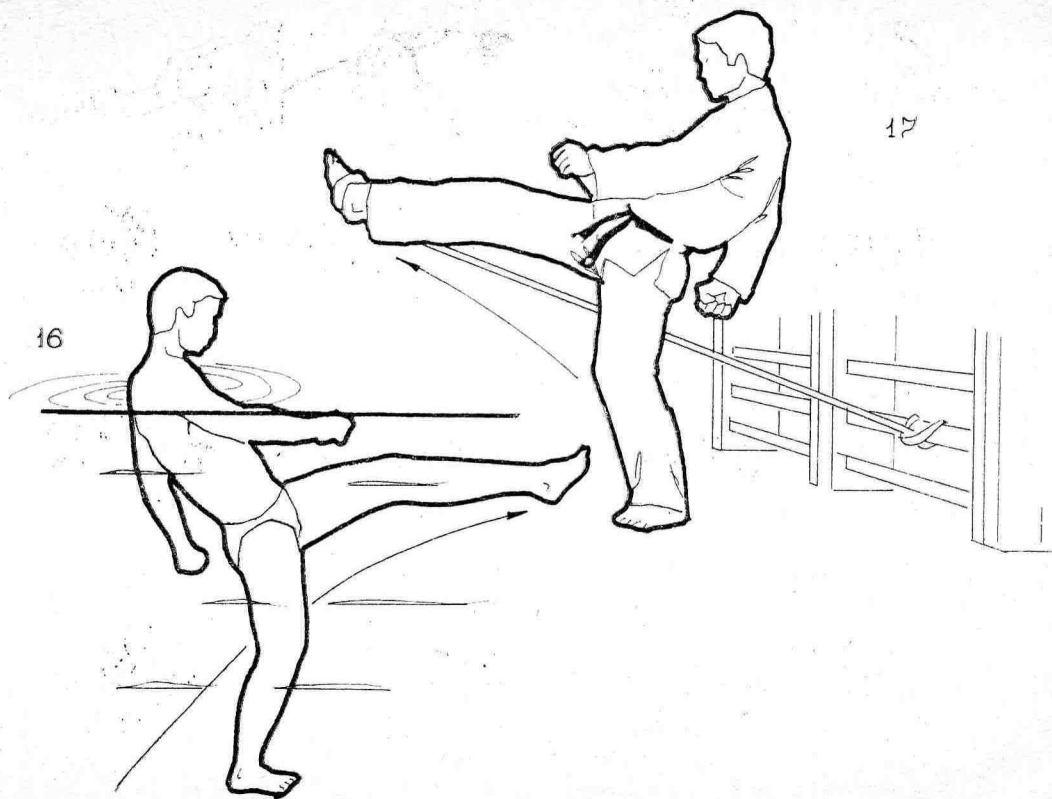
Эти упражнения следует делать медленно и с особым упором на дыхание.

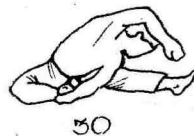
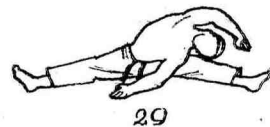
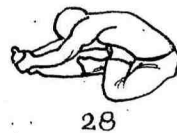
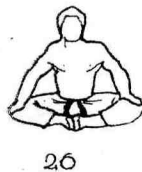
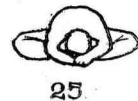
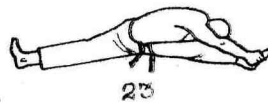
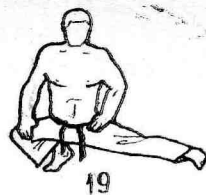
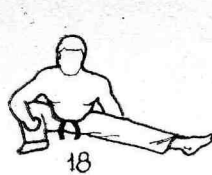
После них следует период медитации, чтобы расслабить разум и вернуть его к нормальному состоянию. Время выполнения дополнительных упражнений от 5 до 10 минут.

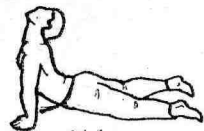
ХОДЗЕ-УНДО — вспомогательные упражнения. Эти упражнения нужны для общего развития тела и усиления определенных групп

мышц, используемых в каратэ. Упражнения выполняются как со снарядами, так и без них, в любое время и в любом месте. Практиковать их надо регулярно, а программа такой практики должна составляться с учетом нужд и целей спортсмена и желательно с помощью тренера.





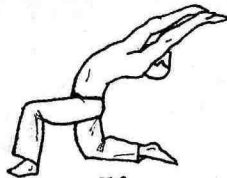




34



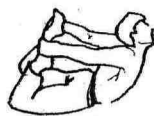
35



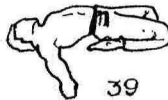
36



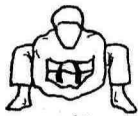
37



38



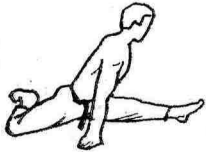
39



40



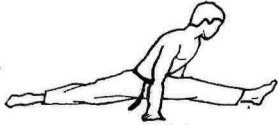
41



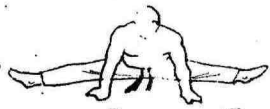
42



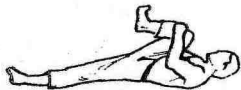
43



44



45



46



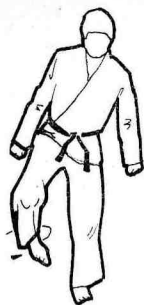
47



48



49



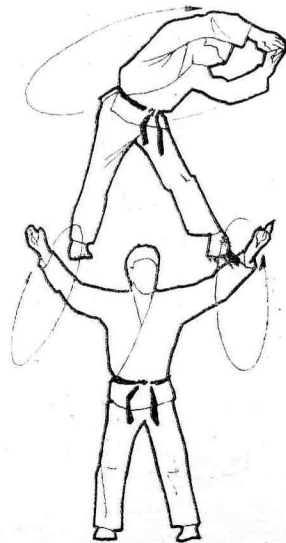
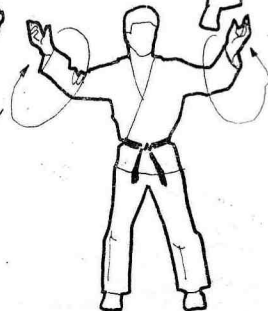
50

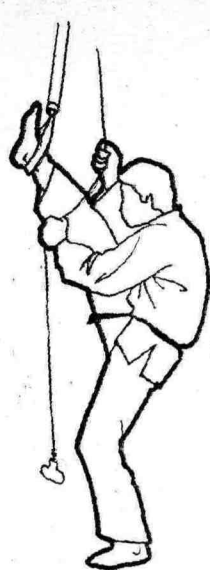


51

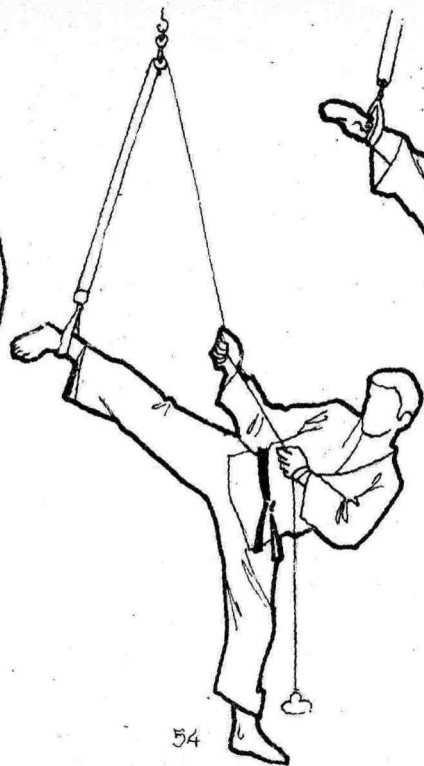


52

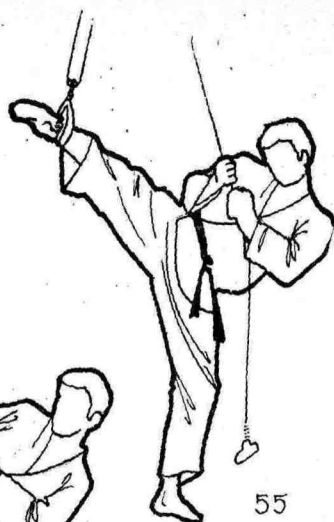




53

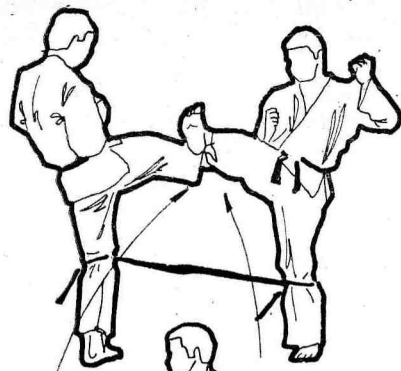


54



55

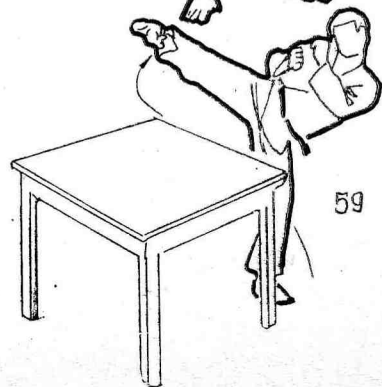
56



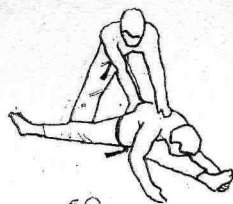
57



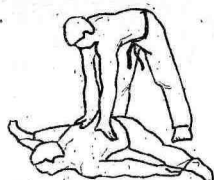
58



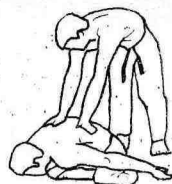
59



60



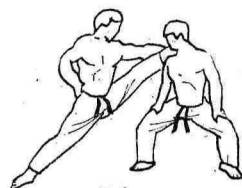
61



62



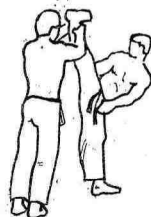
63



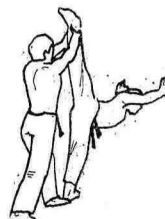
64



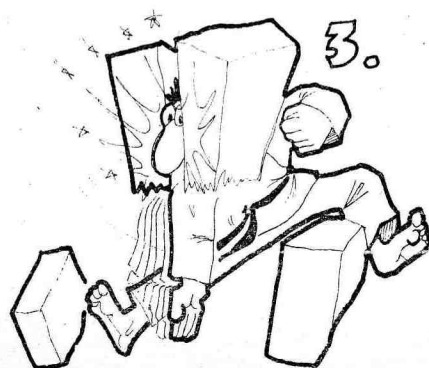
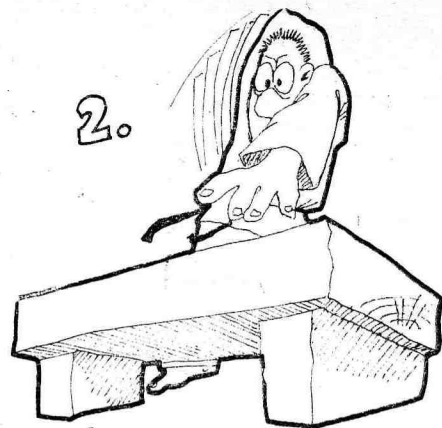
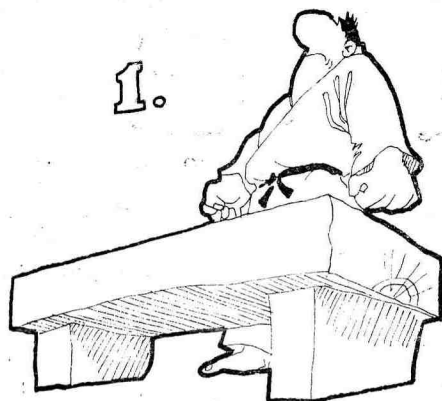
65



66



67



П РА К Т И К А К А Р А Т Э - Д О

КЮШО — уязвимые точки (рис. 68—69).

КЮШО — это слабые точки человеческого тела, которые, будучи поражены достаточно мощным ударом, приведут к возникновению острой боли, потере сознания и даже к смерти.

Отличить жизненную точку, которая в действительности может привести к смерти, от нежизненной точки нелегко. Удары в некоторые точки могут привести к смерти, если человек в течение какого-то времени не подвергнут реанимации. В этой главе, в качестве жизненных точек, классифицируются только те точки, для которых нет реанимационных техник (КАТСУ). Уязвимые и жизненные точки — это точки, обычно не прикрытые костной структурой, это точки выхода нервов из мышц или места соединения двух костей. Основные точки (КЮШО) будут описаны наряду с естественным оружием, наиболее часто используемым для атаки, а также с эффектом от этого воздействия.

Передняя сторона тела

1. ТЭНТО (макушка головы) — располо-

жена на шве лобной и теменной костей. Вызывает сильную боль, потерю сознания или смерть ввиду повреждения чувствительных и двигательных нервов и сотрясения головного мозга. Атакуется главным образом ШУТО и КЕНТЦУИ.

2. МИКЭН (шишковидная железа) — расположена в месте соединения надбровных дуг с лобовой костью. Вызывает травму головного мозга и более серьезное повреждение черепных нервов, нарушение двигательных рефлексов, потерю зрения, сознания и возможно смерть. Атакуется главным образом ШУТО и НАКА-ДАКА-КЭН.

3. БИТО (гребень носа). Вызывает повреждение черепных нервов, сильнейшую головную боль, обильные слезо- и кровотечения, потерю сознания. Атака: СЭЙКЭН, ШОТЭЙ, КЕНТЦУИ, НЕКОДЗЭ-КЭН, ШИРАТЭ, ХАЙШУ.

4. БИСЭН (гребень носа). Вызывает повреждение черепных нервов, сильнейшую головную боль, обильное слезо- и кровотечение, потерю сознания. Атакуется главным образом ШУТО и НАКА-ДАКА-КЭН.

5. КАСУМИ (виски) — расположена на шве височной и лобной кости. Вызывает повреждение нервной системы, сотрясение головного мозга, сопровождаемое потерей сознания, координации, зрения. Атака: СЭЙКЭН, ШУТО, КЭНЦУИ, КОКЭН и НЕКОДЗЭ-КЭН.

6. ГАНКО (глазное яблоко):

а) глазная впадина (верх или низ вокруг глаза или витальная зона) — вызывает потерю зрения и травму нервной системы, а также потерю сознания;

б) глазные яблоки — вызывают потерю зрения и потерю сознания вследствие нарушения черепных нервов и утраты чувствительных и двигательных функций. Атака: СЭЙКЭН, ШУТО, КЭНЦУИ, НЕКОДЗЭ-КЭН и КОКЭН.

7. ДЗИНЧУ (верхняя губа) — расположена на соединении костей черепа. Вызывает повреждение черепных нервов, повреждение зубов с сильным кровотечением и изредка потерю сознания в виде сотрясения мозга. Атака: СЭЙКЭН, ШУТО, КЭНЦУИ, НЕКОДЗЭ-КЭН и КОКЭН.

8. КАГАКУ (нижняя часть челюсти) — расположена на кончике подбородка. Вызывает сильную боль, потерю равновесия. Атака: СЭЙКЭН, ШУТО, КЭНЦУИ.

9. МИКАДЗУКИ (угол нижней челюсти) —

расположена на кромке нижней челюсти ниже и впереди уха. Повреждение обоих районов приводит к вывиху и перелому челюсти, потере нервной координации и зачастую к утрате чувствительных и двигательных функций. Возможна потеря сознания ввиду разрушительной травмы черепных нервов или, что более серьезно, по причине сотрясения мозга. Атака: СЭЙКЭН, КЭНЦУИ, КЭРИ и НЕКОДЗЭ-КЭН.

10. РЕ ДЗИКОУ КАБОТОКЭ (пещера) — впадина ниже уха. Вызывает повреждение барабанной перепонки, потерю слуха. Кроме того, приводит к нарушению двигательной функции и утрате нервной координации (потеря равновесия и ориентации). Атака: ШУТО, НУКИТЭ, ИППОН-КЭН.

11. НОДО БОТОКЭ (адамово яблоко). Вызывает повреждение дыхательного горла, нарушения дыхательной функции, а иногда потерю сознания или смерть в результате удушья. Атака: ШУТО, ХАНДО-КЭН, НУКИТЭ, НЕКОДЗЭ-КЭН и КОКЭН.

12. КЕЙДО МЯКУБУ, или МАЦУКАДЗЭ (район сонной артерии) — расположена по обеим сторонам шеи. Вызывает повреждение блуждающего нерва и утрату чувствительных и двигательных функций, ведущую к шоку.

Часто приводит к потере сознания и смерти ввиду серьезного нарушения кровоснабжения головного мозга. Одна из самых жизненных точек человека. Атака: ШУТО, НЕКОДЗЭ-КЭН, СОКУТО, КОКЭН.

13. ХИЧУ (шейная впадина) — расположена в основании шеи за грудиной. Вызывает повреждение дыхательного горла и травму сонной артерии, ведущих к потере сознания, а возможно и к смерти от удушья. Атака: НУ-КИТЭ, ИППОН-КЭН.

14. КЕКОЦУ (грудина) — включает КЕСЭН (мечевидный отросток) и ТАНЧУ (угол грудины). Сотрясение грудной мускулатуры вызывает коллапс и потерю сознания ввиду повреждения легких и бронхов. Повреждение легочной артерии и сердца приводит к нарушению функций дыхательной системы и шоку. Атака: СЭЙКЭН, ШУТО, ШОТЭЙ, КЭНЦУИ и КЭРИ.

15. ГАНКА (район грудной клетки ниже сосков), включая КЕЭЙ (ниже подмышечной впадины) — расположены между 5 и 6 ребрами на каждой из сторон тела. Вызывает серьезное нарушение дыхательной функции. Ввиду слома ребер возможны повреждения внутренних органов, легких и связанных с ними нервов, повреждения левой стороны могут вы-

звать остановку сердца. Атака: СЭЙКЭН, КЭНЦУИ, ШУТО, ШОТЭЙ, ЭМПИ, КЭРИ.

16. РОККОЦУ, или ДЭНКО (район грудной клетки) — расположена между 7 и 8 ребрами. Вызывает внутреннее повреждение легких и травму печени, приводящих к утрате нервных функций между печенью и легкими на правой стороне и селезенкой и желудком на левой. Атака: СЭЙКЭН, КЭНЦУИ, ШУТО, ЭМПИ.

17. МИДЗО-ОТИ, или СУЙГЭЦУ (солнечное сплетение) — впадина точно ниже грудины. Обычно вызывает нарушение дыхательной функции, нарушение всех нервных функций и травму как печени, так и желудка. Серьезное повреждение может привести к смерти. Атакуется, как правило, большинством техник руки и ноги.

18. КАФУКУ-БУ (низ живота, ТАНДЭН) — расположена точно ниже пупка. Вызывает повреждение тонкой кишки и мочевого пузыря, в свою очередь, воздействует на желудочную артерию, кровеносные сосуды и нервы живота, ведущие к утрате двигательной функции и шоку, а следовательно, к обессилию. Атака: ТСУКИ, КЭРИ, УЧИ-ВАДЗА.

19. КИНТЭКИ (яички). Вызывает повреждение нервов и артерий в паху, приводящих к утрате чувствительных и двигательных функ-

ций. Яички сдавливаются и происходит нарушение дыхания, что приводит к потере сознания, а иногда к смерти. Атака: КЭРИ, НЕКОДЗЭ-КЭН, ШУТО, КЭНЦУИ.

20. ИНАДЗУМА (бок живота) — расположена между 11 и 12 плавающими ребрами. Вызывает повреждение внутренних органов и нарушение дыхательной функции и потерю сознания. Воздействие с последствиями от удара в район РОККОЦУ или ДЭНКО. Атака: КЭРИ, ТСУКИ, УЧИ, АТЭ.

21. ЯКО (район паха) — расположена между бедром и низом живота, включая внутреннюю область верха бедра и мышцы лобковой кости. Вызывает повреждение двигательных нервов ноги наряду с оцепенением ноги, сопровождаемых необычной болью в животе и спине. Возможен также разрыв бедренной артерии. Атака: КЭРИ, ТСУКИ, УЧИ, АТЭ.

22. ФУСИТО (внешняя сторона бедра) — расположена на середине внешней стороны бедра. Вызывает повреждение мышц и двигательных нервов ноги и, таким образом, острую продолжительную боль, распространяющуюся на живот с возможной потерей сознания. Атакуется, как правило, КЭРИ.

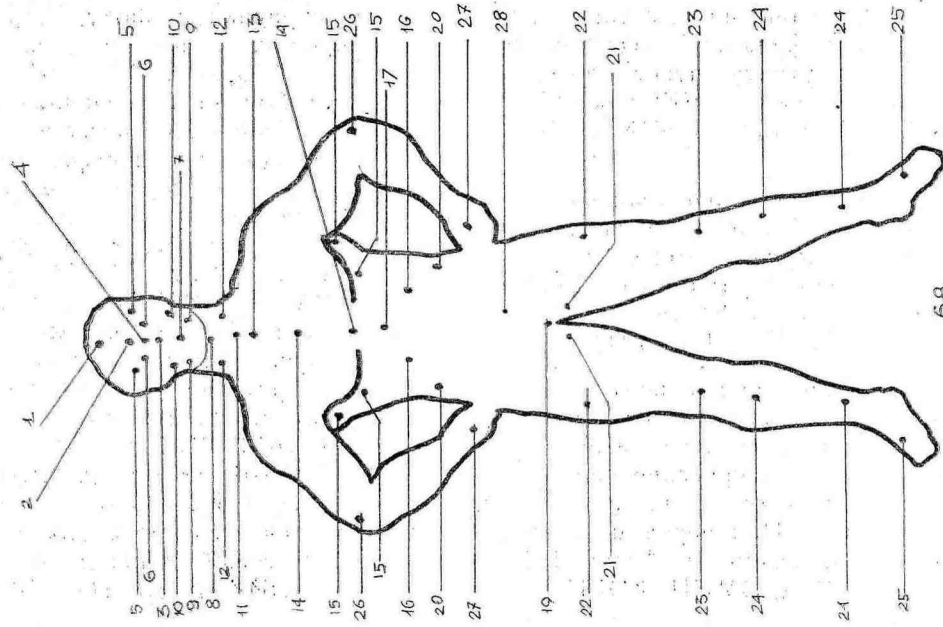
23. СИЦО-ТО (коленная чашечка) — расположена на передней части колена. Вызывает травму коленной чашечки и коленного сустава, повреждение двигательных нервов ноги. Обычно приводит к нарушению движения в коленном суставе. Атака: КЭРИ, СОКУТО, КАСОКУТЭИ.

24. КЭЙКОЦУ, или КОКЭЙ (большая берцовая кость) — расположена на кромке голени. Вызывает сильное повреждение и острую боль в ноге. Часто повреждение вызывает шоковое состояние и кровотечение из носа, потерю сознания. Атака: КЭРИ.

25. СОККО (подъем стопы) — средняя часть верха стопы. Вызывает повреждение нервов ноги, что передается всей нервной системе, вызывая необычную боль в ноге, бедре и животе. Атака: КЭРИ, ЭМПИ, СЭЙКЭН.

26. ХИДЗИЦУМ (локоть). Вызывает повреждение двигательных нервов руки, приводящих к острой боли, оцепенению руки, иногда к потере сознания. Атака: СЭЙКЭН, ЭМПИ, НЕКОДЗЭ-КЭН.

27. ХАЙСУ (тыл ладони). Вызывает повреждение двигательных нервов кисти, сопровождаемое кратковременным параличом кисти. Атака: УРАКЭН, НЕКОДЗЭ-КЭН, КЭНЦУИ, НАКАДАКА-КЭН.



Задняя сторона тела

28. **КАССАЦУ** (позвоночник) — расположен между 5 и 6 грудными позвонками. Вызывает перелом позвоночника, а также нарушение двигательной функции и сотрясение всего спинного мозга, утрату чувствительных функций и смерть. Атака: **НЕКОДЗЭ-КЭН, КЭНЦУИ, НАКА-ДАКА-КЭН, СЭЙКЭН, ШУТО, ЭМПИ, КЭРИ.**

29. **КАТОБУ** (затылок) — расположена на шве черепных костей. Вызывает сильное повреждение головного мозга, потерю памяти, оцепенение всего тела, паралич или смерть. Атака: **СЭЙКЭН, ХИРАТЭ, УРАКЭН, КЭНЦУИ, НЕКОДЗЭ-КЭН, КЭРИ, ШУТО.**

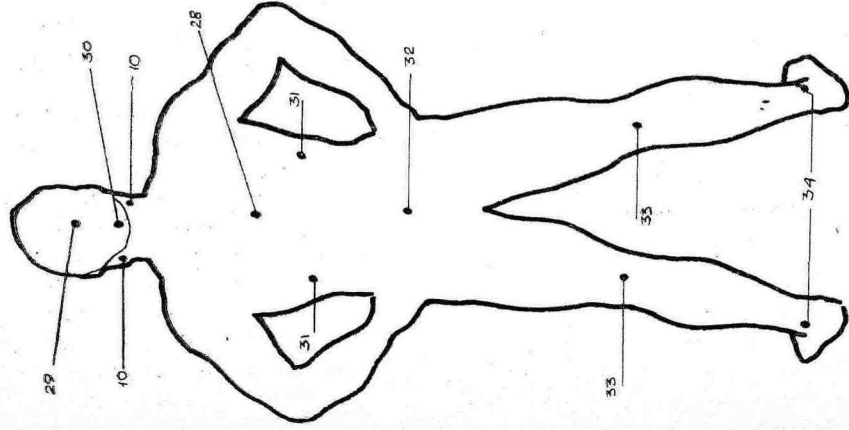
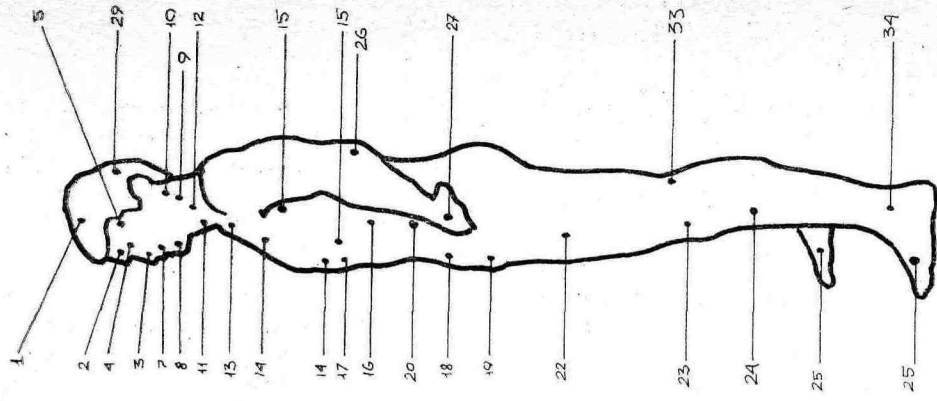
30. **КЕЙТО** (тыльная сторона шеи) — расположена между 3 и 4 шейными позвонками. Вызывает повреждение головного мозга, черепных нервов, а также сотрясение спинного мозга, иногда паралич верхней части тела и затем потерю сознания. При переломе позвоночного столба возможна смерть. Атака: **ШУТО, СЭЙКЭН, КЭНЦУИ, ЭМПИ, КЭРИ.**

31. **УСИРО-РОККОЦУ**, или **УСИРО-ДЭН-КО** (почки). Вызывает сотрясение почек и, в свою очередь, повреждение соответствующих нервов и сосудов, приводящих к нарушению дыхательной функции, шоку, утрате двигательной функции и потере сознания. Атака: **СЭЙКЭН, ШУТО, ЭМПИ, КЭРИ.**

32. **КИБИ** (кончик позвоночника) — расположен на нижнем конце позвоночного столба. Вызывает острую боль, потерю сознания ввиду сотрясения всего спинного мозга и, таким образом, повреждение головного мозга, а также утрату чувствительных и двигательных функций. Атака: **КЭРИ, ЭМПИ.**

33. **ХИДЗА-КУБОМИ** (тыльная сторона стопы). Вызывает сильное повреждение чувствительных и двигательных нервов ноги. При серьезном потрясении возможна травма сустава и повреждение большой берцовой артерии. Атака: **НЕКОДЗЭ-КЭН, КЭРИ.**

34. **КУРУ-БУШИ** (лодыжка). Вызывает своеобразную боль в бедре, которая так далеко, что чувствуется в голове и может привести к утрате двигательной функции, потере сознания. Атака: **СЭЙКЭН, ШУТО, КЭРИ.**



НЕКОТОРЫЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВЫКЛАДКИ КАРАТЭ-ДО

На протяжении столетий искусство КАРАТЭ-ДО развивалось эмпирически, методом проб и ошибок. Путь к достижению мастерства был очень долгим и порой на это уходила вся жизнь.

Однако в последние десятилетия основные полагающие принципы КАРАТЭ-ДО были систематизированы и проанализированы с позиции науки. Все это позволило улучшить некоторые техники. Полное понимание фундаментальных принципов КАРАТЭ-ДО должно помочь ученику быстрее прогрессировать в практике этого искусства, приводя его к лучшему пониманию и улучшению самоконтроля. Этим самым достигается как можно более полное достижение целей КАРАТЭ-ДО и, в конечном счете, их самореализация.

Неотъемлемые принципы

Изумляющая мощь приемов КАРАТЭ-ДО — результат применения физических, физиологических и психологических принципов, которые любой человек может научиться применять

путем усиленных тренировок. При выполнении приема все эти принципы комбинируются в одно целое, так что их довольно трудно разоб-
щить. Но для ясности разъяснения они будут представлены раздельно.

Физические принципы.

Как известно, человеческое тело следует физическим законам природы. Так, например, оно притягивается к земле силой, прямо пропорциональной его весу — т. е. гравитационной силой. Когда вы движетесь, вы создаете количество движения, которое является продуктом ($M \times V$) вашего веса (M) и скорости (V). Если вы ударяете землю или стенку с силой — это вызывает противодействующую силу, которая прямо пропорциональна и противоположно направлена. Известно, что любое действие имеет соответствующее противодействие, пропорциональное ему по интенсивности. Кроме того, импульс, создаваемый массой (или весом) M , движущейся со скоростью, пропорционален квадрату скорости (кинетическая энергия = $1/2 M \times V^2$). Наконец последней важной силой, вводимой в действие в

КАРАТЭ-ДО, является мышечная сила — результат сокращения и растяжения некоторых из 400 мышц тела. Одни мышцы очень сильные, сокращаются медленно, тогда как другие менее сильные, сокращаются значительно быстрее. Характерной чертой мускульной силы является ее кумулятивность. Это значит, что эффект может быть увеличен, две идентичные мышцы создают вдвое больше силы, чем одна.

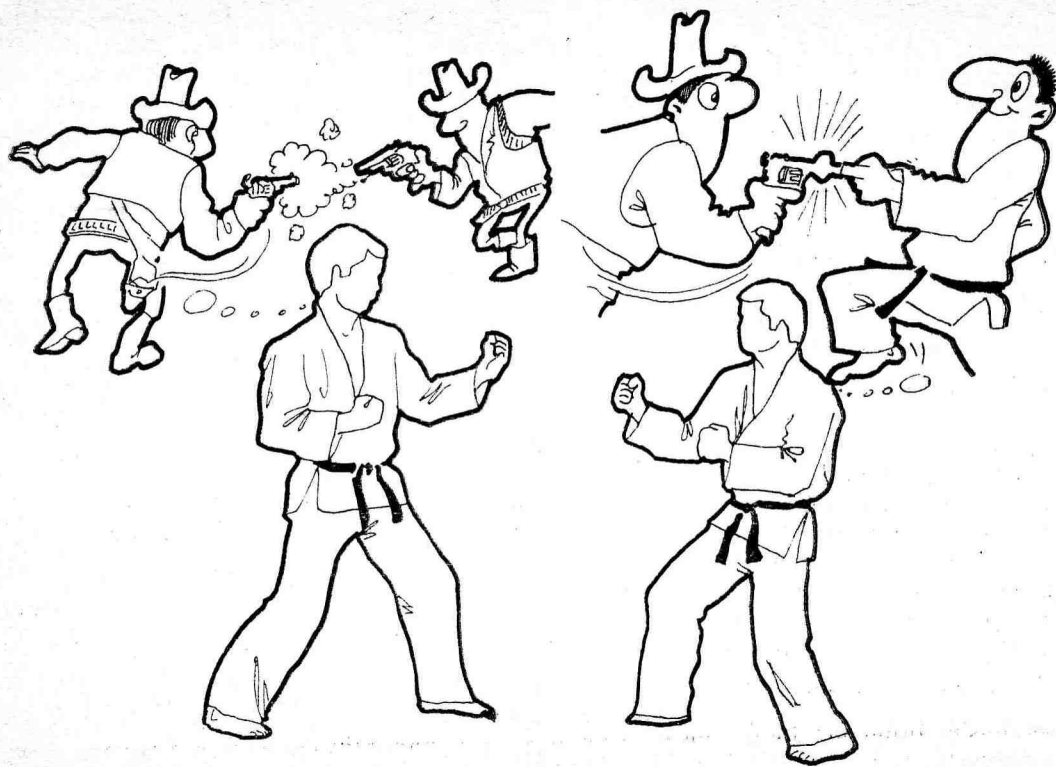
Каким же образом применяются физические принципы в КАРАТЭ-ДО?

Использование динамики тела

Первым условием является хорошее равновесие. В соответствии с законом противодействия удар кулаком вызывает реакцию, действующую в противоположном направлении. Но это будет совершенно не эффективно, если тело при контакте будет подаваться назад. Для того, чтобы погасить эффект противодействия, используют силу гравитации. Устойчивость тела определяется тремя основными факторами: весом, основанием и положением центра тяжести. Вес является неизменным фактором, основание определяется положением на земле стоп, а центр тяжести размещен примерно на 2,5 см ниже пупка.

Когда площадь основания увеличивается — подвижность тела уменьшается, лучшим компромиссом здесь является разведение стоп на ширину плеч. Из этого легко понять, что максимальная устойчивость достигается тогда, когда центр тяжести размещен вертикально над центром основания. В этом положении вес эквивалентно распределен на обе ноги. Чтобы обеспечить правильное распределение веса на каждую из стоп и иметь возможность использовать упругость (скачок) ног для быстрого движения, колени должны быть согнутыми. Тело держится выпрямленным так, чтобы центр тяжести был вертикально над центром основания. Из этого базисного положения устойчивости можно тотчас же реализовать движение тела.

Есть три вида возможного движения: линейное движение, при котором перемещается центр тяжести; круговое движение, которое является вращением вокруг центра тяжести, и колебательное движение, представляющее собой качание центра тяжести в вертикальной плоскости. Поскольку центр тяжести размещен между бедер и так как на район бедер и живота приходится около трети веса тела, яв-



но, что значительное количество движения как раз и может быть создано либо движением бедер вперед, либо вращением их, либо качанием. Другая причина этого очень важна и заключается в том, что хотя мышцы района талии и живота очень сильные, но по причине своей формы они могут быть введены в действие лишь постепенно и поэтому должны сокращаться на самой ранней стадии движения.

Линейное движение возникает, когда тело толкается вперед задней ногой. При этом бедра вначале идут назад, смещая вес на заднюю ногу. Скачок ноги (мускульное действие) и противодействующая сила, созданная землей, передаются бедрами, реализуясь в движении вперед. Ввиду вертикального компонента силового импульса центр тяжести фактически описывает несколько искривленную траекторию.

Круговое количество движения создается, когда тело поворачивается вокруг вертикальной оси, проходящей через центр тяжести.

Чтобы вызвать вращение в горизонтальной плоскости бедер, плеч и головы, используется толчок задней ноги, сила противодействия и сила брюшной полости. Если тело вначале скручивается в противоположном направлении, в заводящем движении и использует ан-

тагонистические действия рук (двухтактный тип движения), то круговое количество движения увеличивается. Эти принципы используются главным образом в круговых техниках.

Колебательное количество движения создается, когда бедра качаются туда и обратно в вертикальной плоскости, проходящей через центр тяжести. Колебательное количество движения бедер используется главным образом в техниках прямого удара ногой.

Концентрация силы

Поскольку мускульная сила имеет кумулятивную природу, в движении должно использоваться как можно больше мышц. Чтобы получить эффективный результат, длинные и гибкие мышцы конечностей должны, вследствие закона противодействия, опираться на более сильные и более устойчивые мышцы тела. Из всех глубоких мышц сильнейшими являются мышцы талии, исходя из этого, они и должны сокращаться первыми, чтобы поддерживать следующие ближайшие мышцы, которые, в свою очередь, поддерживают соседние длинные мышцы, и т. д. до конечностей тела, используемых для удара. Чтобы рука или нога двигалась быстро, мышцы должны сильно сокращаться.



Однако, если мышечное напряжение сохраняется на протяжении всего движения, последнее замедлится. Поэтому начальное напряжение мышц должно сменяться расслаблением во время первых перемещений. В момент контакта следует вновь напрячь мышцы, чтобы выпрямить суставы руки, ноги, чтобы обеспечить этим максимальную передачу силы. В противном случае сила противодействия погасит силу от локтя. Эти периоды сильного напряжения и расслабления должны быть хорошо скоординированы, чувство точного времени, в течение которого мышцы должны напрягаться или расслабляться, может быть развито только путем интенсивной практики.

Сила противодействия

Противодействующей силой называется сила, которая возникает при приложении силы к конкретной точке и непосредственно противодействует первоначальному контактированию. Хорошо известно, что сокращение бицепса вызывает растяжение трицепса. Это свойство используется в КАРАТЭ-ДО. Так, прежде чем ударить ногой, пятка поднимается назад, почти к ягодицам (ХИКИ-АШИ), растягивая передние мышцы бедра. Когда пятка бросается вперед, то здесь не только сильно сокраща-

ются и без того натянутые мышцы, но и стопа описывает более длинную траекторию, приобретая тем самым еще большее количество движения.

Принцип противодействия также используется и в движениях двухтактного типа. Так, если выполняется удар правым кулаком, то левый кулак оттягивается к левому бедру. Когда проводится удар ногой, кисти оттягиваются к талии или книзу по обеим сторонам тела. Техника фактически является незавершенной, пока удар не будет оттянут назад. Чтобы извлечь из принципа противодействия максимальную пользу, удар кулаком должен выполняться и оттягиваться с одинаковой скоростью и в одном непрерывном движении.

Внутренняя энергия

Это самый важный источник мощи человеческого тела. Его, однако, очень сложно создать, поскольку здесь часто требуется координация как физических, так и психологических принципов. Физически внутренняя энергия является следствием силы брюшных мышц, расположенных ниже диафрагмы. Они представляют собой сильнейшие мышцы тела и играют важную роль в передаче силы, так как связывают верхнюю и нижнюю части тела.

Когда брюшные мышцы сокращаются, все тело становится единой массой, сконцентрированной вокруг центра тяжести. В начале движения необходимо максимально напрячь брюшные мышцы так, чтобы тело отвердело в одну массу, на которую шаг за шагом будут опираться другие мышцы, передавая ударную силу.

Сила мышц живота развивается правильным дыханием и использованием их центростремительного движения. При правильном способе дыхания надо глубоко вдохнуть через нос, поднимая диафрагму и заполняя низ живота (ТАНДЭН) воздухом. Затем воздух следует удержать в ТАНДЭН, а брюшные мышцы сократить, создавая противодействующее давление (центростремительное давление). Это и есть источник внутренней энергии. Низ живота всегда должен быть напряженным слегка, наполненным КИ, находясь в положении равновесия между центробежной силой, вызванной дыханием, центростремительным давлением брюшных мышц.

Дыхание такого типа обеспечивает постоянный массаж внутренних органов (печени, селезенки и желудка), а также облегчает кровообращение путем проталкивания к сердцу, подобно насосу, крови нижней части живота.

Движение диафрагмы расслабляет солнечное сплетение, которое является важным нервным центром, в результате чего лучше контролировать функции центральной нервной системы, и ум становится более спокойным. Еще одним очень важным следствием брюшного дыхания является понижение центра тяжести. При обычном дыхании центр тяжести приподнят, поскольку грудь вздута, а плечи приподняты. Дыхание нижней частью диафрагмы вызывает центростремительное давление, которое отжимает внутренние органы к низу, что значительно понижает центр тяжести и, в связи с этим, улучшает устойчивость тела.

Дистанция, момент нанесения удара и скорость

Эти три фактора связаны друг с другом и очень важны для передачи максимальной силы в точку контакта. Дистанция относится к длине отрезка, соединяющего ударную часть и цель. Каждый отдельный удар имеет свою сферу действия, если дистанция слишком велика — сила удара будет потеряна, отсюда потеря равновесия и возможность нанесения противником контратаки. Если дистанция слишком мала — ударная часть не достигает максимальной скорости, количество движения

здесь будет небольшим и удар не эффективным. Более того, если вы слишком близки к противнику, у того будет возможность ударить вас прежде, чем вы выполните удар сами. Сфера действия обычно равна полной длине руки и ноги и выполняется в процессе работы с МАКИВАРА.

В КАРАТЭ-ДО противники обычно стоят не в пределах достигаемости, а скорее где-то более чем на шаг дальше этой сферы. Чтобы провести удар, здесь, следовательно, надо сократить разрыв и привести противника в пределы своей достигаемости. Движение тела, которым сокращается разрыв, представляет дополнительное количество движения. Чувство правильной дистанции развивается путем постоянной практики запрограммированного КУМИТЭ и ШИАИ. Правильная дистанция (МААИ) зависит от многих факторов, таких как: ваша стойка, используемый прием, физические характеристики (габариты со скоростью), а также от аналогичных моментов, относящихся к вашему противнику. Если он движется, надо учитывать направление и скорость его движения. Это подобно стрельбе по движущейся мишени, где стреляют не в саму мишень, а в определенную точку, вперед траектории ее движения.

Если противник слишком близко, так, что невозможно эффективно провести удар, можно либо оттолкнуть его, либо самому отойти назад или в бок, создавая, тем самым, нужную дистанцию.

Очень важен правильный выбор момента выполнения техники. Здесь необходимо учитывать три основных фактора:

1. момент максимальной концентрации вашей силы;
2. положение противника на нужной для вас дистанции;
3. и момент, когда в защитной технике противника появилась брешь, и он на какое-то мгновение раскрывается.

Тайминг, таким образом, представляет собой четкое согласование ваших действий с положением противника. Такая возможность возникает, когда:

а) ваш противник готов атаковать. В этот момент он обычно слишком поглощен своей атакой, чтобы думать о защите. Это наиболее удобный момент, поскольку в этом случае вы убеждаете без реального боя;

в) противник только что закончил атаку и собирается отойти, его сила удара достигла **уже максимума**, и он не может оказать какого-либо сопротивления вашей атаке;

с) противник движется после своей атаки назад или отступает, он не может оказать никакого сопротивления, поскольку ваша сила идет по направлению его движения;

д) противник блокировал ваш первый удар. Теперь он открыт для следующей техники;

е) противник останавливает свое движение или теряет концентрацию — это разрыв в потоке его энергии;

ф) противник выдыхает или только что закончил выдох — он теряет КИ и его сила находится на самом низком уровне;

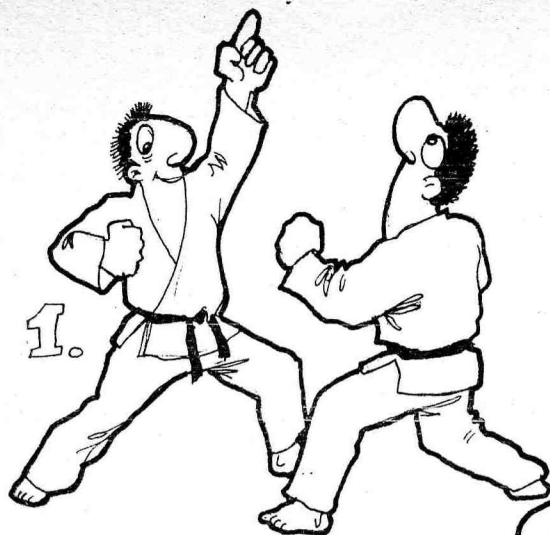
г) противник теряет равновесие, изменяет стойку, ее сторонность или закрывает глаза — в этом случае он открыт для атаки.

Должный ТАЙМИНГ может быть достигнут лишь путем интенсивной практики в КУМИТЕ и ШИАИ.

Скорость важна не только для уменьшения риска контратаки противника, когда вы выполняете технику, но и ввиду того, что скорость преобразуется в энергию. Кинетическая энергия массы M , движущейся со скоростью, равна произведению этой массы M на квадрат скорости. Таким образом, кинетическая энергия массы, движущейся со скоростью 10 метров в секунду, в 100 раз больше энергии той же массы, движущейся со скоростью 1 м/сек. Это ясно показывает выгоду выполнения скоростных техник. Скорость является продуктом мышечного действия.

Координация надлежащих мышц может быть улучшена путем повторений, исключаящих напряжение антагонистических и не нужных мышц.





ЕСТЕСТВЕННОЕ ОРУЖИЕ

В КАРАТЭ-ДО каждую часть тела можно превратить в оружие, что и отличает его от большинства других — военного и боевого искусства. Обычно в качестве оружия нападения или защиты используют края конечностей, которые обладают наибольшей прочностью, подвижностью и систематически укрепляются.

Около сорока видов оружий человеческого тела классифицированы в три основные категории:

1. Рука: кисти, пальцы, суставы, ладонь, запястье, предплечья, локти.

2. Нога: стопы, пальцы, подушечка стопы, пятка, подошва, подъем и внешний край колена.

3. Голова: лоб (лобная кость), бок теменной кости, подбородок.

Иногда также используют бедра и плечи (тазовая кость и акромия). Свообразным оружием могут считаться и зубы, ногти, выражение лица, пронзительный крик и плевки. Для того, чтобы использовать части тела в качестве эффективного оружия, следует не только загрузить кожу, но и усилить соответ-

ствующие суставы, движения тела должны быть верными, а ментальное отношение — правильным. В описании естественного оружия будут представлены и соответствующие точки, используемые для них в качестве мишеней.

Р у к а

СЭЙКЭН (сжатая кисть) (рис. 70, 89).

Формируя кулак, сверните вторые и третьи фаланги четырех пальцев или враз или по одной. Затем втисните их в ладони, прочно запирая большим пальцем, помещенным на вторые фаланги указательного и среднего пальцев. Сжимайте их, вкладывая энергию в кончики пальцев, чтобы напрячь запястья. При контакте сжимайте кулак с максимальной силой.

ТАТЭ-КЭН (вертикальный кулак) (рис. 71).

Это основной тип кулака, используемый в КАРАТЭ-ДО. Положения запястья и локтевого сустава здесь естественны и поэтому позволяют употребить мощь без повреждения суставов.

Когда кулак бросается горизонтально как при ГЯКУ-КЭН и ЕКО-КЭН, сустав руки за-
стопорен и оказывает значительно меньшее со-
противление толчку.

При ТАТЭ-КЭН кулак перпендикулярен
земле, большим пальцем кверху, запястье, ло-
коть и плечо на одной прямой, что позволяет
передать кулаку всю энергию, порожденную
телом. ТАТЭ-КЭН используется главным об-
разом для атаки лица, висков, солнечного
сплетения и ребер в любом направлении, но
чаще всего при фронтальных атаках.

ГЯКУ-КЭН (перевернутый кулак) (рис. 72).

При ГЯКУ-КЭН пальцы обращены кверху,
а локоть согнут. Это подобно положению ку-
лака при апперкоте. Район контактирования
такой же, как у ТАТЭ-КЭН. ГУКУ-КЭН ис-
пользуется в ближнем бою для атаки в вос-
ходящем движении, солнечного сплетения, ре-
бер и подбородка.

НУКИТЭ (копье-кисть) (рис. 73, 74).

В ЕНХОН-НУКИТЭ используются кончики
указательного, среднего и безымянного паль-
цев. Эти пальцы должны быть выпрямлены,
но средний палец обычно слегка согнут. Кисть
либо вертикальна, либо горизонтальна (ла-
донь книзу). Используется в прямых фрон-
тальных атаках, направлены главным образом

в гортань, глаза, солнечное сплетение в ребра.
ХИРАКЭН, или ХАНДА-КЭН (суставы че-
тырех пальцев) (рис. 75).

Согните первые и вторые фаланги сочлече-
ния четырех пальцев кисти. Контакт осуществ-
ляется суставами третьих фаланг. Большой
палец должен быть плотно прижат к указа-
тельному, запястье оставляйте выпрямленным.
Применяется в прямых атаках висков, глаз,
носа, гортани, солнечного сплетения, ребер и
почек.

ИППОН-КЭН (сустав указательного паль-
ца) (рис. 76).

Согните первую и вторую фаланги указа-
тельного пальца и плотно прижмите к нему
большой палец, другие пальцы сжаты. Ис-
пользуется при атаках щелкающими движе-
ниями солнечного сплетения, глаз, челюсти и
шейной впадины.

НАКА-ДАКА-КЭН (сустав среднего паль-
ца) (рис. 77).

Согните первую и вторую фаланги средне-
го пальца, другие пальцы сжаты как при
ТАТЭ-КЭН. Он используется щелкающими
движениями лица (щитовидной железы и
глаз), шеи и тыла кисти.

ИППОН-НУКИТЭ (кончик указательного
пальца) (рис. 78).

НИХОН-НУКИТЭ (кончики указательного и среднего пальцев) (рис. 79).

Применение этих типов удара аналогично ударам НУКИТЭ, атака в глаза, гортань, солнечное сплетение и ребра.

ТЭИШО, или СЕТЭЙ (пята ладони) (рис. 80, 81).

Первые и вторые фаланги пальцев должны быть согнуты. Контакт осуществляется пятой ладони, запястье согнуто вверх. ТЭИШО используется в прямых фронтальных атаках носа, подбородка, солнечного сплетения, а также при блокировании.

КОКО, ШИКЮ (рис. 82, 83).

Клещеобразные удары, направленные в область шеи, ребер, паха.

КЭНЦУИ (молотковый удар).

Контакт осуществляется только внутренним краем кулака, но не мизинцем. Применяется при боковых и круговых атаках макушки головы, висков, лица, солнечного сплетения, ребер, паха и суставов.

Существует также удар СОТО-КЭНЦУИ (внешний молотковый удар). Контакт осуществляется внешним краем кулака. Используется также как КЭНЦУИ (рис. 84, 85).

ШУТО, или ТЭГАТАНА (нож—кисть).

Выпрямите пальцы и согните большой па-

лец, прижимая его к внешнему краю кисти. Контакт осуществляется только внутренним краем, а не мизинцем. Чтобы напрячь наружную мышцу, можно в момент контакта слегка согнуть мизинец, безымянный и средний пальцы. Кисть должна ударить цель примерно под углом в 30°. ШУТО является одним из самых основных естественных оружий и используется при ударах в любую точку, оно также применяется при блокировании и отклонении (рис. 86, 87).

ХАЙТО (гребень кисти).

Контакт осуществляется внешним краем кисти, при этом большой палец согнут и прижат к указательному пальцу. Мизинец, безымянный и средний пальцы слегка согнуты как в ШУТО. ХАЙТО используется в прямых и круговых атаках, нацеленных в нос, гортань, висок (рис. 88).

ВАШИДЭ (клюв орла) (рис. 90).

КЭЙТО (третья фаланга большого пальца) (рис. 91).

СЭЙРЮТО (внешняя сторона пятки ладони) (рис. 92).

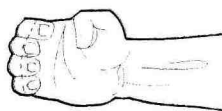
ОЯЮБИ (вторая фаланга большого пальца) (рис. 93).

Все перечисленные зоны контактов (рис. 90—93), являются спицифичными и носят при-

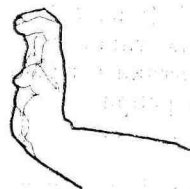
70



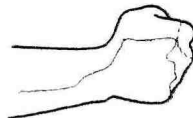
75



80



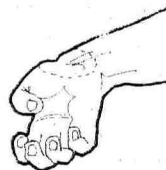
71



76



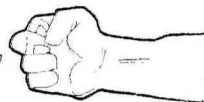
81



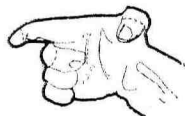
72



77



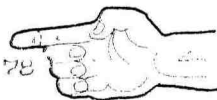
82



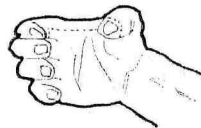
73



78



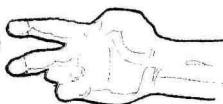
83



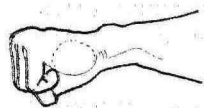
74



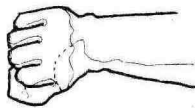
79



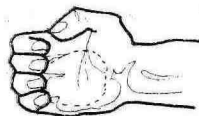
84



89



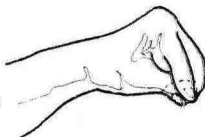
94



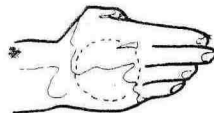
85



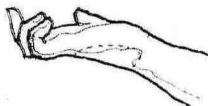
90



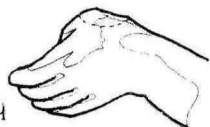
95



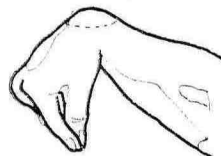
86



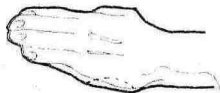
91



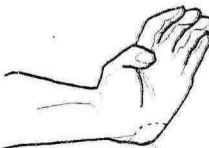
96



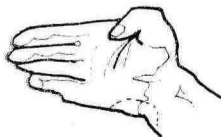
87



92



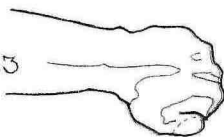
97



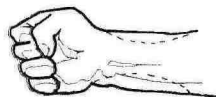
88



93



98



кладной характер, применяются редко и требуют длительной закалки ударных поверхностей.

КУМАДЭ (медвежья лапа).

Удар имеет очень большую силу, направлен в лицо, уши (рис. 94).

ХАЙШУ (тыл ладони).

При использовании тыльной стороны кисти пальцы выгнуты, сомкнуты или раскрыты. Атакуют круговым движением нос, уши, виски. Используется также и при блокировании (рис. 95).

КАКУТО или **НЭКОДЗЭ-КЭН** (кошачья спинка).

Согните запястье книзу, кисть не напряжена, соедините вместе кончики пальцев. Контакт осуществляется верхней частью запястья. **КАКУТО** используется, чтобы почти в любом направлении атаковать виски, лицо, гортань, яремную вену, солнечное сплетение, пах, ребра, позвоночник и т. д. Используется также и при блокировании (рис. 96).

ВАН (запястье), **КАКЭ** (нижний сгиб кисти).

Используется в блокирующей технике и подвкатах (рис. 97, 98).

МЭН, или **КУБИ** (лобная кость-хитай, затылок-рёкало) (рис. 99—100).

Удар наносится в лицо противника, виски, челюсть. Шея должна быть напряжена, рот полуоткрыт при рёкало или крепко сжат при хитай.

ЭМПИ (локоть обезьяны) (рис. 101).

Удар наносится в солнечное сплетение, ребра, сердце, почки, подбородок и конечности. **ЭМПИ** также используется и при блокировании.

Н о г а

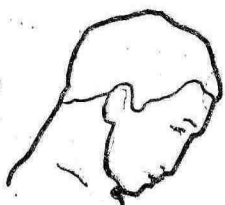
ЦУМАСАКИ (копье-стопа) (рис. 102).

Используется кончик первого пальца, лодыжка выпрямлена. Атака в солнечное сплетение, ребра, голень, гортань и лицо.

СОКУТО (край стопы) (рис. 103).

Используется нижняя часть внешнего края стопы, лодыжка сгибается вперед. Стопа также должна быть изогнута вбок, чтобы образовать с целью угол в 30°, как у **ШУТО**. **СОКУТО** используется в лобовых и боковых ударах, как вперед, так и назад, нацеленных в гортань, ребра, солнечное сплетение, почки, колено и голень.

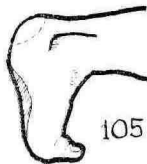
99



102



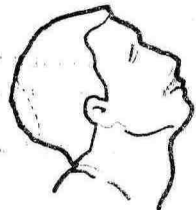
105



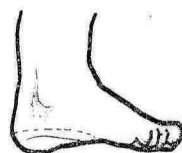
107



100



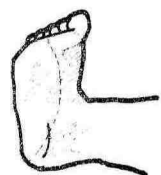
103



106



108



101



104



109



110



ХИДЗА, или **ХИДЗАГАШИРА** (колени)
(рис. 104).

Контакт осуществляется коленной чашечкой, верхней частью колена или внутренней стороны колена. Прямая или круговая атака нацелена в пах, солнечное сплетение, ребра, почки, бедра и взъем, а также в лицо и челюсть.

КАКАТО (пятка) (рис. 105, 106).

Отогните лодыжку вверх, чтобы использовать пятку в прямой атаке вперед или назад, или круговой атаке солнечного сплетения, паха, почек, голени и подъема стопы, а также лица (подбородка).

СОКУТЭИ (внешний край подошвы стопы) (рис. 107, 108).

Пальцы напряжены вверх, лодыжка выпрямлена. Контакт осуществляется внешним краем подошвы стопы, нацеленной в сбивающем движении в лодыжку, колено, локоть, запястье, солнечное сплетение, почки и лицо.

КОШИ, или **ДЗЁ СОКУТЭИ** (подушечка стоп) (рис. 109).

Отогните пальцы стопы вверх, чтобы использовать ее подушечку в прямых и круговых атаках солнечного сплетения, ребер, паха, голени, почки и лица.

ХАЙСОКУ, или **СОККО** (подъем стопы)
(рис. 110).

Пальцы и лодыжка удерживаются выпрямленными и напряженными. Контакт осуществляется вземом. Атакуют либо в прямом, либо в круговом движении пах, ребра, солнечное сплетение, почки, тыл колена и лицо.

Другие ударные поверхности

АГО (подбородок).

Нижняя часть подбородка используется в ситуациях ближнего боя при щелкающих атаках яремной вены, солнечного сплетения, живота и ребер. Шея должна быть напряжена, а зубы сжаты.

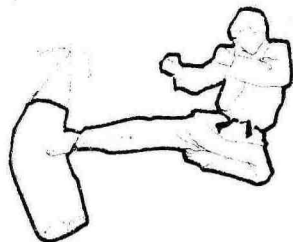
КАТА (плечо).

Внешний край плеча используется в ближнем бою, чтобы атаковать грудь, челюсть, солнечное сплетение. Шея должна быть напряжена, локоть прижат к телу, стягивая подмышку.

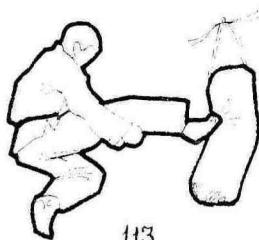
КОСИ (бедро—поясница).

Задняя сторона бедер используется в щелкающих движениях, чтобы атаковать пах. Иногда также используется и крестец — **РЁЁКО**.

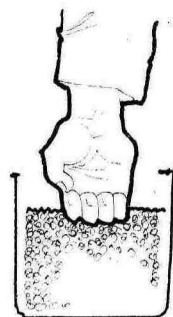
112



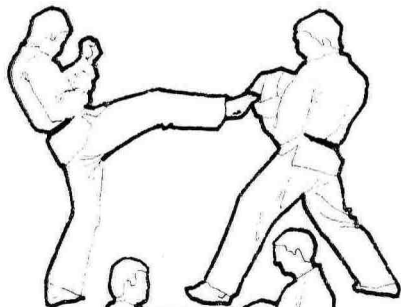
113



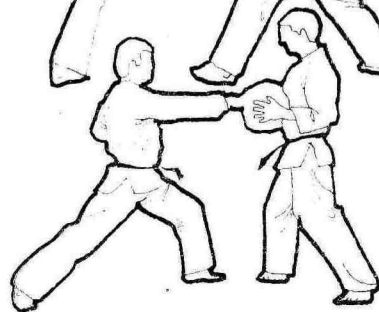
116



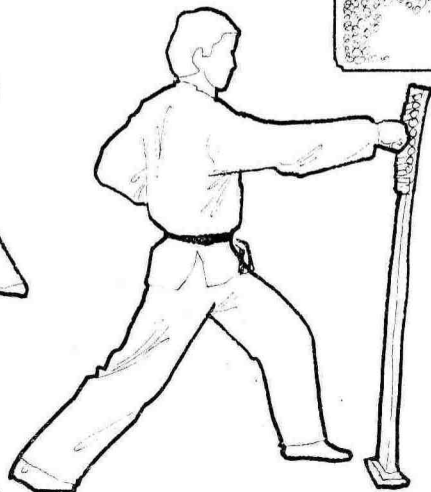
114



115



117



ТАТИ КАТА И КАМАЭ— ПОЗИЦИИ И СТОЙКИ

ТАТИ КАТА

Первостепенную важность в создании правильной и эффективной базисной техники КАРАТЭ-ДО играют положения тела и ног.

Ноги поддерживают тело и участвуют в исполнении любой техники. Тело должно быть устойчивым и в то же время мочь двигаться быстро и сразу, поэтому разведение стоп должно обеспечить соответствующие распределения веса на каждую ногу, допускающее быстрое смещение центра тяжести путем использования упругости (скачка) пальцев, лодыжек и коленей, а также вращение бедер.

Тело следует держать выпрямленным, позвоночник от головы до бедер вертикален. Голова и центр тяжести также должны быть на одной вертикали, проходящей через параллелограмм, образованный стопами.

Грудь должна быть развернутой, с оттогнутыми и естественно висящими плечами, это освобождает диафрагму и облегчает дыхание. Живот следует центрировать между бедер (со слегка напряженными брюшными мышцами) и отжимать книзу, чтобы понизить центр

тяжести. Дыхание начинается от живота.

Лицо должно быть естественно расслабленным, рот сомкнут, но не сжат. Чтобы облегчить секрецию слюны и предохранить горлань от высыхания, язык должен касаться верхнего неба. Мышцы необходимо расслабить. Внутренняя энергия КИ должна быть сосредоточена главным образом в центре тяжести, примерно на 2,50 см ниже пупка, а также в макушке головы и в диафрагме. Дыхание — источник КИ — должно быть глубоким, ровным и идти от живота и диафрагмы, а не от верхней части груди.

На рисунках 118—119—120 показана позиция тела спортсмена в стойке ЗЕНКУТСУДАЧИ, принцип реверсивного движения рук в момент атаки и вращения тела вокруг вертикальной оси стойки.

Рисунки 121—124 демонстрируют важность и необходимость глубокой стойки, позволяющей направить в точку удара максимальную энергию, которая складывается из динамики движения тела + удар + устойчивость тела + скорость движения ХИКИТЭ (реверсив-

ного движения пассивной руки) + глубина (величины) скручивания тела вокруг вертикальной оси стойки.

Рисунки 125—128 демонстрируют важность сохранения линейности удара как одного из главного фактора сохранения силы и фокуса удара.

На рисунках 129—130 показана техника выполнения ГЬЯКУ-ЦУКИ в стойке ЗЕНКУТ-СУ-ДАЧИ. Линия удара и центра тяжести направлена чуть книзу, добавляя к динамике движения тела еще и его вес, что увеличивает мощь удара и его скорость.

ХИКИ-АШИ и ХИКИ-ТЭ (рис. 131—136) есть техника стартовой позиции ноги (ХИКИ-АШИ) и руки (ХИКИ-ТЭ). Необходимость этой техники заключается в том, что она как бы заряжает ногу или руку для активной техники и, помогая в своем реверсивном движении, добавляет некоторое количество энергии активной руке—ноге. ХИКИ-АШИ и ХИКИ-ТЭ являются стартовой позицией.

В ХИКИ-АШИ колено поднимается максимально.

В ХИКИ-ТЭ локоть старается скользить по ребрам и спрятаться вовнутрь, с максимальным уходом назад в реверсе.

Рисунок 137 демонстрирует один из способов восстановления функциональных возмож-

ностей организма пугем нагнетающего дыхания.

Практикуя КАРАТЭ-ДО, необходимо знать, что стойки могут удерживаться в «полнофронтальном» (обращенной вперед к фронтальному направлению) — ШОМЭН, или в «полуфронтальном» (тело диагонально к фронтальному направлению) — ХАНМИ положениях. Плечи и бедра расположены здесь на 45° к фронтальному направлению или же боковая линия плеч и бедер перпендикулярна фронтальному направлению.

Противники в кумитэ могут противостоять друг другу фронтально — СЕНТАЙ, в «полуфронтальной» (или диагональном противостоянии) противоположной стойке (вперед противоположные ноги) — КАЙТАЙ, или полуфронтальной одноименной стойке ДОТАЙ.

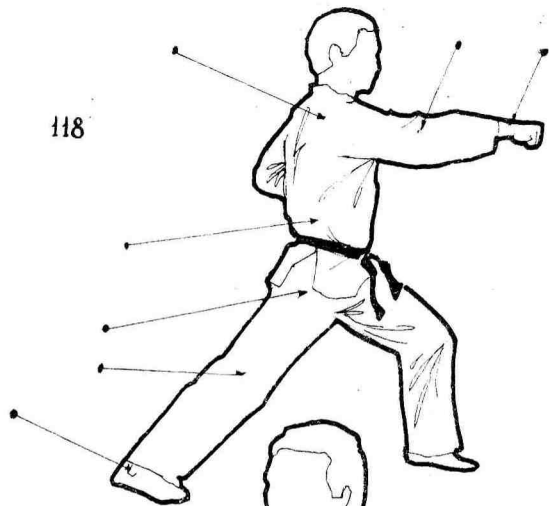
ХЕЙСОКУ-ДАЧИ (рис. 138) (стойка совмещенных стоп). Используется перед и после приветствия.

МУСУБИ-ДАЧИ (стойка внимания) (рис. 139). Пятки вместе, носки на 45° наружу. Аналогично по назначению ХЕЙСОКУ-ДАЧИ.

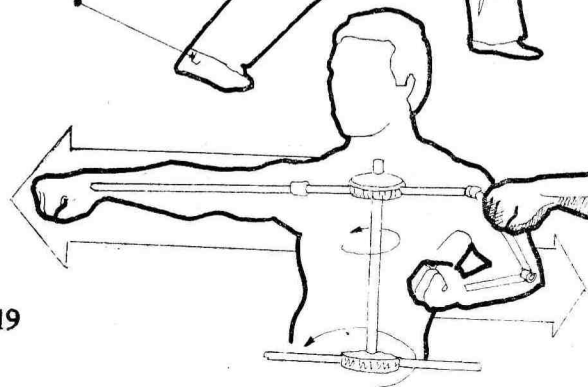
ХЕЙКО-ДАЧИ (стойка параллельных ног) (рис. 140). Является позицией гибкой готовности.

СОТО-ХАЧИДЗИ-ДАЧИ (рис. 141).

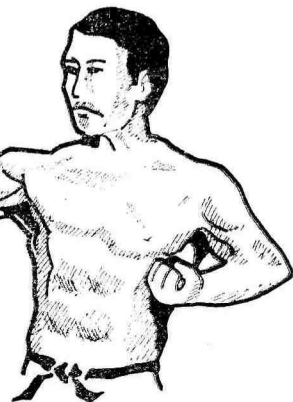
118



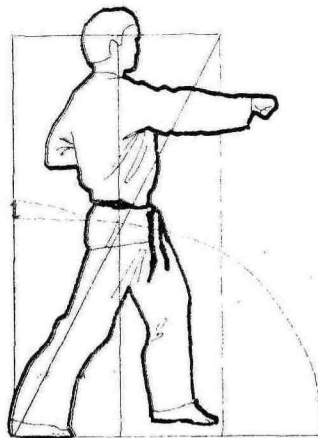
119



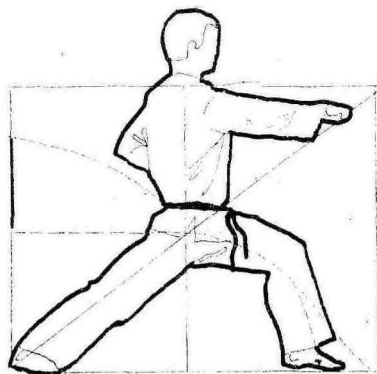
120



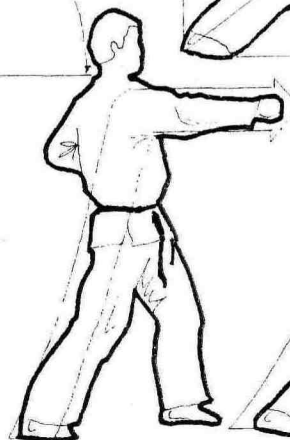
121



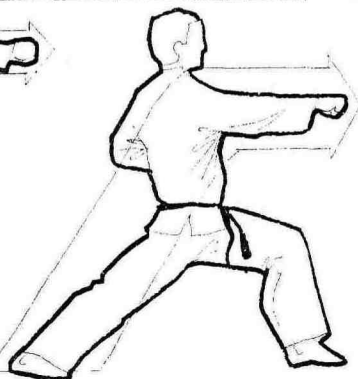
122

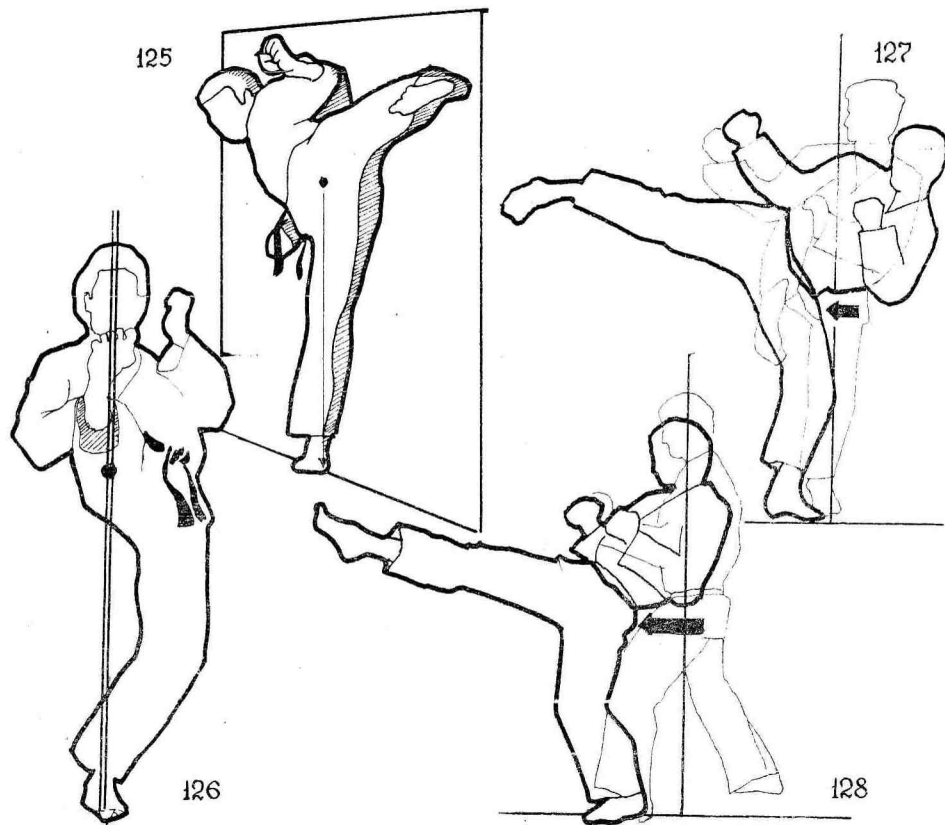


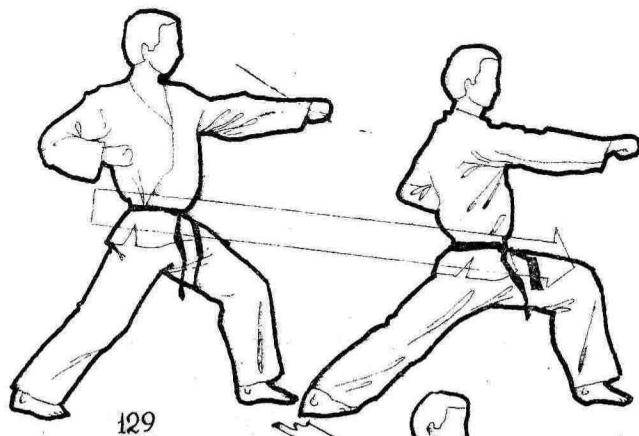
123



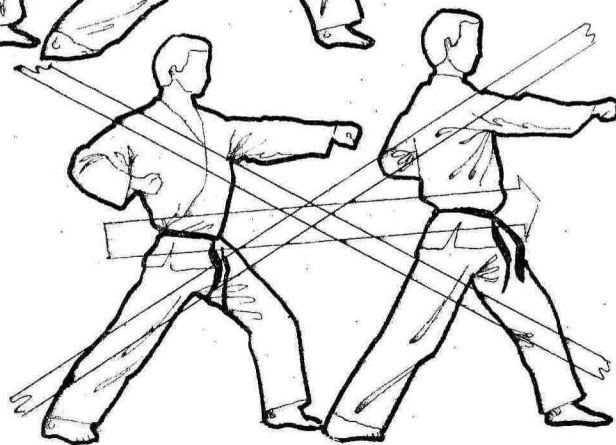
124



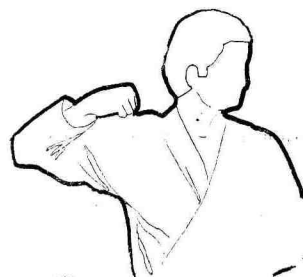




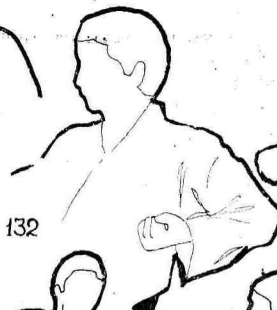
129



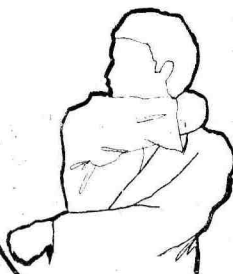
130



131



132



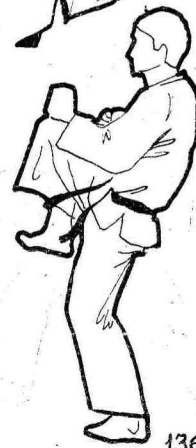
133



134

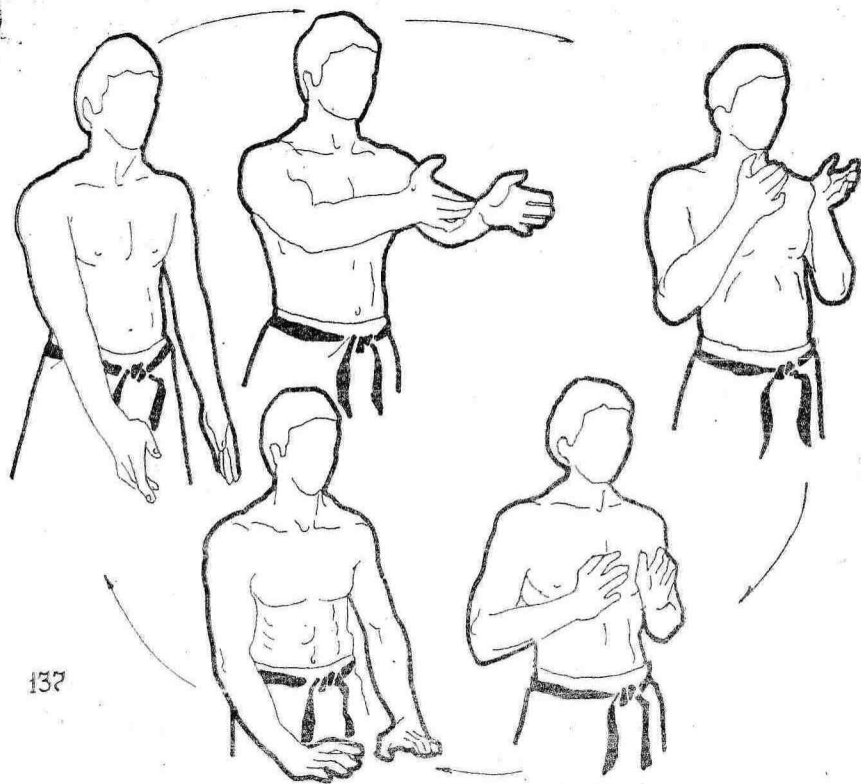


135



136





УЧИ-ХАЧИДЗИ-ДАЧИ (рис. 142).

Являются стойками, в которых выполняются дыхательные упражнения, завершающая техника в КАТА (формальных упражнениях).

ШИКО-ДАЧИ (стойка сумо) (рис. 143).

Эта стойка очень устойчивая, но не позволяет быстро перемещаться. Стопы развернуты на полуторную ширину плеч. Колени и пальцы стоп в значительной мере направлены наружу. Бедра отогнуты назад, но тело удерживается выпрямленным.

ТЭЙДЖИ-ДАЧИ (Т-образная стойка) (рис. 144). Стойка в основном выполняется в упражнениях КАТА.

РЕНОДЖИ-ДАЧИ (рис. 145).

Отличие от ТЭЙДЖИ-ДАЧИ в том, что пятка задней ноги развернута на 45°. Также используется в КАТА.

Рисунок 146 открывает серию стоек, в технику выполнения которых заложен принцип использования вперед напряженной задней ноги, т. е. принцип лука.

САНЧИН-ДАЧИ (защитная стойка закрытых ног или стойка песочных часов) (рис. 147).

Это очень сильная позиция, стопы развернуты на ширину плеч, вес эквивалентно размещен на обеих стопах. Колени согнуты при-

мерно на 45°, носки стоп и колени напряжены вовнутрь, а пятки чуть разгружены от веса тела.

ХАНКУЦУ-ДАЧИ (рис. 148).

Это промежуточная стойка между САНЧИН-ДАЧИ и ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ. Практикуется в основном школой ГОДЖЮ-РЮ. Стойка очень динамична.

ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ (передняя стойка) (рис. 149).

В этой стойке стопы развернуты на полуторную ширину плеч в продольном направлении и ширину плеч в поперечном. Около 60% веса тела размещено на передней ноге, которая значительно согнута вперед, а 40% веса помещается на задней ноге, которая выпрямлена, а иногда слегка согнута. Колено и носки обеих ног направлены вовнутрь. Плечи и бедра параллельны и в полнофронтальном положении.

НЕКО-АШИ-ДАЧИ (кошачья стойка) (рис. 150).

Эта стойка обеспечивает большую подвижность и хорошую устойчивость. Около 70% веса тела размещено на задней ноге, которая слегка согнута, пальцы на 45° наружу. Другие 30% веса на подушечке передней ноги, пятка которой оторвана от земли. Плечи и бедра в

полуфронтальном положении, тело диагонально к фронтальному направлению. Расстояние между стопами как в продольном, так и в поперечном направлении равно ширине плеч, а бедра оттянуты назад.

КОКУТСУ-ДАЧИ (задняя стойка) (рис. 154).

Это более глубокая, чем НЕКО-АШИ-ДАЧИ, стойка, расстояние между стойками такое же, как в ЗЕНКУЦУ-ДАЧИ. В этой стойке 60% веса тела размещено на задней ноге, которая согнута на 45°, а пальцы направлены наружу. Передняя нога удерживает 40% веса и выпрямлена со слегка согнутым коленом.

ЦУРИ-АШИ-ДАЧИ (рис. 151).

Эта стойка в основном используется в технике КАТА и является промежуточной от САНЧИН-ДАЧИ и ХАНГЕТСУ-ДАЧИ.

САГИ-АШИ-ДАЧИ (стойка на одной ноге) (рис. 152).

Эта стойка используется для кумуфляжа своих действительных намерений и в ожидании атаки противника. Опорная нога должна быть чуть согнута, а взъем противоположной стороны помещен за коленом опорной ноги. Существует вариант, где подошва стопы помещается на колено опорной ноги.

КОСА-ДАЧИ (стойка скрещенных ног) (рис. 153).

Эта стойка используется лишь в течение короткого промежутка времени (чтобы выполнить атакующую технику ногой или при движении вбок). Вес эквивалентно размещен на обеих ногах.

КИБА-ДАЧИ (стойка всадника) (рис. 155).

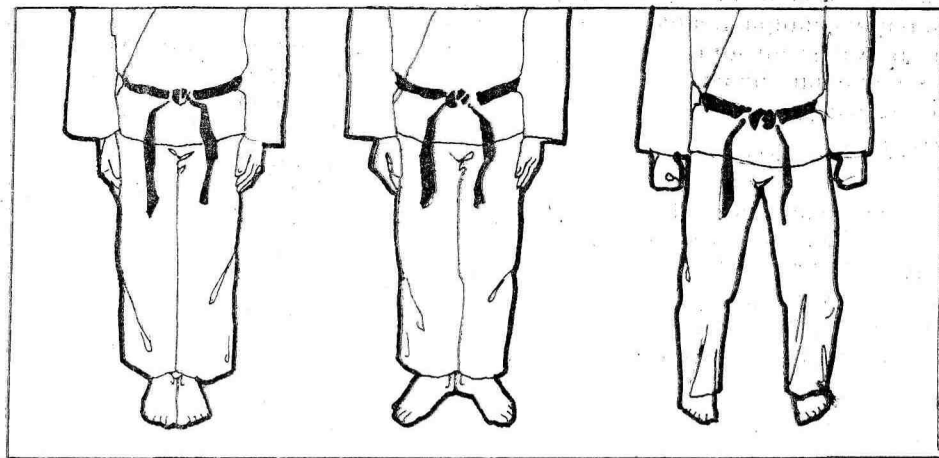
Стопы разведены на двойную ширину плеч. Колени максимально разводятся наружу. Стопы параллельны, тело выпрямлено.

СОЧИН-ДАЧИ, или **ФУДО-ДАЧИ** (рис. 156).

Является промежуточной между КИБА-ДАЧИ и ШИКО-ДАЧИ.

Свободно боевая стойка **КАМАЭ** (рис. 157—160).

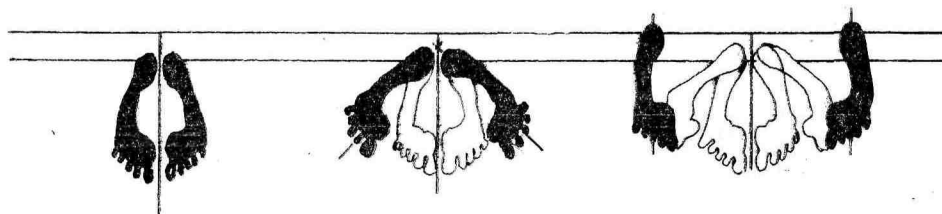
КАМАЭ — это реальная боевая позиция, включающая в себя физическую сторону (ЮКО-НО-КАМАЭ), а также ментальное отношение и подготовку к бою (МУКО-НО-КАМАЭ). В то время, как ТАЧИ-КАТА сосредотачивается главным образом на позе тела, КАМАЭ-КАТА включает в себя положение рук, ног и защиту. Все положения к бою (КАМАЭ) выполняются как с открытыми, так и со сжатыми кистями, а также комбинированно.

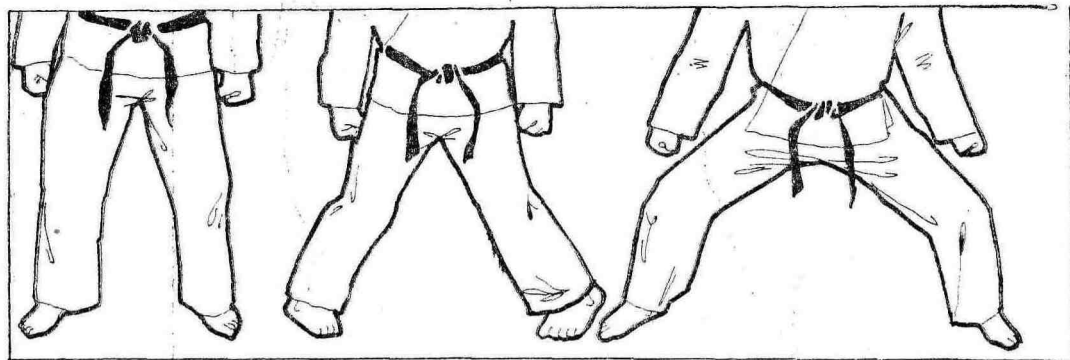


138

139

140

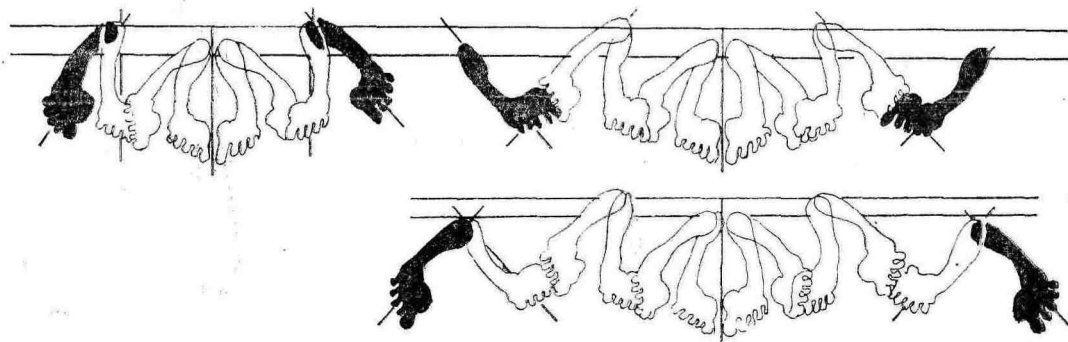


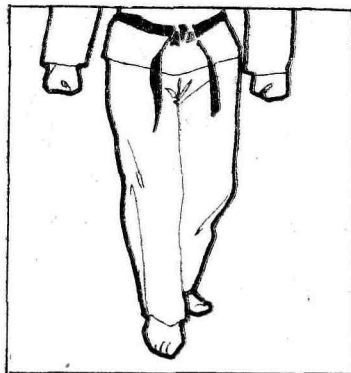


141

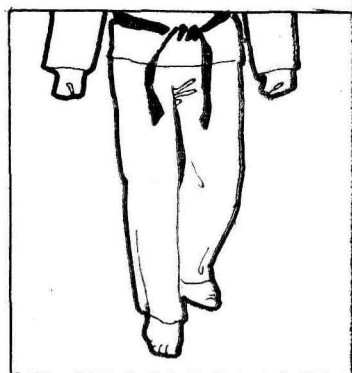
142

143

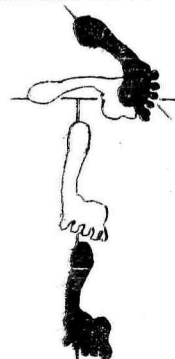
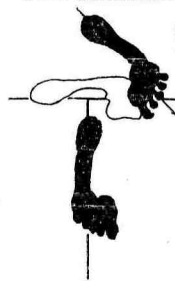
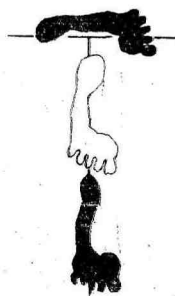
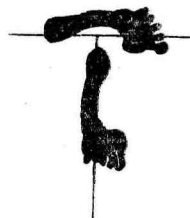


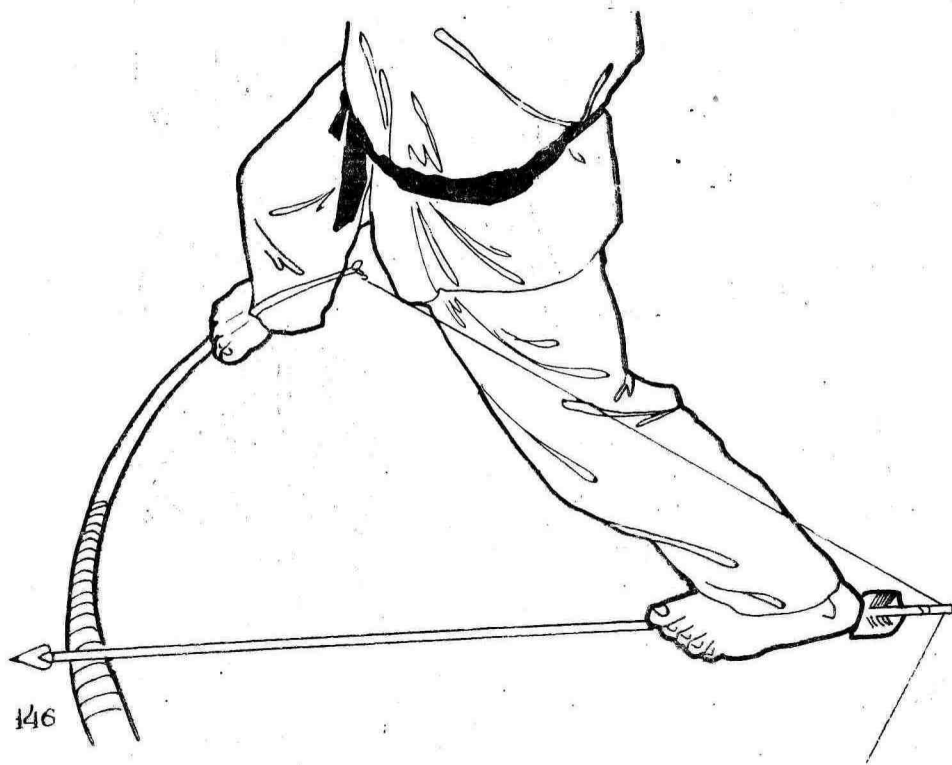


144

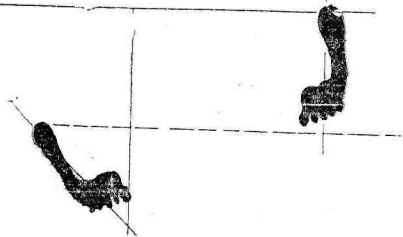
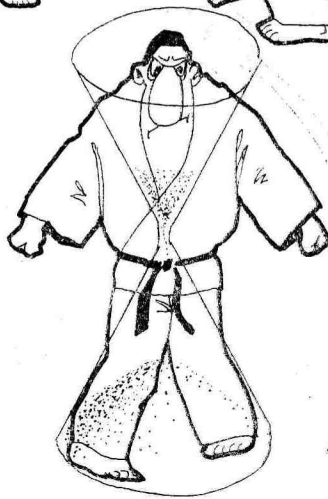
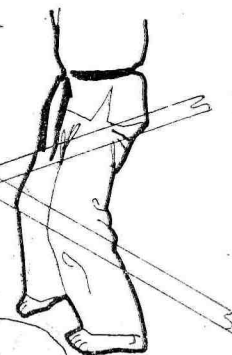
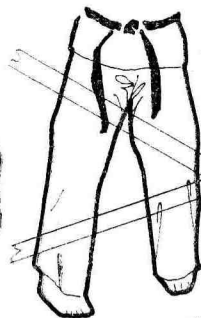
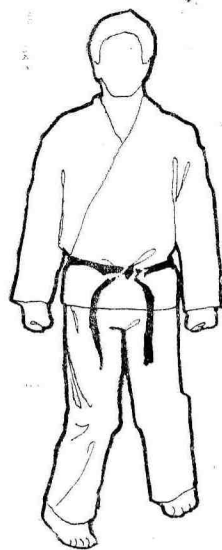


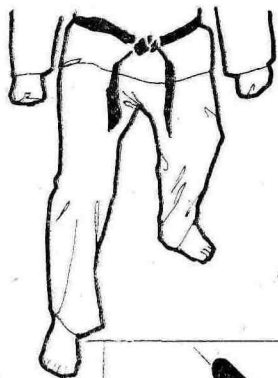
145



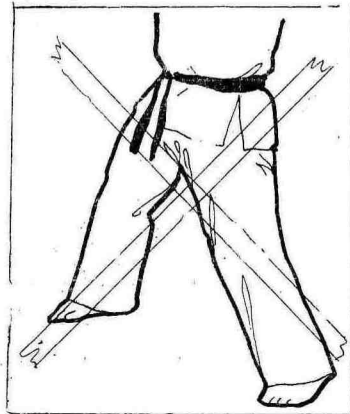
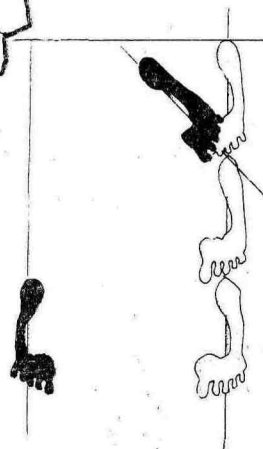


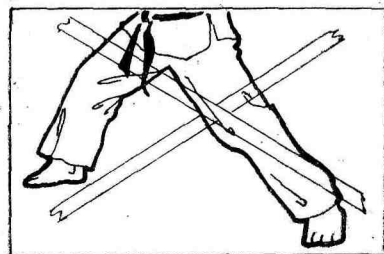
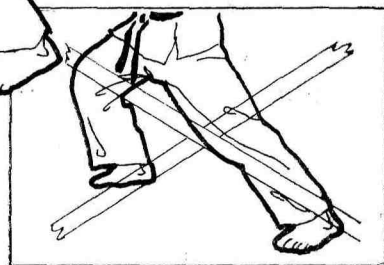
147

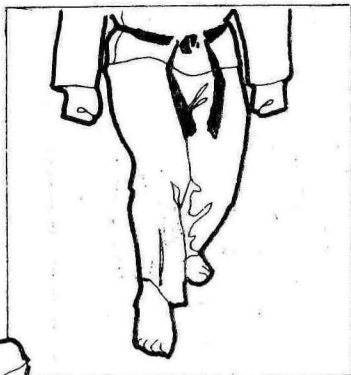




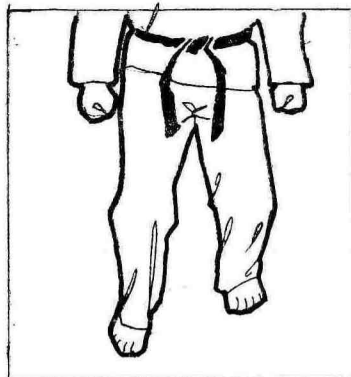
148



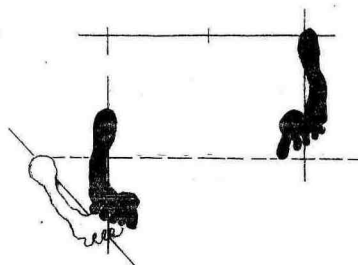
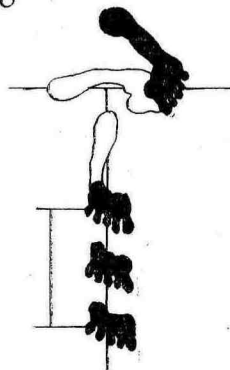
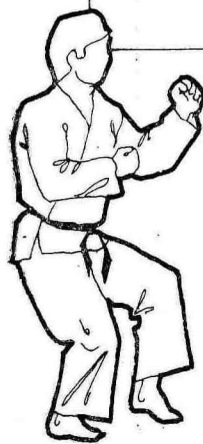


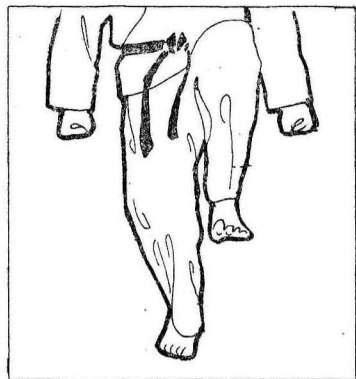


150



151

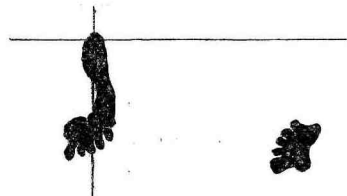
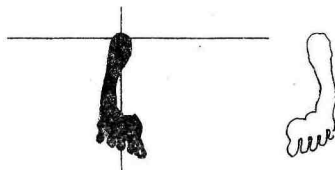


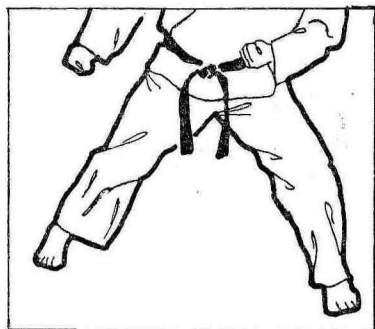
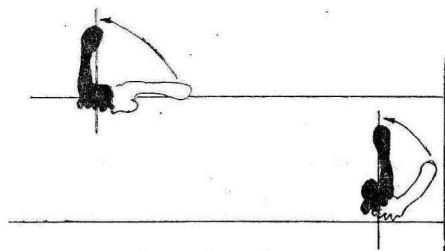


152

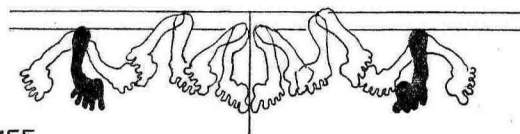
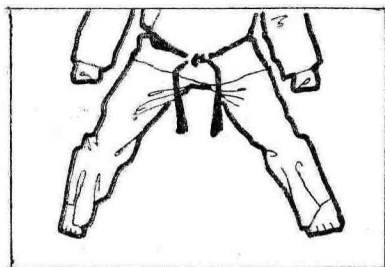


153

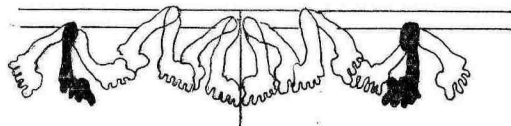
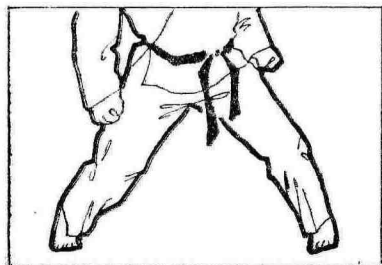




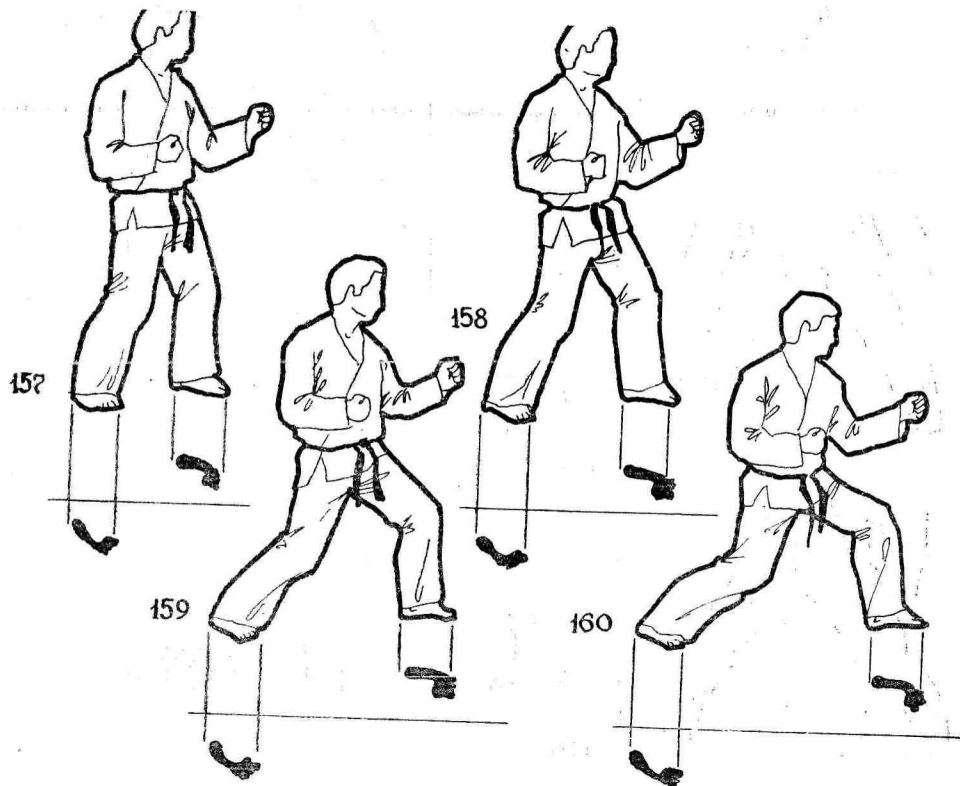
154



155



156



ТАЙ-САБАКИ, АШИ-САБАКИ — ДВИЖЕНИЕ НОГ И ТЕЛА

Движения тела и стоп являются неизбежными связующими звеньями между стойками и техникой. Для перехода от стойки, которая в своем четком исполнении статична, к технике, которая развивается динамично, служит ТАЙ-САБАКИ и АШИ-САБАКИ, обеспечивающие безопасное и достаточно быстрое движение к цели, и добавляющие, кроме того, к выполняемой технике некоторое количество движений. ТАЙ-САБАКИ и АШИ-САБАКИ используются и для отхода после завершения техники или при уклонениях от техники противника.

Существует 8 основных направлений движения; вперед, назад, влево, вправо, вперед—влево, назад—влево, вперед—вправо, назад—вправо.

ХОКО — передвижение

Естественное передвижение часто используется в КАРАТЭ-ДО, но в отличие от обычной ходьбы вес здесь смещается от одной стопы к другой как можно плотнее, скользя по

душечкой по земле, тело удерживается выпрямленным.

Рисунок 161 демонстрирует передвижение САНЧИН-ХОКО (серповидный шаг).

Рисунок 162 дает предупреждение о недопустимости вертикального смещения горизонта тела, что сильно влияет на фокусировку ударов и делает спортсмена более уязвимым.

Рисунок 163 изображает передвижение в НЕКО-АШИ-ДАЧИ-ХОКО.

Это наиболее гибкое положение тела и стоп. Оно выполняется вперед, назад, зигзагообразно и в тесной последовательности (рис. 164). Это используется, чтобы сократить разрыв с противником и в то же время приобрести дополнительное количество движения для выполнения техники. Выполните короткий НЕКО-АШИ-ДАЧИ-ХОКО, следующий за длинным, и в той же самой стойке. Это может выполняться либо вперед, либо назад, либо в зигзагообразном движении.

Чтобы полностью использовать скачок лодыжек и коленей, центр тяжести описывает

искривленную траекторию, которая должна быть как можно ниже (тело должно быть понижено, а затем брошено вперед).

Рисунки 165, 166 демонстрируют передвижения в ШИКО-ДАЧИ способом ХИРАКИ-АШИ (шаг раскрыванием ноги). Особенность этого шага состоит в том, что вся позиция какое-то время находится не в уравновешенном, довольно опасном положении, но есть и преимущество, оно заключается в том, что бедра находятся в скрученном состоянии и являются естественным аккумулятором энергии при ударе ногой.

КОСА-АШИ (шаг скрещиванием ног) (рис. 167). Выполнение движения этим шагом позволяет выполнять удары ногой, камуфлируя сам удар. ХИКИ-АШИ из этого положения очень полный, что неизменно сказывается на качестве ударов.

Наиболее распространенными видами передвижения являются передвижения в ОКУРИ-АШИ (приставной шаг), ФУМИКОМИ-АШИ (топающий шаг), ОЙ-АШИ (топающий шаг), ОЙ-АШИ (выступающий шаг).

ОКУРИ-АШИ. Базисная стойка в ЗЕНКУ-ЦУ-ДАЧИ (ХИДАРИ). Скользните правой стопой по прямой линии, пока она не достигнет левой стопы. В этот момент быстро сколь-

зните вперед и опять по прямой линии левой стопой.

ОКУРИ-АШИ используют, чтобы приблизиться к противнику путем маскирующего движения задней ногой, а затем неожиданного прыжка вперед для провидения техники. Выполнение назад происходит в обратной последовательности. Существует опасность подвергнуться атаке в то время, когда ваши стопы сближены. Поэтому исполнять ОКУРИ-АШИ следует быстро. ОКУРИ-АШИ выполняется практически в любой стойке.

ФУМИКОМИ-АШИ. В то время, как при ОКУРИ-АШИ тело продвигается замыкающей ногой (задняя нога движет вперед тело, а передняя нога назад), при ФУАИКОИИ-АШИ, чтобы продвинуть тело вперед, используют переднюю ногу, а чтобы продвинуться назад — заднюю ногу.

Топающая стопа должна касаться земли всей подошвой — шаги, произведенные способом ФУАИКОИИ-АШИ, уже, чем при ОКУРИ-АШИ.

Техника атаки при этом получает дополнительную линейную энергию, что делает ее более мощной.

ОЙ-АШИ.

При ОИ-АШИ задняя нога шагает вперед. Это передвижение часто используется в базисном кихоне, а также при атакующих акциях.

Стопа должна скользить по земле, но не точно по прямой линии, а по синусоиду с целью прикрыть район паха от атаки.

Существует в технике каратэ-до и еще один вариант перемещения, который позволяет при минимуме затрат энергии устанавливать дистанцию в ближнем бою, не нарушая своего равновесия.

Это ДА-АШИ (шаг ползущей змеи). Выполняется он путем перемещения (поворотом от носка на пятку) поочередно каждой стопой или же на обеих стопах одновременно.

Рисунки 168—172 демонстрируют перемещения в позиции КАМАЭ (в реальной боевой позиции). Такие перемещения носят названия ЦУРИ-АШИ.

ЦУРИ-АШИ очень динамично, легко выполнимо и используется большинством спортсменов и практиков КАРАТЭ-ДО и КУМИТЭ.

МАВАРИ-АШИ — поворотный шаг.

МАВАРИ-АШИ может выполняться пятью различными способами:

1. МИГИ-МАЭ-МАВАРИ-АШИ (движение вправо перед опорной ногой).

2. ХИДАРИ-МАЭ-МАВАРИ-АШИ (движение влево перед опорной ногой).

3. МИГИ-УШИРО-МАВАРИ-АШИ (движение вправо за опорной ногой).

4. ХИДАРИ-УШИРО-МАВАРИ-АШИ (движение влево за опорной ногой).

5. СОНОБА-МАВАРИ-АШИ (изменение направления без движения стоп).

Рисунок 173 демонстрирует ХИДАРИ-МАЭ-МАВАРИ-АШИ.

Рисунок 174 демонстрирует СОНОБА-МАВАРИ-АШИ.

КАВАШИ-ВАЗА — техника уходов

КАВАШИ-ВАЗА — это техники, используемые, чтобы уклониться от атаки, либо предотворая этим блок, когда нет возможности или времени заблокировать, либо при потере равновесия и попытке вновь приобрести его путем кувырка по земле, а иногда даже, чтобы и атаковать. При КАВАШИ-ВАЗА в движение включается все тело, а не только рука или нога. Ниже приводятся лишь наиболее важные техники уклонения и их типичное исполнение.

МАЭ-СОРИ-МИ — отклонение назад (рис. 175).

ЕКО-ФУРИ-МИ — отклонение вбок (рис. 176).

МАЭ-КАГА-МИ — наклон вперед (рис. 177).

ТОБИ-МИ — подпрыгивание (рис. 178).

Сюда включаются такие способы уходов от атаки противника, как:

ХИНЕРИ ХАН-МИ — поворот корпуса.

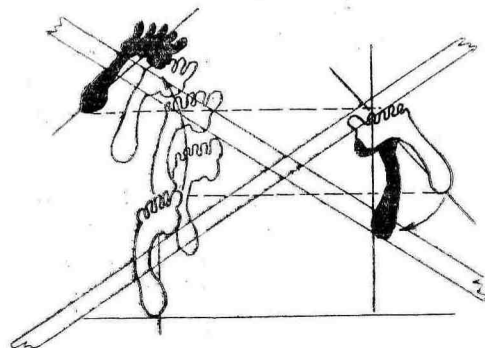
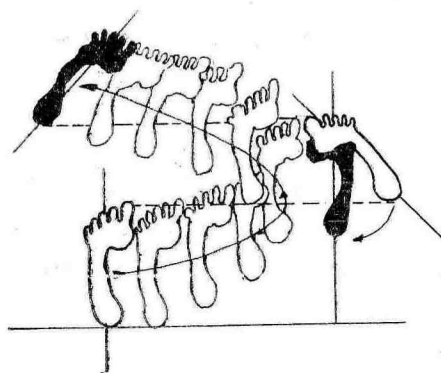
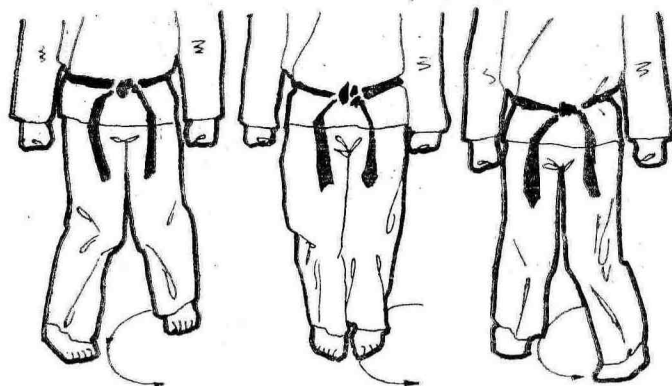
ХИРАКИ-МИ — поворот раскрытием ног.

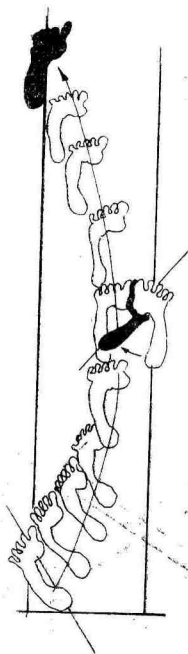
МАВАРИ-МИ — поворот скрещиванием ног.

ОТОШИ-МИ — сгибание коленей, приседание.

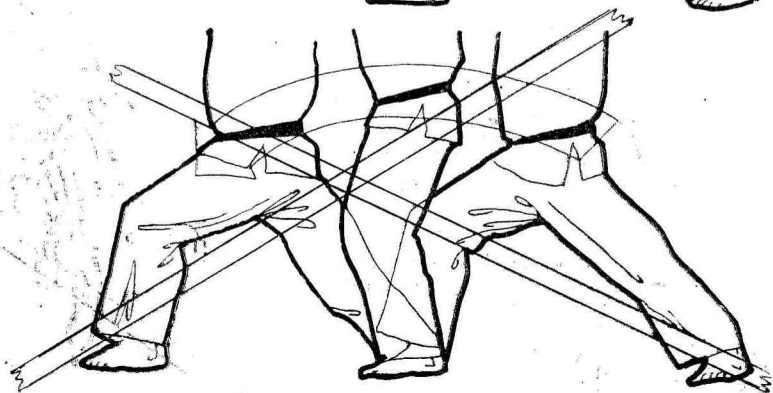
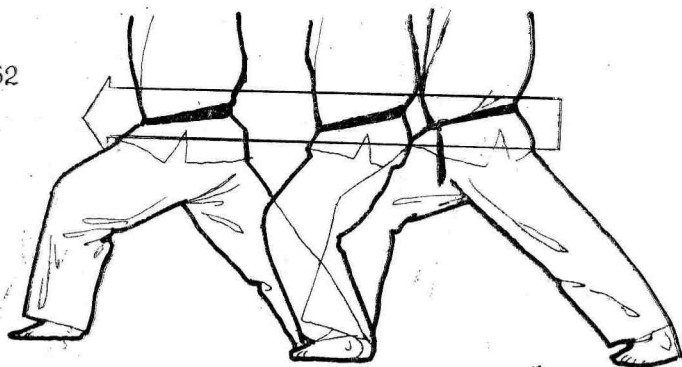
ФУСЭ-МИ — падение вперед.

161

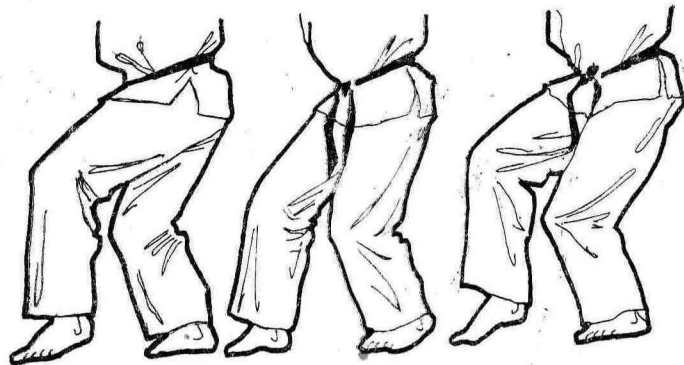
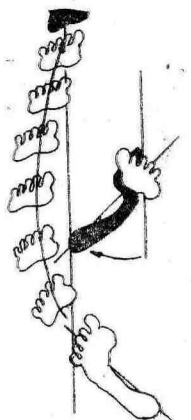




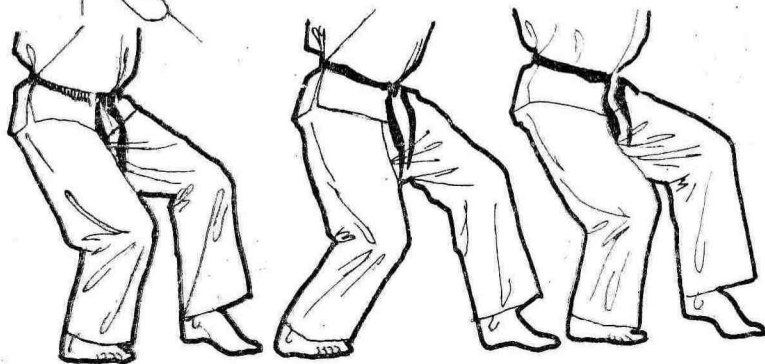
162

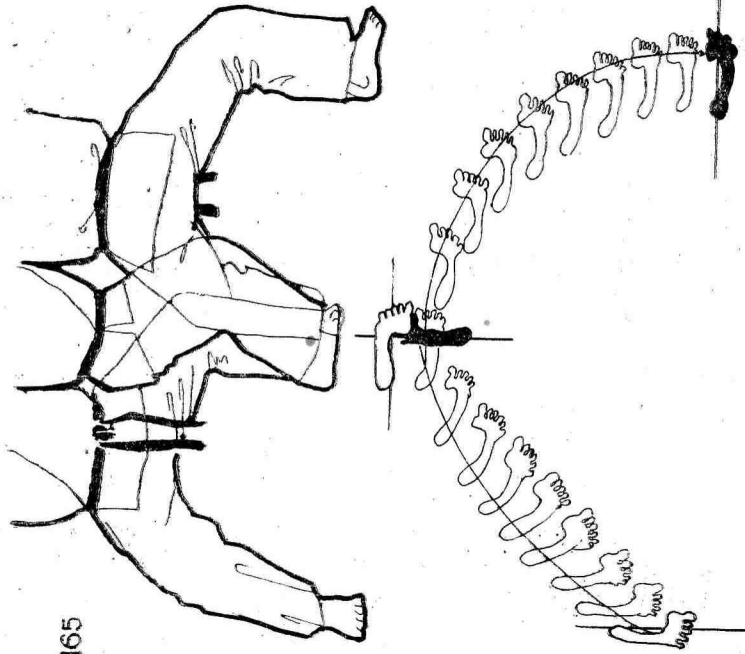


163

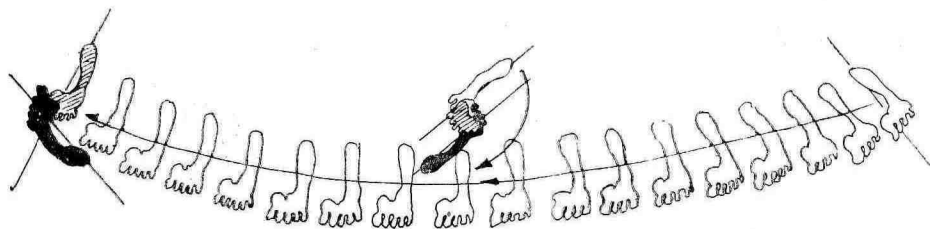
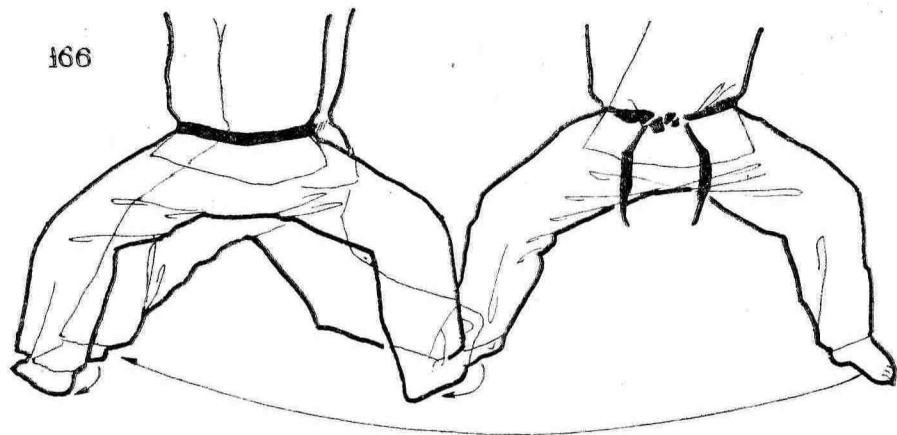


164

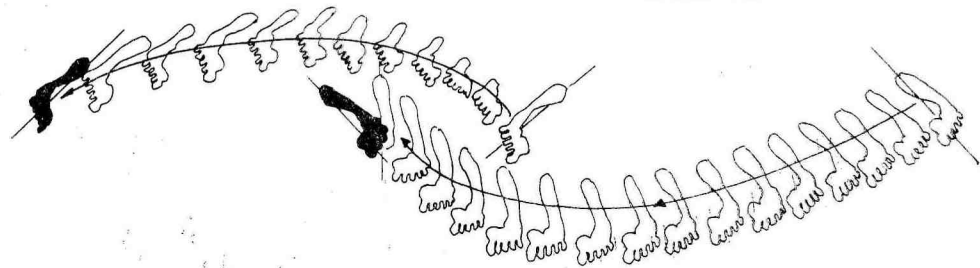
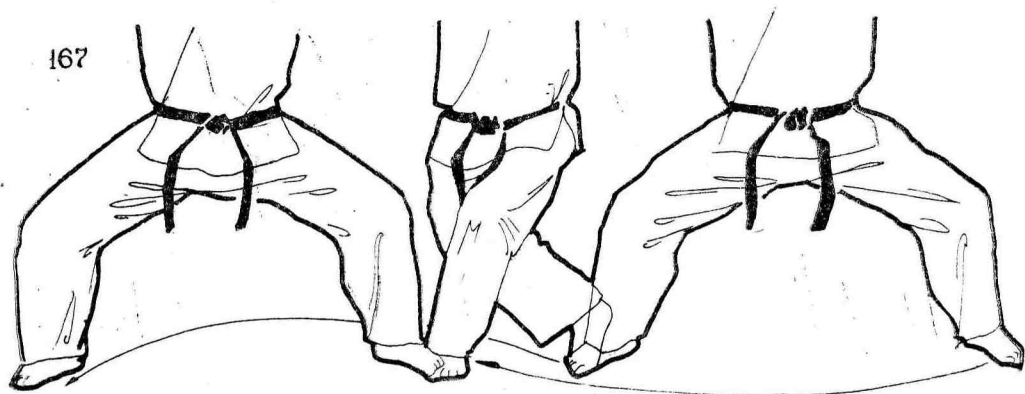




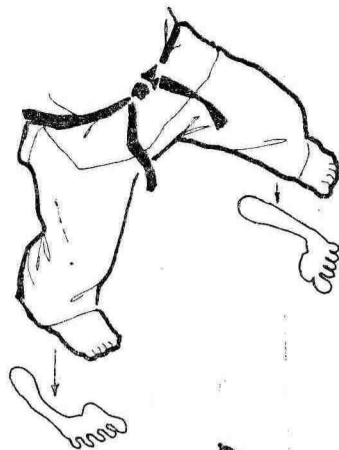
166



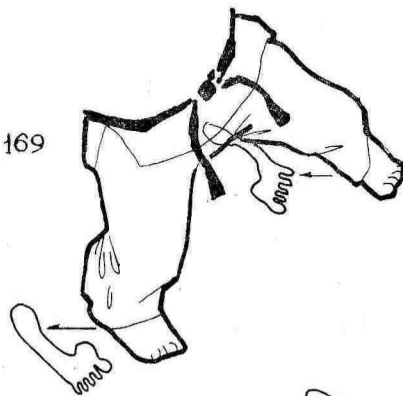
167



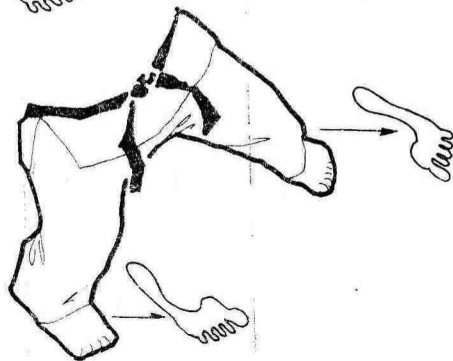
168



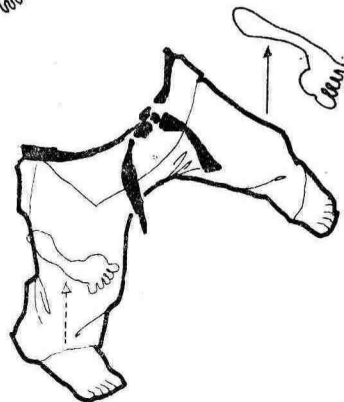
169



170

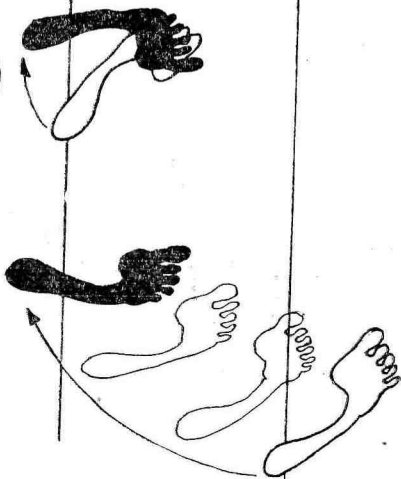


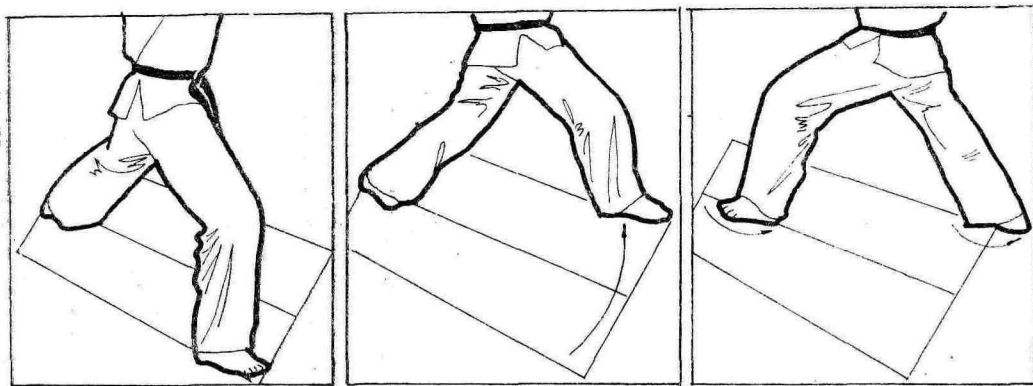
171



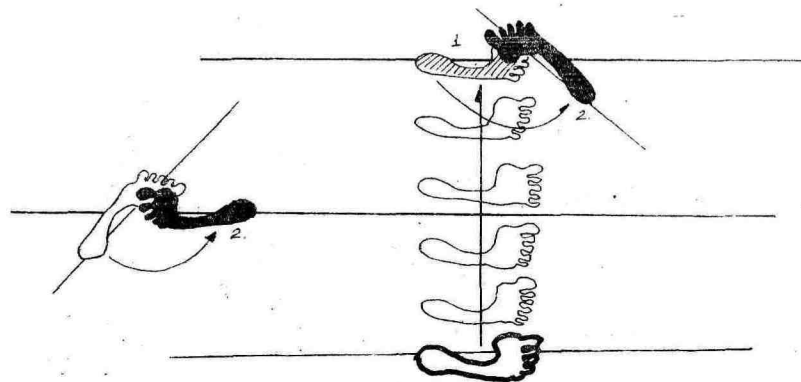


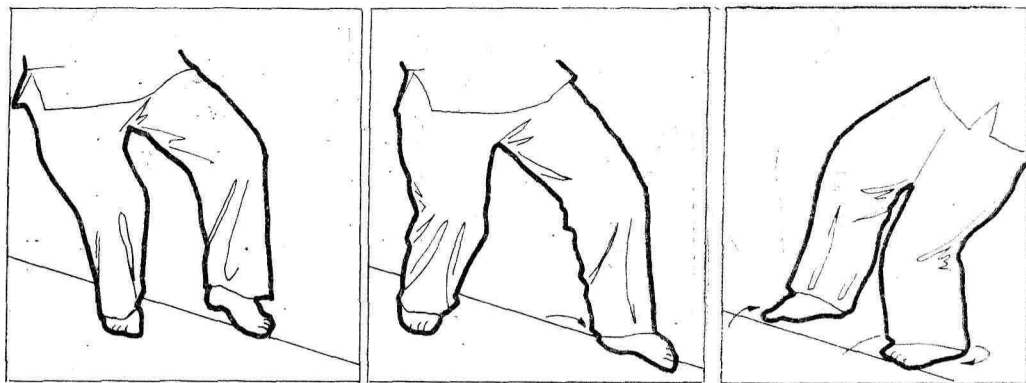
172



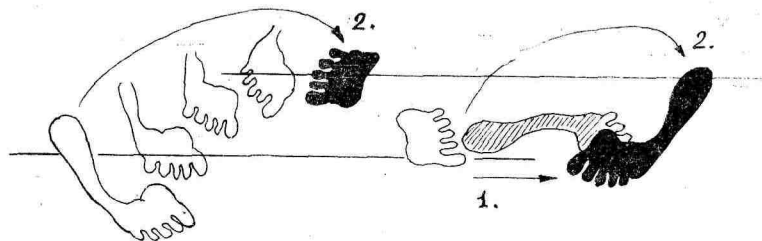


173

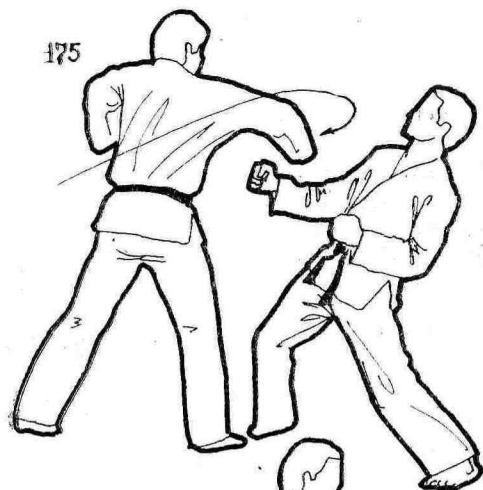




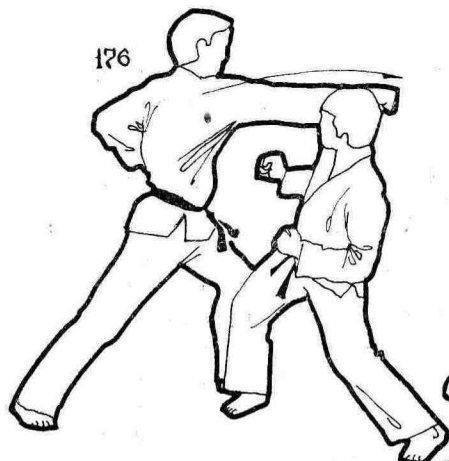
174



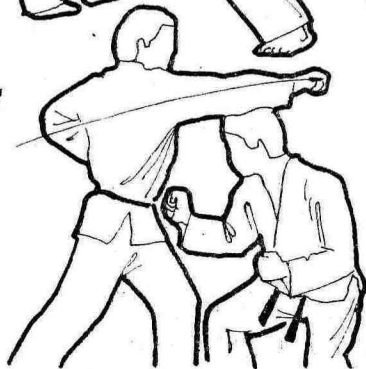
175



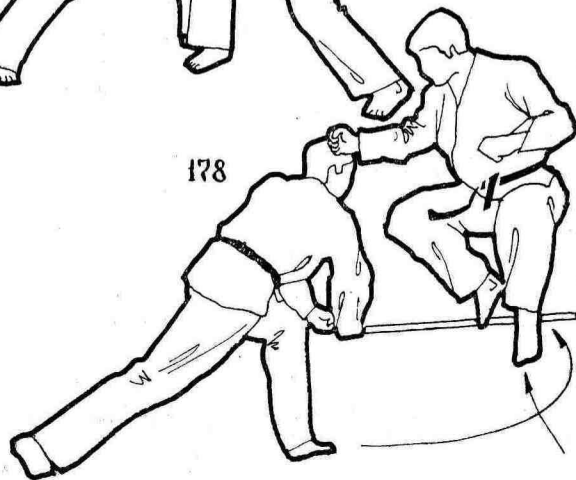
176



177



178



ОЗЁШИ-ВАЗА—ТЕХНИКА РУКИ

Все базисные техники руки могут быть классифицированы следующим образом:

КОГЭКИ-ВАЗА — атакующие техники

а) ЦУКИ-ВАЗА — пробивающие техники кулака:

1. ШОМЭН-ЦУКИ — передний удар;
2. ОКУРИ-ЦУКИ — прямой удар;
3. ХИНЭРИ-ЦУКИ — скрученный удар;
4. ОЙ-ЦУКИ — выступающий удар;
5. СОКУМЭН-ЦУКИ — боковой удар;
6. МАВАШИ-ЦУКИ — круговой удар;
7. КАГИ-ЦУКИ — боковой удар согнутой рукой;

8. АГЭ-ЦУКИ — удар снизу;
9. МОРОТЭ-ЦУКИ — удар двумя кулаками;

б) УЧИ-ВАЗА — щелкающие техники:

1. ШУТО-УЧИ — удар-нож кистью;
2. УРАКЭН-УЧИ — удар тылом кулака;
3. КЭНЦУИ-УЧИ — удар молотковым кулаком;

4. ХАЙТО-УЧИ — удар гребнем кисти;
5. НЭКОДЗЕ-КЭН-УЧИ — удар тыльной стороной запястья;

6. ХИРАТЭ-УЧИ — удар открытой кистью;
 7. ХАЙШУ-УЧИ — удар тылом кисти;
 8. ЭМПИ-УЧИ — удар локтем;
 9. ШОТЭЙ-УЧИ — удар пятой ладони.
- в) АТЭ-ВАЗА — выталкивающие техники:
ЭМПИ-АТЭ — тычок локтем.
г) САШИ-ВАЗА — колющие техники:
НУКИТЭ — колющий удар кистью (копье).

БОГЕ-ВАЗА — защитные техники

а) УКЭ-ВАЗА — техники блокирования (отклонения):

1. УДЭ-УКЭ — блок предплечьем;
2. ШУТО-УКЭ — блок нож-кистью;
3. НЭКОДЗЕ-КЭН-УКЭ — блок кошачьей спинкой;

4. МОРОТЭ-УКЭ — блок двумя руками;
5. ЭМПИ-УКЭ — блок локтем.

б) ХАРАЙ-ВАЗА — техники сбивания:
ГЕДАН-БАРАЙ — сбивание ноги (нижний блок);

2. НАГАШИ-УКЭ — сбивающий блок;
3. СУКУИ-УКЭ — подхватывающий блок.

в) ТОМЭ-ВАЗА — техники останавлива-

ния:

1. ШОТЭЙ-УКЭ — остановка пятой ладони;

2. ДЗЮДЗИ-УКЭ — скрестный блок;

3. СЭЙКЭН-УКЭ — блок ударом кулака.

г) ТОРИ-ВАЗА — техники удерживания:

1. УДЭ-ТОРИ — зацепление локтем;

2. ТЭКУБИ-ТОРИ — удерживание запястьем;

3. АШИ-ТОРИ — удерживание ногой;

4. ЭРИ-ТОРИ — захват ворота куртки;

5. СОДЭ-ТОРИ — захват рукава;

6. МОРОТЭ-ТОРИ — захват двумя руками.

ЦУКИ-ВАЗА — это техники, в которой кулак — сэйкэн (вертикальный кулак) используется как оружие в прямых атаках, направленных в ДЗЭДАН, ЧУДАН, ГЭДАН. Подобно сэйкэн здесь также можно использовать и другое оружие, такое как иппон-кэн, нака-да-ка-кэн, ханда-кэн, гяку-кэн и ёко-кэн.

При УЧИ-ВАЗА ударяют круговыми движениями руки.

При АТЭ-ВАЗА тыкают прямым движением локтя, используя количества движения тела и ударяя эмпи. Атакуют, как правило, в уровни ЧУДАН и ГЭДАН.

При САШИ-ВАЗА проводят прямую атаку в ДЗЭДАН или ЧУДАН, используя для это-

го нукитэ. Действие тела здесь, однако, несколько иное, чем при ЦУКИ-ВАЗА.

УКЭ-ВАЗА — это техники, где осуществляется прямой и жесткий контакт, чтобы блокировать атаку противника, используя для этого УДЭ (внутренние или внешние края предплечья), ШУТО и НЭКОДЗЕ-КЭН, а также СЭЙКЭН и ЭМПИ.

При ХАРАЙ-ВАЗА атака скорей отклоняется сбивающим движением, чем блокируется, для этого используют УДЭ, ШУТО и ХИРАТЭ.

При ТОМЭ-ВАЗА атака останавливается предпочтительно в момент ее начала, для этого используется ШОТЭЙ, ШУТО, ХИРАТЭ, ХАЙТО и НЭКОДЗЕ-КЭН.

ТОРИ-ВАЗА — это техники удерживания или захвата, которые используют обычно после блокирующих ударов.

ЧОКУ-ЦУКИ (рис. 179—180).

Тренировочный тип удара, выполняемый обычно в кихоне классической техники. Основная ценность этого типа удара заключена в том, что он позволяет начинающему спортсмену уяснить действия рук и отработать хикитэ. Ввинчивание кисти происходит на завершающей фазе удара.

Фокус удара всегда расположен на оси тела (рис. 183).

Не допускается наклон и поднятие кулака на всем протяжении удара (рис. 181). Локоть активной руки не должен отрываться от **плавающих ребер** (рис. 182), что, как правило, расфокусирует удар.

Удар кулака и схема его движения должны быть выполнены строго по прямой линии (рис. 184), не выполнение этого условия также отрицательно сказывается на фокусе удара. Для того, чтобы избежать травмы локтевого сустава, рука выпрямляется не полностью (рис. 185). Не позволяйте плечу активной руки выполнять вертикальные смещения (рис. 186).

ОЙ-ЦУКИ — выступающий удар (рис. 187—188).

ТОБИ-КОМИ-ЦУКИ — висящий удар (рис. 189).

КИЗАМИ-ЦУКИ — длинный удар передней рукой (рис. 190).

НАГАШИ-ЦУКИ — боковой скрученный удар (рис. 191).

ДЖУН-ЦУКИ-НО-ЦУКОМИ — этот удар в основном очень часто выполняют практики школы ВАДО-РЮ (рис. 192).

ГЬЯКУ-ЦУКИ — удар разноименной рукой.

Серия рисунков 193—197 показывает принцип выполнения удара ситуации и уровня его. Здесь следует отметить, что именно **ГЬЯКУ-ЦУКИ** демонстрирует всю мощь техники **ЦУКИ**, опираясь на те принципы выполнения удара, что были описаны выше.

МОРОТЭ-ЦУКИ — удар двумя кулаками.

При **МОРОТЭ-АВАЗЭ-ЦУКИ** оба кулака располагаются рядом, тогда как при **МОРОТЭ-НИДАН-ЦУКИ** — верхний кулак целит в верхний уровень, а правый — в средний или нижний уровень.

ЯМА-ЦУКИ (рис. 198, 199).

ХЕЙКО-ЦУКИ, или **ХЕЙСОКУ-ЦУКИ** (рис. 200).

ХАСАМИ-ЦУКИ (рис. 201).

КАГИ-ЦУКИ (рис. 202, 203).

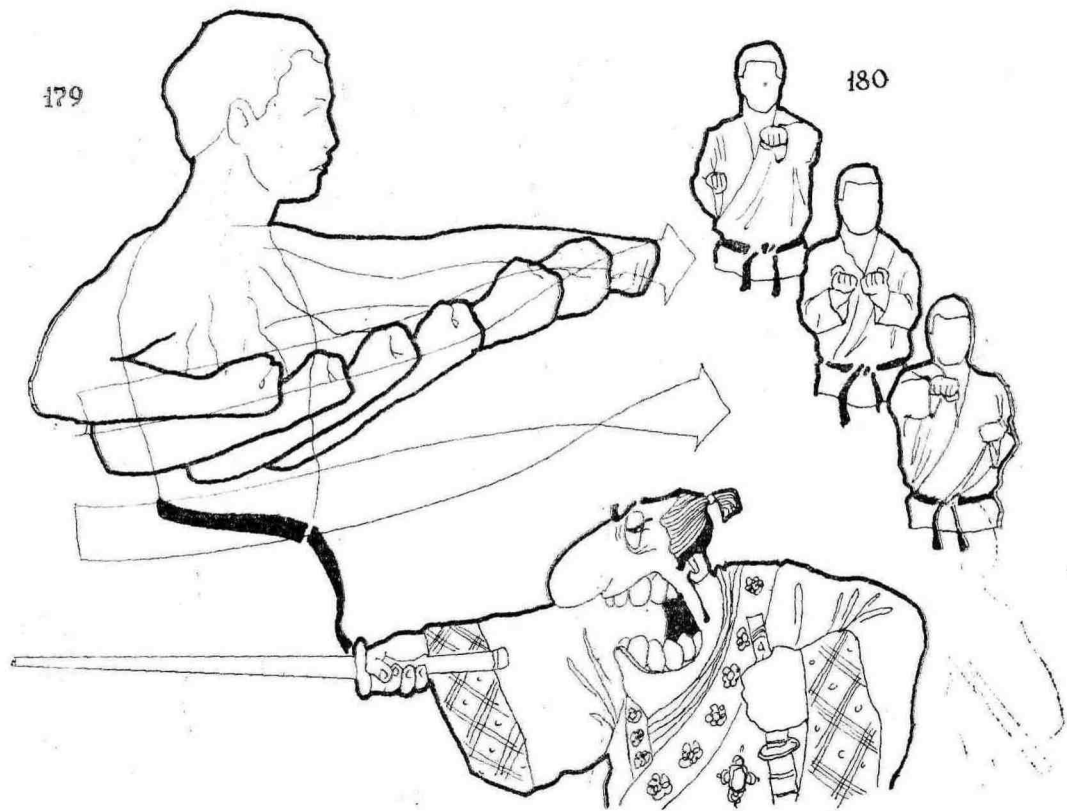
АГЕ-ЦУКИ (рис. 204, 205).

ТАТЭ-ЦУКИ (рис. 206—208).

УРА-ЦУКИ (рис. 209—212).

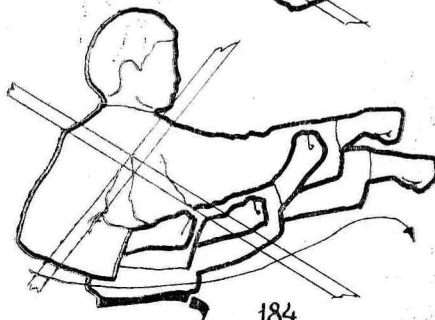
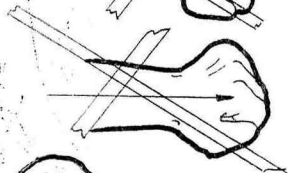
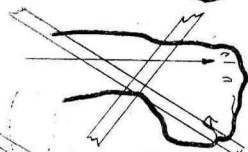
Рисунки 213—218 соответственно демонстрируют удары: **ТЭЙШО**, **ИППОН-КЭН**, **НАКА-ДАКА-КЭН** и типы **НУКИТЭ**.

179



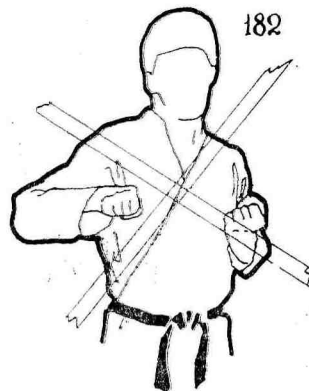
180

181

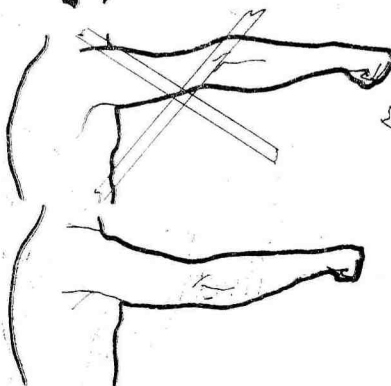


184

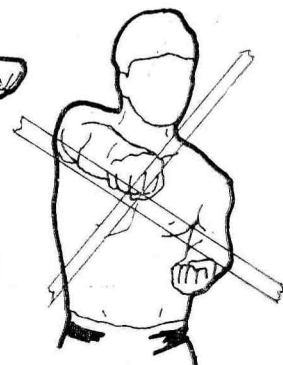
182



183

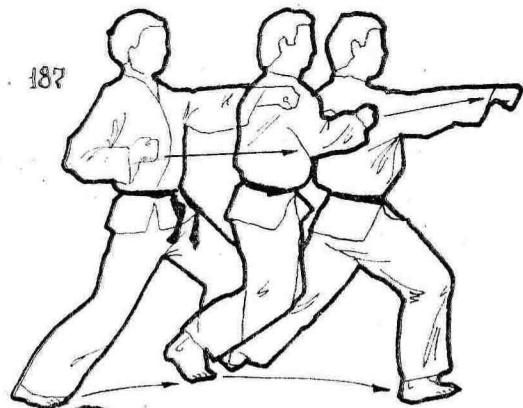


185

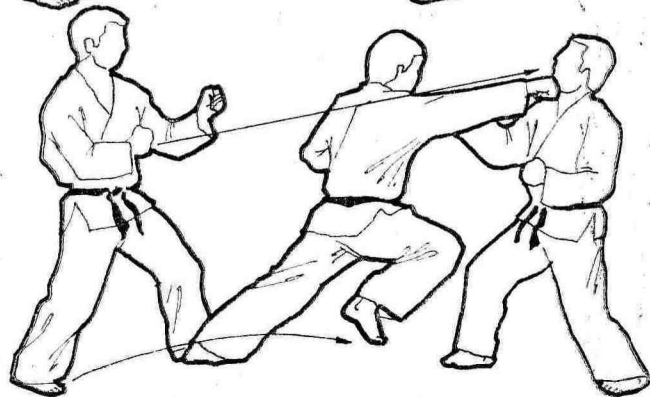
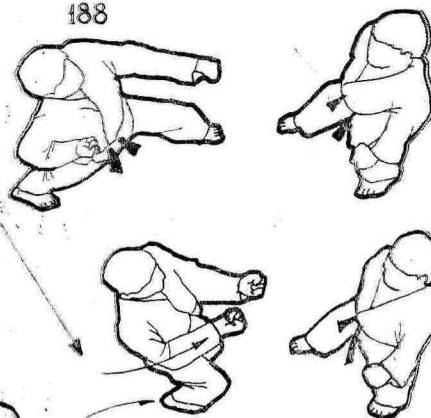


186

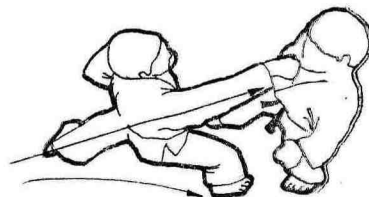
187

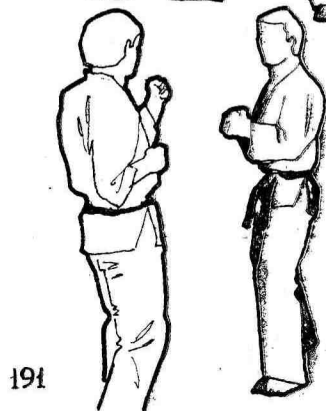
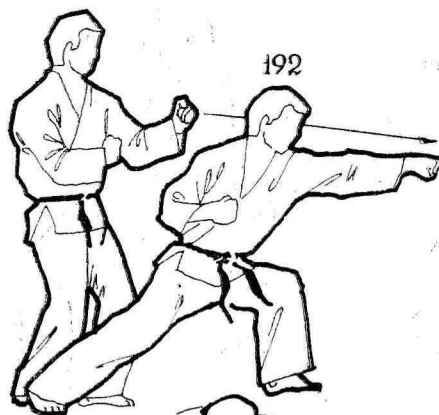
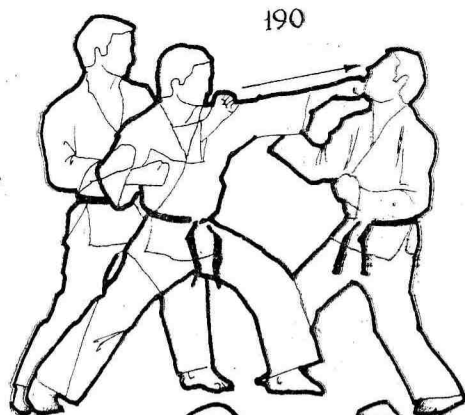


188

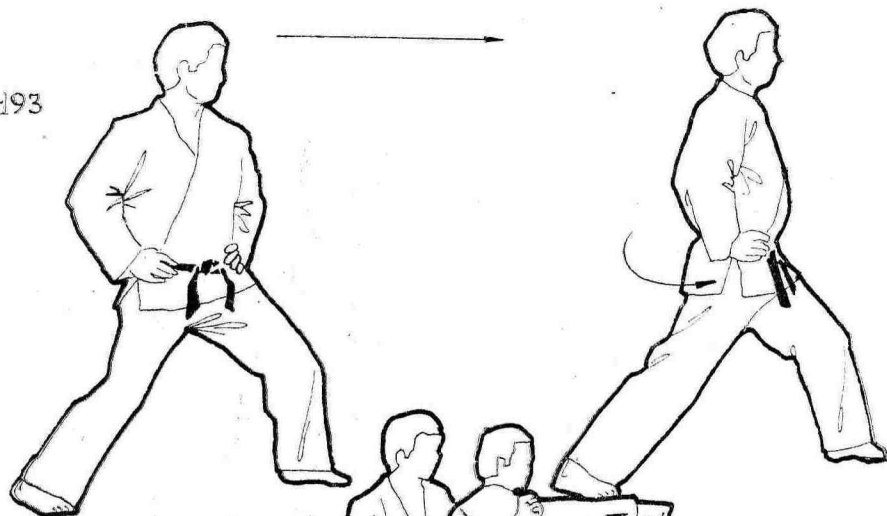


189

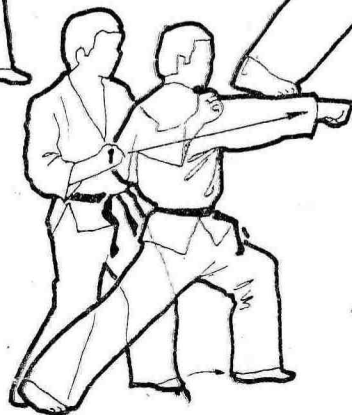


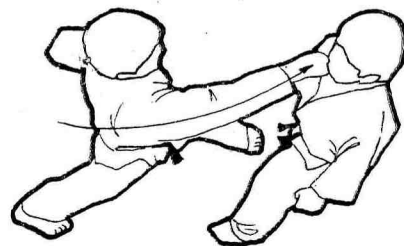
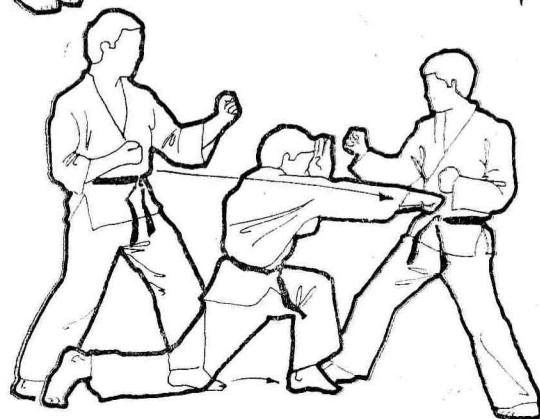
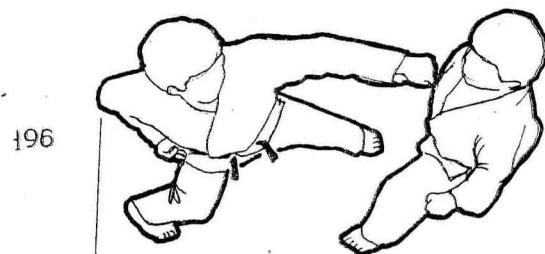


193



194





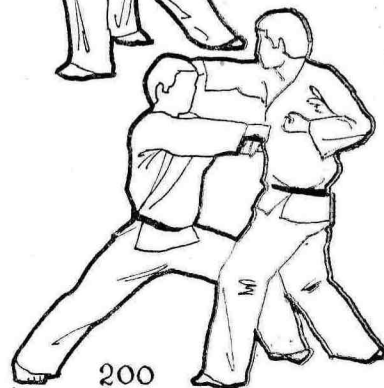
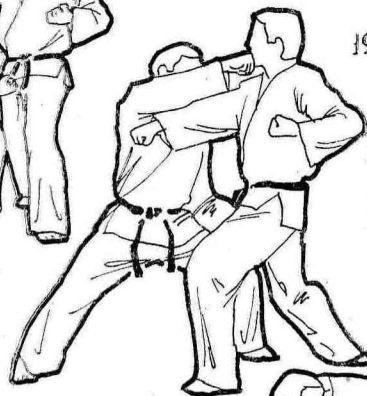
198



201

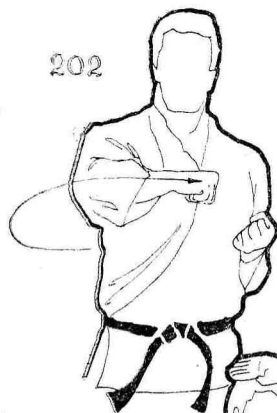


199

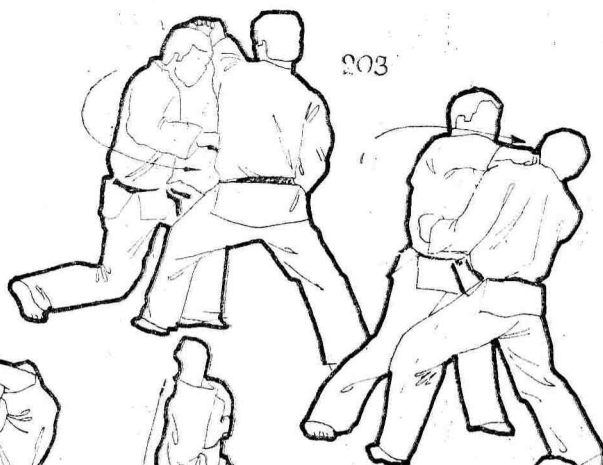


200

202



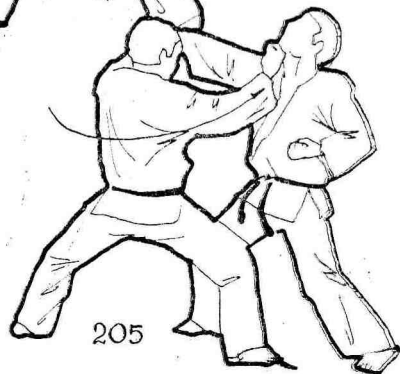
203

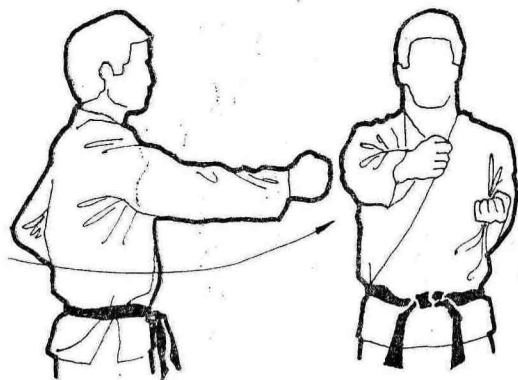


204

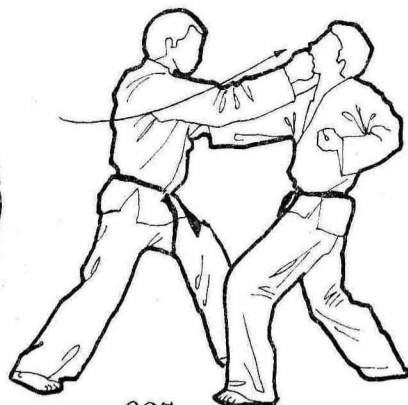


205

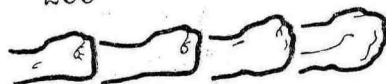




206

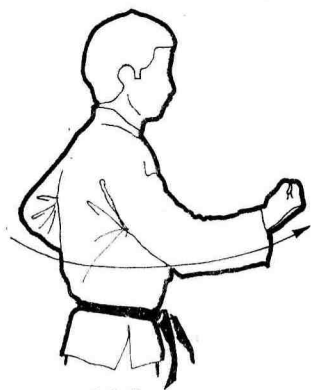


207

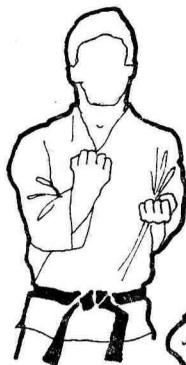


208

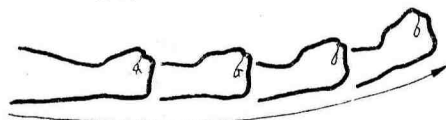




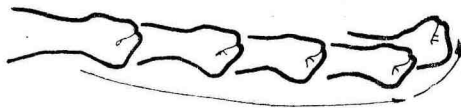
209



210



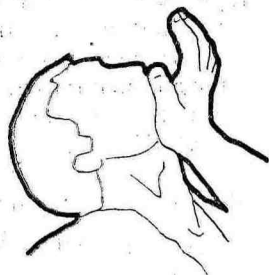
211



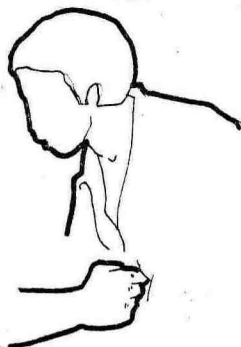
212



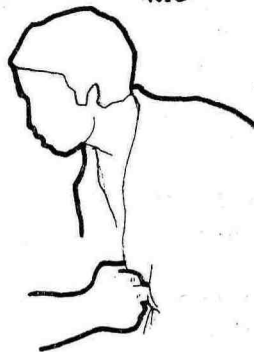
213



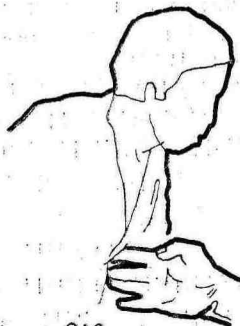
214



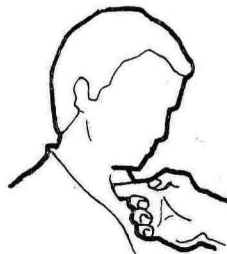
215



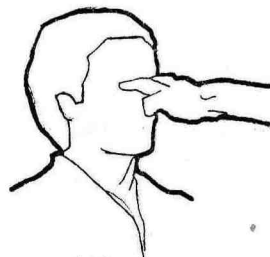
216



217



218



При всех пробивающих техниках, как и при **всех базисных техниках**, следует использовать обширные и мощные движения всего тела. Приобретенное количество движения должно концентрироваться на цели. Вся ментальная и физическая энергия должна быть передана кулаку и особенно верхушкам указательного, среднего и большого пальцев. После завершения техники кулак следует оттянуть назад (выполнить ХИКИ-ТЭ), причем с такой же силой и скоростью, с какой он бросался в удар.

При выполнении пробивающих техник крайне важны пять нижеследующих моментов:

— перед выполнением техники глубоко вдохните через нос, затем удержите вдох в ТАНДЭН и по завершению техники выдохните через рот;

— используйте все тело, стопы, бедра, плечи и голову, должно поворачиваться все сразу;

— всегда прикрывайте три самых жизненно важных центра: пах, солнечное сплетение и яремную вену путем поворота тела, рук и стоп;

— удерживайте ударную руку вблизи тела, плотно сжимая (смыкая) подмышки;
— удерживайте кулак выпрямленным (напрягая запястье) и, вкладывая энергию в верхушки указательного, среднего и большого пальцев, когда выполняете удар и в верхушки безымянного, мизинца и большого пальцев — при ХИКИ-ТЭ.

УЧИ-ВАЗА — щелкающие техники руки

Особенностями УЧИ-ВАЗА являются дугообразные удары во всех плоскостях от тела к цели. УЧИ-ВАЗА обладают огромной силой при наличии хорошо закаленных ударных поверхностей. Ниже приводятся разновидности ударов УЧИ-ВАЗА:

ШОМЭН-УРАКЭН-УЧИ (рис. 221).

САЮ-УРАКЭН-УЧИ (рис. 222—224).

ЕКОМЭН-УРАКЭН-УЧИ (рис. 225, 226).

ФУРИ-УЧИ (рис. 227, 228).

ШУТО-УЧИ (рис. 229—233).

ЕКОМЭН-ШУТО-УЧИ (рис. 229, 230).

ГАММЭН-ШУТО-УЧИ (рис. 231, 232).

ОТОШИ-ШУТО-УЧИ (рис. 233).

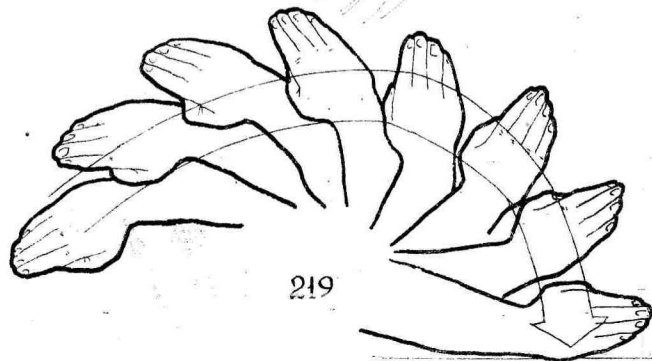
ТЭЦУИ-УЧИ-КЕНТЦУИ-УЧИ (рис. 234—237).

УАЙТО-УЧИ (рис. 238—240).

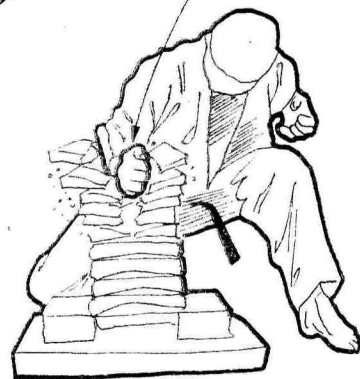
ЭМПИ-УЧИ (рис. 241—250).

Рисунки 251—256 демонстрируют разновидности тренировочного выполнения ударов

ЦУКИ. Все эти упражнения помогут вам поставить удары. Эти разновидности тренинга применимы практически ко всем видам и типам ударов.

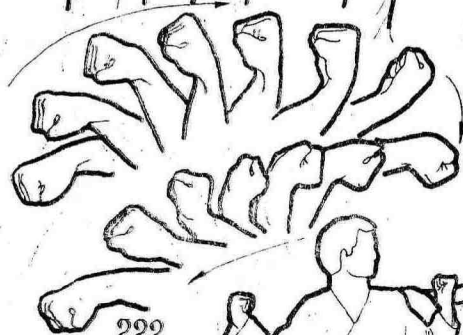
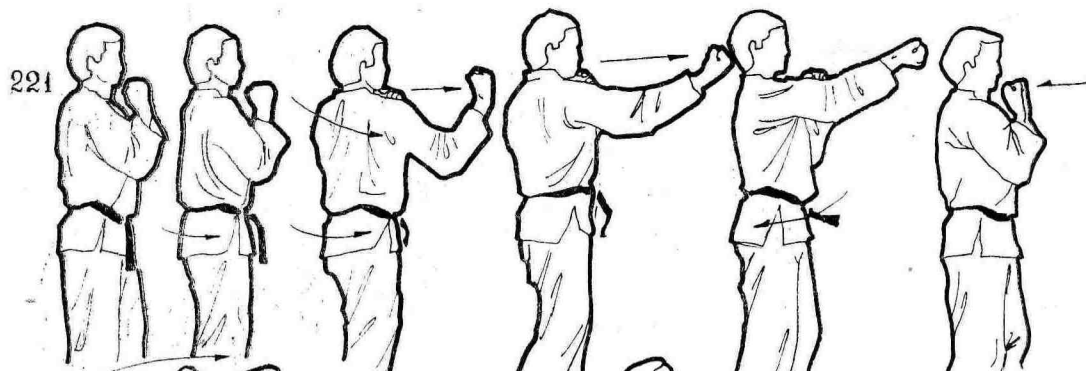


219



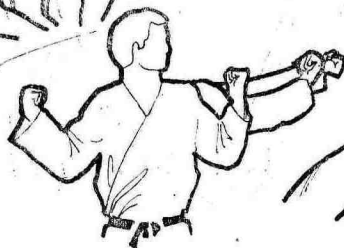
220

221

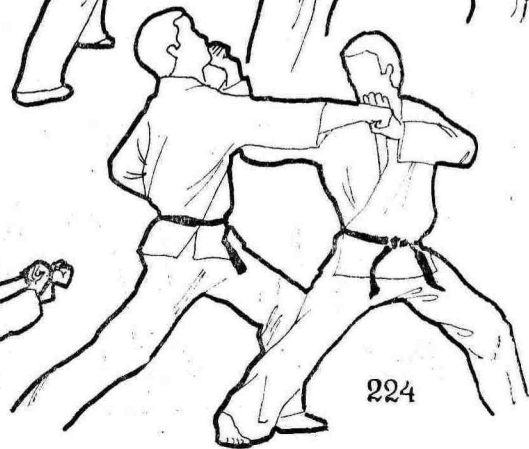


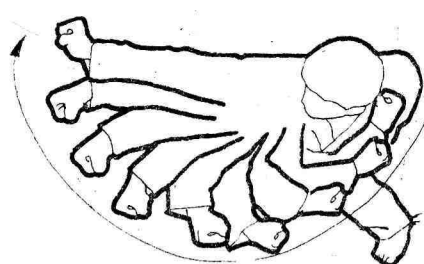
222

223



224

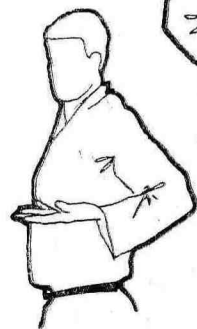




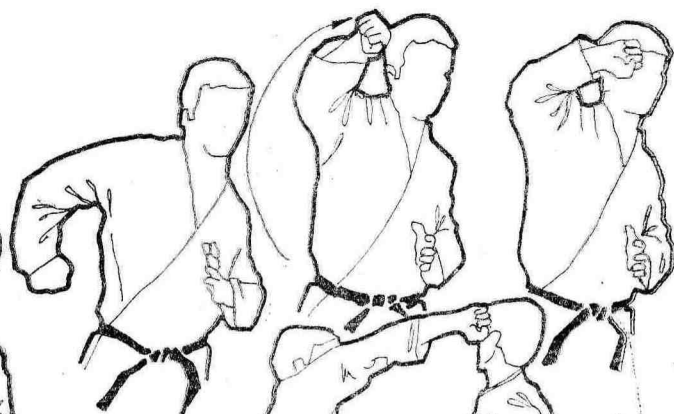
225



226

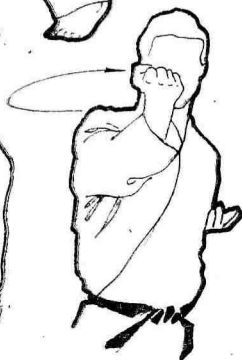
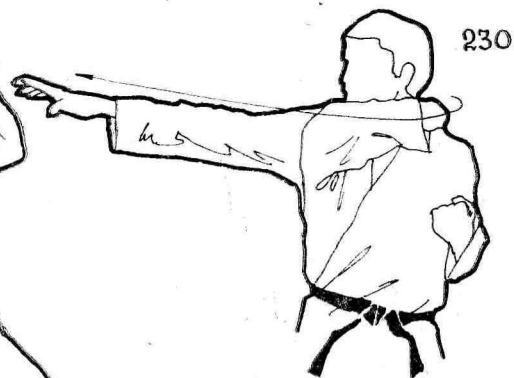
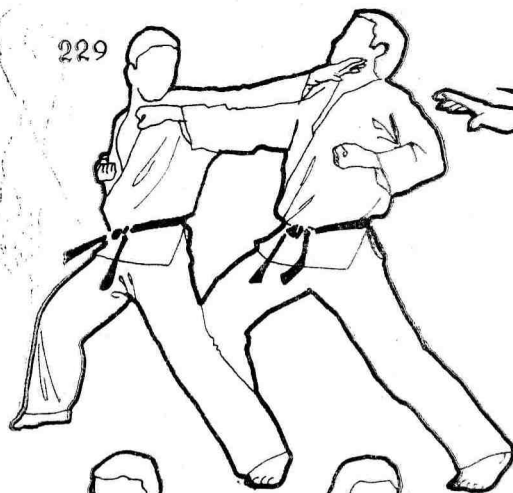


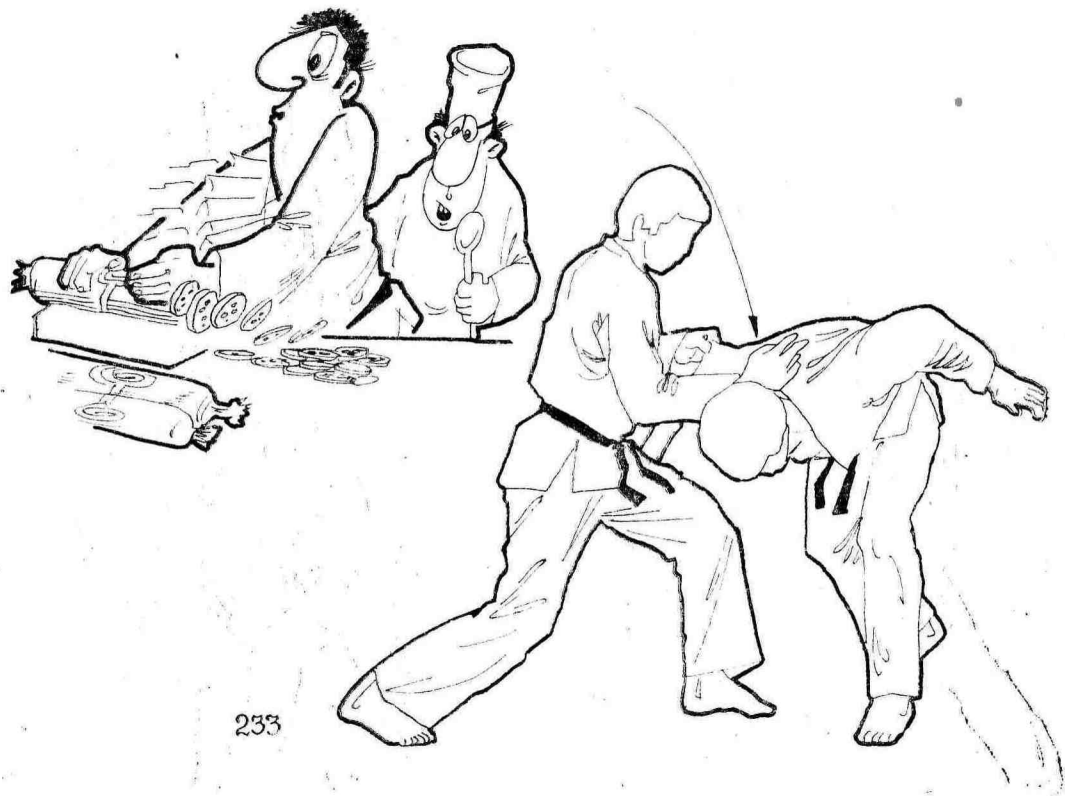
227



228

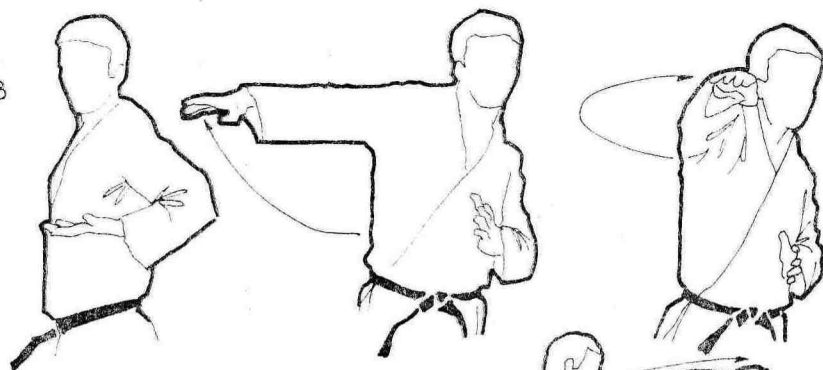








238

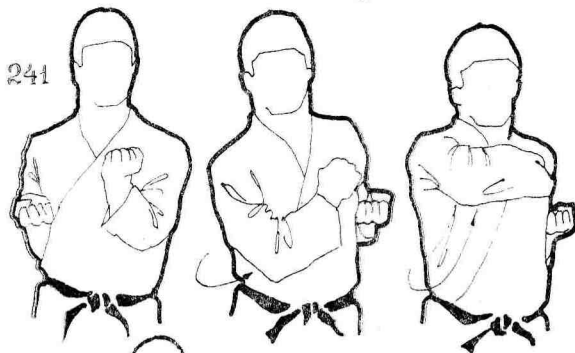


239

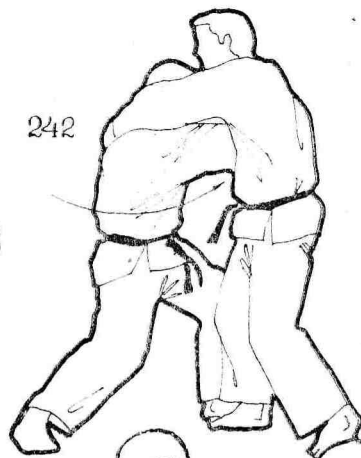


240

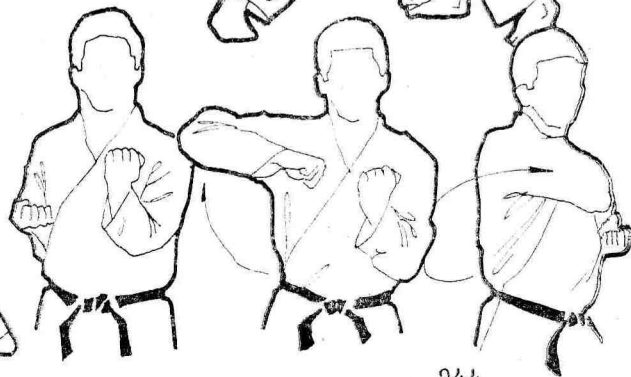
241



242

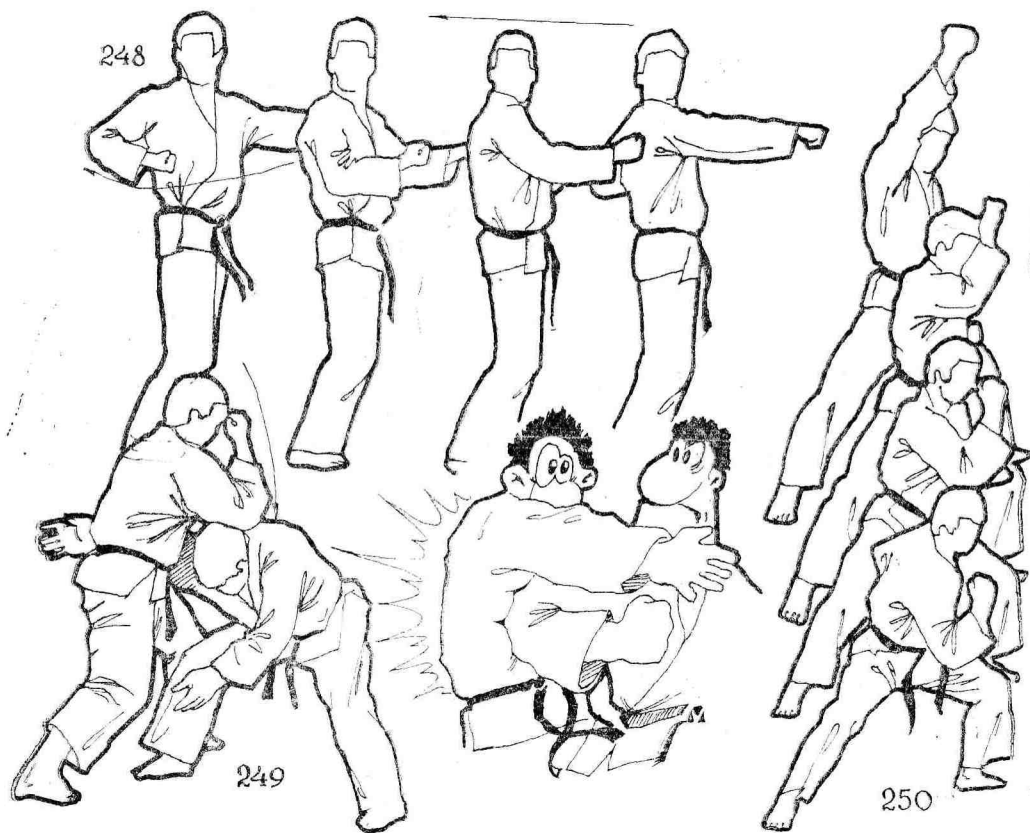


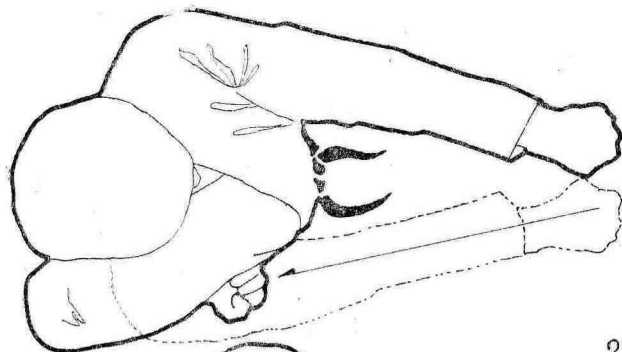
243



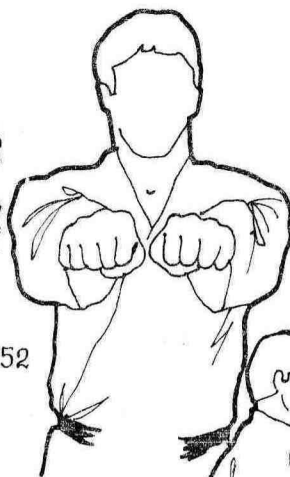
244



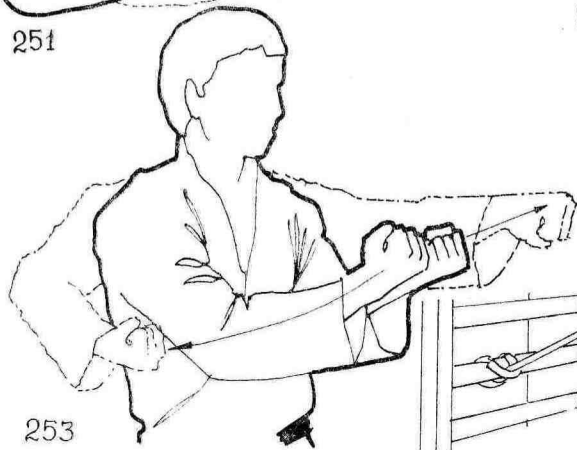




251



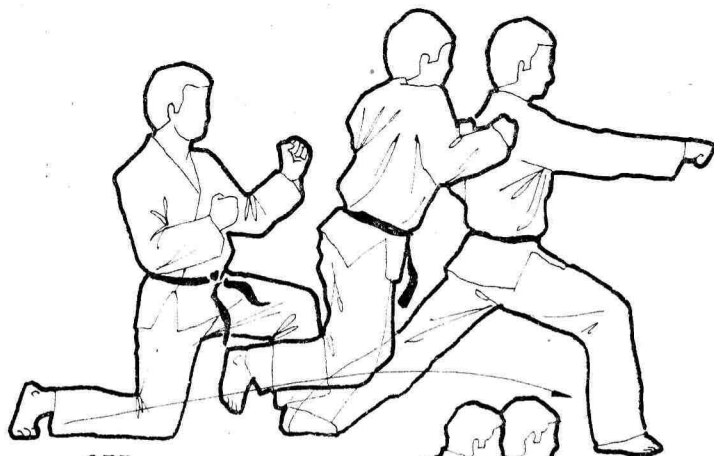
252



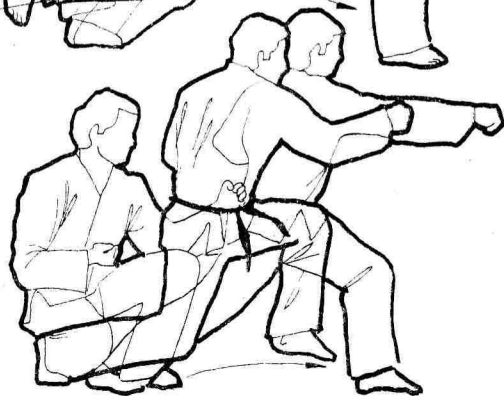
253



254



255



256

БОГЕ-ВАЗА — ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника защиты включает в себя техники блокирования, сбивания, останавливания и удержания.

Следует помнить, что защитные техники не обеспечивают победы. Их, таким образом, следует использовать лишь в определенных обстоятельствах и всегда сопровождать контратакующей техникой. Тем самым претворяя в жизнь принцип КАРАТЭ-ДО; блок+удар.

Общим принципом, лежащим в основе применения защитных техник, является использование атаки противника, обращая ее против него самого. Следует чередовать жесткие и мягкие техники.

Так, например, жесткой атаке должна соответствовать мягкая блокирующая техника (предпочтительнее сбивающая), чтобы поглотить или отклонить количество движения, созданного атакой, а затем следует жесткая контратакующая техника.

При выполнении защитных техник руку или ногу противника следует рассматривать как опасное оружие, сталкиваться с которым нежелательно.

Поэтому, по мере возможности, жесткого

контакта здесь следует избегать. В большей мере, чем блокирование, желательно использовать уход, уклонение движением тела, техники сбивания или останавливания. Выполнять техники защиты лучше всего в тех стойках, которые вам предпочтительней, обеспечивают хорошую устойчивость и быстрый переход к контратаке.

У К Э-В А З А — техника блокирования

АГЭ-УКЭ (блок верхнего уровня) (рис. 257—260).

Необходимо помнить, что блокирующая рука выполняет пассивное движение, встречая атаку внешней стороной предплечья. Рис. 259 демонстрирует сметающий (пассивный) эффект этого действия.

СОТО-УДЭ-УКЭ (блок снаружи вовнутрь) (рис. 261—263).

Это блок среднего уровня, рука, встречая атаку противника, отводит ее за линию тела. Этот блок, как впрочем и ряд нижеописанных, позволяет логично переводить блокирующую руку в контратакующее действие.

УЧИ-УДЭ-УКЭ (блок изнутри наружу) (рис. 264—266).

Так как по своим физическим параметрам блок довольно слаб, то в помощь подключается тело, подворачивая плечо под атакующую технику. Блок выполняется на среднем уровне.

ГЕДАН-УКЭ (**ГЕДАН-БАРАЙ**) — блок нижнего уровня (рис. 267—269).

Очень мощный блок, свое движение рука, выполняющая защитную технику, начинает от противоположного уха. Этот тип блока относится к **ХАРАЙ-ВАЗА** (техника сбивания). Поскольку удары ногой примерно в три раза сильнее ударов кулаком, то против атаки ногой вместо блокирующих техник лучше использовать сбивающие техники.

ХАРАЙ-ОТОШИ-УКЭ (рис. 270, 271) — разновидность **ГЕДАН-БАРАЙ**, контакт с атакой противника осуществляется кулаком.

ШУТО-УКЭ (блок ребром ладони) (рис. 272—274).

Рубящий блок, контакт осуществляется ребром ладони.

КАКЭ-УКЭ (отводящий блок сгибом лучезапястного сустава) (рис. 275—277). Разновидность **ШУТО-УКЭ**.

СУКУИ-УКЭ (подхватывающий блок) (рис. 278—280).

Этот блок подобен **УЧИ-ГЕДАН-УКЭ**, но контакт здесь осуществляется **ХИРАТЭ** или ладонными мышцами (ладонь обращена кверху). В этом случае рука сначала описывает круговое движение, идущее вовнутрь и под 45° книзу, а затем кверху, чтобы смести ногу противника.

На рисунках 281, 282 показана техника выполнения блока **НАГАШИ-УКЭ**.

Рисунки 283, 284 показывают блок **КАКУТО-УКЭ** (блок кошачьей спинкой). Этот блок отводит прямую атаку вверх.

Блок **ТЭЙШО-УКЭ** (рис. 285, 286) отводит атаку книзу.

К блокам типа накладка относятся блоки **УРА-УКЭ** (рис. 287) и блок **ОСАЕ-УКЭ** (рис. 288).

На особом месте стоят блокирующие техники, выполняемые с помощью двух рук, против сдвоенных техник или же против атак ногами, к ним относятся **МАВАШИ-УКЭ** (рис. 289, 290).

ДЖУДЖИ-УКЭ (скрестный блок) (рис. 291—293).

ЦО-УКЭ (рис. 294, 295).

ЯМА-УЧИ-УКЭ (рис. 296, 297).

МОРОТЭ-УЧИ-ГЕДАН-УКЭ (рис. 298, 299).

ОТОШИ-СУКУИ-УКЭ (рис. 300).

МОРОТЭ-КАКЭ-УКЭ (рис. 301, 302).

ЯМА-УКЭ (рис. 303).

МОРОТЭ-СУКУИ-УКЭ (рис. 304).

МОРОТЭ-ОТОШИ-УКЭ (рис. 305).

Рисунки 306, 307 показывают один из вариантов выполнения МОРОТЭ-СУКУИ-УКЭ.

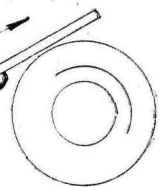
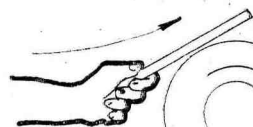
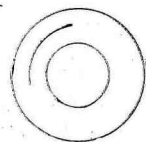
На рисунках 308, 309 показана техника исполнения блока ГАРИ-УКЭ.

В заключение к главе, посвященной блокирующей технике, необходимо добавить, что вся блокирующая техника выполняется лишь в самый необходимый момент. Подбирается и отрабатывается по всем уровням ей соответствующим, с полной концентрацией и с дальнейшим логическим переходом к контратакующей технике.

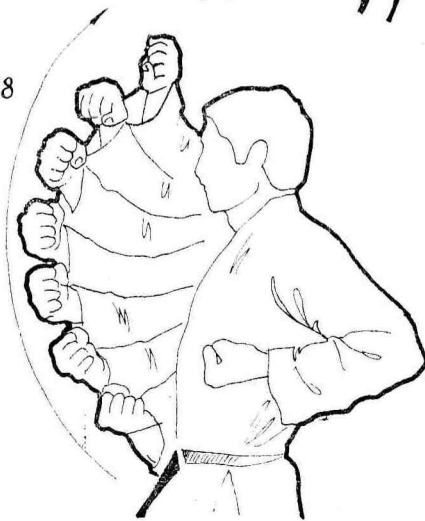
257



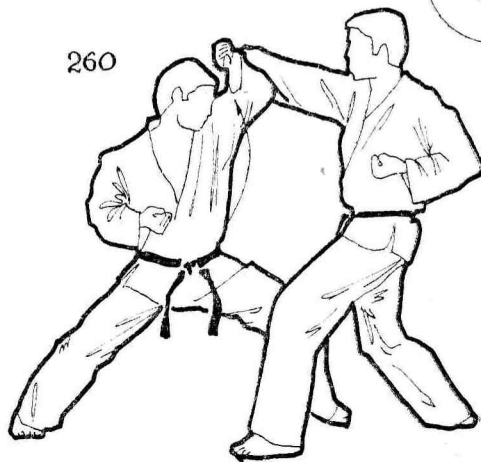
259



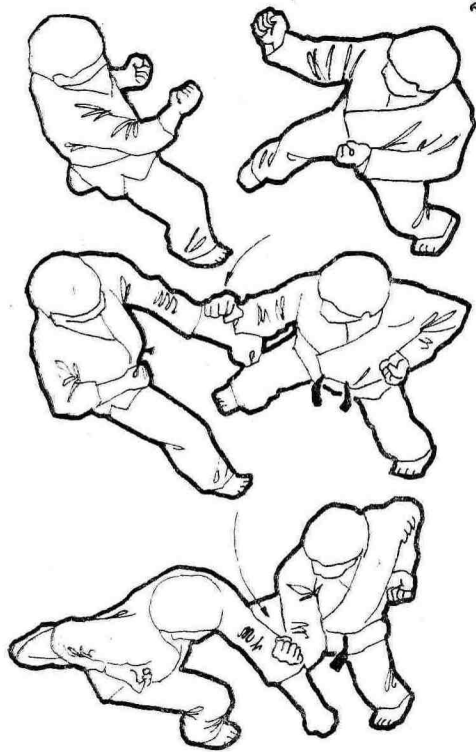
258



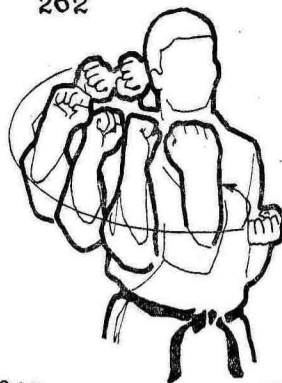
260



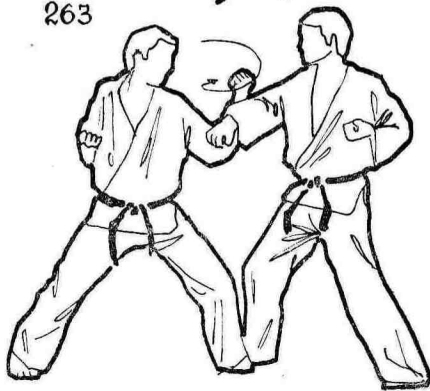
261



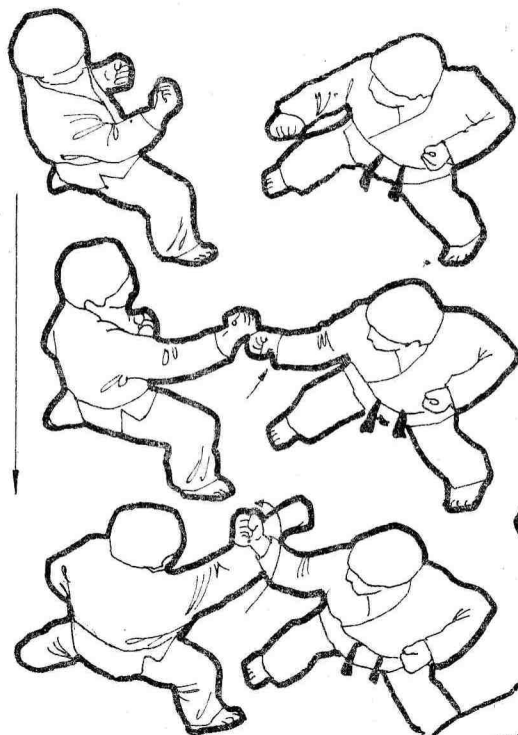
262



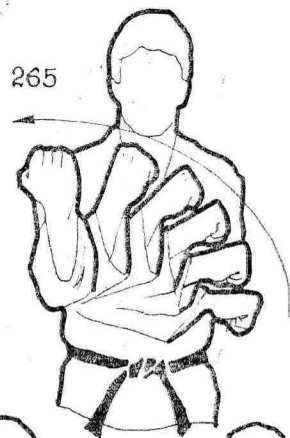
263



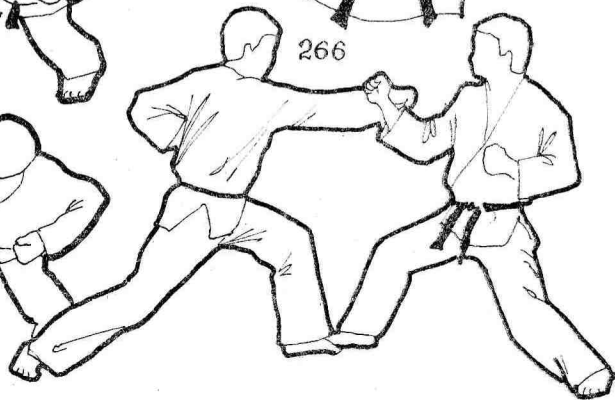
264

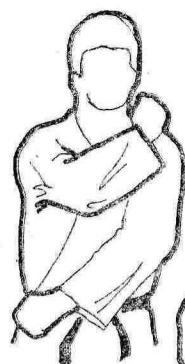


265

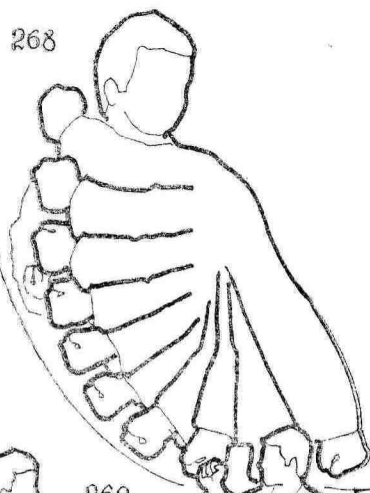


266

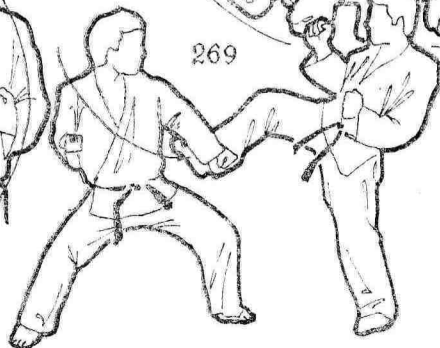
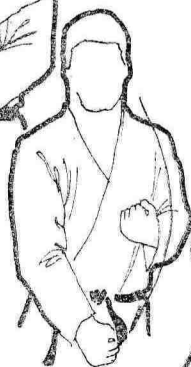




267

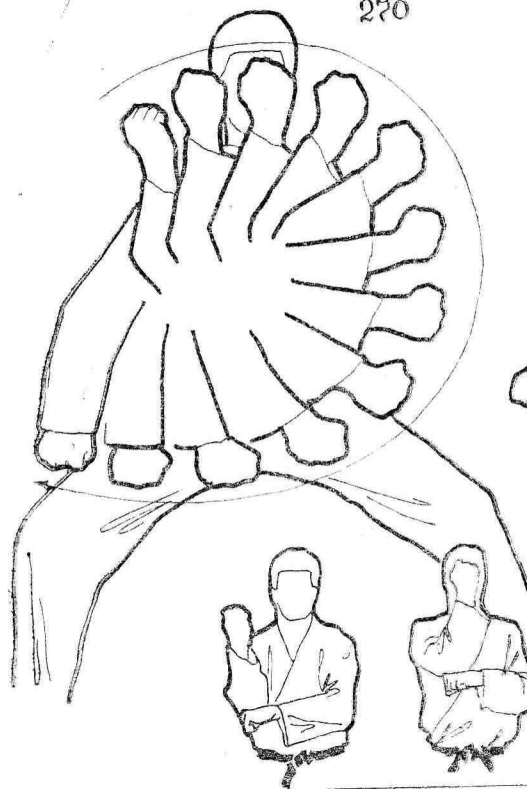


268

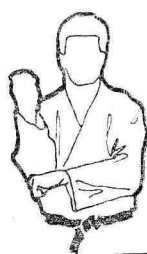
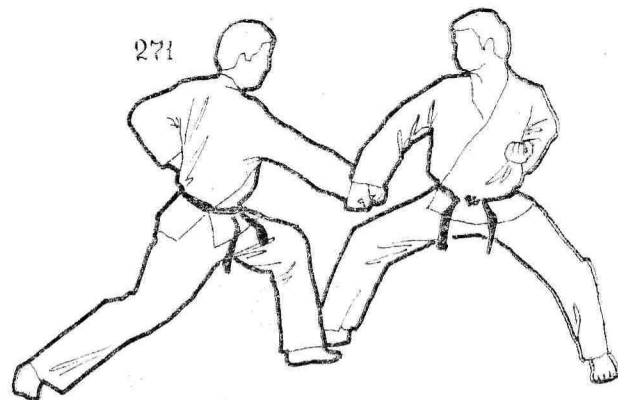


269

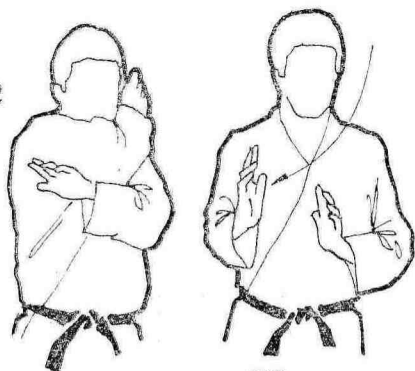
270



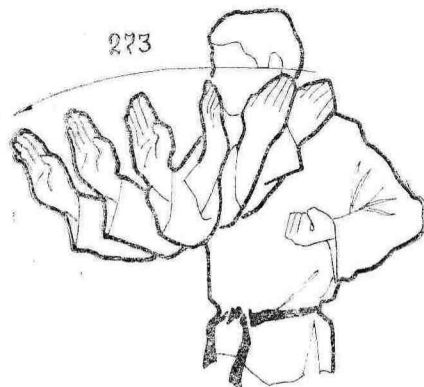
271



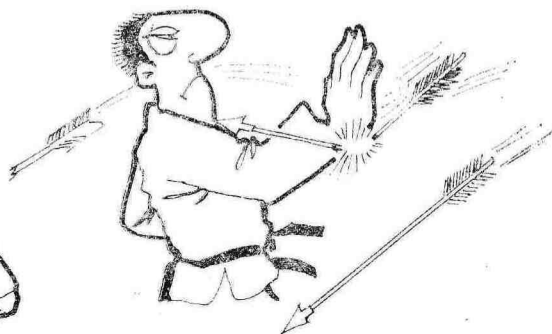
272



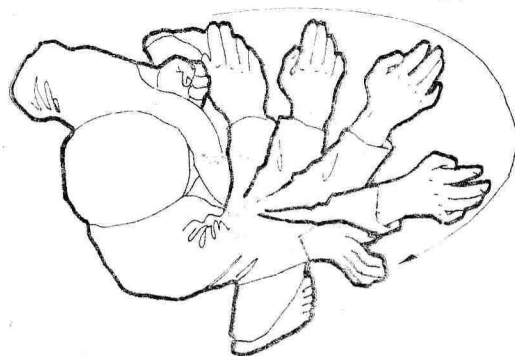
273



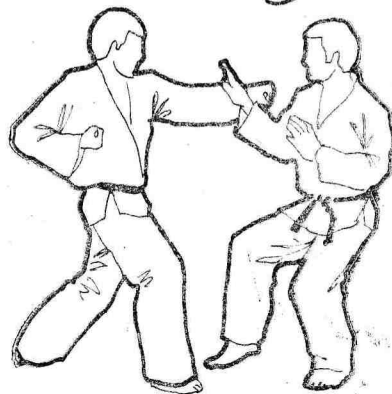
274



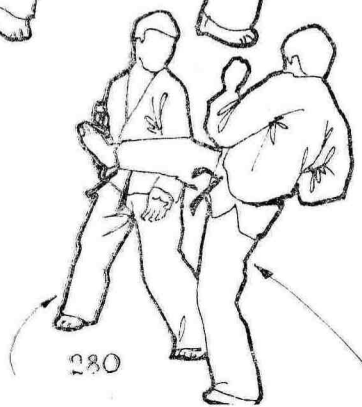
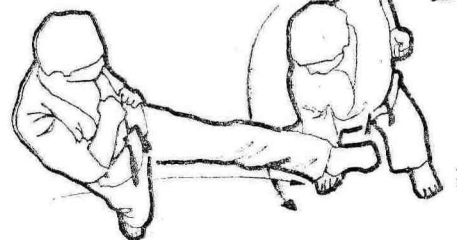
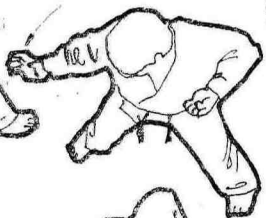
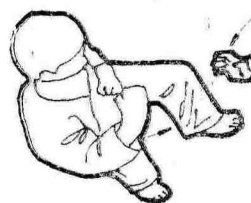
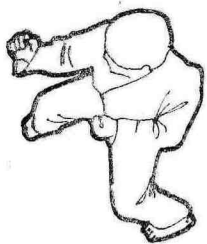
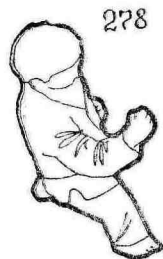
275



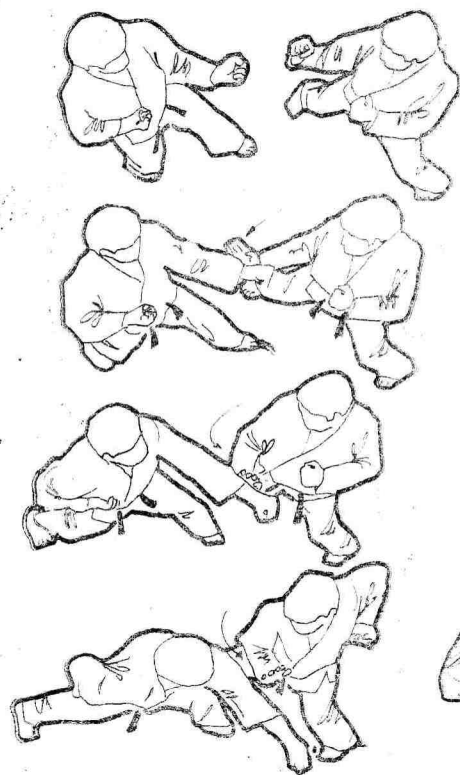
276



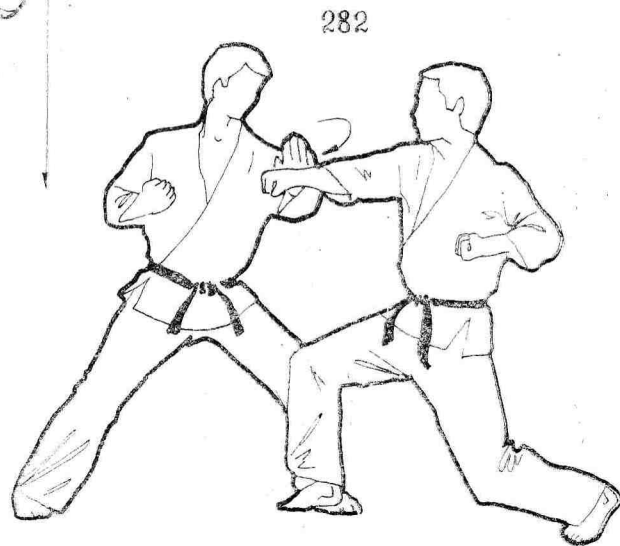
277



280

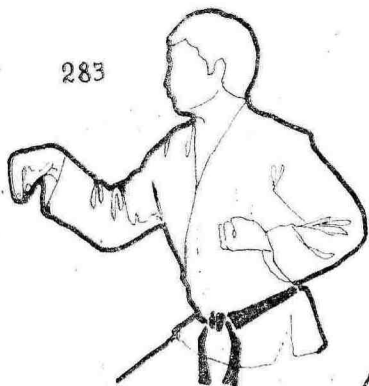


281

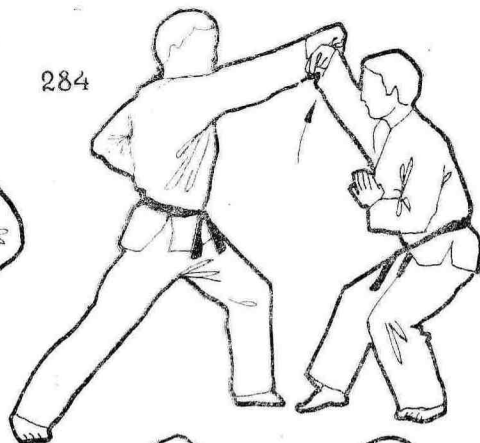


282

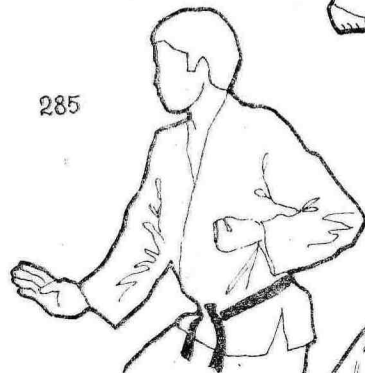
283



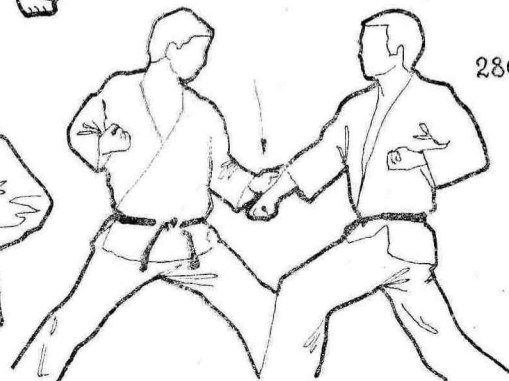
284



285

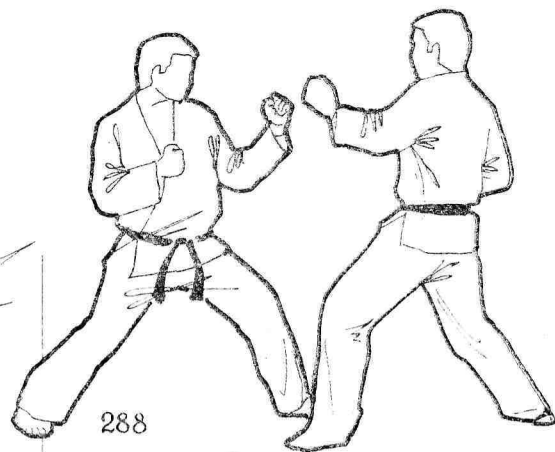


286

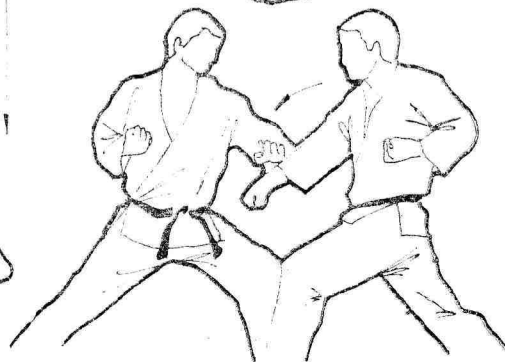


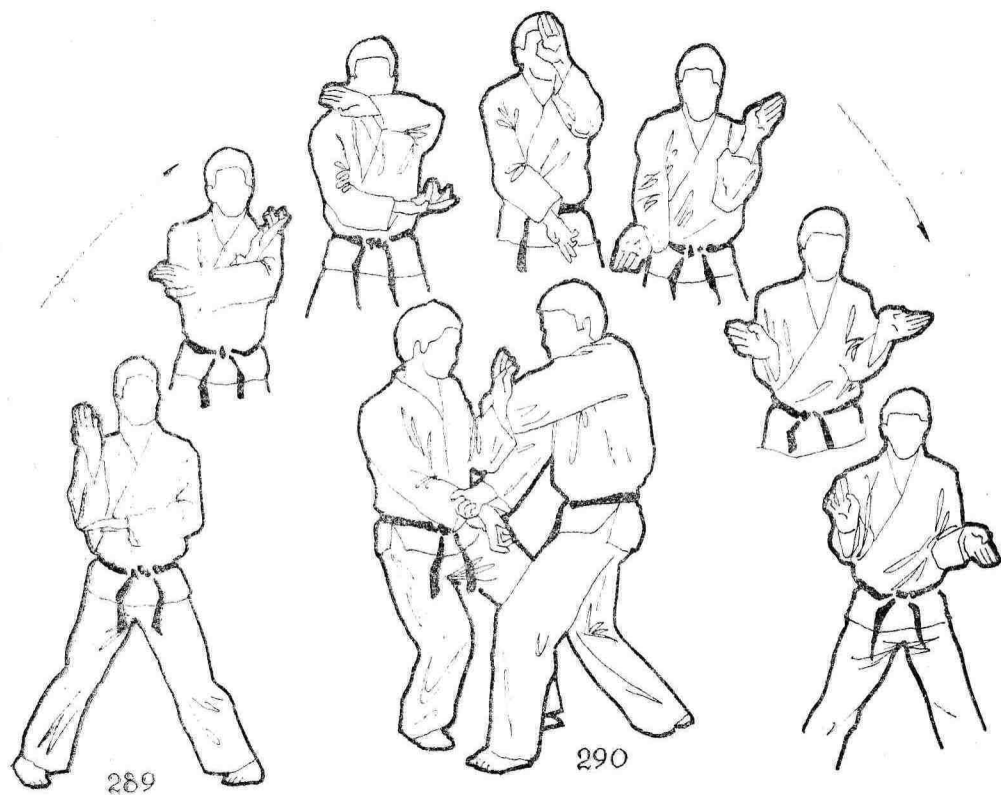


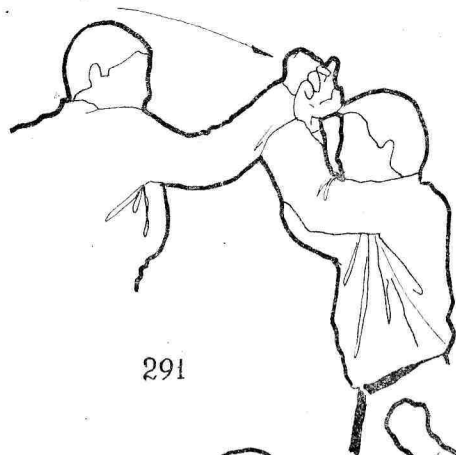
287



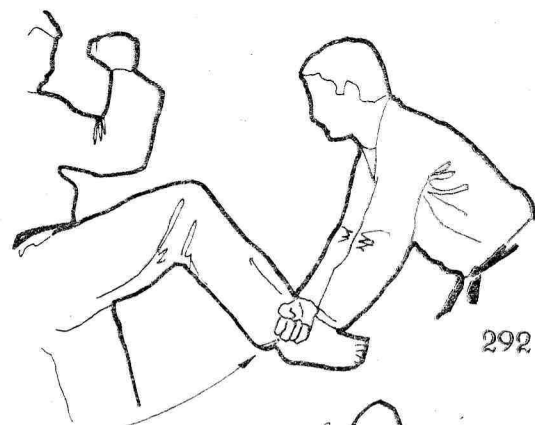
288



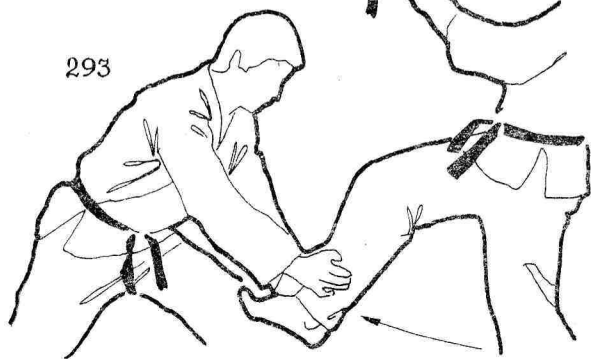




291



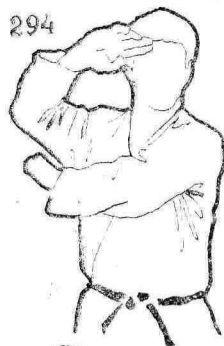
292



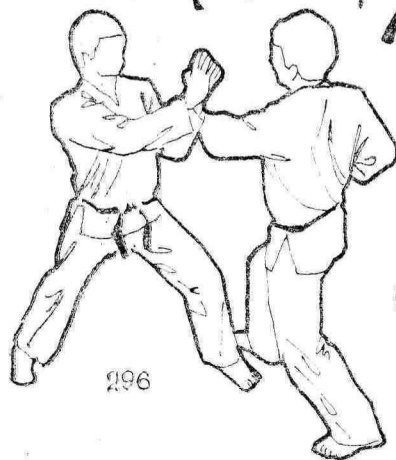
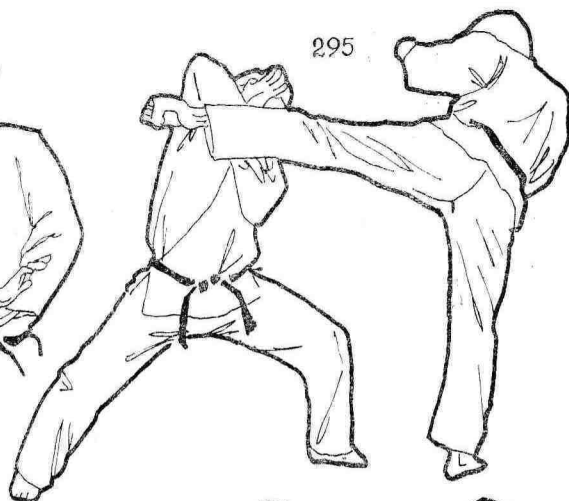
293



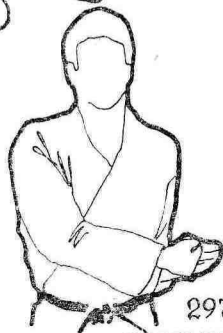
294



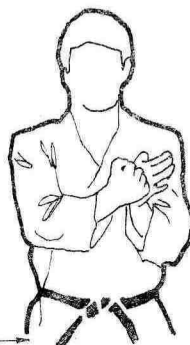
295



296

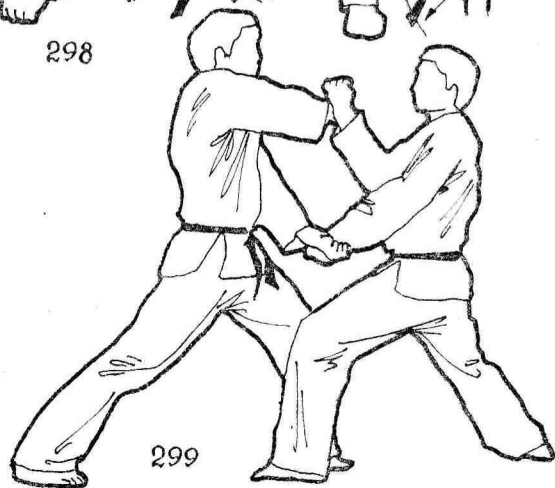
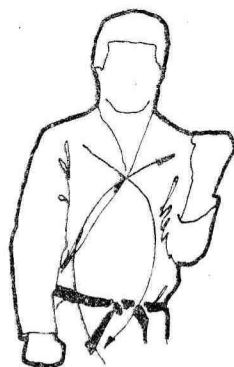


297





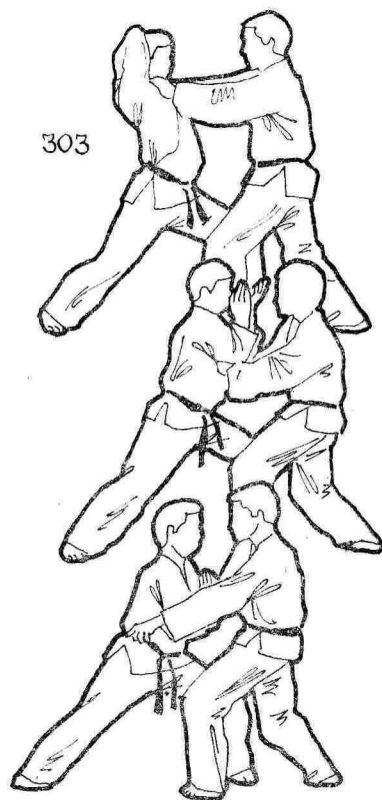
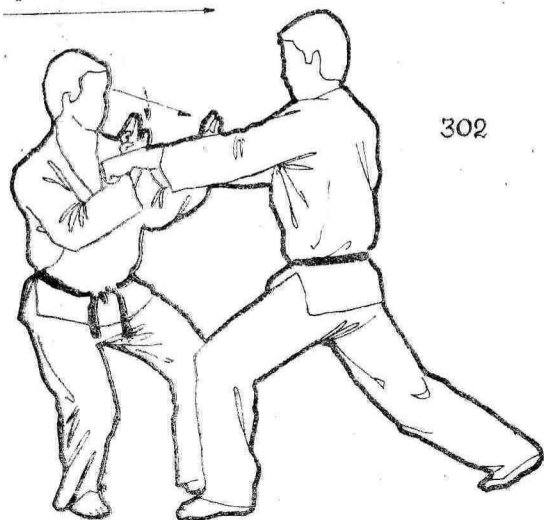
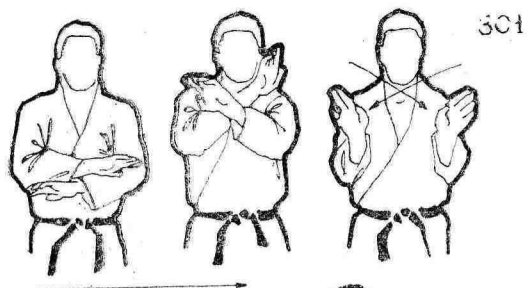
298



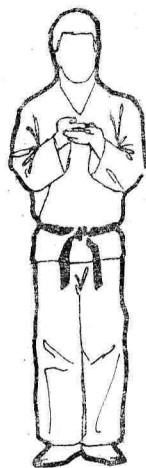
299



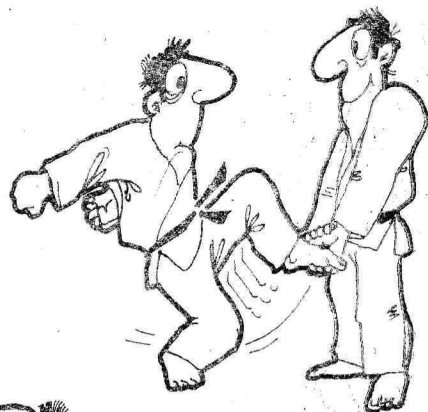
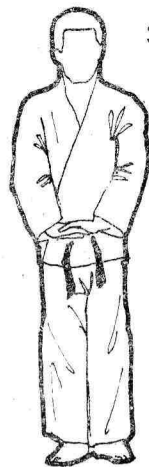
300



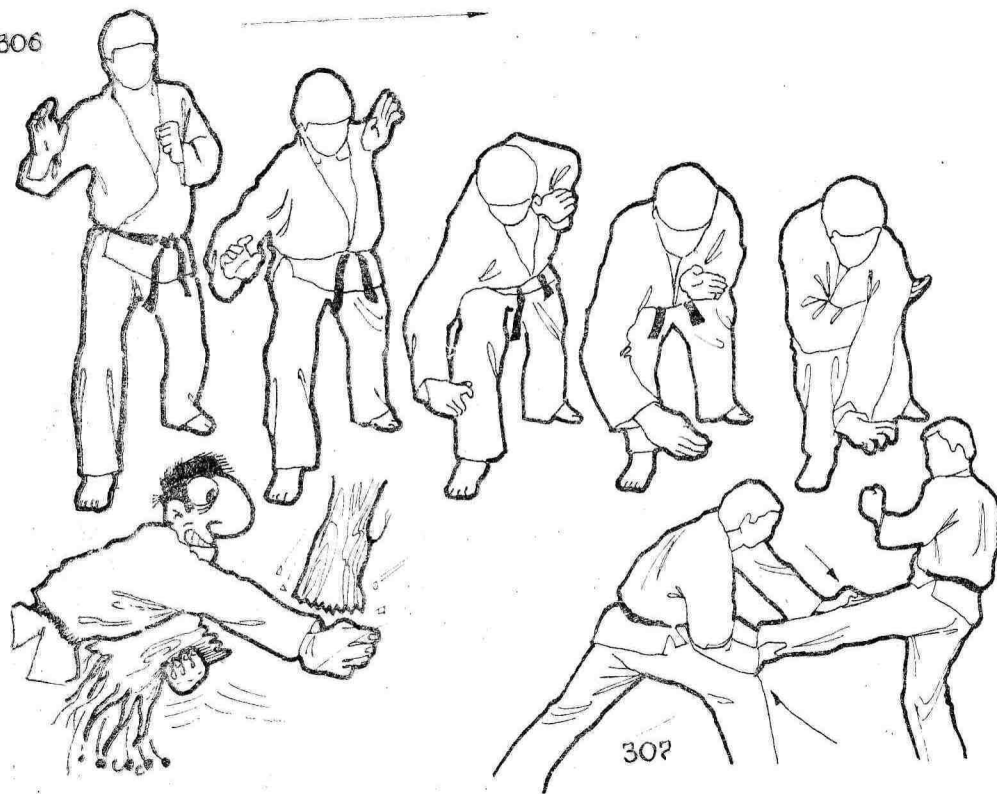
304



305

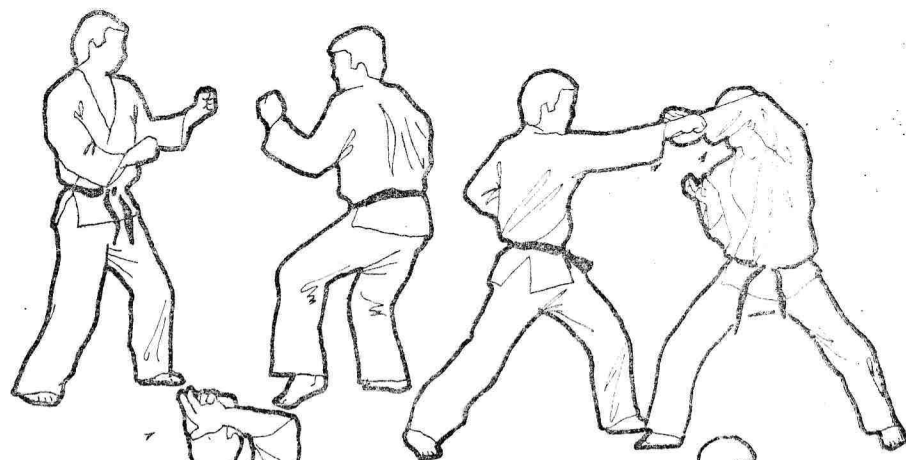


306



307

308



309



КАШИ-ВАЗА — ТЕХНИКА НОГ

Напомним читателю из главы, посвященной истории КАРАТЭ-ДО, что из СУМО — этой первоначальной формы боя без оружия (делающей акцент на использование рук и верхней части тела) — возник ХИКАРА КУРАБЭ, который включал в себя техники пинка довольно высокого типа, что засвидетельствовано в одном из древнейших упоминаний о боевом поединке в истории Японии, между Номи Но Сукуно и Тагима Но Кэхай, где первый, используя огромную мощь техник ноги, убил своего противника.

В последующее время, когда склонились к использованию оружия и увеличили его эффективность, ноги в качестве оружия стали использовать меньше. По мере совершенствования оружия совершенствовались и доспехи, которые привели к дальнейшему ограничению этого аспекта боя. Подобно тому, как традиционная самурайская одежда до лодыжек и деревянные башмаки соответствовали представлению о рыцарстве, было решено, что ноги не являются благородным боевым оружием. Так было ввиду того, что одевание не позволяло эффективно использовать ноги в самых серьезных ситуациях.

Техника ног имеет первостепенную важность в современном КАРАТЭ. Говорят: «...чтобы овладеть техникой руки, требуется 3 года, а чтобы овладеть техникой ног — более 6 лет». Причины, по которым техника ног так высоко котируется, в основном следующие: во-первых, ноги в три раза мощнее рук, во-вторых, в совершенствовании ног участвует все тело, что значительно улучшает его общее состояние, как внешне так и внутренне. Поэтому не только здесь улучшается общая техника, но также совершенствуется и атлетическая структура индивидуума вместе с его здоровьем, и это в большей степени, чем при развитии одной лишь верхней части тела. Можно сравнить это с выращиванием дерева, где для того, чтобы обеспечить постоянный активный рост всего дерева, необходимо развить вначале мощную корневую систему.

Техника ног может быть классифицирована также, как и техника рук:

КОТЭКИ-ВАЗА — атакующая техника:

а) КЭРИ-ВАЗА — техника пинка;

б) ХАРАЙ-ВАЗА — сметающая техника;

в) КАРИ-ВАЗА — подсекающая техника;

г) ФУМИ-ВАЗА — топающая техника.

БОГЕ-ВАЗА — защитная техника:

- а) **УКЭ-ВАЗА** — блокирующая техника;
- б) **ХАРАИ-ВАЗА** — сбивающая техника;
- в) **ТОМИ-ВАЗА** — останавливающие тех-

ники;

- г) **КАВАЗИ-ВАЗА** — техника ухода.

Самыми базисными техниками ноги является **КЭРИ-ВАЗА** (техника пинка), где стопа используется в прямых или круговых атаках, как правило, **ДЗЭДАН** атакуется щелкающими пинками (**КЕАГЕ**), **ЧУДАН** — проникающими пинками (**КЕКОМИ**), а **ГЕДАН** — пинками книзу (**КЭОРОШИ**).

При **ХАРАИ-ВАЗА** нога используется, чтобы атаковать в сметающем движении не только жизненные точки тела, но и лодыжки, икры, локти и запястья.

При **КАРИ-ВАЗА** нога используется в большом дуговом движении подобно луку, чтобы подсечь ногу противника позади икры и бросить его на землю.

ФУМИ-ВАЗА — это техника, где используются удары книзу, чтобы атаковать пальцы, взъем или колени противника.

Необходимо знать, что при техниках прямого пинка ударная нога должна удерживаться вблизи опорной ноги. Использовать следует все тело. Бедра должны толкаться вперед,

в то время как голова и руки должны уравновешивать движение ноги, голову, однако, следует не бросать назад, а скорее втягивать в шею. Оттягивайте ударную ногу как можно быстрее. Все движение — удар и отведение — должно выполняться с одной и той же скоростью.

МАЕ-ГЕРИ — прямой удар.

Рисунки 310 — 315 показывают некоторые разновидности этого удара.

МАЕ-ГЕРИ-КОШИ — т. е. контакт происходит подушечками пальцев.

МАЕ-ГЕРИ-КАКАТО — контакт пяткой.

МАЕ-ТОБИ-ГЕРИ — удар в прыжке.

Разновидностью **МАЕ-ГЕРИ** является **КИН-ГЕРИ** (рис. 316, 317). Контакт в этом случае осуществляется **ХАЙСОКУ** (подъемом стопы).

ЕКО-ГЕРИ — боковой удар.

Контакт осуществляется **СОКУТО** — ребром стопы.

Рисунки 318—324 демонстрируют технику выполнения и некоторые типы (разновидности) этого удара.

МАВАШИ-ГЕРИ — круговой удар.

Контакт осуществляется **КОШИ** и **ХАЙСОКУ**, удар выполняется по двум уровням

ДЗЕДАН и ЧУДАН. Рисунки 325—329 демонстрируют технику выполнения этого удара.

УРА-МАВАШИ-ГЕРИ — круговой обратный удар (рис. 330, 331).

Контакт осуществляется **КАКАТО** или подошвой стопы.

УШИРО-ГЕРИ — удар назад (рис. 332—334).

Контакт осуществляется **КАКАТО**, в основном по уровням **ДЗЕДАН** и **ЧУДАН**.

МАВАШИ-УШИРО-ГЕРИ — удар с поворотом 360°.

Контакт как и при **УРА-МАВАШИ-ГЕРИ** (рис. 333).

МИКАЗУКИ-ГЕРИ — передний круговой удар.

Рисунки 335—337 демонстрируют этот удар, который относится к сметающей технике. К этому же типу техники относится и удар **УРА-МИКАЗУКИ-ГЕРИ** (рис. 338).

УШИРО-МИКАЗУКИ-ГЕРИ (рис. 339).

КАНСЕЦУ-ГЕРИ — толкающая техника **ФУМИ-ВАЗА** (рис. 340, 341).

КАКАТО-ГЕРИ — удар сверху (рис. 342, 343).

Удар очень мощный, выполняется со средней дистанции — контакт осуществляется **КАКАТО**.

ХИЗА-ГЕРИ — удар коленом (рис. 344—345).

Удар выполняется с близкого расстояния (дистанции), в момент удара носок оттягивается и выполняется короткий и мощный толчок тазом.

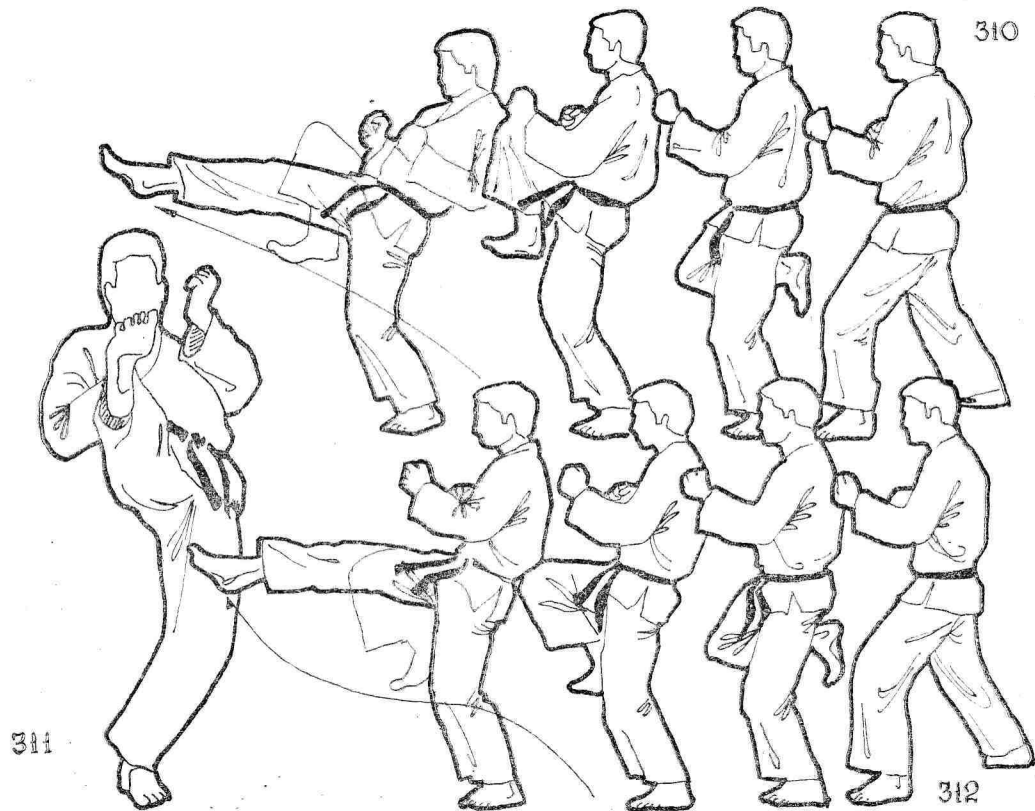
К технике **ХАРАЙ-ВАЗА** относятся и подсеки — **АШИ-БАРАЙ**.

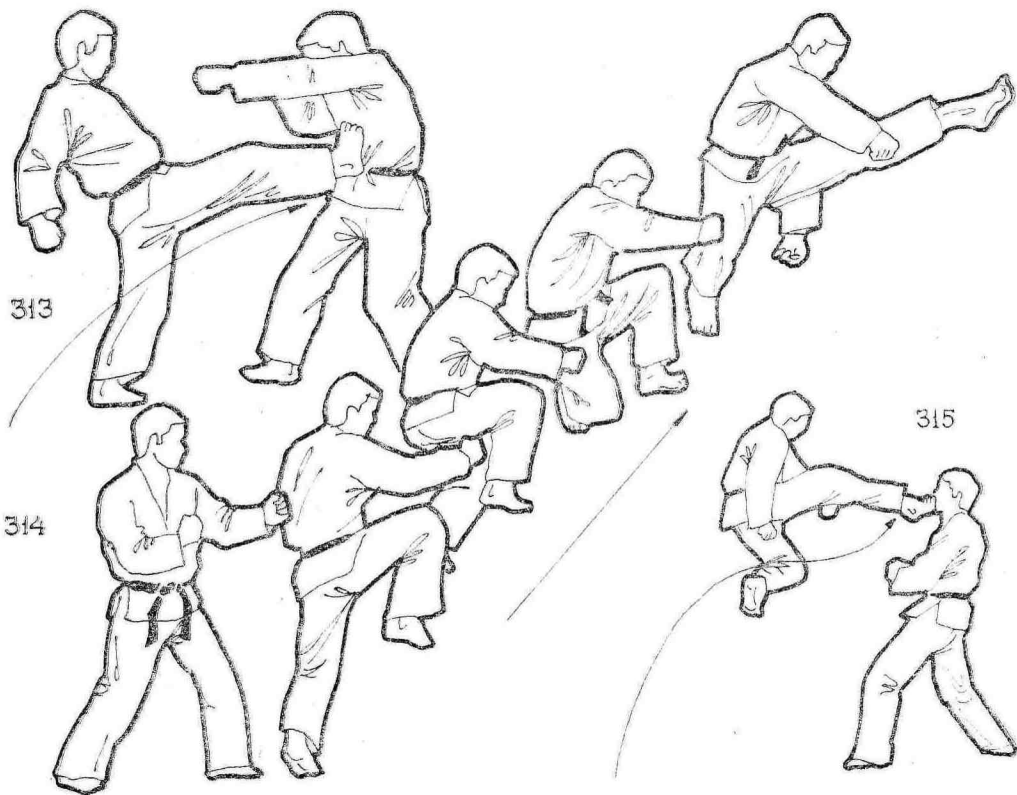
Рисунки 346—347 демонстрируют соответственно технику **ДЭ-АШИ-БАРАЙ** — подсека передней ногой снаружи и **ОКУРИ-АШИ-БАРАЙ** — подсека ноги противника изнутри (рис. 348).

КАЙТЭН-ГАРИ — подсеки в развороте (рис. 349—351).

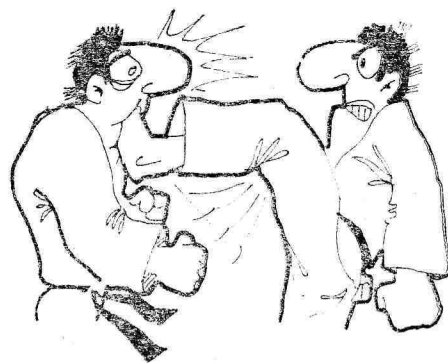
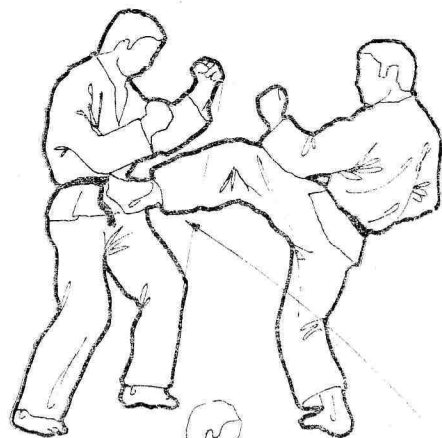
Рисунок 350 демонстрирует комбинацию подсеки с атакующей техникой.

Заканчивая главу, в которой даны удары ногами, следует особо подчеркнуть, что вся эта техника лишь тогда может быть качественно выполнена, когда ваши ноги подготовлены к этому должным образом. Здесь и отработка ударов по уровням, работа с отягощениями, сопротивлением и наличием хороших эластичных связок. Всего этого можно добиться только систематическими тренировками, последовательностью и терпением.

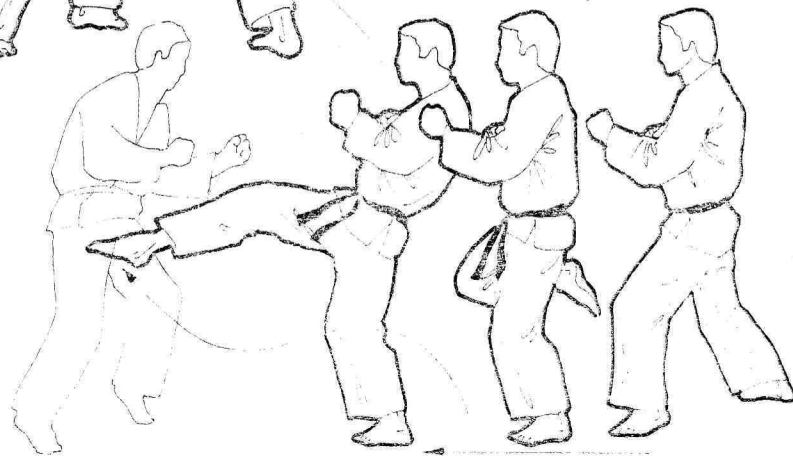


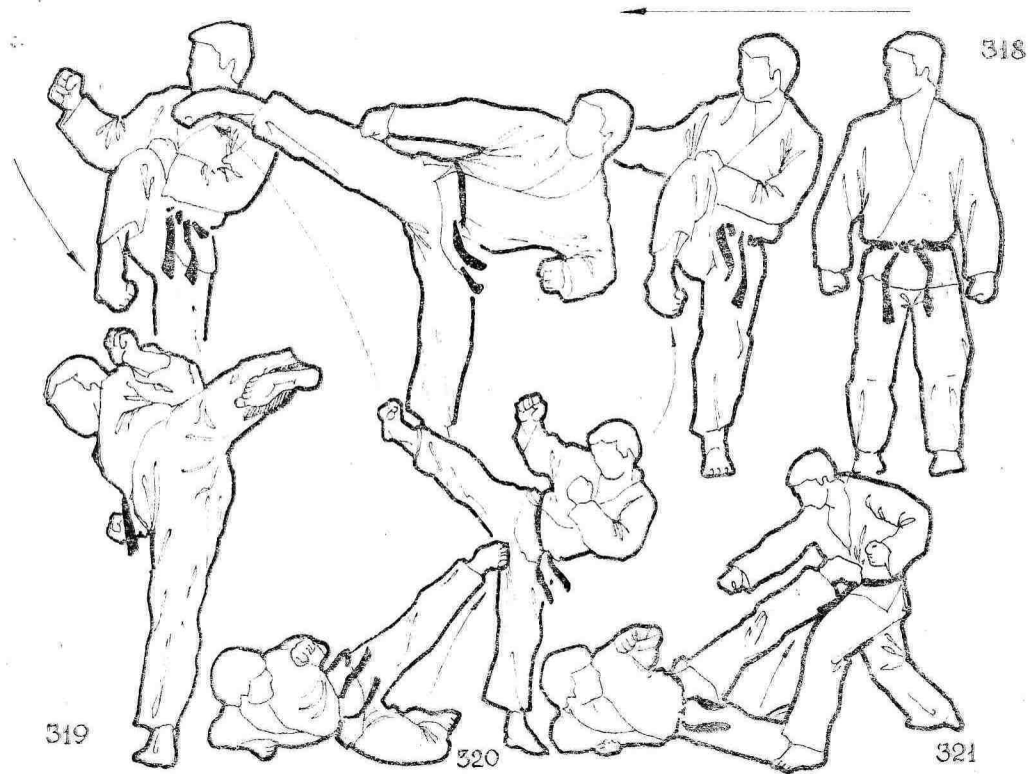


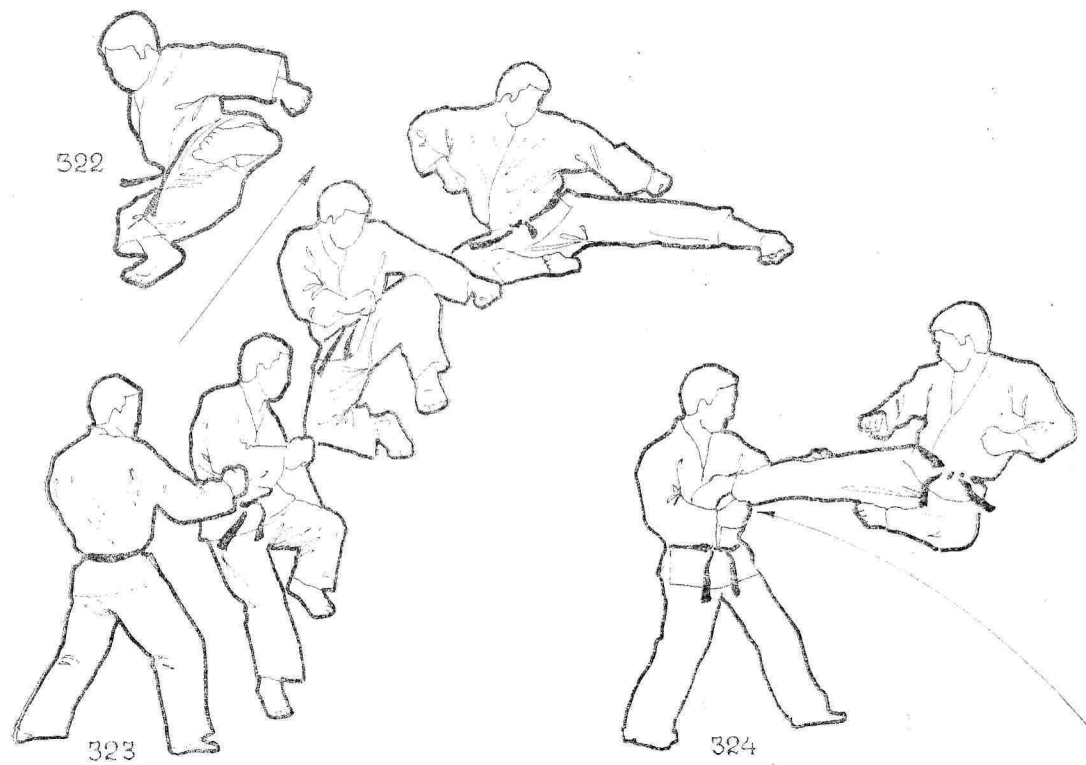
316

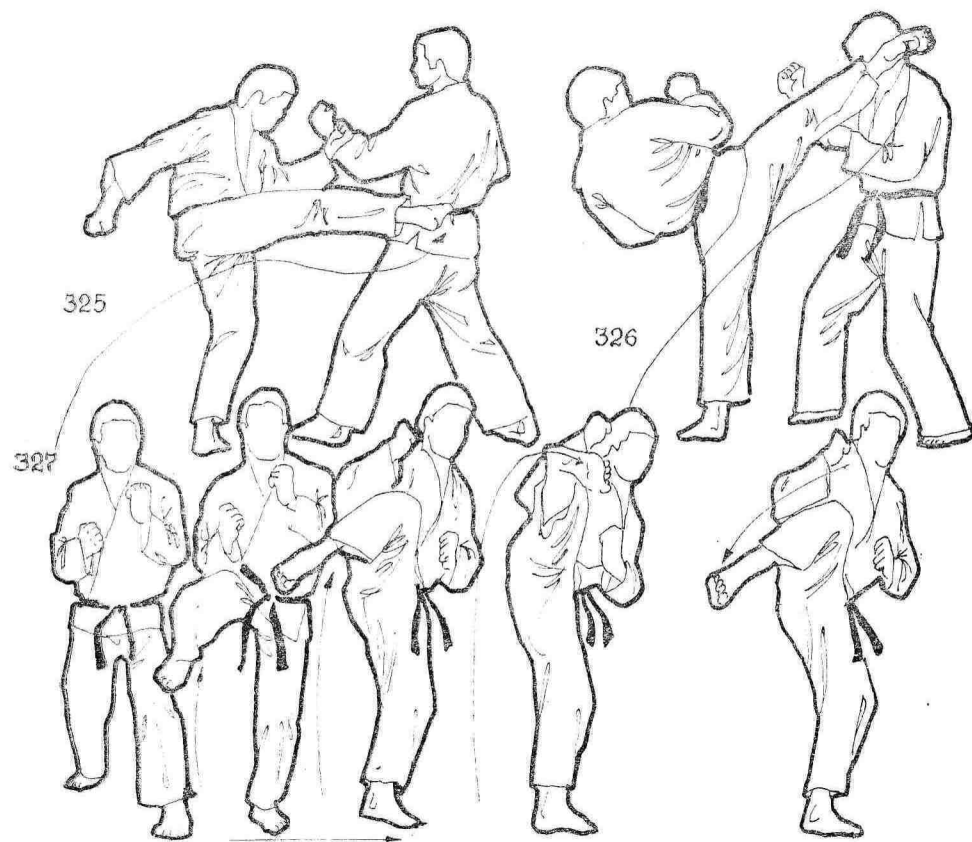


317

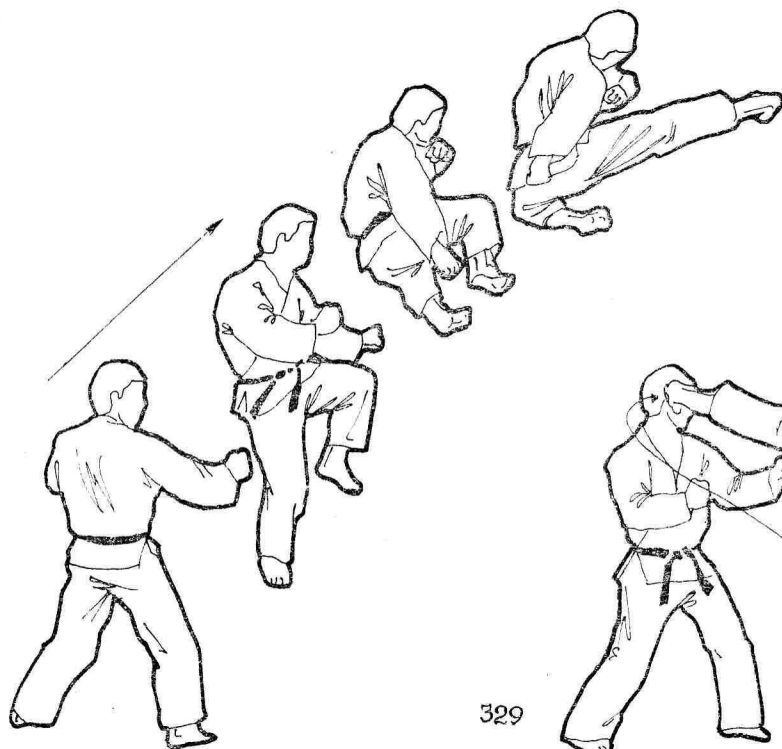




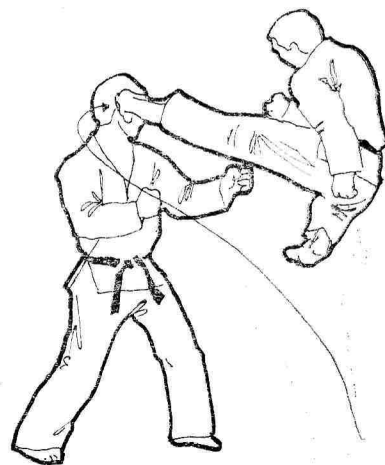




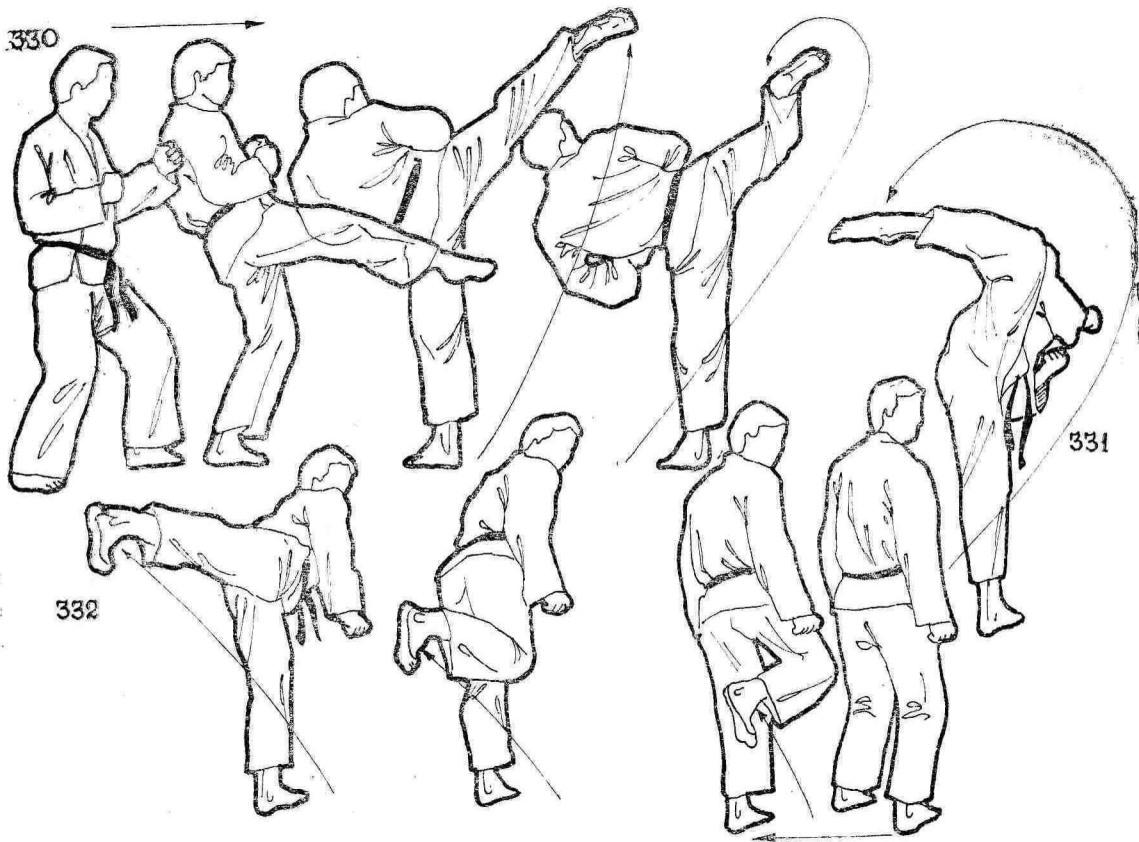
328

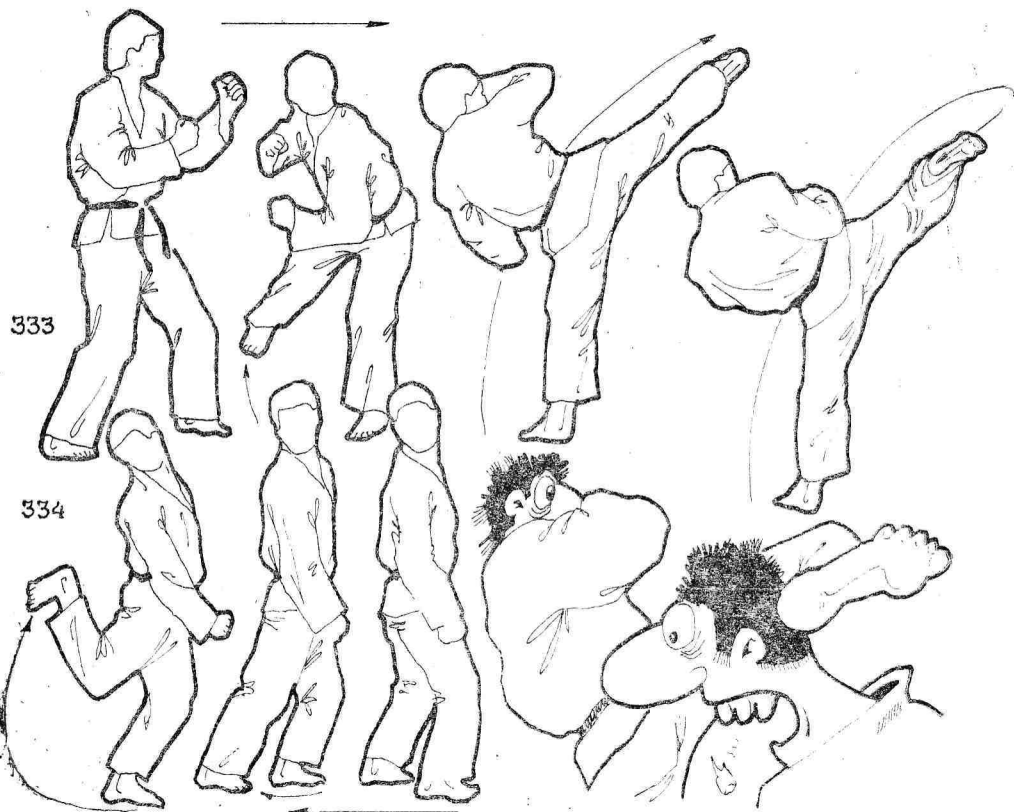


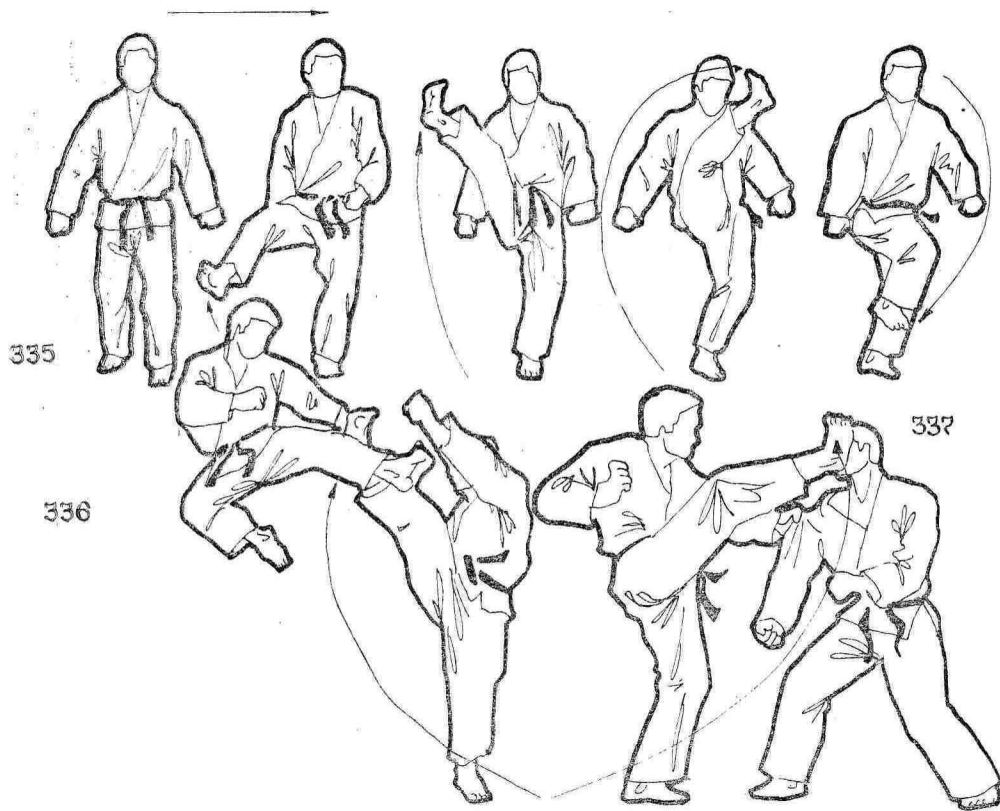
329



330







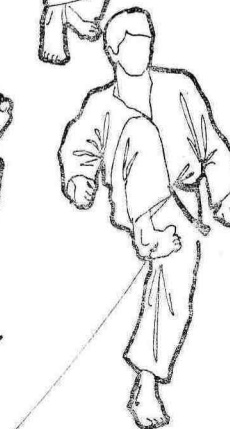
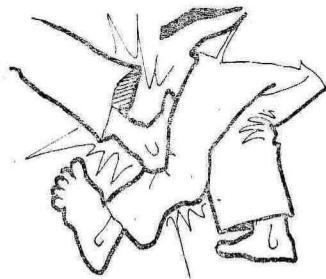
338



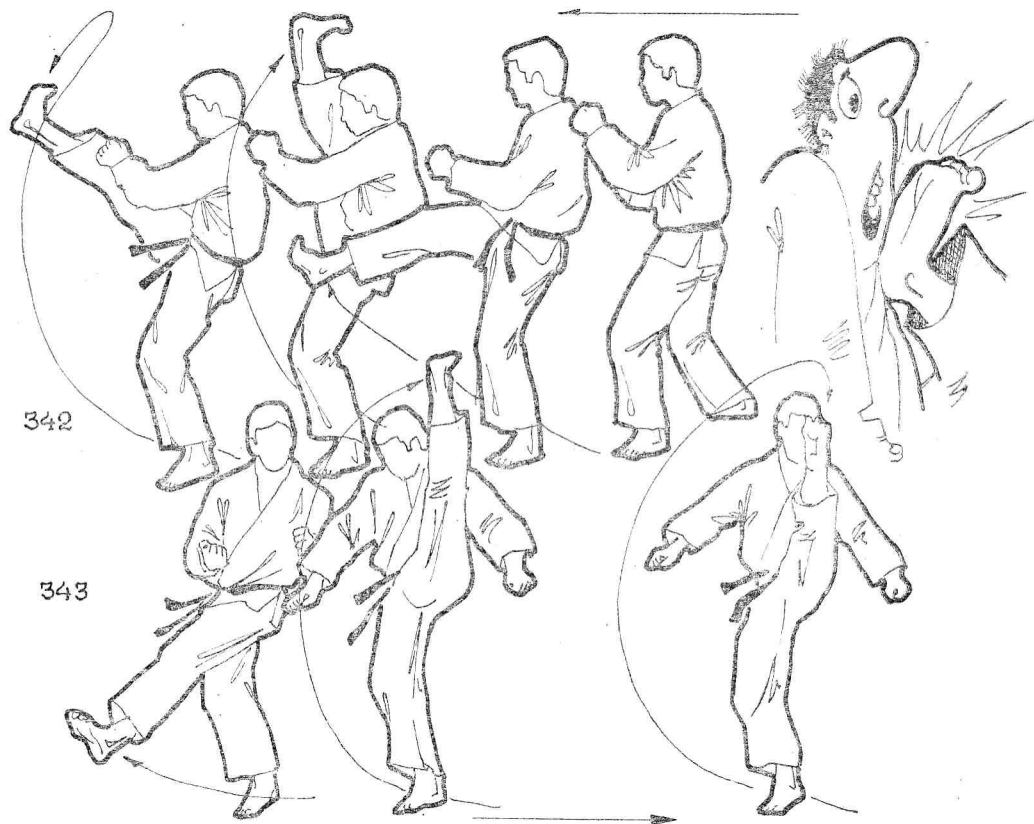
339

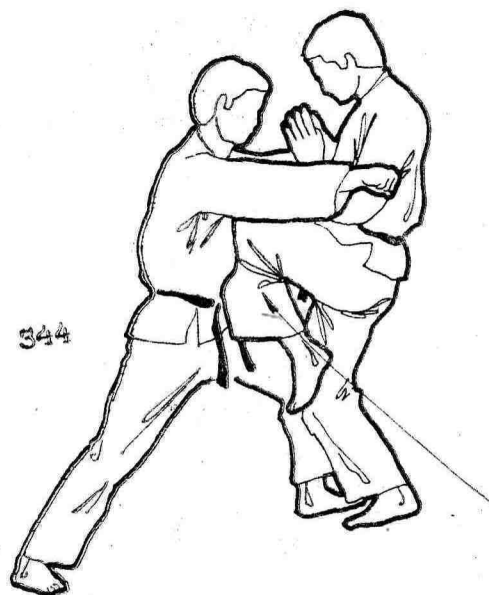


340

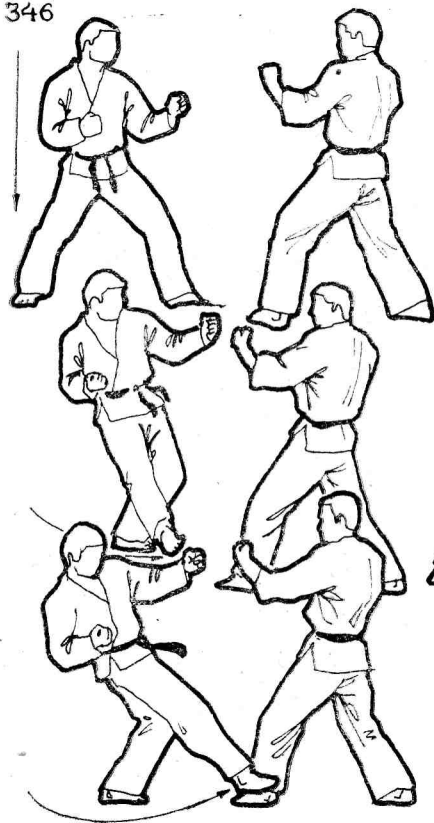


341

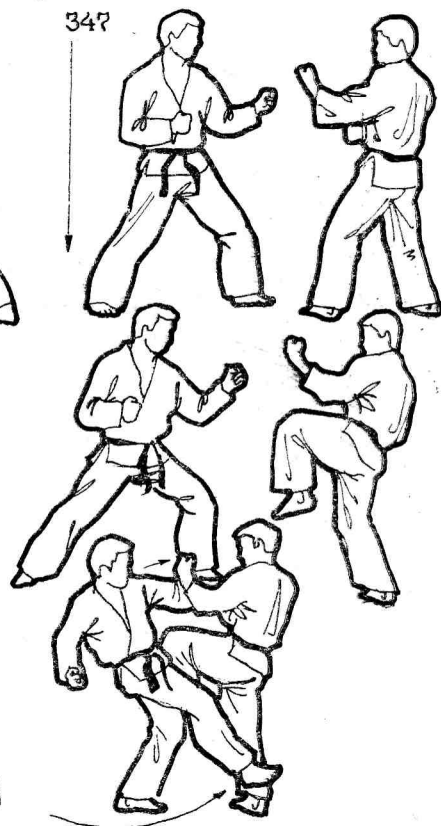




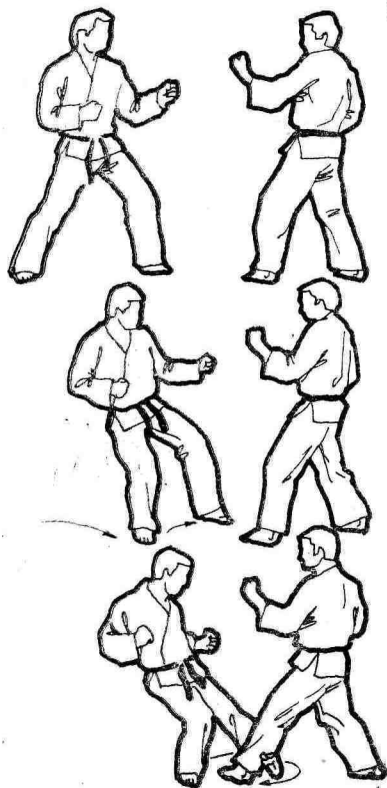
346



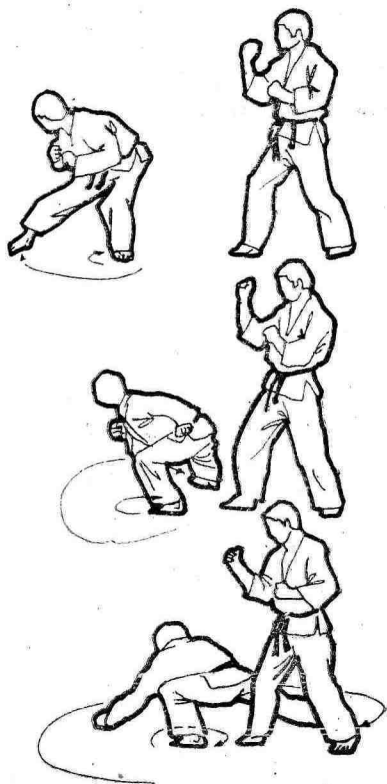
347



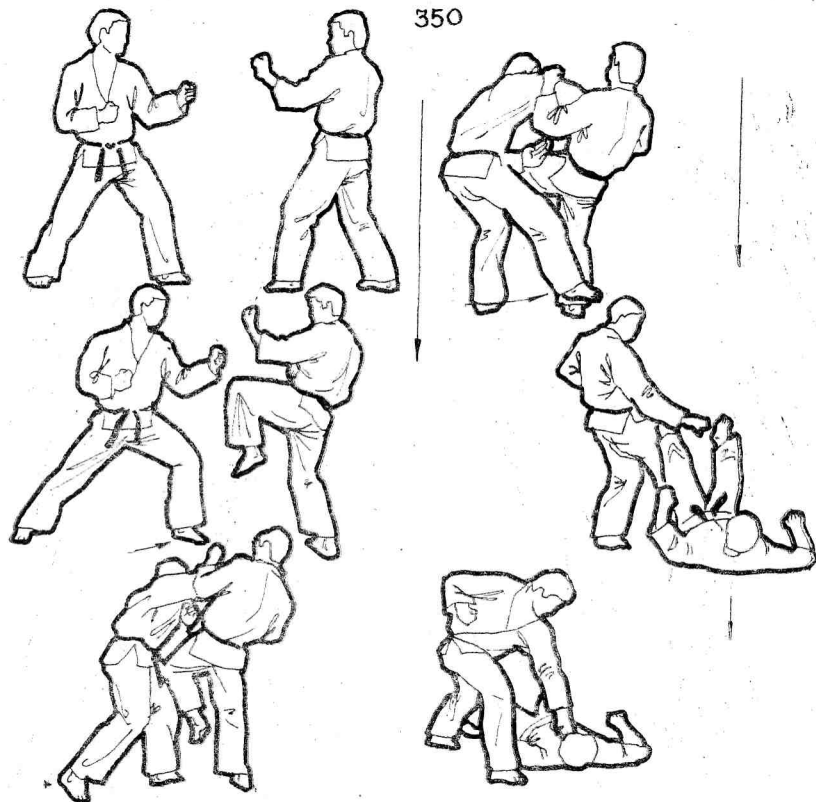
348

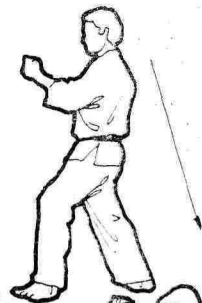


349

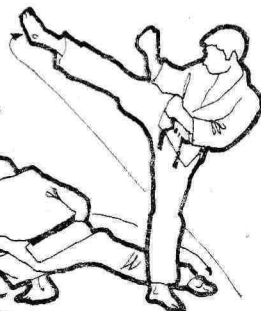
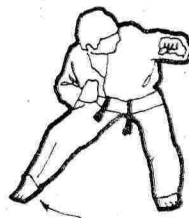


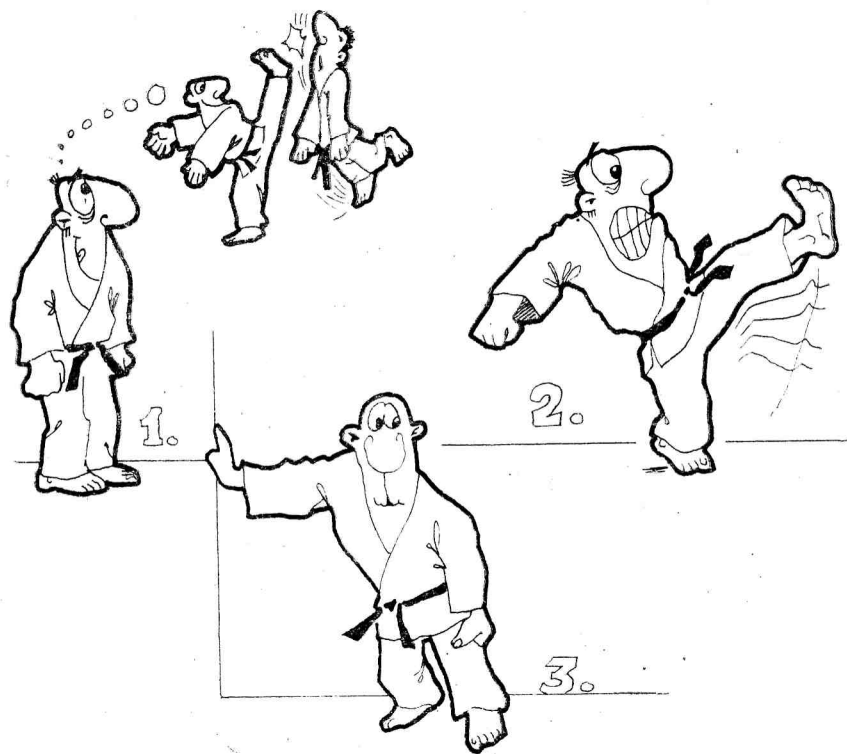
350

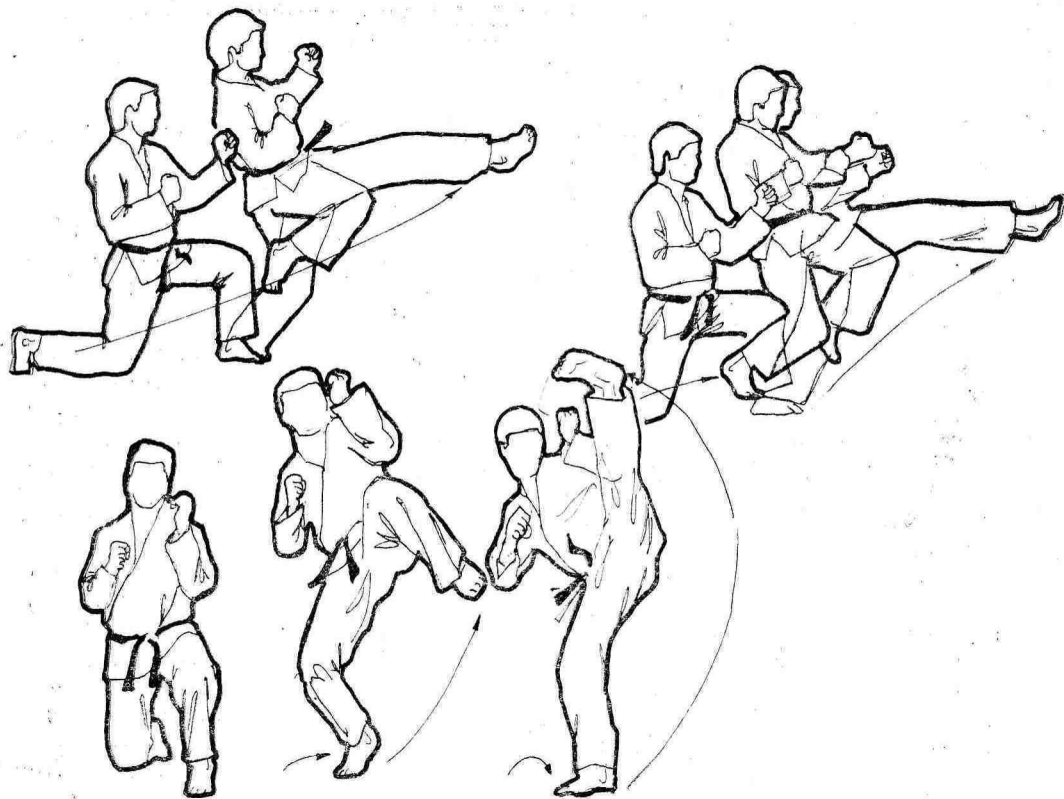




351







КУМИТЭ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ И НАЗНАЧЕНИЕ КУМИТЭ

КУМИТЭ представляет собой обмен наступательными, защитными техниками и движениями между двумя, а иногда и несколькими противниками. Это особая форма практики искусства КАРАТЭ-ДО. Подобно КАТА он был создан и кодифицирован большими мастерами, как способ научиться использовать техники КАРАТЭ-ДО в рамках боевых ситуаций, когда сталкиваются два или несколько противников.

Если КАТА учит теории КАРАТЭ-ДО, то КУМИТЭ учит применению теории. В КУМИТЭ человек изучает, как и когда атаковать и контратаковать одиночной техникой или комбинацией техники. Практика КУМИТЭ приводит к пониманию всех базисных принципов КАРАТЭ-ДО. Подобно КАТА КУМИТЭ совершенствует движение тела и стоп, удлинение и сокращение хода, контроль дыхания, как источник энергии, концентрацию силы и выносливость. Кроме того, КУМИТЭ развивает чувство правильной дистанции (МААИ), тайминг, рефлекс, боевые стратегии (СЭНДЗИ-

ЦУ) и психологические факторы, имеющие отношение к столкновению с реальным противником.

Правильной дистанцией является дистанция, которая предписывается такими обстоятельствами, как размеры, сила и технический уровень противника.

Тайминг атаки, движения тела и контратаки означает — точный момент времени, в который должна выполняться техника. Хорошие рефлекс, необходимы, чтобы чувствовать противника и настигать его молниеносной техникой.

КУНДЗУШИ — связано с созданием возможности для атаки или контратаки вроде открытия защиты противника. Психологическими факторами, относящимися к КУМИТЭ, являются не только боевой дух, мужество и уверенность в своих возможностях, но также и приспособления к инициативе противника, чтобы предвидеть его действия и развить шестое чувство, которым реально чувствует не толь-

ко действия противника, но также и его мысли и ментальное отношение.

В отличие от КАТА, боец в КУМИТЭ теснится противником, и практика здесь, таким образом, является более напряженной. Это — соперничество между двумя партнерами, которые физически помогают друг другу достичь больших успехов в искусстве КАРАТЭ-ДО. Подобное отношение способствует взаимопониманию и уважению друг друга и становится источником гармонии со многими другими.

В Древнем Китае спланированные КУМИТЭ — были придуманы, как способ безопасной практики лучших, проверенных техник через установление заранее ролей атакующего и защищающего, а также числа и типа используемых техник и т. д.

В Шоридзи Кэмпо эта форма практики называлась ДЖАО-ШИ (означая «скрещенные руки», или обмен техниками) или ДАШУ (разбрасывание ударов). Китайское искусство ТАЙ-ЧИ-ЧУАНЬ, по-японски ТОЙШУ (проверка техник или рук), является практикой, состоящей из попеременных толканий и притягиваний противника для развития чувств движения его тела, силы и КИ.

На Окинаве, а затем в Японии Кумитэ

стал известен, как КУМИАЙ-ДЗЮЦУ или КУМИ-УЧИ, но использовался главным образом как дополнение к тренингу КАТА в качестве разъяснения представленных там техник.

В современном КАРАТЭ разработана оригинальная форма КУМИТЭ-ЯКУСО-РАН-ДОРИ (заранее спланированная форма спарринга КУМИТЭ), которая одновременно служит и в качестве приложения к тренингу КАТА и как подготовка к ШИАЙ (соревнованию) и реальным боевым ситуациям. Первым этот вид КУМИТЭ использовал основатель ШОРИДЗИРЮ КЭЙКОКАН КАРАТЭ-ДО шинай (мастер) Кори Хисатака. При этой форме практики КУМИТЭ акцент делается на быстрые движения тела, техники удара (в бок или в круговых движениях), а также на высшие формы блокирования и скоординированные и скомбинированные техники рук и ног. Кумитэ практикуют либо с пустыми руками, либо с оружием, а также с защитными приспособлениями и без них.

Классификация Кумитэ

Кумитэ может быть разделен на две обширные категории: ЯКУСОКО (заранее спланированная форма) КУМИТЭ; ДЗИУ (вольная форма) КУМИТЭ.

Якусоку Кумитэ

Он состоит из последовательности техник и движений, практикуемых двумя или более соперниками совершенно предопределенным способом, подобно КАТА, он содержит все базисные элементы КАРАТЭ-ДО: приветствия, стойки, движения тела, удары руками, ногами, блокирующие техники и т. д., которые выполняются каждым партнером поочередно.

Техники, представленные в ЯКУСОКУ КУМИТЭ, могут считаться моделью техник, успешно проверенных мастерами КАРАТЭ-ДО. Сюда входят и смертоносные техники, которые здесь можно практиковать без опаски (ввиду обговоренных правил, не применяемых в вольной форме КУМИТЭ). Ввиду этих правил ЯКУСОКУ КУМИТЭ можно изучать ученикам разного уровня подготовки, что позволяет им без какого-либо риска извлечь пользу из тренинга КАРАТЭ-ДО.

Тренинг в ЯКУСОКУ КУМИТЭ позволяет ученику развить всеобъемлющие технические познания, которые он затем может использовать в вольной форме КУМИТЭ, в состоянии или при необходимости в самообороне. Как уже упоминалось выше, ученик найдет

в КУМИТЭ этого типа и практическое приложение различных техник КАТА.

Якусоку Кумитэ можно дополнительно подразделить на три категории

1. ИППОН (или Тапшики) КУМИТЭ. Он состоит из одиночной предопределенной атаки, сопровождающейся контратакой. Это первый шаг в практике КУМИТЭ. Он позволяет ученику изучить разовую одиночную технику, полностью концентрируясь на ее выполнении, не беспокоясь о каких-либо связанных или последующих техниках. Он также иллюстрирует и основополагающий принцип КАРАТЭ-ДО, согласно которому противника надо устранить сразу и одиночной техникой.

2. ФУКУШИКЕ КУМИТЭ. Атакующий выполняет комбинацию из двух, трех, четырех или пяти наступательных техник, которые защищающийся блокирует, или уклоняется, затем защищающийся проводит контратаку (НИХОН, САНБОН, ЕНХОН и ГОХОН КУМИТЭ).

3. РАНДОРИ КУМИТЭ. При этом КУМИТЭ каждый из партнеров выполняет серии одиночных или комбинированных атакующих и контратакующих техник. Очередность вы-

полнения каждой техники фиксируется и оговаривается заранее как в КАТА, затем партнеры меняются ролями и практикуют в зеркальном отражении, чтобы развить всестороннюю способность выполнения каждого движения и техники. Чтобы понять собственную роль, каждый партнер должен уметь исполнять роль другого (других).

Для достижения полной многогранности, он должен уметь выполнять в зеркальном отражении техники последнего.

Классификация Дзию Рандори Кумитэ

ДЗИЮ КУМИТЭ. При этом типе Кумитэ техники не спланированы заранее. При Иппон и Фукушике Дзию Кумитэ роли атакующего и защищающегося еще оговариваются заранее, но выбор техник предоставляется самим партнерам.

ДЗИЮ РАНДОРИ КУМИТЭ — это реальный спарринг, где каждый партнер может атаковать любой техникой и комбинацией техник. При ударе защитной техники нападение прекращается, но возобновляется после того, как партнеры вернутся в исходную позицию.

ДЗИЮ КУМИТЭ развивает реальные боевые отношения, рефлексy и шестое чувство восприятия противника.

Он учит, как обмануть противника и сломать его позицию и защиту. Он ориентируется на практику в реальных условиях и позволяет ученику обрести освобожденный разум, не реагирующий на оскорбления или проигрыш. Ученик при этом становится более склонным к обработке и проверке различных техник и движений. Через практику ДЗИЮ КУМИТЭ ученик развивает эффективность техник в соответствии со своим телосложением, силой, скоростью и другими характерными особенностями.

ДЗИЮ РАНДОРИ КУМИТЭ. Он обычно выполняется с защитными приспособлениями, так что, хотя удары и могут проводиться с полной мощью и скоростью без их остановки, возможность травмы отсутствует.

Классификация Якусю Рандори Кумитэ

ГО-ХО-НО КУМИТЭ. Этот Кумитэ берет свое название «пять техник» из того факта, что каждый Го-Хо-Но Кумитэ содержит в себе пять из самых основных и выдающихся техник Каратэ-до, которые вдохновлены базисным поведением в бою пяти животных (тигра, змеи, журавля, обезьяны и дракона с предельным олицетворением их духа). Есть пять различных Го-Хо-Но Кумитэ и все они

рекомендуются ученикам 10-го и 9-го Кю (белый пояс).

РЭНШУ КУМИТЭ. РЭНШУ (тренировочный) КУМИТЭ содержит большинство базисных техник и принципов Каратэ-до.

В РЭНШУ-ИЧИ (№ 1) делается упор на использование передней руки и рекомендуется для учеников 10-го и 9-го Кю, в то время как Рэншу-Ни (№ 2), который учит использовать заднюю руку, рекомендуется ученикам 8-го (желтый пояс).

НИДЗЮШИХО КУМИТЭ. Этот КУМИТЭ первоначально был приложением Ката того же наименования. Он делает упор на диагональные и круговые движения против одного или двух противников, первое рекомендуется для учеников 8-го и 7-го Кю, а второе для более продвинувшихся учеников.

РАНДОРИ КУМИТЭ делает упор на комбинацию техник и бой во всех направлениях.

Существует пять таких «спарринговых» Кумитэ, специально предназначенных для этой цели. Этот Кумитэ рекомендуется ученикам от 6-го до 2-го Кю.

САНКАКУТОБИ КУМИТЭ. Существует одиннадцать различных Санкакутоби Кумитэ, три из них выполняют с оружием (палка) Буки Хо. Санкакутоби переводится как под-

прыгивание и скакание в трехсторонних движениях. Движения в Санкакутоби быстрые и выполняются по трем направлениям, цель — избежать прямого столкновения с противником. Санкакутоби КУМИТЭ рекомендуется ученикам от 6-го Кю и дальше.

НАЙХАНЧИН КУМИТЭ. Этот КУМИТЭ возник из КАТА того же наименования. Он также делает упор на техники бокового боя против одного или двух противников и рекомендуется ученикам 4-го и 3-го Кю.

САНЧИН КУМИТЭ также берет начало из Санчин Ката. Он учит технике ближнего боя и рычагам на руку. Рекомендуется ученикам 1-го Кю.

ГОРИН-НО-КУМИТЭ (или ИЦУЦУ НО КАТА), как следует из его названий, иллюстрирует пять базисных боевых принципов, которые для полного их понимания практикуются с защитным снаряжением:

I. Прямая и единственная в своем роде атак в Кюшо (жизненную точку), это первый принцип техники Каратэ-до: быть уникальной и в то же время полностью эффективной.

II. Уклоняющееся движение, используя Тай Сабаки (движение уклонения тела). Это первый принцип защиты. Не противопоставляйте свою силу силе противника, а скорее избегайте

те его атаки. Действуя так, вы не будете побеждены противником, каким бы сильным он ни был.

III. Обращайте атаку противника против него самого. После того, как вы уклонитесь от атаки противника, он либо потеряет равновесие, либо откроется. Уклоняющееся движение должно в непрерывном действии преобразовываться в мощную контратаку.

IV. Применение принципа контраста: на высокую технику следует отвечать низкой контратакой, на жесткую технику — мягкой техникой, на атаку рукой — техникой ноги и т. д.

V. Жертвенная техника: в некоторых случаях, чтобы сделать атаку противника неэффективной, лучше всего пожертвовать своим равновесием, бросаясь, например, на землю или падая на противника.

Техника Кумитэ

Каждая индивидуальная техника должна быть сначала изучена точно, следуя наставлениям тренера, и без какого-либо изменения ее формы. Ученик должен понять смысл каждой техники и движения, а не только изучить ее. Он должен практиковать каждое Кумитэ сотни раз и с различными партнерами, приспособ-

ляя выполнение техник и движений к телодвижению, скорости и мощи противника.

Каждый удар или блок требует определенной дистанции и тайминга, которые варьируются в зависимости от физических характеристик индивидуума и техник, которые использует противник. В практике КУМИТЭ боец должен научиться контролировать форму, энергию и дыхание, выполняя каждое КУМИТЭ поочередно: то быстро, то медленно с полной энергией — затем, обычно, в сокращенной, затем — в растянутой форме. После изучения каждой индивидуальной техники ученик должен научиться комбинировать их в последовательности техник, выполняемых с должным таймингом, согласуя свое действие с поведением противника.

При реалистической практике КУМИТЭ ученику прежде всего следует путем полной концентрации подготовить свой разум. Затем он должен выполнять каждое КУМИТЭ от начала до конца с полной энергией и скоростью, так как словно это реальный бой. Такое выполнение с «духом» особо важно при спланированном КУМИТЭ, который в противном случае станет бесполезным упражнением.

Ученик не должен бояться получить удар, поскольку даже в ДЗИЮ КУМИТЭ противник

контролирует выполнение своих техник. Затем он должен сосредоточиться на правильном практиковании техник и движений с полной скоростью, энергией и духом в полной гармонии с техниками и движениями партнера. В практике КУМИТЭ очень важно, чтобы партнеры к своей взаимной выгоде уважали и доверяли друг другу. Оба партнера поочередно должны быть нападающими и защищающимися.

Поскольку КУМИТЭ является подготовкой к реальному бою, практиковать его следует как с правой, так и с левой стороны. В противоположность Шияй (спортивному состязанию), где боец обращен к одному противнику, который находится спереди, ученик в КУМИТЭ должен развивать способность вести бой с несколькими противниками и в любом направлении. Его техники, таким образом, ровно хорошо должны выполняться и справа и слева. Он также должен развивать «глаза» в каждом направлении. Это означает научиться предвидеть любую атаку, проводимую с любого направления.

Существует три различных способа практики КУМИТЭ, где один дополняет другой —

каждая техника может останавливаться вблизи цели, так что ученик учится правильно фокусировать технику и развивать чувство дистанции (МАОИ).

Каждая техника может продолжаться до завершения, но выполняется в нескольких сантиметрах в стороне от цели, чтобы научить ученика вкладывать в технику всю свою скорость и мощь.

КУМИТЭ наконец можно практиковать с защитным снаряжением, так что каждую технику можно выполнять в полной мере и без риска повреждения. Этот вид практики позволяет ученику реально проверить свои техники и развить должные равновесия, дистанцию, тайминг и мощь техник КАРАТЭ-ДО.

Существует также и три различных отношения к практике КУМИТЭ.

Одно состоит из постоянного упора на нападение с решительной атакой для того, чтобы не допустить взятия противником инициативы или даже не дать ему возможность атаковать. Это отношение называется ШИН, нацелено на выигрыш еще до того, как у противника будет возможность атаковать.

Другое отношение — ГЁ, наоборот, делает акцент на защиту. Оно состоит из тщательно изучения движений противника, индикации его атаки, затем в быстром движении уклонения от его атаки и контратакования.

Третье отношение — СО, является комби-

нацией ШИН и ГЁ. Оно состоит из приспособления отношения бойца к отношению его противника: атакующая техника встречается защитной техникой, мягкая — жесткой и т. д.

В КУМИТЭ следует практиковать все три отношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и закончена первая книга, в которой автор попытался представить технику КАРАТЭ-ДО доходчиво, но не путем упрощения описания этой техники, опираясь на незыблемые законы физики, механики. Использование этих законов, а также настойчивость, любовь к этому виду спорта, высокий нравственный уровень, культура позволят вам достичь больших результатов, познать себя, улучшить свое физическое состояние, приобрести уверенность, гармонию с окружающим вас миром.

В следующей книге будет представлена техника, теория, тактика ШИАИ (соревновательного боя).

Будут даны и приведены связки и боевые комбинации. Читатель познакомится с формальными комплексами (КАТА), будут приведены и иллюстрированы все 26 КАТА школы «ШОТОКАН» и наиболее популярные КАТА школ ВАДО-РЮ, ГОДЖУ-РЮ, ШИТО-РЮ.

Будут также представлены техники самообороны (ГОШИН-ДЖУТСУ). Вы научитесь предупреждать и отражать атаки злоумышленника. Научитесь хладнокровному и быстрому анализу сложившейся ситуации, мгновенно реагировать на угрожающее действие кого бы то ни было.

И в конечном итоге сделаете вывод, что КАРАТЭ-ДО—это прекрасный вид спорта.

Успехов вам, дорогие читатели, в познании КАРАТЭ-ДО.

