

KARATE



新教程



BOYS' KARATE

By Masutatsu Oyama

This book is written to teach to the youth of today the true karate and by doing so to help them take advantage of their precious young years to cultivate strong bodies and just hearts that they may lead fuller happier lives.

Japan Publications, Inc.

PREFACE

Devised over a long period of devoted endeavor, karate is one of the martial arts dedicated not merely to self-protection, but also to the building of a better, juster society, the dream and duty of every person in the world. Man has long striven to achieve this goal, and throughout history certain people, the ones called great, have made splendid contributions. The greatness of these men lies in their ability to go beyond personal interests and devote themselves to the betterment of all mankind. As you know, such an attitude demands tremendous effort and both a strong body and spirit; these can only be created after long years of perseverance and training. A mighty, just spirit, determined to win, is the only way to success. For this reason, karate concentrates primarily on simultaneously fostering spiritual and physical power.

The reason for this approach is simple. For instance, a person possessed of invincible strength but rotten at heart distresses others and brings destruction to all society. On the other hand, the man whose spirit is sound but whose body is weak will not only fail to overcome a powerful, evil enemy, but will also, by his failure, increase the injury society must bear. Clearly, to be of value to mankind, a strong body must be allied with a deep sense of justice and honor. Developing people endowed with this combination is the mission of true karate.

Though karate training knows no limits of sex or age, in my long experience with the martial arts, I have found that young boys, whose minds and bodies are agile and limber, make remarkably fast progress. In BOYS' KARATE, by avoiding direct attacks and possibly dangerous techniques, I have mapped a training course closely related to daily life and carefully designed to let young boys enjoy karate as they progress step by step to skill levels where advanced techniques will be in their reach. If, through this book, I can help cultivate in the youth of today the physical and spiritual prowess necessary to carry the heavy load of responsibility awaiting them, I shall be very happy. Finally I should like to express gratitude to Dr. Daeshik Kim of the University of Georgia, who gave me the idea for this book.

MASUTATSU OYAMA

Редакционный перевод с английского

A SHORT HISTORY OF KARATE

The origins of karate go back farther in historical time than those of any other martial art, and its emphasis on spiritual, as well as physical, refinement is immediately clear from a brief glance at its history.

The martial art that is called karate today takes its beginnings from India in the age of the birth of the Buddhist religion. Though, of course, they did not use the word "karate," the priests of the early Buddhist church evolved various spiritual disciplinary systems for the refinement of the body. The famous Indian yoga, one of these methods, has had a great influence on karate.

In the late fifth century A.D., the priest Bodhidharma went to China to teach the Buddhist faith. Many priests, particularly at the Shaolin-ssu temple, followed his teachings, but they found his disciplines so rigorous that some of them dropped out along the way. Seeing this, Bodhidharma realized that his most important task was developing in the Chinese priests spirits and bodies strong enough to withstand his severe training. To this end he began teaching his Chinese followers a combat system called kempo, which he had learned in India. Following this training regime, the priests became spiritually and physically strong enough to complete the course of Buddhist training taught by Bodhidharma. Later, other priests, disciples of the same ideas, had a large role to play in Chinese history where they often defended people in need of help.

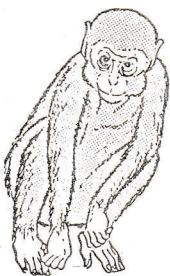
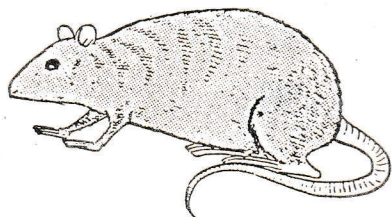
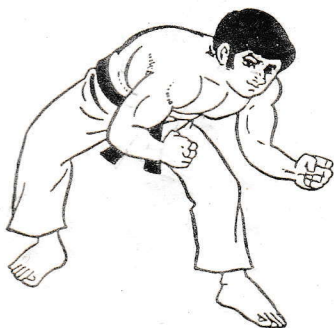
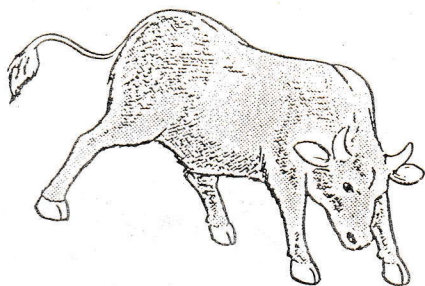
Karate is an offspring of Bodhidharma's teachings; consequently, rooted in Buddhist teachings, it must never be used in unprovoked aggression against an opponent. Karate, in the past as now, is a way to develop spirit and body into a unified personality against which evil is powerless.

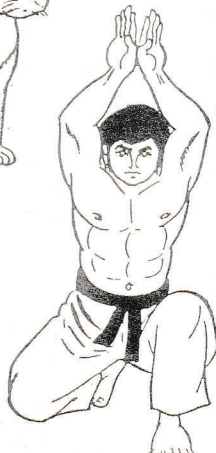
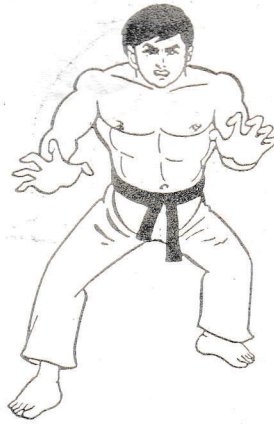
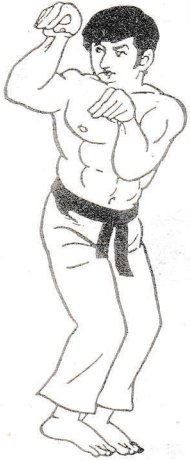
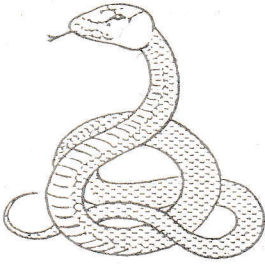
In later ages, Chinese tacticians, after having added numerous advanced and sophisticated variations to the teachings of Bodhidharma, made a specially great technical change when they introduced combat methods based on the movements of animals.

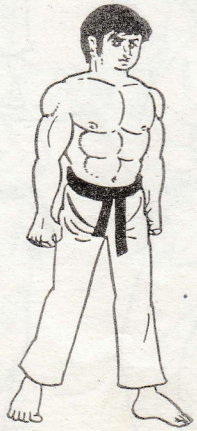
These moves, too, became very important to karate.

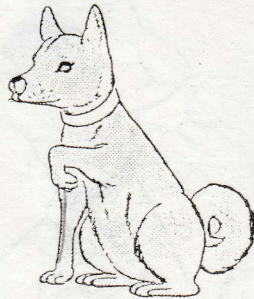
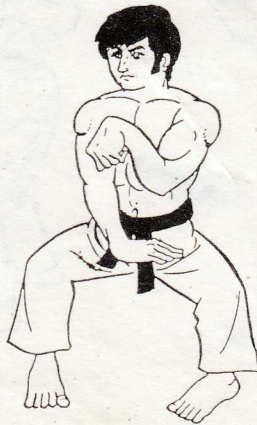
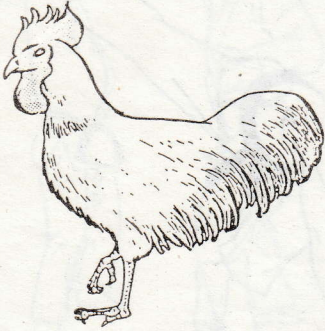
Finally, transmitted into Japan from China, the art of unarmed combat — karate — after incorporating certain elements from judo and kendo (Oriental fencing) grew into the outstanding martial discipline we know now.

Most nations have their own traditional combat methods, many of which have lately become popular as sports or self-defense techniques; these and karate share a common point in that they all spring from a deep human need for discipline and growth.









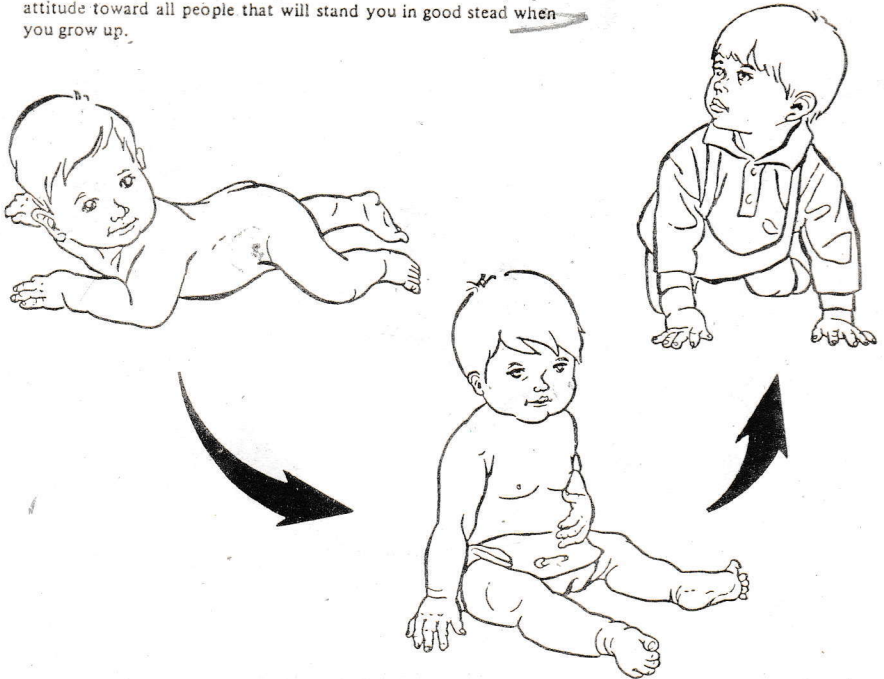
Alamy

BEGIN WHILE YOU ARE YOUNG

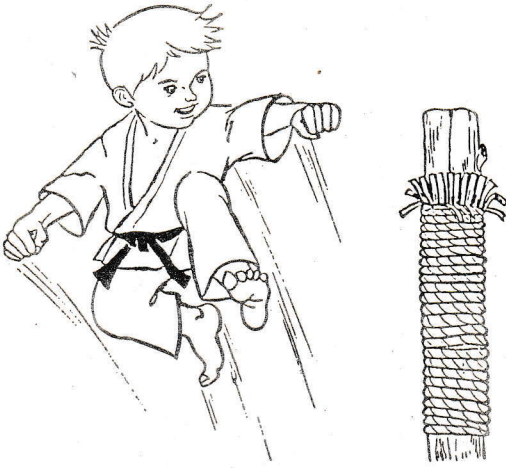
Youth is the time when the body and the personality are being formed. For that reason it is also the time to start training both the spirit and the body. Having heard or seen something of karate, you might think training for it is too difficult, but that is not true. After all, as babies, we all learn by exercising. First we wave our arms around and scream to train the muscles and lungs, then we gradually learn to sit, to crawl, and finally to walk. Two babies together in a play pen invariably pummel each other and pull each other's toes and fingers. This is very much like the beginning of karate: you learn by doing.

By buying this book you have indicated a desire to learn karate. Do not let the fear of future difficulties cause you to waste that decision. The training I have outlined here is designed to be a part of your daily life and to let you have fun while you learn. This, in fact, is the quickest way to true progress.

Karate training exercises all of the body's joints and muscles harmoniously and naturally and, by helping sharpen your sense of speed, makes life in today's rapid tempo easy to take in your stride. Eliminating dangerous throws and strikes from boys' training removes the fear of injury, and the exercises are such that you can practice them alone in a small space. Training-hall practice must not be overlooked, however, since it is there that you gradually instill into your personality a courteous and proper attitude toward all people that will stand you in good stead when you grow up.

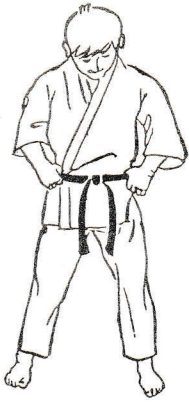






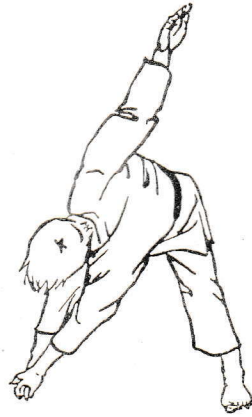
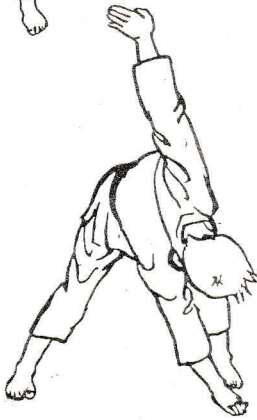
My, what a helpful young man you've become.
Sure. Helping Mom helps me be better in karate.



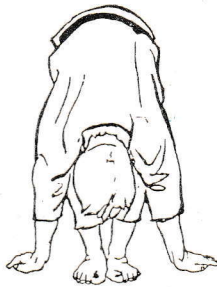
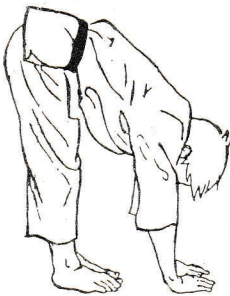


Упражнения для разминки мышц шеи и увеличения подвижности шейных позвонков включают: повороты головы (влево - вправо) наклоны головы (вверх-вниз), вправо-влево, вращение головой

Hip rotations



Широкие вращательные движения предназначены для разминки мышц плечевого пояса и мышц спины, а также поясничного отдела позвоночника.



Наклоны вперед негибая ног в коленных суставах позволяют разогреть мышцы и увеличить подвижность сухожилий ног.



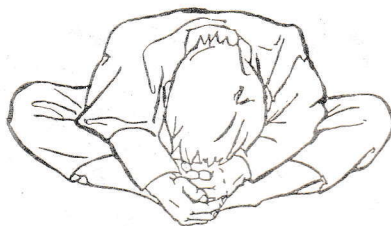
Поставить ноги шире плеч, сесть на правую ногу. Развернуть стопу левой ноги до отказа наружу, и сесть еще ниже. Аналогично в другую сторону. Для разминки и растяжки ног.



Упражнение для укрепления и растяжки "ахиллова" сухожилия.



Упражнение для увеличения гибкости позвоночника и растяжения паховых сухожилий.

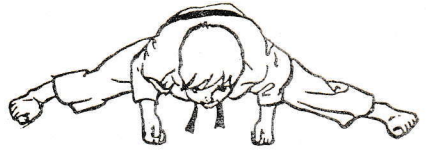


Trunk-tilting exercise

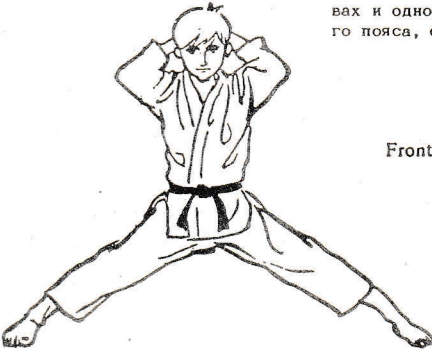
Wrist exercise



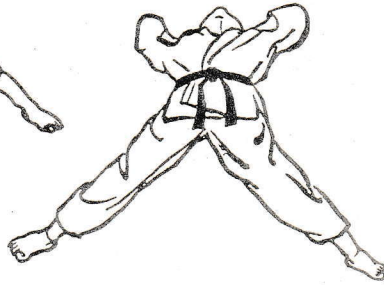
Сложить ладони вместе, согнуть руки в запястьях на девяносто градусов. Меняя положение ладоней в пространстве, сохранить угол в запястье. Упражнение позволяет укрепить запястье, увеличить гибкость лучезапястного сустава и улучшает координацию.



Поставить ноги как можно шире, принять упор лежа на "кэнтосы", опустить таз и отжиматься от пола. Упражнение позволяет увеличить подвижность в тазобедренных суставах и одновременно укрепить запястья и мышцы плечевого пояса, способствует формированию кулака.



Front and back bends



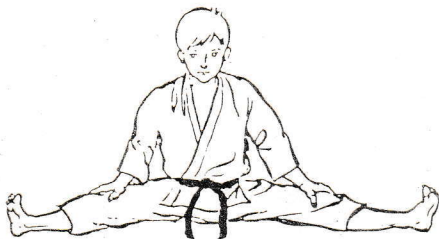
Наклоны вперед и назад в предыдущем исходном положении увеличивают подвижность в тазобедренных суставах и поясничного отдела позвоночника.



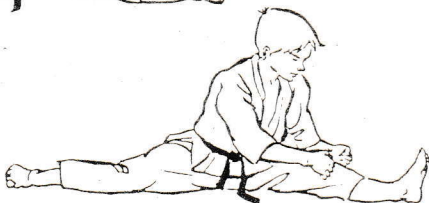
Прыжки через скакалку укрепляют ноги, способствуют развитию координации движения.



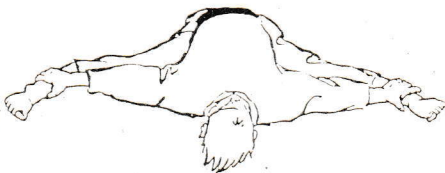
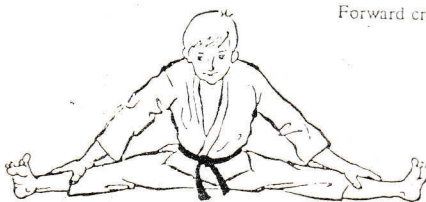
Поперечные наклоны вправо и влево в поперечном шпагате до касания лбом колена способствуют увеличению гибкости.



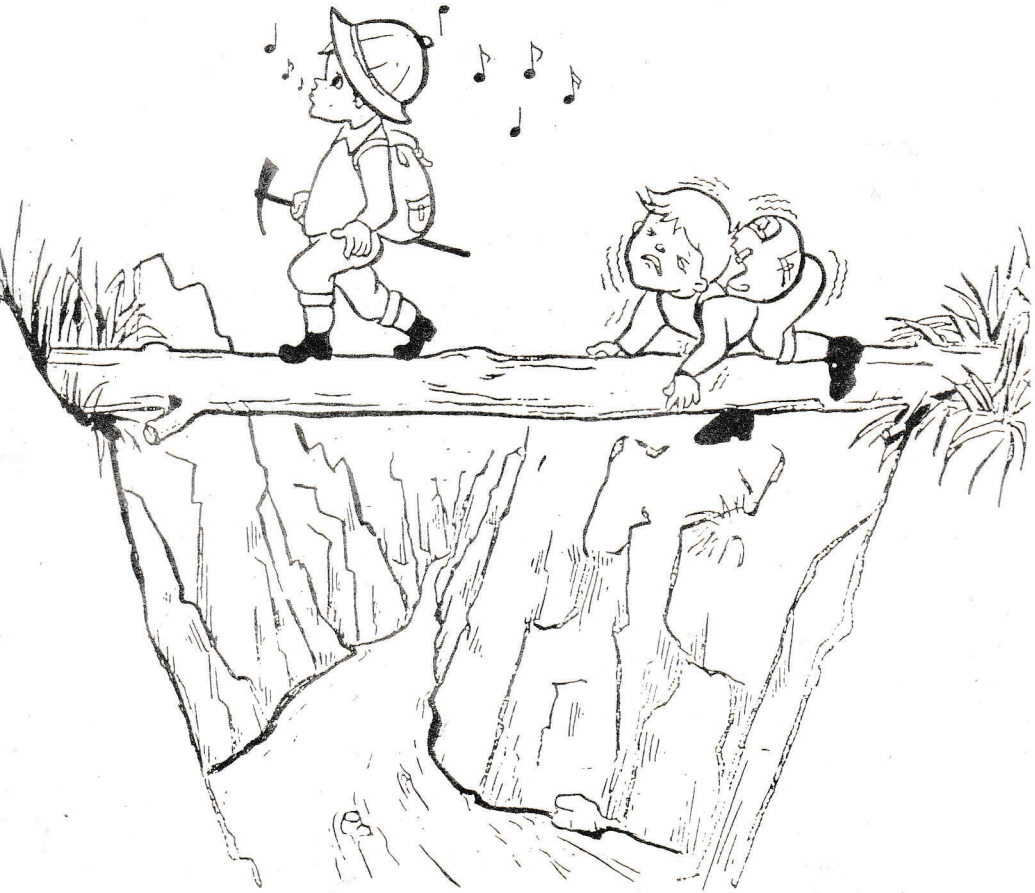
Из положения поперечного шпагата наклоны в сторону с одновременным переходом в продольный шпагат активно способствуют увеличению гибкости в тазобедренных суставах.



Forward crouch with legs apart



Наклоны вперед из положения поперечного шпагата до касания пола лбом увеличивают гибкость позвоночника и подвижность в суставах ног.



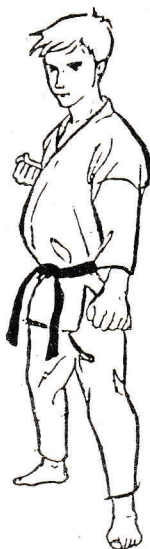
Hey, what's the matter with you? If you practiced your karate, you'd be cool, like me.

СТОЙКИ "ДАЧИ"

Если телу недостает равновесия и устойчивости, атакующие и защитные приемы становятся неэффективными. Стойки в карате главным образом различаются позицией нижней части тела. Любая стойка может быть и оборонительной и наступательной. В первой части книги мы рассмотрим пять основных стоек, знание которых позволяет достаточно эффективно использовать большую часть элементов базовой техники каратэ "Кихон".

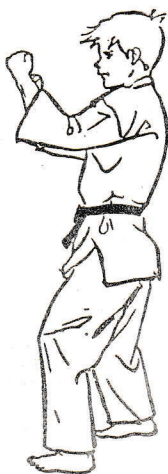
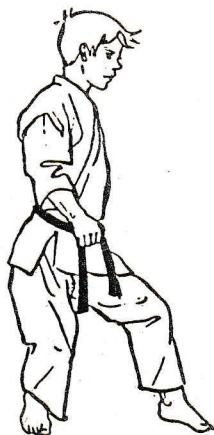
ДЗЕНКУЦУ - ДАЧИ (передняя стойка)

Одна из самых сильных стоек в каратэ заимствована из стиля "тигра". Позволяет очень эффективно обороняться и контратаковать практически в любом направлении. Семьдесят процентов веса тела приходится на переднюю ногу. Передняя нога сильно согнута в колене, задняя прямая, но не напряжена, спина прямая.



КОКУЦУ - ДАЧИ (задняя стойка)

Очень подвижная стойка, позволяющая быстро передвигаться короткими циркулирующими движениями. Заимствована из стиля "дракона". Используется в большинстве случаев как оборонительная, но дает возможность и эффективно контратаковать. Вес тела на девяносто процентов переносится на заднюю ногу передняя слегка согнута в колене, спина прямая.



САНЧИН - ДАЧИ (песочные часы)

Мощная стойка для боя на малой дистанции носит силовой характер. Позволяет обороняться и контратаковать в узком кругу нападающих. Заимствована из стиля "тигра". Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты в коленях. Колени и ступни обеих ног сильно повернуты внутрь. Вес тела равномерно распределен на две ноги. Одна нога может быть немного впереди.

НЭКО - АШИ - ДАЧИ (стойка кошки)

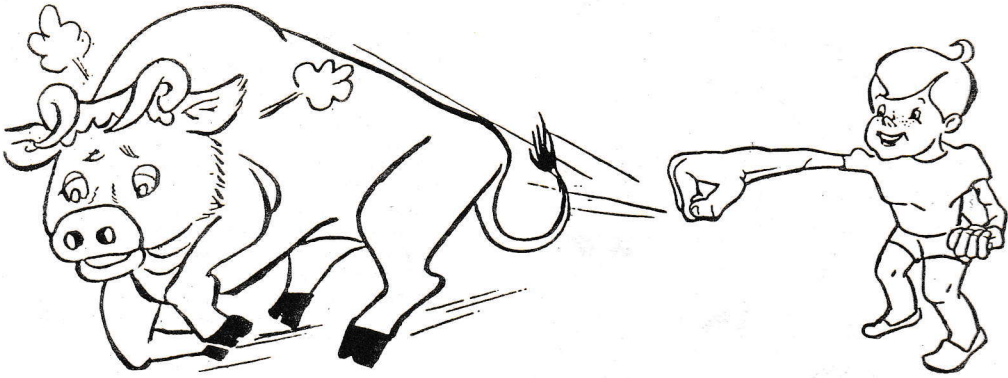
Мягкая, подвижная стойка из стиля "леопарда". Часто используется при ведении боя ногами и выполнении прыжковых элементов. Очень похожа на стойку кокуцу-дачи, но вес тела практически весь на задней ноге, передняя лишь слегка касается основанием пальцев ступни ("коши") пола. Спина прямая.



КИБА - ДАЧИ (стойка "всадник")

Жесткая стойка для обороны и контратаки заимствована из стиля "тигра". Эту стойку иногда называют "самурай с мечами". Наиболее эффективное использование стойки, когда противник находится сбоку. Ступни расположены параллельно, вес тела распределен одинаково на обе ноги, колени согнуты, спина прямая. Положение в стойке похоже на положение всадника, сидящего верхом на коне.





«ВАДЗА» - ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ

В каратэ многие части тела служат как оружие. Кисти, локти, стопы и колени часто используются, и они станут эффективным и сильным оружием, если их укрепить правильной тренировкой и использовать в координированных действиях с другими частями тела. В этой главе мы познакомимся с основными ударами из серии ВАДЗА. Удары руками в каратэ условно разделяются на три вида:

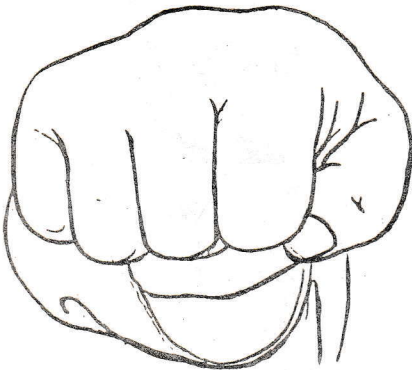
- «ТСУКИ» (укол плечом) - проникающие удары.
- «УЧИ» (рубка мечом) - рубящие удары.
- «ЭМПИ - УЧИ» - удары локтями.

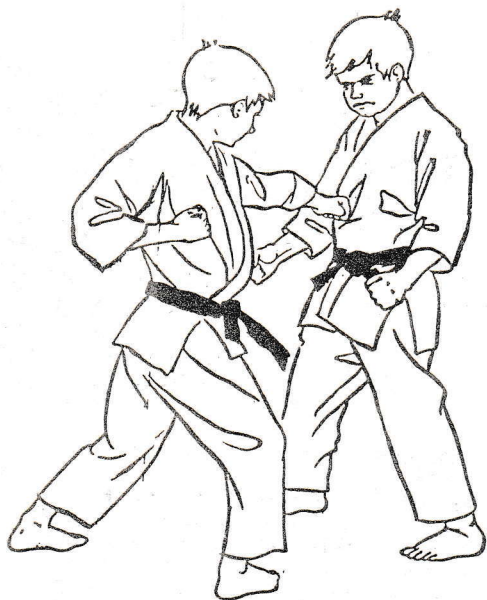
Очень разнообразны ударные поверхности рук в разделе «ВАДЗА». Мы рассмотрим пока лишь три:

- «КЭНТОС» - суставы указательного и среднего пальцев кисти.

- 2 «ШУТО» - ребро ладони.

- «ЭМПИ» - локоть.





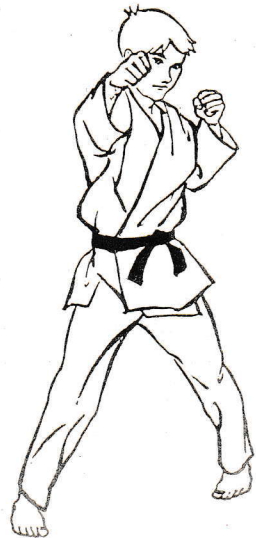
ЧУДАН-ЧОКУ-ТСУКИ (средний прямой удар)

Этот удар довольно силен для выведения из строя противника, однако его эффективность может не проявиться вообще. Непрерывная ежедневная практика в течение длительного периода необходима, чтобы выковать "чоку-тсуки" в сильное оружие. Поместите левую кисть сбоку над бедром и сожмите кулак "сейккен" направляя локоть назад. Пошлите левую кисть вперед максимально быстро вдоль наиболее прямой линии к цели, разворачивая предплечье на 180° и ударьте по цели "кэнтос". Одновременно сдвижением левой руки, правая возвращается назад в положение сбоку над бедром. Аналогично наносите удар правой рукой. Удар, как правило, наносится в область солнечного сплетения.



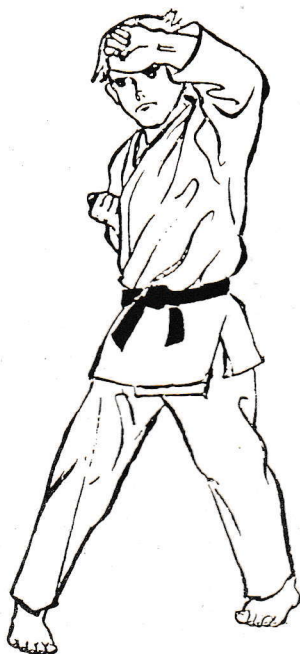
ЙОДАН-ЧОКУ - ТСУКИ
(верхний прямой удар)

Этот удар аналогичен предыдущему по технике исполнения. Однако целью, как правило, служит верхний уровень "йодан" (шея, лицо). Исходное положение бьющей руки может быть у бедра (удар по восходящей линии снизу вверх) или кулак находится у плеча. Если в первом варианте сила удара возрастает в основном за счет поворота бедра, то во втором за счет мощного разгиба ударной руки в локтевом суставе и резкого поворота корпуса на уровне плечевого пояса.



ЙОДАН-МАВАШИ-ТСУКИ (верхний круговой удар)

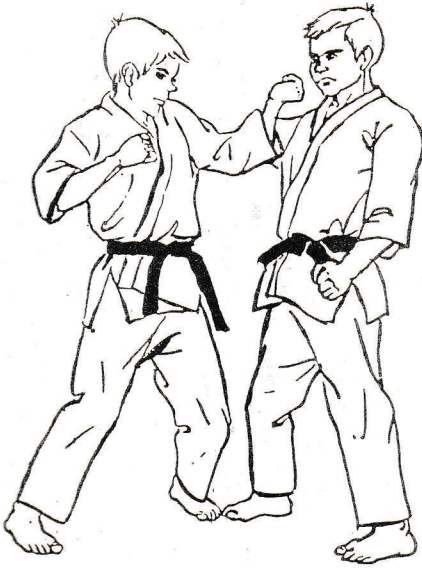
Из исходного положения, когда ударная рука у бедра, выполните кулаком круговое движение к цели. Кисть при этом разверните на три четверти оборота. Вид кулака "сейкен," ударная поверхность "кэнтос"; большой палец в момент удара обращен вниз. В качестве цели используется, как правило, лицо или бок тела. Позволяйте локтю отходить в сторону до тех пор, пока возможно, до момента когда кулак движется вперед. Выполняйте этот удар с вращательным движением бедер.



МАЭ - УРАКЭН - УЧИ
(прямой удар тылом кулака)

В исходном положении ладь ударной руки развернут тыльной стороной вниз и находится на уровне плеча. Рука сильно согнута в локте. Удар наносится за счет разгиба в локтевом суставе тыльной стороной кулака, ударная поверхность "кэнтос"; цель - лицо (переносица). Этот удар является весьма эффективной атакой противника на малой дистанции.





ЙОДАН - ЙОКО - УРАКЭН - УЧИ
(вертикальный удар тыльной частью кулака в сторону)

Удар используется когда противник находится сбоку от обороняющегося. В исходном положении локоть, предплечье и кулак расположены горизонтально на уровне груди. Кулак повернут тыльной стороной вверх. Удар наносится за счет разгиба руки в локтевом суставе, ударная поверхность - "кэнтос". Цель - переносица, ключица. Траектория движения кулака - по кругу, сверху-вниз. "Йоко-уракэн-учи" часто используется при ведении боя с несколькими, нападающими с разных сторон, противниками.





ЧУДАН-ЙОКО-УРАКЭН-УЧИ

(горизонтальный удар тыльной частью кулака в сторону)

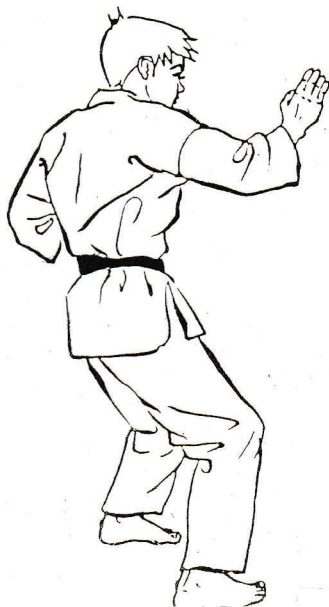
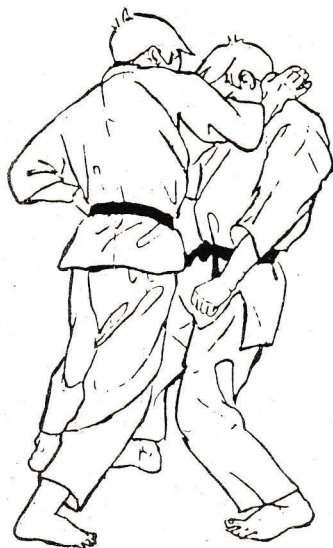
Используется для ведения боя на малой дистанции. В исходном положении кулак "сэйкэн" чуть выше пояса ладонью к себе, большой палец направлен вверх. Траектория движения кулака - по кругу в горизонтальной плоскости от себя наружу (в сторону) Ёносится за счет разгиба руки в локтевом суставе ударная поверхность - "кэнтос". Цель - корпус противника. При качественной отработке - удар большой сокрушительной силы.



ИОДАН-ОТОШИ - ШУТО-УЧИ

(вертикальный удар ребром ладони по верхнему уровню "рука - нож")

Удары ребром ладони "шудо" относятся к серии ударов "рука-нож" и являются наиболее мощными рубящими ударами в каратэ. В исходном положении кисть ударной руки находится на уровне уха, ладонью наружу. Удар выполняется по круговой траектории в вертикальной плоскости. В момент контакта с целью ладонь сильно напрягается. В процессе движения рука расслаблена удар должен быть хлестким. Цель — ключица и сонная артерия.





ЙОДАН - МАВАШИИ - ШУТО - УЧИ
(горизонтальный удар ребром ладони
по верхнему уровню)

Исходное положение аналогично предыдущему варианту "рука - нож". Траектория движения ладони по кругу в горизонтальной плоскости. Цель - лицо, область виска, шея. Это техническое действие может играть роль блокирующего движения "шудо-укэ". В этом случае мощный рубящий блок представляет собой удар ребром ладони по предплечью или в локтевой сгиб атакующей руки.



ГЭДАН-МАВАШИ-ШУТО-УЧИ
 (горизонтальный удар ребром ладони
 по нижнему уровню)

Техника исполнения аналогична предыдущему удару. Движение ладони по кругу в горизонтальной плоскости сверху-вниз. Цель - нижняя часть корпуса противника. Удар часто используется после блокировки "агэ-укэ" той же самой рукой. Этот удар является наиболее сильным из серии "рука-ноги" за счет самой длинной траектории движения ударной кисти.

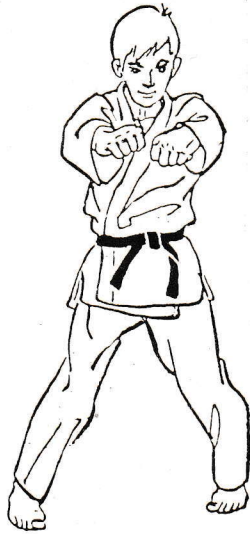


ЙОДАН-МАВАШИ-ЭМПИ-УЧИ

(круговой удар локтем по верхнему уровню)

Неожиданный и очень мощный удар на короткой дистанции эффективен и практически неотразим. Часто используется при защите от захватов противника. Рука из положения у бедра движется по круговой траектории в горизонтальной плоскости снизу-вверх до положения кулака на уровне разноименного плеча, локоть при этом выносится вперед за счет максимального сгиба руки в локтевом суставе. Наиболее эффективен удар в сочетании с мощным разворотом бедер. Цель - лицо, шея.





***МОРОТЭ-ЧУДАН-ТСУКИ**
(усиленный удар по среднему уровню двумя руками)

Техника выполнения удара аналогична "чудан-чоку-тсуки", только удар наносится одновременно двумя руками по одной цели. Позволяет мгновенно вывести противника из равновесия. Ниже показан один из вариантов этого удара - "авазэ-тсуки". При выполнении этого удара правая рука выполняет движение "йодан-чоку-тсуки", левая - "ура-тсуки". Удар "ура-тсуки" короткий без разворота предплечья в область живота. Двойной удар одновременно по двум уровням представляет большую сложность для защиты.



КЭРИ - ВАДЗА

(техника ударов ногами)

У

Удары ногами "кэри" представляют собой уникальный раздел в каратэ. Наиболее сильные, эффективные и эффектные удары проводятся именно ногами и представляют собой один из самых больших разделов в этом виде борьбы. Техника "кэри" является наиболее сложной для освоения так как требует специальной физической подготовки, направленной на увеличение подвижности в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Техника выполнения требует большой устойчивости так как приходится стоять практически на одной ноге. Удары ногами используются в основном для ведения боя на средней и дальней дистанции.

Приемы из серии "кэри-вадза" делятся по направлению:

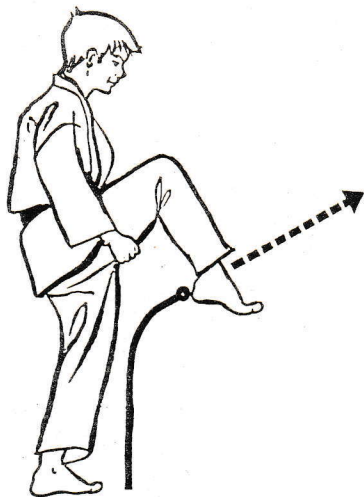
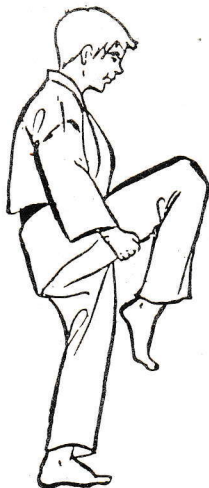
- МАЭ - вперед,
- УШИРО - назад,
- ЕКО - в сторону,
- МАВАШИ - по кругу.

Также известен большой раздел "ТОБИ - КЭРИ" - удары ногами в прыжке и "ХИЗА - КЭРИ" - удары коленом.

По способу выполнения различают:

- КЭКОМИ - проникающие (маэ-кэри),
- КЭАГЕ - восходящие (маваши-кэри).

Мы в этом разделе рассмотрим четыре разновидности ударов из раздела "кэри-вадза".



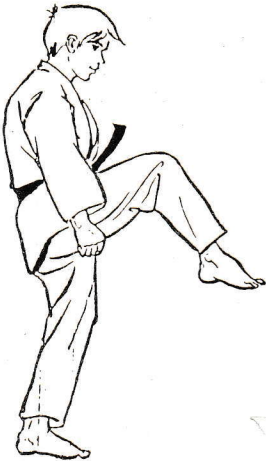
МАЭ - КЭРИ - КЭКОМИ (проникающий удар ногой вперед)

Это один из самых сильных и очень трудно блокируемых ударов ногами в каратэ. Для выполнения удара необходимо слегка согнуть опорную ногу, ударная нога сильно сгибается в колене, при этом пятка подносится как можно ближе к ягодицам. Затем за счет разгиба ноги послать ступню ударной ноги по прямой траектории к цели. Ударная поверхность - основание пальцев "коши" или пятка "кокато". Цель - живот, солнечное сплетение. Наиболее сильный удар получается если в момент разгиба подать бедро вперед.

ГЭДАН - КИН - КЭРИ (восходящий удар в пах)

Исходное положение аналогично "маэ-кэри". Единственное различие в том, что бедро остается горизонтальным полу, а носок ударной ноги сильно оттягивается назад. Удар выполняется за счет разгиба в коленном суставе снизу вверх подъемом ступни в пах.







ЙОДАН-МАВАШИ-КЭГИ
(круговой удар ногой по верхнему уровню)

Очень мощный удар, позволяющий серьезно поразить противника. Из исходного положения предыдущего удара необходимо, не опуская колено, отвести бедро в сторону наружу до отказа. Далее выполняется круговое движение ступней за счет разгиба в коленном суставе в горизонтальной плоскости снизу вверх. При выполнении этого удара необходимо сохранять равновесие за счет балансирующего положения рук. Цель — лицо, шея. Ударная поверхность — подъем ступни.





МАЭ-ТОБИ-КЭРИ

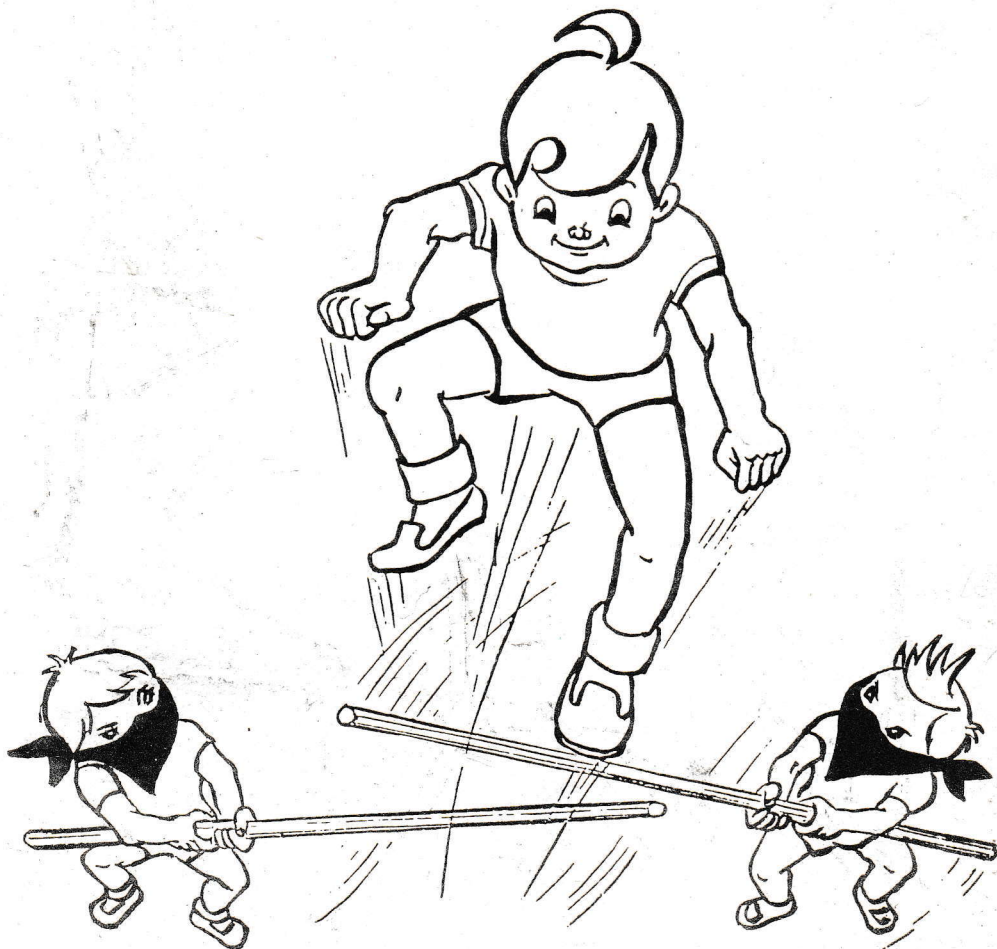
(прямой удар ногой в прыжке)

Мощный удар, позволяющий атаковать противника с большой дистанции по любому уровню. Из положения "кокуцу-даци" сильно оттолкнуться от пола передней ногой. В момент набора высоты сильно согнуть ударную ногу в колене и в верхней точке за счет разгиба ноги в коленном суставе с силой вытолкнуть ступню наружу в направлении цели, одновременно сгибая другую ногу и поднося пятку толчковой ноги как можно ближе к ягодицам. Руки помогают сохранить равновесие.

УКЭ - ВАДЗА (техника блоков)

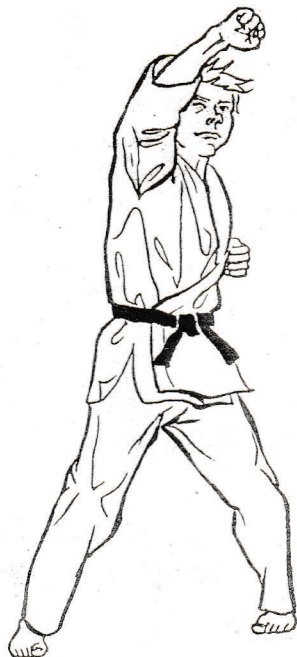
Любой прием в каратэ начинается с элемента защиты - блока "УКЭ", а затем уже предлагает контратаку. Поэтому технике "укэ" отводится особое место в этом виде борьбы и уделяется очень большое внимание. Раздел "укэ" включает в себя, пожалуй, наибольшее количество технических действий и их разновидностей. Блоки бывают: рубящие, отводящие, сбивающие, силовые, комбинированные и подставки. Для защиты используются руки - "вадза" и ноги - "кэри".

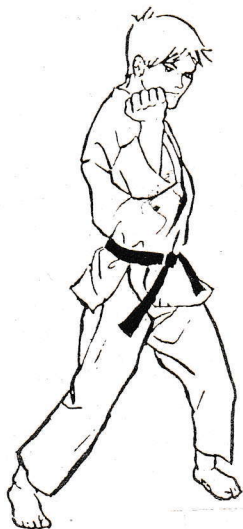
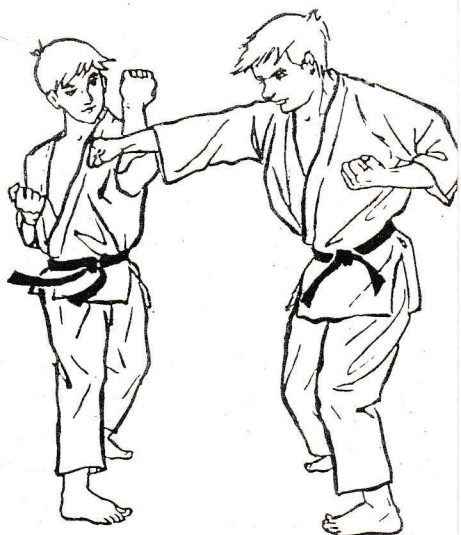
Мы познакомимся с наиболее распространенными рубящими и сбивающими блоками для защиты от ударов руками и ногами на всех трех уровнях. Прежде чем приступить к изучению, необходимо запомнить, что качественно выполняемый рубящий блок может отбить у нападающего охоту продолжать атаку - это один из способов отражающих принцип гуманности - основу каратэ. Старые мастера восточных видов единоборств учили: "Прежде чем научиться атаковать - научись защищаться".



ЙОДАН - АГЭ - УКЭ
(верхний сбивающий блок)

Используется как защита от проникающих и рубящих ударов по верхнему уровню. Блокирующая рука из положения у бедра движется снизу вверх до положения кулака на уровне лба, тыльной стороной наружу. В этом положении кисть разворачивается ладонью наружу, локоть выносится вверх до уровня уха. Момент разворота и есть блокирующее действие, позволяющее сбить атакующую руку предплечьем вверх. После блока рука возвращается в исходное положение по той же траектории в обратном порядке.





СОТО-УКЭ

(блок предплечьем на атаку в туловище снаружи вовнутрь)

Этот прием применяется как превосходный способ блокирования ударов "тсуки" в туловище. В этом блоке рука противника отражается в сторону. Если "сото-укэ" применять с достаточной силой, этот один только блок является достаточным для сбивания охоты к дальнейшей атаке. В исходном положении кулак блокирующей руки у уха, ладонью наружу. Блок проводится за счет разворота локтя снаружи внутрь до контакта с атакующей рукой предплечьем.



УЧИ - УКЭ

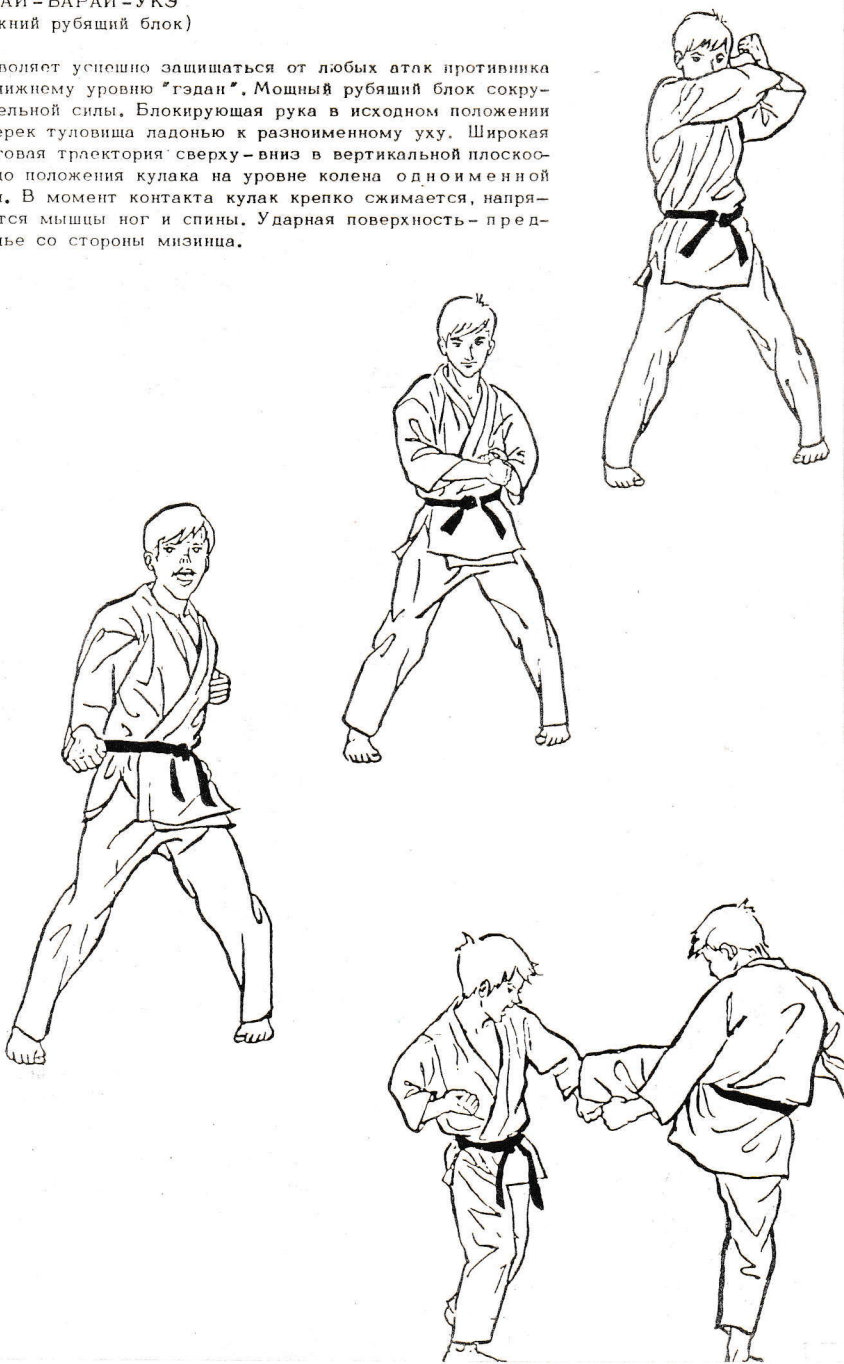
(рубящий блок изнутри наружу)

Мощный рубящий блок. Позволяет серьезно повредить ударную конечность противника. Выполняется за счет сильного сгибающего локтевой сустав движения изнутри наружу. В момент контакта с конечностью противника сильно сжимается кулак и напрягаются мышцы спины и предплечья. Свободная рука одновременно отводится в положение у бедра с готовностью к атаке.



ГЭДАЙ - БАРАЙ - УКЭ
(нижний рубящий блок)

Позволяет успешно защищаться от лобных атак противника по нижнему уровню "гэдан". Мощный рубящий блок сокрушительной силы. Блокирующая рука в исходном положении поперек туловища ладонью к разноименному уху. Широкая круговая траектория сверху-вниз в вертикальной плоскости до положения кулака на уровне колена одноименной ноги. В момент контакта кулак крепко сжимается, напрягаются мышцы ног и спины. Ударная поверхность - предплечье со стороны мизинца.



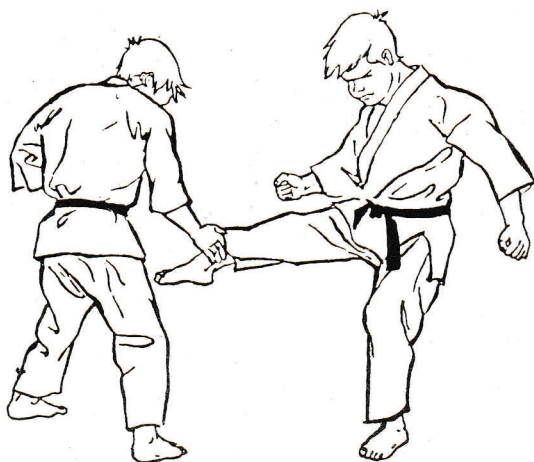


ГЭДАН-БАРАЙ-УЧИ-УКЭ
(комбинированный двоянный блок
двух уровней)

Этот комбинированный блок позволяет успешно предотвратить попытки противника произвести захват двумя руками за одежду и перейти к силовой борьбе. Применяется на ближней дистанции. Чаще всего после блокировки используется контратака головой в лицо противника или коленом в пах "хиза-кэри".

ГЭДАН-ШОТЕЙ-УКЭ
(нижний сбивающий блок
основанием ладони)

Движение ладони сверху вниз позволяет эффективно сбивать удар по нижнему уровню. Часто используется для защиты от ударов ногами.



ЧУДАН-ШОТЕЙ-УКЭ

(сбивающий блок основанием ладони
от прямой атаки в туловище)

Блок позволяет быстро изменить направление
атаки противника, сбивая атакующую руку
основанием ладони "шотей" снаружи внутрь.

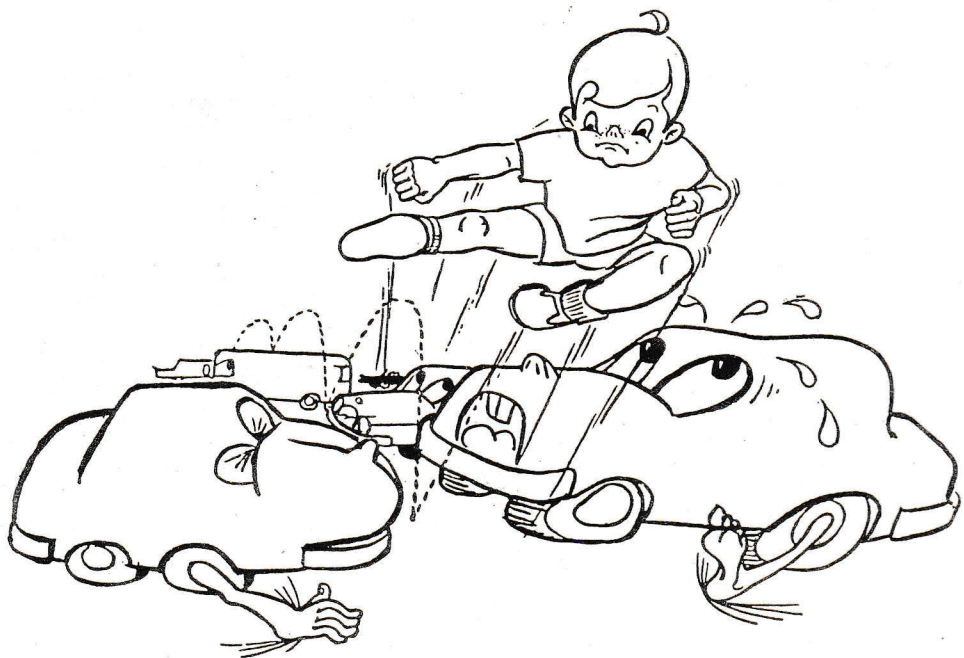




ЙОДАН-ШОТЕЙ-УКЭ

(сбивающий блок основанием ладони от атаки по верхнему уровню)

Движение ладони снизу вверх позволяет сбить атаку и изменить направление удара по верхнему уровню "Йодан".

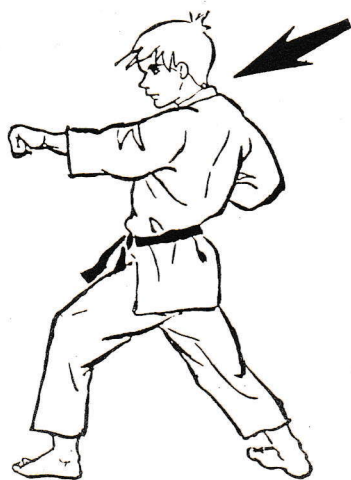


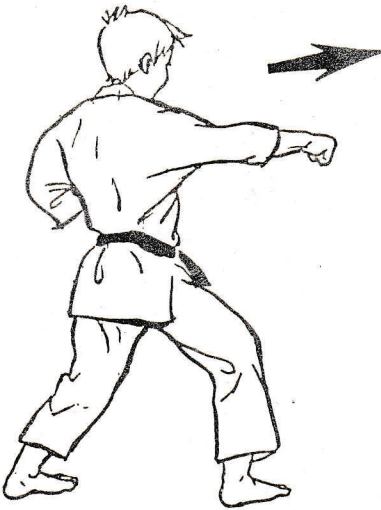
КАТА — ОСНОВА КАРАТЭ

В этом разделе мы познакомимся с базовым упражнением, носящим название КАТА ТАЙКИОКУ ШОДАН. Это будет первый шаг, первая ступенька к овладению высшими, сложнейшими КАТА данной школы. Это своеобразный, заранее запланированный бой с невидимками (бой с тенью). Упражнение позволяет добиться совершенной координации движения при выполнении технических действий, вырабатывает рефлекс на выполнение отработываемого приема. Но все это приходит не сразу а благодаря многократным, осознанным повторениям упражнения. КАТА легче разучивать частями, поэтому для облегчения мы разобьем упражнение на пять уроков.

Тема первого упражнения — бой с тремя условными противниками, пытающимися с разных сторон поразить вас ударом по нижнему уровню "гэдан". КАТА очень проста. Применяются всего три базовых элемента: стойка "дзэн-куцу-дзичи", блок "гэдан-барай-укэ", удар "чудан-ой-тсуки". Здесь мы рассмотрим простейшие виды разворотов "тайсабаки", длинный разворот "маватэ" и короткий — "дзиро".

Самое главное при выполнении упражнения, предварительно его разучив, представлять реально существующего противника и работать как в настоящем бою. В заключение запомните: "хидари" — левый, "миги" — правый.





4



5

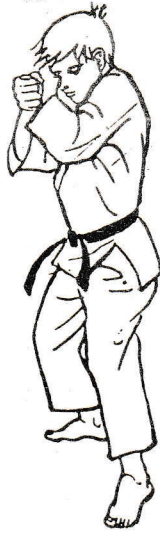


6

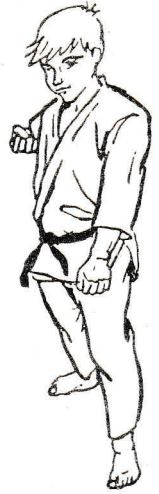


7

49



9



10



11



12



13

УРОК - 1

1. Встаньте в естественное положение готовности "шицентай", ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки сжаты в кулаки перед собой.
2. Разворачиваясь влево, скрестите руки на уровне груди.
3. Переходя в стойку "дзенкуцу-дачи" выполните блок "гэдан-барай-укэ" левой рукой.
4. Перемещаясь на один шаг вперед в стойку "дзенкуцу-дачи" выполните удар "чудан-ой-тсуки" правой рукой.

УРОК - 2

5. Перемещая правую ногу по широкой круговой траектории по часовой стрелке за спину, скрестите руки на уровне груди.
6. Закончив длинный разворот на 180° "наватэ" встаньте в стойку "дзенкуцу-дачи" и выполните блок "гэдан-барай-укэ" правой рукой.
7. Подмашите левой ногой до положения обеих ступней на одном уровне.
8. Закончив движение вперед на один шаг в левостороннюю стойку, "хидари-дзенкуцу-дачи" и одновременно с постановкой в стойку нанесите левой рукой удар "хидари-чудан-ой-тсуки".

УРОК - 3

9. Развернитесь в левую сторону на 90° , скрестив руки на уровне груди.
10. Переместитесь в стойку "хидари-дзенкуцу-дачи" и одновременно выполните блок "хидари-гэдай-барай-укэ".
11. Шаг правой ногой в "миги-дзенкуцу-дачи" "миги-чудан-ой-тсуки".
12. Шаг левой ногой в "хидари-дзенкуцу-дачи" "хидари-чудан-ой-тсуки".
13. Аналогично позиции 11.



14



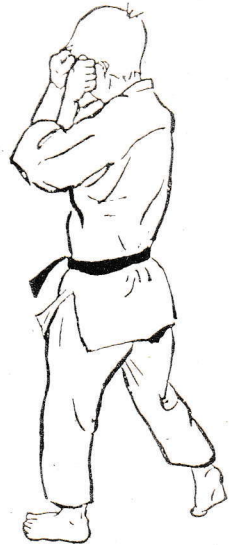
15



16



17



18



19



20



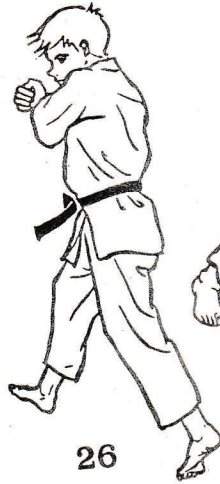
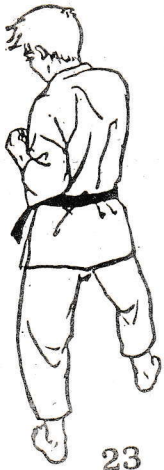
21

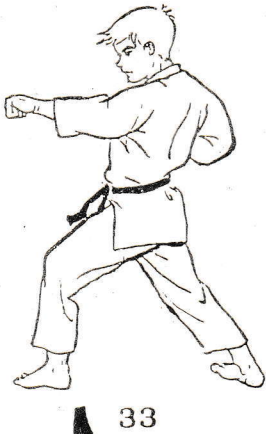
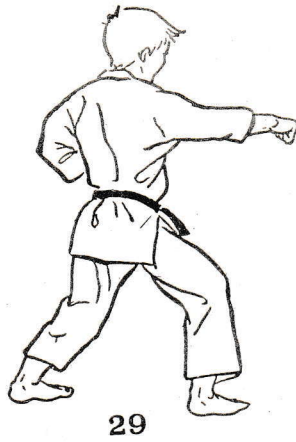


22

УРОК - 4

14. Из положения 13 урока 3 выполните круговое движение левой ступней по часовой стрелке, скрестив руки на уровне груди.
15. Выполните разворот на 270° через правое плечо.
16. Закончив разворот "маватэ", примите стойку "дзен - куцу - дачи" с блоком "хидари - гэдан - барай."
17. Переминаясь на один шаг вперед в "миги - дзен - куцу - дачи," выполните правый "чудан - ой - тсуки."
18. Выполните длинный разворот на 180° "маватэ." Движение начинается с широкого махового движения правой ступни по часовой стрелке. Руки скрещены на груди.
19. Разворот завершите стойкой "миги - дзен - куцу - дачи" и блоком "гэдан - барай" правой рукой.
20. Шаг вперед в "хидари - дзен - куцу - дачи" с левым ударом "чудан - ой - тсуки."
21. Перенесите тяжесть тела на правую ногу и выполните круговое движение левой ногой против часовой стрелки, разворачиваясь влево на 90° . Короткий разворот "дзиро". Руки скрещены у груди.
22. Движение завершается левосторонней стойкой "дзен - куцу - дачи" и левым блоком "гэдан - барай - укэ."





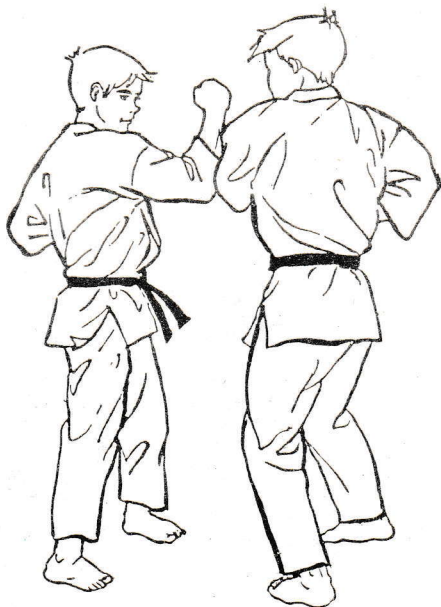
УРОК - 5

23. Шаг правой вперед в "дзен-куцу-дачи" с ударом правой "чудан-ой-тсуки."
24. Шаг левой вперед в "дзен-куцу-дачи" с ударом левой "чудан-ой-тсуки."
25. Аналогичен позиции 23.
26. Перенести тяжесть тела на правую ногу и, скрестив руки на груди, выполнить круговое захлестывающее движение левой ступней против часовой стрелки.
27. Завершить длинный разворот "маватэ" на 270° .
28. Перейти в "хидари-гэдан-барай."
28. Перейти в "хидари-дзен-куцу-дачи" с "хидари-гэдан-барай."
29. С шагом правой вперед, контратака "миги-чудан-ой-тсуки."
30. Перенести вес на левую ногу, руки скрестить на уровне груди.
31. Выполнить разворот "маватэ" на 180° .
32. Перейти в "миги-дзен-куцу-дачи" с "миги-гэдан-барай."
33. С шагом левой в "хидари-дзен-куцу-дачи", "левый удар "чудан-ой-тсуки."
34. Развернуться влево на 90° в положение "шицентай," скрестив руки на груди.
35. Опустить руки, приняв исходное положение поз. 1



ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ "КУМИТЭ"

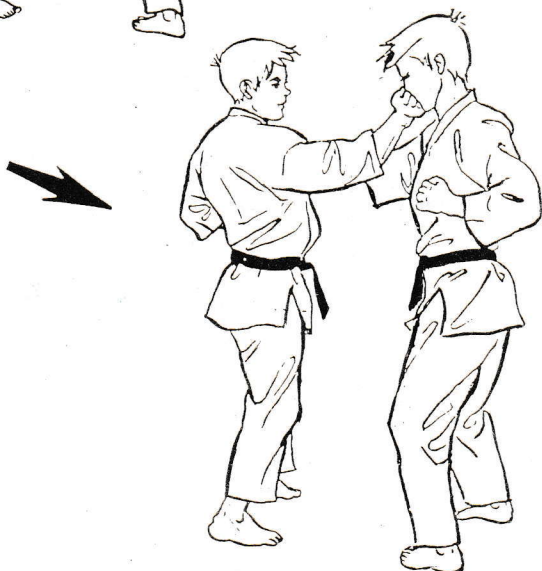
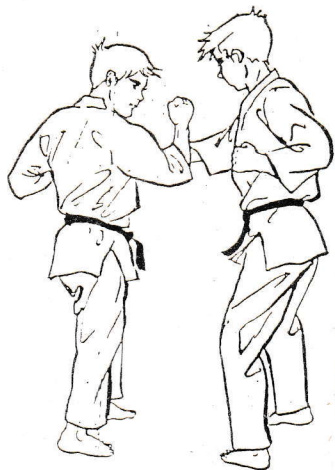
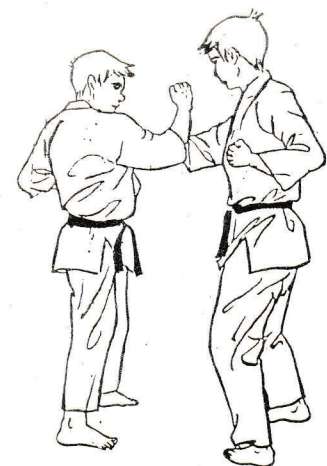
После усвоения простейших элементов "кихон" – базовой техники и отработки приемов в ката наиболее эффективной является проработка связок в трехступенчатом условном бою "санбон кумитэ."

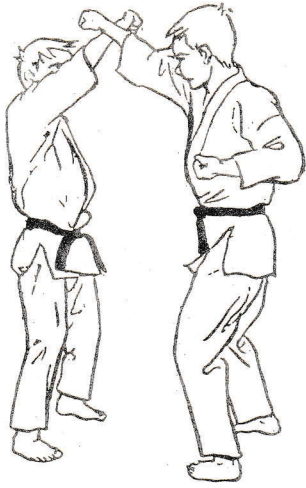


1. Атака правым "чудан-тсуки" – блок левой "сото-укэ."
2. Атака продолжается левым "чудан-тсуки" – блок правой "сото-укэ."
3. Атака правым "чудан-тсуки" – блок левой "сото-укэ."
4. Контратака правой "чудан-тсуки" в область печени.

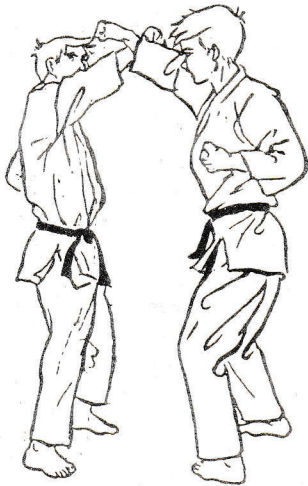
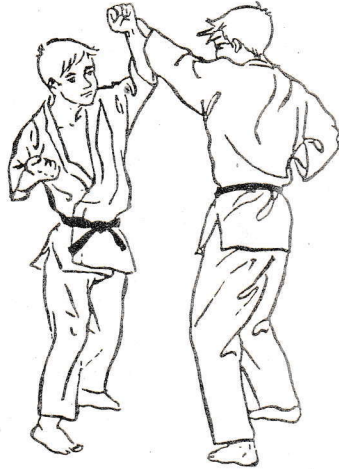


1. Атака правой "чоку-тсуки" блок правой "сото-укэ."
2. Атака левой "чоку-тсуки" блок левой "сото-укэ."
3. Атака правой "чоку-тсуки" блок правой "сото-укэ."
4. Контратака "уракен-учи" в лицо.





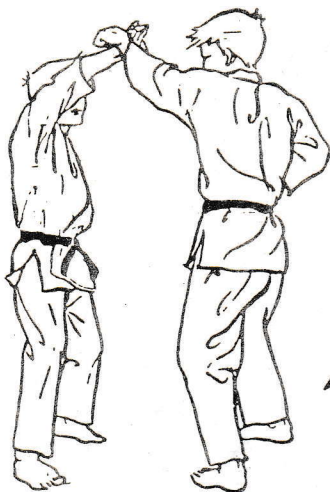
1. Атака правой "Йодан-чоку-тсуки" блок правой "аге-укэ."
2. Атака левой "Йодан-чоку-тсуки" блок левой "аге-укэ."
3. Атака правой "Йодан-чоку-тсуки" блок правой "аге-укэ."
4. Контратака "шутто-учи" в область печени правой рукой.



1. Атака "чудан-чоку-тсуки" правой блок "шотей-укэ" левой.
2. Атака левой, блок правой.
3. Атака правой, блок левой.
4. Контратака "хайто-учи" (рука-нож) обратным ребром ладони в область селезенки.



1. Атака "Иодан-чоку-тсуки" правой блок "шито-укэ" левой.
2. Атака левой, блок правой.
3. Атака правой, блок левой.
4. Контратака "Иодан-шито-учи" в височную область правой.



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	1
КРАТКАЯ ИСТОРИЯ КАРАТЭ	2
НАЧИНАЙТЕ С ДЕТСТВА	7
РАЗМИНКА И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
ТЕХНИКА "ДАЧИ" (СТОЙКИ)	16
ДЗЕН - КУЦУ - ДАЧИ	16
КОКУЦУ - ДАЧИ, САНЧИН - ДАЧИ	17
НЭКО - АШИ - ДАЧИ, КИБА - ДАЧИ	18
ТЕХНИКА УДАРОВ РУКАМИ "ВАДЗА"	19
ЧУДАН - ЧОКУ - ТСУКИ	20
ЙОДАН - ЧОКУ - ТСУКИ	21
ЙОДАН - МАВАШИ - ТСУКИ	22
МАЭ - УРАКЭН - УЧИ	23
ЙОКО - УРАКЭН - УЧИ	24
ЧУДАН - ЙОКО - УРАКЭН - УЧИ	25
ЙОДАН - ШУТО - УЧИ	26
МАВАШИ - ШУТО - УЧИ	27
ГЭДАН - ШУТО - УЧИ	28
ЙОДАН - МАВАШИ - ЭМПИ - УЧИ	29
МОРОТЭ - ЧУДАН - ТСУКИ	30
ТЕХНИКА УДАРОВ НОГАМИ "КЭРИ - ВАДЗА"	31
МАЭ - КЭРИ - КЭКОМИ, КИН - КЭРИ	32
МАВАШИ - КЭРИ	34
МАЭ - ТОБИ - КЭРИ	36
ТЕХНИКА БЛОКОВ "УКЭ - ВАДЗА"	37
АГЭ - УКЭ	38
СОТО - УКЭ	39
УЧИ - УКЭ	40
ГЭДАН - БАРАЙ	41
ГЭДАН - БАРАЙ - УЧИ - УКЭ	42
ГЭДАН - ШОТЭЙ - УКЭ	43
ЧУДАН - ШОТЭЙ - УКЭ	44
ЙОДАН - ШОТЭЙ - УКЭ	45
КАТА — ОСНОВА КАРАТЭ	46
УРОК 1, 2, 3	50
УРОК 24	53
УРОК 5	56
ТРЕНИРОВОЧНЫЕ БОИ "КУМИТЭ"	57

ЛИТЕРАТУРА

- Г. Фунакоши Каратэ-До. Киохан. Техника Ката. Духовный смысл Каратэ. Курс от новичка до 5 дана. 19 Ката.
- М. Накаяма, Динамика Каратэ. Основы. Техника и комбинации в движениях.
- Х. Нишияма, Р. Браун Каратэ, искусство пустой руки. Основной курс спортивного и боевого Каратэ.
- Р. Хаберзетцер Каратэ. Стиль Вадо Риу. Основы, техника и 5 Ката.
- Флюгер Основные принципы Каратэ. Основы, техника, упражнения.
- Валер и Донован Комплексы комбинаций. Подсечки и захваты. 2-й чемпионат мира.
- М. Накаяма Хейны 1, 2, 3, 4, 5. Текки 1, 2, 3.
- Мошизуки, Плеэ, Цимерман, Хаберзетцер 21 Ката с 1-го по 8-й дан.
- Й. Наibu Программа с 8-го по 11-й Киу.
- Мас, Ояма Жизненное Каратэ. Основы, техника и Кумитэ стиля Киекушинкай.
- Г. Маттсон Каратэ-До. Окинавская школа Уэчи-Риу. Полный учебник.
- Снак Х. Чо Корейское Каратэ. (Тайквондо).
- Брюс Тегнер Каратэ в Америке. Уличная самооборона. Основы и боевой раздел.
- Брюс Тегнер Каратэ в двух томах. Полный курс спортивного и боевого Каратэ. Боевые Ката и основы Кунг-Фу.
- Брюс Тегнер Дзюкато. Боевое дзюдо. Айкидо. Каратэ.
- Брюс Тегнер Айкидо и боевое Каратэ.
- Брюс Тегнер Кунг-Фу и Тай-Чи.
- Накаяма, Драйгер Практическое Каратэ. Самооборона. 1-6
- Г. Телейман Айкидо и Кэндо.
- Кейги Тохай Айкидо. Основы, техника, сверхсила.
- Киешагари Уейшиба Айкидо. Основы и техника.
- Роберт В. Смит Па-Куа — китайский бокс. Основы и техника.
- Эд. Паркер Секреты китайского Каратэ-Кунг-Фу.
- Буксам Конг Кунг-Фу. Школа Хунгар, стиль пяти зверей.
- Джеймс Ли. Брюс Ли, Кунг-Фу. Школа ближнего боя — это самый простой и экономичный стиль, это стиль женщин и детей.
- Петер Танг Новый учебник Кунг-Фу. Школа Чуан-Чи. Основы. Ката и теория мягкости и жесткости.
- Р. Хаберзетцер Сборник Кунг-Фу. Школы китайского бокса.
- Мейдос, Ман, Брюс Ли Секреты искусства Брюса Ли. История, техника.
- К. Мабуни Каратэ-До. Кехан. Шито-Риу.
- Якомото Каратэ-До.
- Р. Хаберзетцер Каратэ-До.
- Р. Хаберзетцер Каратэ для черных поясов.
- М. Ояма Это Каратэ.
- М. Ояма Высшее Каратэ (Адвантес).
- Флюгер Каратэ-До.
- Д. Гауэр Шотокан-Каратэ.
- Джеф Токт Хунгар Кунг-Фу.
- Чарльз В. Грузански Острие и цепь.
- Джон Гилбэй Секреты искусств борьбы мира.
- Х. Ким, В. Чунг Восточный бой и самооборона.

新教程

