

**С.А.ЛАПШИН**  
**КАРАТЭ-ДО**



**ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА  
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

С. Лапшин

Л 24 Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. — Д.: Сталкер, 1996. — 384 с.

ISBN 966-7104-16-8

Эту книгу делает ценной то, что она знакомит читателя с различными составляющими формами каратэ-до и дает схему изучения этих форм не только под руководством тренера, но и самостоятельно.

Автор книги — старший научный сотрудник Института физико-органической химии и углехимии АН Украины, кандидат химических наук, имеет более 50 научных работ в области органической химии и биохимии. Помимо этого, С.А.Лапшин известен в нашей стране и за рубежом как талантливый спортсмен и тренер. Трехкратный чемпион Украины, бронзовый призер первых Всесоюзных соревнований по каратэ в г.Таллинне (1979 г.), он воспитал целую плеяду замечательных спортсменов. В прошлом член тренерского совета по подготовке сборной СССР по каратэ, он продолжает активно заниматься каратэ, пропагандирует его как спорт, как образ жизни.

Предназначена для широкого круга читателей.

Оформление обложки А.Федотенко

ББК 75.715

ISBN 966-7104-16-8

© С. Лапшин, 1996

© ИКФ "Сталкер", 1996

## ОТ АВТОРА

До недавнего времени борьба каратэ разделяла незавидную судьбу таких видов спорта, как женский футбол, женское дзюдо, хатха-йога и других, запрещенных официальными властями и не культивировавшихся в нашей стране. Последнее происходило из-за того, что чиновники, зачастую не разобравшись в существе проблемы, навешивали на тот или иной вид спорта (да и не только спорта) сугубо идеологический, политический ярлык типа: "культуризм — это эгоистическое самолюбование телом...", "каратэ — это агрессивный вид борьбы, способствующий разжиганию низменных страстей падкой на сенсации западной публики..." и, таким образом, запрещали их.

Появление в свет этой книги по каратэ стало возможным лишь в связи с теми положительными изменениями, которые наблюдаются в настоящее время в общественной, политической, культурной сферах нашей страны, в спорте.

Общество наконец-то начинает понимать, что любой вид искусства, спорта, а борьба каратэ представляет прекрасное сочетание того и другого, сам по себе не может быть только плохим или только хорошим, полезным или вредным.

Как и любое явление — каратэ двойственно в своей диалектической природе и в зависимости от обстоятельств, в которые попадает каратист, при которых он



живет в обществе, его личностных характеристик, приемы борьбы каратэ могут быть использованы во благо или во вред обществу. Основоположники каратэ всегда подчеркивали, что применять каратэ можно лишь в крайних жизненных ситуациях, когда существует реальная угроза личной жизни или жизни близких людей.

Трудолюбие, доброта, порядочность, терпимость – вот основные человеческие качества, присущие выдающимся учителям и борцам каратэ.

В связи с этим автор надеется, что его книга принесет пользу в деле воспитания молодого поколения; людей, прежде всего, добрых, сильных духом, уверенных в себе, приносящих пользу обществу.

Название книги полностью отражает ее характер.

В мировой литературе по каратэ описано огромное количество технических элементов, приемов и практически отсутствуют методические указания: как, в какой последовательности их изучать. К недостаткам большинства книг можно отнести также их одностороннюю направленность; давая представление об отдельных формах каратэ, они не дают общего ощущения **каратэ-до** как целостной системы.

Я постарался избежать этих недостатков: кратко, иногда обзорно познакомив читателя с различными составляющими формами каратэ-до, а также дав логическую последовательность, схему изучения этих форм не только под руководством наставника (тренера), но и самостоятельно, по книге, что делает ее ценной не только для узкого круга специалистов, но также для широкого круга читателей, в том числе и тех, которые захотят изучить каратэ самостоятельно.

Автор благодарит всех своих учителей, учеников, семью, оказавших поддержку, помощь в работе, и посвящает им эту книгу.



## ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ, РАЗВИТИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ БОРЬБЫ КАРАТЭ

Умение использовать в качестве оружия различные части тела возникло, по-видимому, еще во времена первобытно-общинного строя, когда человек вынужден был бороться с дикими животными или воевать. Ниже публикуется краткий исторический очерк возникновения, развития и становления борьбы каратэ.

### ЕГИПЕТ

Иероглифические свитки, датируемые 4000-3000 гг. до н.э., описывают приемы, сходные с приемами борьбы и бокса, распространенными в Шумерском царстве в Месопотамии.

### ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

Около 2000 г. до н.э. в Греции были популярны борьба и бокс. В дальнейшем на 33-х Олимпийских играх в 648 г. до н.э. был создан панкратион – комбинированный

вид борьбы и бокса, приемы которого допускали для победы над противником использование всех частей человеческого тела. Состязания в этой борьбе носили кровавый характер и чаще всего заканчивались смертью одного из соперников. В дальнейшем панкратион был запрещен, однако затем появился в Древнем Риме в качестве составляющей в схватках гладиаторов.

## ДРЕВНЯЯ ИНДИЯ

Из Древней Греции (по мнению некоторых авторов) с армией Александра Великого в 336-323 гг. до н.э. часть приемов панкратиона была перенесена в Древнюю Индию, где, слившись с йогой, дала новое направление системам самообороны.

Основоположник секты Дзэн-Бодхидхарма завез индийские боевые приемы в Китай, объединив их с методами диафрагмального дыхания, используемыми в Дзэне и Йоге. Эти методы дыхания оказали громадное влияние на "ибуки" и "нагарэ", широко используемые в современном каратэ.

## КИТАЙ

Поселившись в монастыре Шаолинь-су в провинции Хунан (V век н. э.) Бодхидхарма (он же Дарума Тайси или Бодай-Дарума) начал проповедовать Дзэн-буддизм. Обнаружив, что физическая подготовка его учеников и последователей была далеко не лучшей (на его лекциях они засыпали от усталости), Бодхидхарма ввел комплекс физических упражнений, которые, по его мнению, должны были бы способствовать лучшему усвоению идей Дзэн. В дальнейшем, по-видимому, понимая те трудности, с которыми должны были столкнуться проповедники его идей в своих странствиях по кишасим разбойниками и зверьем местам, он же познакомил их с индийскими боевыми приемами. Слившись с местными приемами, эта форма борьбы, в свою очередь, дала большое разнообразие новым стилям, таким как пангайнун, пакуа, тайчи и др. В

дальнейшем во времена правления маньчжурской династии, сменившей династию Минь, монастырь Шаолинь-су был разрушен, так как его стены зачастую скрывали противников правящей династии. Часть монахов Шаолиня бежала на юг Китая, где основала Южный Шаолинь. Таким образом возникли две школы шаолиньского бокса: северная и южная. Бойцы южной школы (в прошлом или настоящем – крестьяне) отдавали предпочтение технике ударов руками, в то время как последователи северной (наездники и скотоводы) – технике ударов ногами.

## ОКИНАВА И ЯПОНИЯ

Остров Окинава занимает особое место в дальнейшем развитии и становлении каратэ. Место столкновения торговых интересов Китая и Японии – острова архипелага Риу-Киу, к которому принадлежит остров Окинава, в XV-XVII веках становятся яблоком раздора между этими странами. Вначале острова Риу-Киу захватили китайцы, принесшие с собой искусство китайского бокса, а затем японцы, у которых к тому времени большого расцвета достигли такие национальные виды борьбы, как кендо, сумо и вышедшее из сумо джиу-джитсу. Так как захватчики запрещали местному населению носить оружие, последние использовали в качестве оружия руки, ноги, а также цепи для обмолота риса или просто палки. Так на островах появился и распространился **окинава-тэ** или **тодэ** – синтетический стиль борьбы, направленный на победу над любым, и прежде всего вооруженным противником, а также **нунчаку** и **тонфа** в свою очередь, по-видимому, обогатившие **тодэ**. Развивая эти виды самообороны, жители Окинавы ставили конечной целью изгнание со своей земли чужеземцев. Впоследствии в серии восстаний **окинава-тэ** зарекомендовала себя, как грозный вид борьбы, с успехом применяемый восставшими в борьбе с вооруженными противниками. Систематическое развитие **окинава-тэ** становилось все более опасным, вот почему японцы, по достоинству оценившие **тодэ**, приложили все усилия, чтобы его засекретить. Искусство **тодэ** оставалось тайным вплоть до 1916 года, когда ведущие сэнсеи



того времени Фунакоши Гичин, Мабуни Кенва, Мияги Чоджун и другие решили обнародовать искусство **окинава-тэ**.

Фунакоши Гичин, которого многие считали основателем современного каратэ, вначале, в 1916 году в древней столице Японии Киото, а затем во время спортивного праздника в Токио познакомил японцев с новым для них видом борьбы. Позднее, в 1930 г., узнав о громадном успехе, выпавшем на долю Фунакоши в Японии, сюда приезжает Мабуни Кенва, основавший стиль **шито-рю** и Мияги Чоджун – основатель стиля **годзю-рю**, из которого, по мнению некоторых авторов, вышел один из особенно популярных сейчас стилей – **киокушинкай** (основатель – М. Ояма).

Оставшись на постоянное место жительства в Японии, в 1936 г. Фунакоши основал свой стиль **шотокан**, от которого произошли многие современные стили каратэ, такие как **вадокай** (основатель Ойцука), **шотокай** (основатель Эгами) и др.

Огромная заслуга Фунакоши в деле развития и становления борьбы каратэ состоит в том, что он впервые систематизировал известные ему приемы, высказал ряд принципиально важных идей, как сделать каратэ спортом, изменил внутреннюю сущность понятия (иероглифа) каратэ.

Если до него иероглиф “каратэ” означал “**рука Китая**” или “**рука королевства Кара**” (королевство Кара – ведущая провинция Китая – в эпоху Минь считалось символом расцвета всего, что было когда-то в Китае), то теперь видоизмененный иероглиф означал гораздо больше. В своей знаменитой книге “Каратэ-до Киохан” Фунакоши писал: “Как полированная поверхность дерева отражает все, расположенное перед ней, и в тихой долине слышны все, даже самые слабые звуки, так и обучающийся каратэ должен освобождать свой разум от эгоизма и злобы, чтобы быть в состоянии реагировать на любую неожиданность”.

Таким образом, каратэ по Фунакоши – это не столько набор разнообразных приемов, возможность победы над противником, но прежде всего средство формирования

самого характера человека. Старый мастер считал, что только по-настоящему добрый человек способен освоить каратэ, достичь выдающихся успехов в этой борьбе.

В 1955 г. была создана японская ассоциация каратэ, главным инструктором которой стал великий мастер. В 1958 г. ассоциация провела первый всеяпонский чемпионат по каратэ. Вклад японской ассоциации каратэ в дело развития и распространения борьбы каратэ во всем мире огромен. В настоящее время в Японии развито более 11 стилей каратэ, среди которых такие как **шотокай**, **вадокай**, **годзюкай**, **шитокай**, **итосукай**, **киокушинкай** и другие. Ассоциацией проведены многочисленные показательные выступления и соревнования с целью пропаганды каратэ во всем мире.

## КОРЕЯ

Примерно 1000 лет назад три самостоятельных государства, существовавшие на территории нынешней Кореи, были объединены династией Силла в одно, известное как страна Кориу, а в дальнейшем Корея. Тогда же была создана национальная организация для молодых людей – **хваранг-до**, готовившая для своей страны элиту из аристократов, военных и т.д. Среди них было популярно искусство “**таэкион**” – борьба без оружия. В дальнейшем на это боевое искусство огромное влияние оказала северная школа китайского бокса, однако впоследствии, в связи с упадком страны Кориу, “**таэкион**” выродилось и практиковалось лишь небольшими избранными группами людей.

Современное корейское каратэ по-видимому является результатом слияния местных форм борьбы с формами, завезенными из Китая, Окинавы и Японии. В настоящее время корейское каратэ, которое как и японское представлено различными стилями, хорошо организовано и очень популярно во всем мире. Созданная организация **таэквон-до** (“таэ” – ступня; “квон” – кулак; “до” – путь воинского искусства) объединяет более 100 стран мира. С 1973 г. до настоящего времени ею проведено

несколько чемпионатов мира. На Олимпийских играх 1988 г., проходивших в г. Сеуле, Южная Корея предложила включить **таэквон-до** в программу следующих Олимпийских игр. Состоялись показательные выступления и соревновательный турнир ведущих мастеров таэквон-до из большинства стран мира.

## ФРАНЦИЯ

В 50-х годах благодаря книгам и фильмам некоторых японских экспертов по каратэ (Мураками и Мочизуки) Франция впервые узнала о каратэ. В 1954 г. благодаря Пли была учреждена Федерация свободной борьбы и бокса, подготовившая первых французских экспертов по каратэ. В 1960 г. вновь созданная федерация вошла в Федерацию дзюдо. В 1965 г. благодаря президенту секции каратэ французской федерации дзюдо был организован Европейский союз каратэ, президентом которого стал Делькур. В настоящее время во Франции существует множество стилей каратэ, во главе которых стоят высококвалифицированные эксперты-японцы, например: Т. Касэ (**шотокан**), Х. Мочизуки (**вадо-рю**), Й. Намбу (**шуккокай**) и другие. Французская школа каратэ считается одной из сильнейших в Европе и мире. Французы Д. Валера, Г. Грюсс и др. неоднократно занимали призовые места на первенствах Европы и мира.

## АНГЛИЯ

Каратэ в Англии возникло совсем недавно – в 60-х годах. Однако путь, пройденный им, вдвойне интересен, так как в некоторой степени напоминает все то, что происходило с развитием каратэ в нашей стране.

Вначале Англию, не имевшую своих инструкторов, наводнило огромное количество инструкторов-самоучек. В 1965 г. произошло убийство, где, как считали многие, были применены приемы каратэ. Созданная британская королевская комиссия по каратэ, разобравшись в сути дела, попыталась объединить независимо существовавшие

ассоциации каратэ на основе общих правил, после чего был проведен чемпионат Англии.

Позднее, в конце 60-х начале 70-х годов, была составлена сборная команда этой страны. В нее вошли представители шести ассоциаций. В 1972 г. на состоявшемся чемпионате мира сборная Англии с успехом выступила, выиграв у очень сильной японской команды. В настоящее время Англия, как и Франция, располагает высококвалифицированными экспертами, среди которых Сузуки (**вадо-рю**), Энзэда (**шотокан**) и другие.

## КАРАТЭ ВО ВСЕМ МИРЕ

В 1969 году был организован Всемирный союз организаций каратэ (ВУКО). В его составе в настоящее время представители более 120 стран мира. Благодаря инициативе этого союза проведено более 5 чемпионатов мира: в 1970 г. (Токио), 1972 г. (Париж), 1975 г. (Лонг-Бич, США), 1977 г. (Токио), 1979 г. (Оклахома) и другие. В настоящее время в мире насчитывается несколько миллионов каратистов. Каратэ является одним из наиболее популярных видов спорта на земном шаре. В ближайшее время благодаря резко возросшей популярности этого вида борьбы в странах Восточной Европы число его поклонников еще более возрастет. Каратэ в настоящее время культивируется практически во всех европейских странах, включая Югославию, Венгрию, Чехословакию, Польшу, а также на Кубе. Япония неоднократно предлагала включить соревнования по каратэ в программу Олимпийских игр.

## КАРАТЭ В СССР

До 1978 г. каратэ в СССР развивалось стихийно, в "подполье", поскольку был издан ряд официальных приказов о запрете.

В декабре 1978 г. в Москве была создана Федерация каратэ СССР, проведена первая аттестация тренеров.



В августе 1979 г. приказом N 894 Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР утверждены правила соревнований.

В декабре 1979 г. в Таллинне проведен I Всесоюзный турнир по каратэ.

Победителями стали

60 кг – К.Мусин (Москва), Р.Чотанов (РСФСР), В.Никонов (Ленинград).

65 кг – И.Неэме (Эстония), К.Барткявичус (Литва), Р.Степин (Москва).

70 кг – О.Кириенко (Белоруссия), Д.Момот (Ленинград), Б.Остроброд (Ленинград).

75 кг – В.Смекалин (Москва), Л.Лущик (Белоруссия), С.Малков (Ленинград).

80 кг – С.Близнюк (Украина), Осипов (Ленинград), А.Риш (Ленинград).

85 кг – О.Кивиранд (Эстония), В.Сидоренко (Белоруссия), В.Туниянц (Москва).

Свыше 85 кг – Д.Велсберг (Эстония), В.Илларионов (Ленинград), С.Лапшин (Украина).

В абсолютной весовой категории победил В.Илларионов (Ленинград).

В октябре 1980 г. в Ленинграде проведен второй Всесоюзный турнир, а в феврале 1981 г. в Ташкенте проведен первый чемпионат СССР по каратэ.

С 29 ноября по 2 декабря 1981 г. в Одессе проходило первое первенство среди юниоров. С 17 по 22 марта 1982 г. в Таллинне проведен второй чемпионат по каратэ. Победителями в командных соревнованиях соответственно стали сборные РСФСР, Эстонии, Литвы.

В октябре 1982 г. проведено второе первенство СССР среди юниоров, а с 23 мая по 2 июня 1983 г. – третий чемпионат СССР по каратэ.

В командном зачете победителями стали сборные:

1 место – РСФСР, 2 – Белоруссия, 3 – Эстония.

В дальнейшем каратэ было вновь запрещено и долгое время находилось в "подполье". Лишь в 1989 г. в Караганде, а затем в Алма-Ате вновь организованная ассоциация восточных единоборств (САВЕ) провела два первых

Всесоюзных турнира, которые фактически явились началом возрождения советского каратэ.

## КАРАТЭ НА УКРАИНЕ

Первый чемпионат Украины был проведен 24-25 ноября 1979 г. в Донецке.

Победителями соответственно стали

60 кг – А.Артиев (Донецк), А.Спиваковский (Киев), Е.Корнеев (Донецк).

65 кг – М.Тольянский (Киев), Б.Синявский (Севастополь), Е.Краковский (Донецк).

70 кг – В.Полев (Киев), А.Лапушкин (Севастополь), А.Галицын (Донецк).

75 кг – А.Похитецкий (Донецк), Е.Поданев (Севастополь), Е.Высоцкий (Донецк).

80 кг – С.Близнюк (Донецк), П.Шерекин (Донецк), В.Келярский (Запорожье).

85 кг – В.Науменко (Ялта), Н.Мацюк (Донецк), В.Шурпач (Донецк).

Свыше 85 кг – С.Лапшин (Донецк), К.Хорошавцев (Донецк), В.Крутов (Запорожье).

Абсолютное первенство: П.Шерекин (Донецк), Е.Поданев (Севастополь), М.Мацюк (Донецк).

Второй чемпионат Украины (1980 г.) состоялся в Севастополе, где упорнейшая борьба разгорелась между хозяевами чемпионата и представителями сборной Донецка. Дончане выиграли 5 золотых медалей (С.Мельник, С.Близнюк – две медали, П.Шерекин, С.Лапшин). Золотые медали завоевали также Е.Поданев, Б.Синявский, А.Лапушкин (Севастополь), Н.Матулевский (Киев).

Третий чемпионат Украины по каратэ состоялся в Одессе (1981 г.). Представители Донецка выиграли 8 золотых и две серебряных медали из десяти, убедительно доказав преимущество своей школы.

В этом же году в Запорожье было проведено первое первенство Украины среди юниоров. И здесь победили донецкие спортсмены (команда выступала двумя составами), выиграв 13 медалей, из них 8 золотых, 2 серебряных, 3 бронзовых.

Незадолго до первенства СССР среди юниоров, которое должно было состояться на Украине с 29 ноября по 2 декабря 1981 г. в Одессе, каратэ было запрещено вновь.

Лучшими среди украинских спортсменов в выступлениях на Всесоюзных соревнованиях были:

С.Близнюк (первое место на первом Всесоюзном турнире в Таллинне, третье место на чемпионате СССР в Ташкенте, четвертое место на втором Всесоюзном турнире в Ленинграде).

П.Шерекин (четвертое место на чемпионате СССР в Ташкенте, первое место на первенстве ЦС "Динамо").

Д.Митин (второе место на первенстве ЦС "Динамо").

М.Мякотин (второе место в абсолютной весовой категории на втором Всесоюзном турнире в Алма-Ате).

С.Лапшин (третье место на первом Всесоюзном турнире в Таллинне, четвертое место на втором Всесоюзном турнире в Ленинграде).

А.Замуруев (дважды первое место на первенстве Вооруженных Сил СССР).

Все спортсмены, представители донецкой школы каратэ, тренировались у автора этой книги.

Огромный вред, нанесенный украинскому каратэ различного рода запретами. Необходима огромная работа по его восстановлению и этот процесс уже начался.

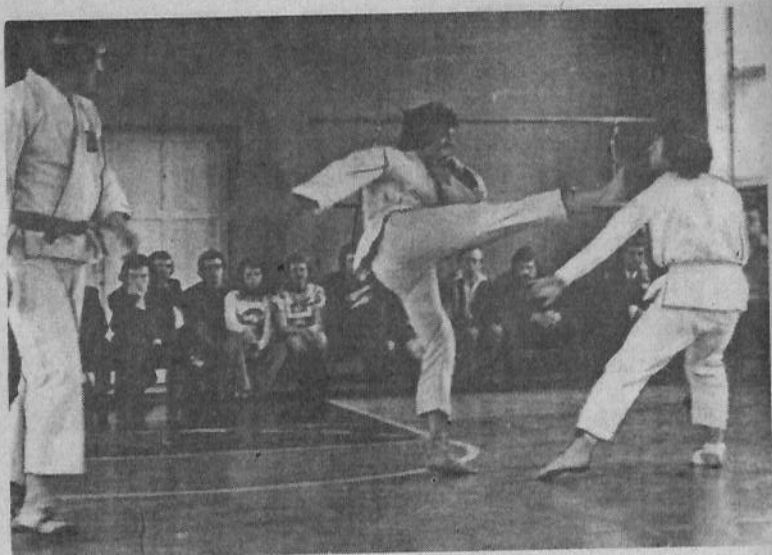
29 августа 1990 г. в Киеве состоялась учредительная конференция президиума Федерации каратэ Украины (стиля **шотокан, шито-рю, вадо-рю, годзю-рю**). На конференции решен ряд принципиально важных вопросов развития каратэ-до. Таким образом положено начало возрождению украинского каратэ.



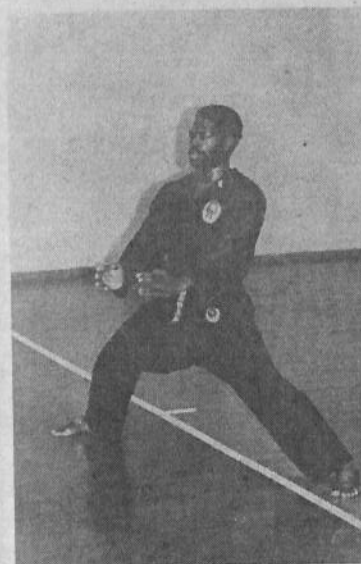
Первые чемпионаты Донецкой области (1971-1972 гг., Донецк)







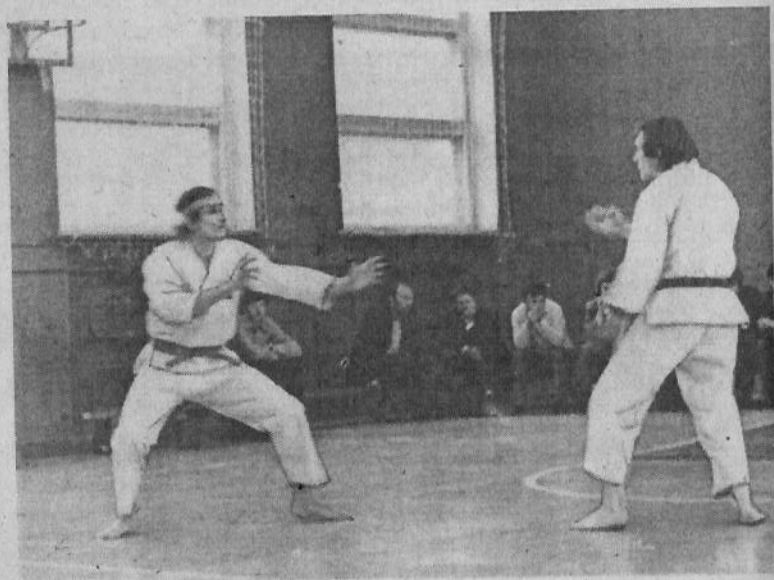
Первые чемпионаты Донецкой области (1971-1972 гг., Донецк)



Александр Бумбу (пятый дан шотокан-до) один из учителей автора книги (Донецк, 1978 г.)



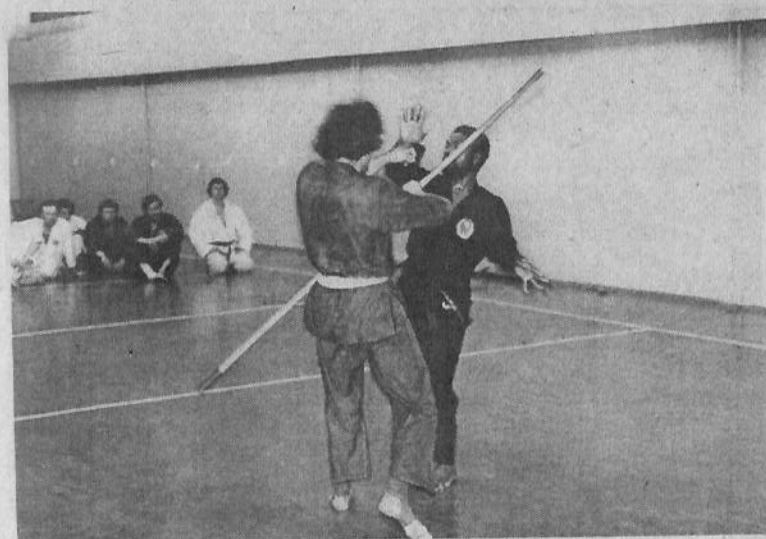
Эмблема школы Лапшина



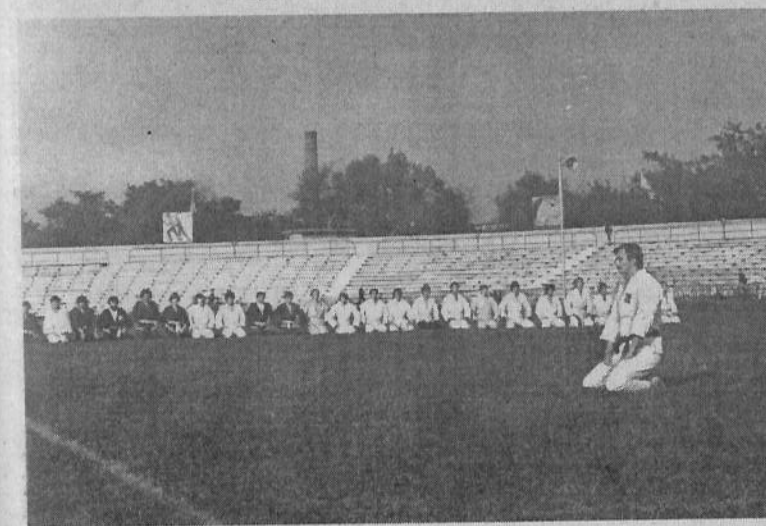
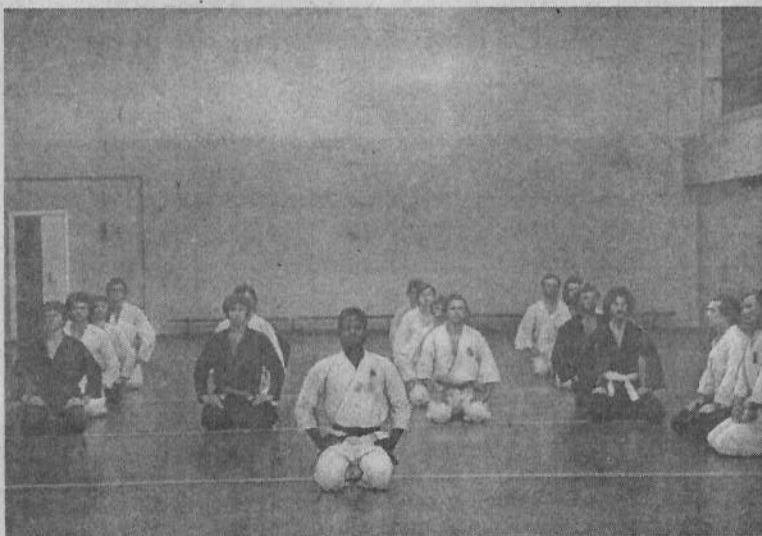
Атакует Си Со Ванг Ланг Со (Лаос), второй дан стиля нэко-рю, один из учителей автора книги (Донецк, 1974 г.)



На тренировках с Александром Бумбу (Конго),  
(Донецк, 1978 г.)

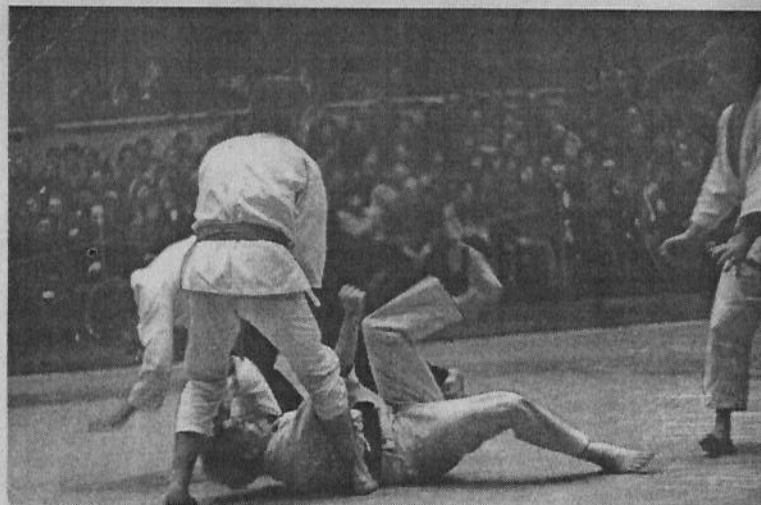


А.Бумбу показывает приемы борьбы с противником,  
вооруженным палкой (Донецк, 1978 г.)



Каратэ начинается с поклонов

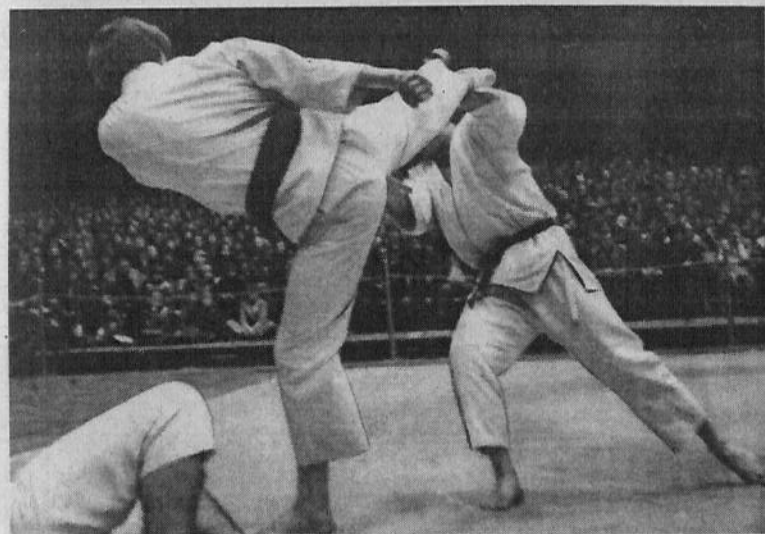
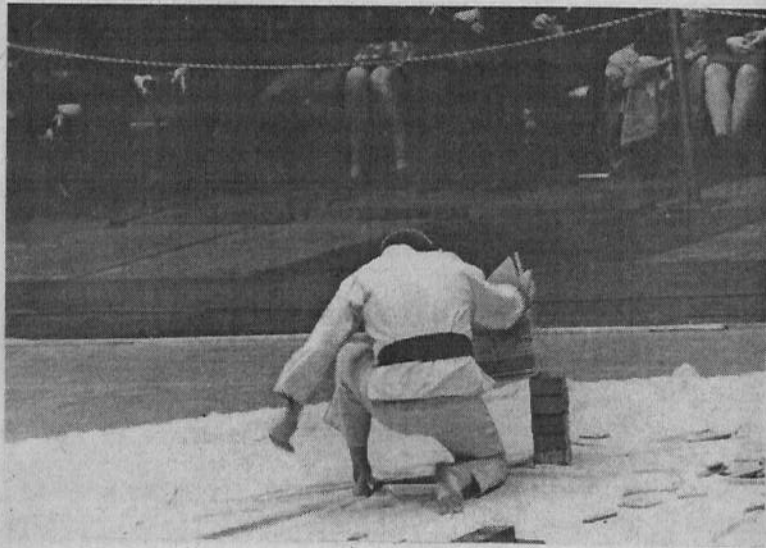


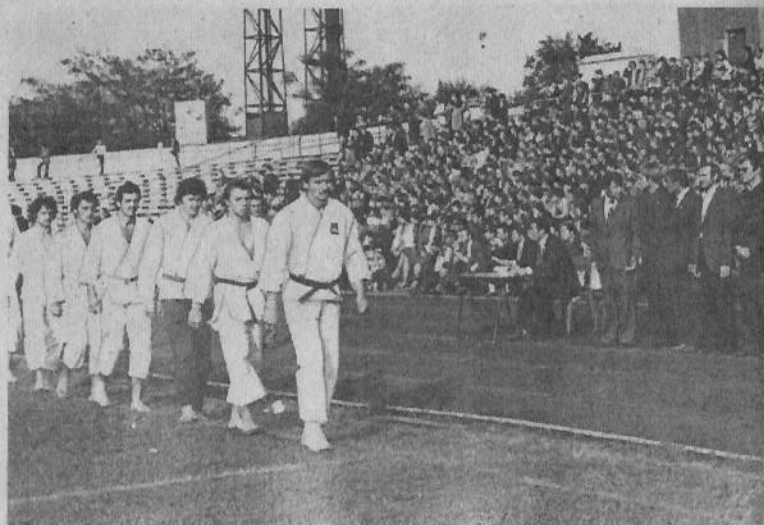


Фрагменты показательной программы  
(Донецк, Дворец спорта "Дружба", 1978 г.)



Фрагменты показательной программы  
(Донецк, Дворец спорта "Дружба", 1978 г.)

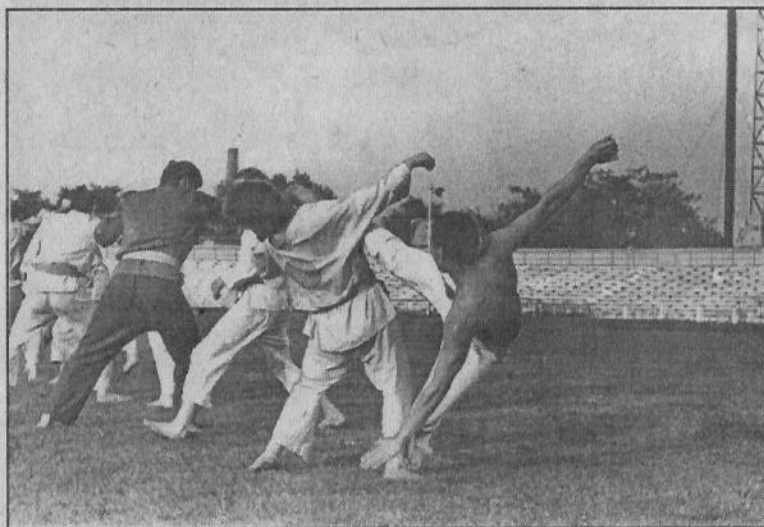




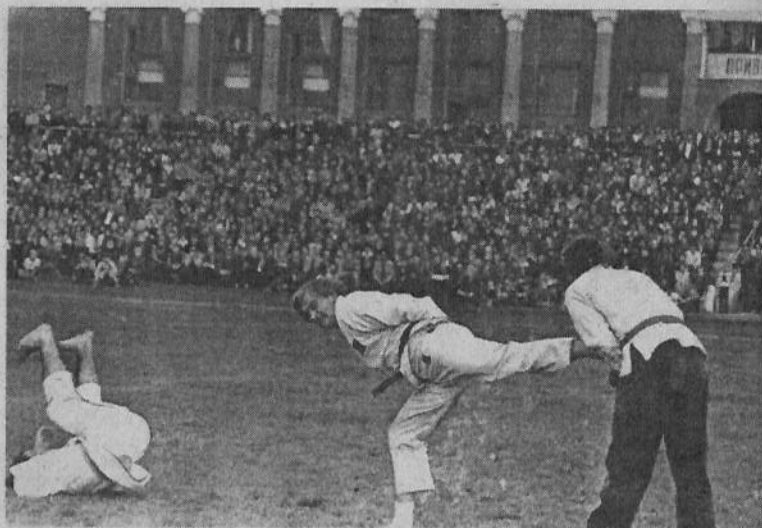
Фрагменты показательных выступлений (Горловка, 1978 г.)



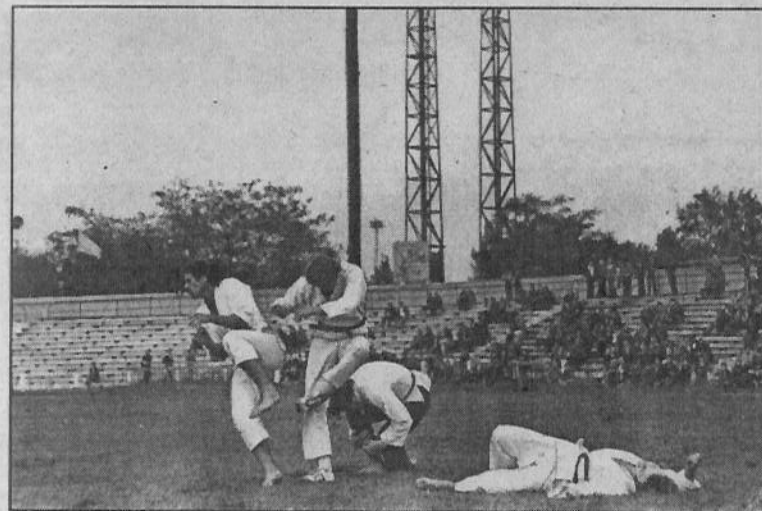
Фрагменты показательных выступлений (Горловка, 1978 г.)



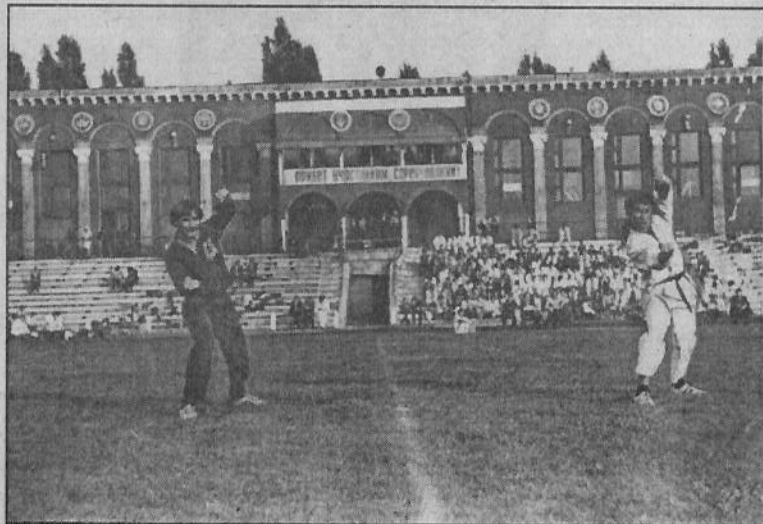




Фрагменты показательных выступлений (Горловка, 1978 г.)



Фрагменты показательных выступлений (Горловка, 1978 г.)





Первенство Донецкой области (1979 г., Донецк)

Зрители -



Фрагмент показательной программы в Харькове.  
Работа против нападающего, вооруженного палкой



Иероглиф  
КИОКУШИНКАЙ

Перед началом поединка



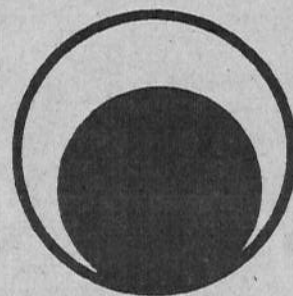


Перед атакой

Первый чемпионат Украины (Донецк, 1979 г.)

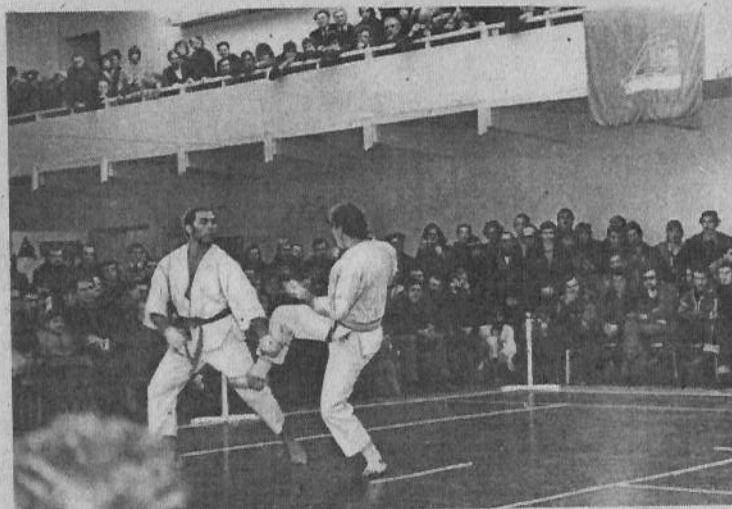


Атакует С.Близнюк  
(Донецк, 1979 г.)



Эмблема стиля ШОТОКАН

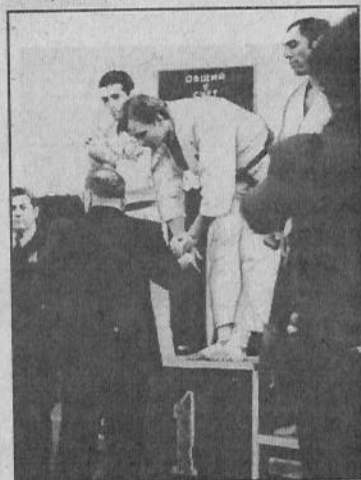
Атака. Второй Всесоюзный  
турнир в Ленинграде (1980 г.)



Первый чемпионат Украины (Донецк, 1979 г.) (Финальный поединок в весе свыше 85 кг между С.Лапшиным (Донецк) и В.Крутовым (Запорожье))



Первый чемпионат Украины (Донецк, 1979 г.) Иппон!



Первый чемпионат Украины (Донецк, 1979 г.). Награждение победителей. Слева направо К.Хорошавцев (Донецк), С.Лапшин (Донецк), В.Крутов (Запорожье)



Первый Всесоюзный турнир (Таллинн, 1979 г.) Председатель Федерации каратэ СССР В.Куприянов (Москва). На заднем плане Э.Агаев (Москва)

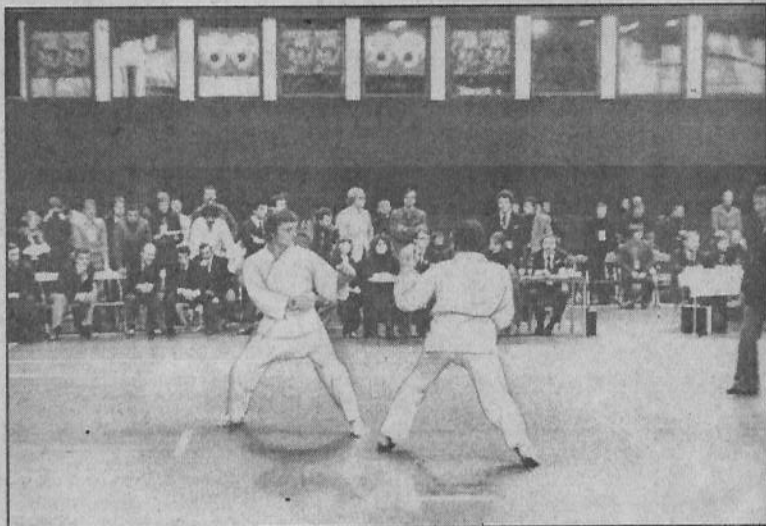
空手道

Иероглиф  
КАРАТЭ-ДО

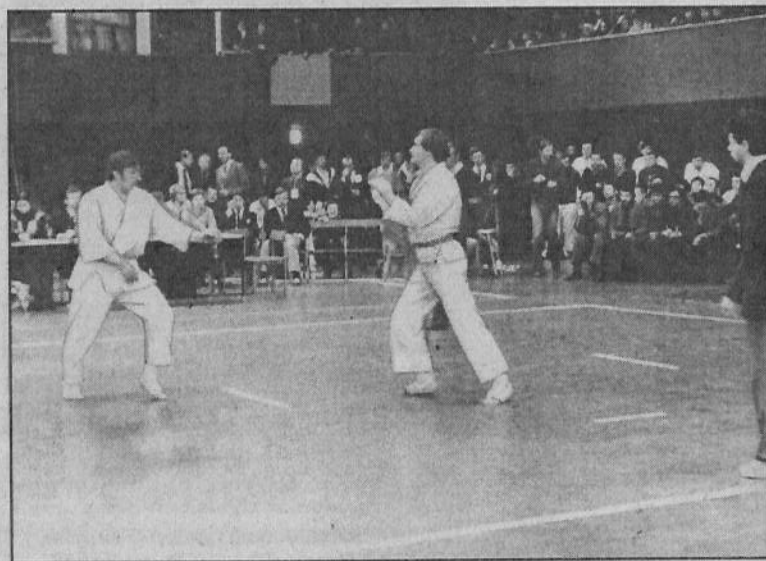


Первый Всесоюзный турнир (Таллинн, 1979 г.). Заместитель председателя Федерации каратэ СССР А.Штурмин (Москва)





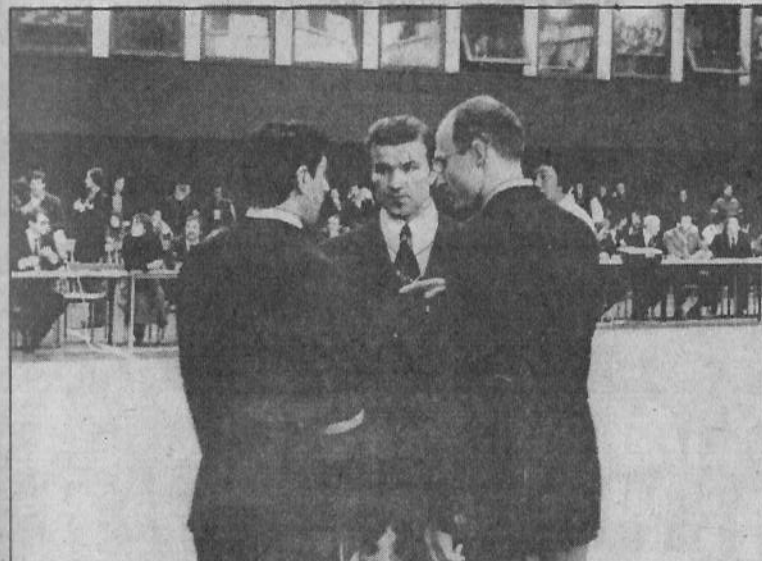
Спарринг (Таллинн, 1979 г.)



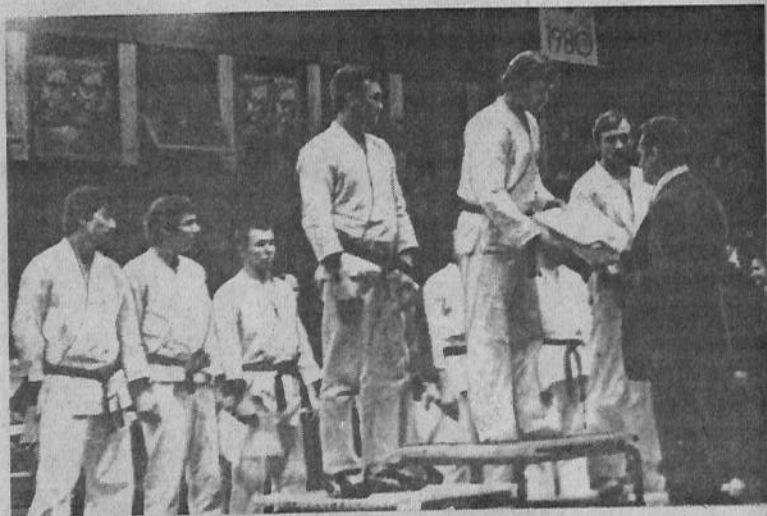
Первый Всесоюзный турнир по каратэ (Таллинн, 1979 г.).  
Фрагмент соревнований



Зрители и судьи (Таллинн, 1979 г.)

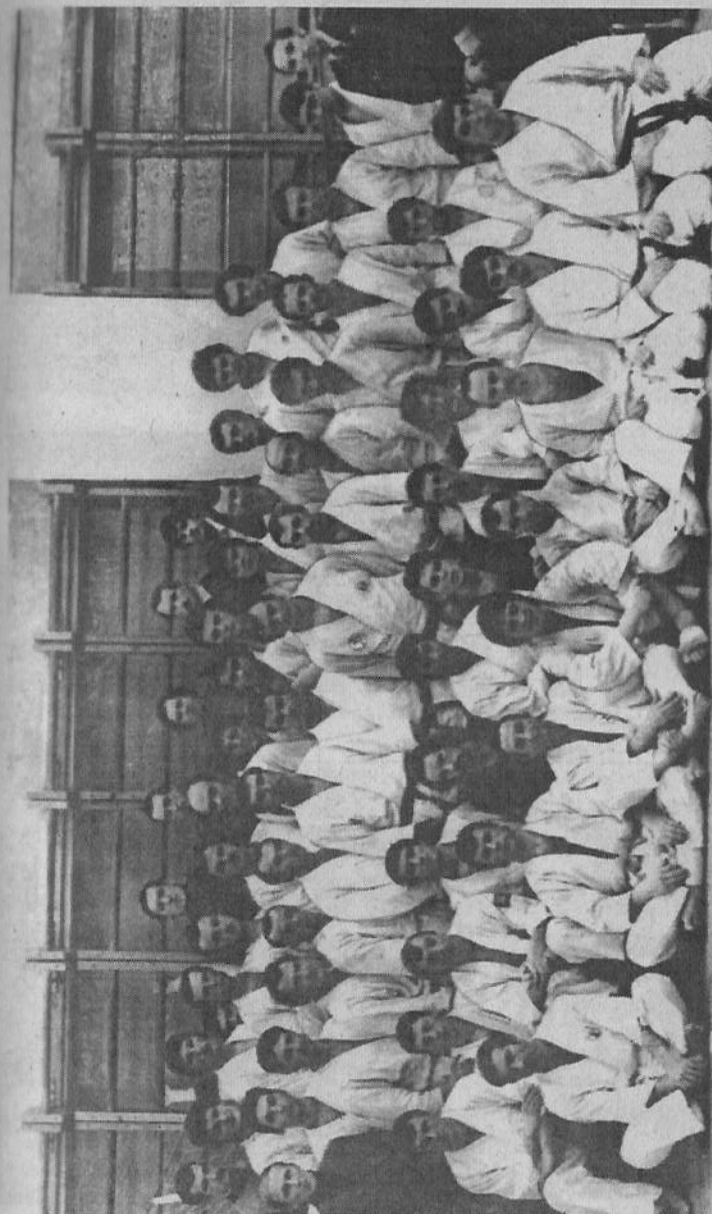
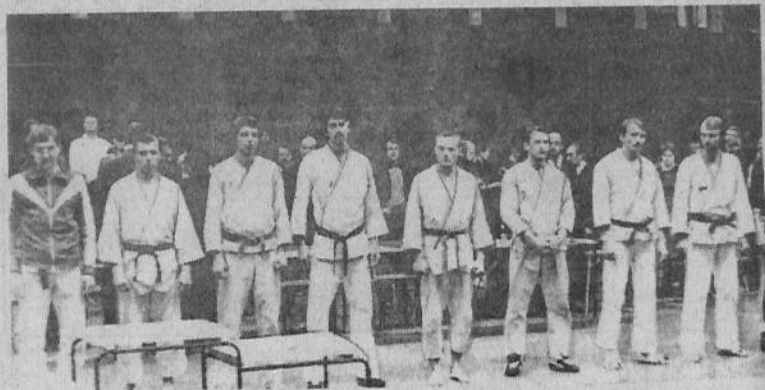


Первый Всесоюзный турнир по каратэ (Таллинн, 1979 г.).  
Совещание судей (в центре В.Зыков, Украина)



Первый Всесоюзный турнир (Таллинн, 1979 г.). Победители турнира в весе свыше 85 кг В.Илларионов (Ленинград), Ю.Велсберг (Таллинн), С.Лапшин (Донецк)

Победители первых Всесоюзных соревнований по каратэ (Таллинн, 1979 г.). Слева направо С.Малков (Ленинград), С.Близнюк (Донецк), А.Осипов (Ленинград), А.Риш (Ленинград), В.Сидоренко (Минск), В. Илларионов (Ленинград), С.Лапшин (Донецк), О.Кивиранд (Таллинн)



Первый украинский семинар по каратэ (Винница, 1980 г.)





Атакует П.Шерекин (Донецк)



태권도

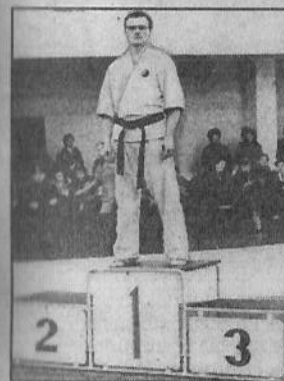
Иероглиф  
ТАЭКВОНДО



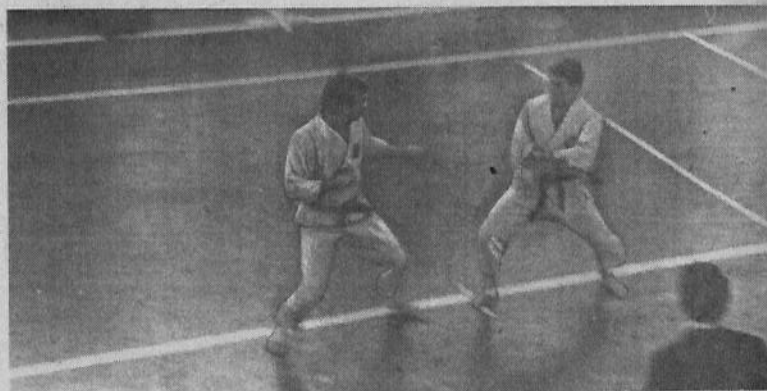
Второй чемпионат Украины (Севастополь, 1980 г.). Перед финалом



Третий чемпионат  
Украины (Одесса,  
1981 г.). Победитель  
в весе свыше 85 кг  
С.Лапшин (Донецк)



Победитель. Мастер спорта СССР по  
рукопашному бою, пятикратный чемпион  
Украины по каратэ, победитель первен-  
ства ЦС "Динамо" П. Шерекин (Донецк)

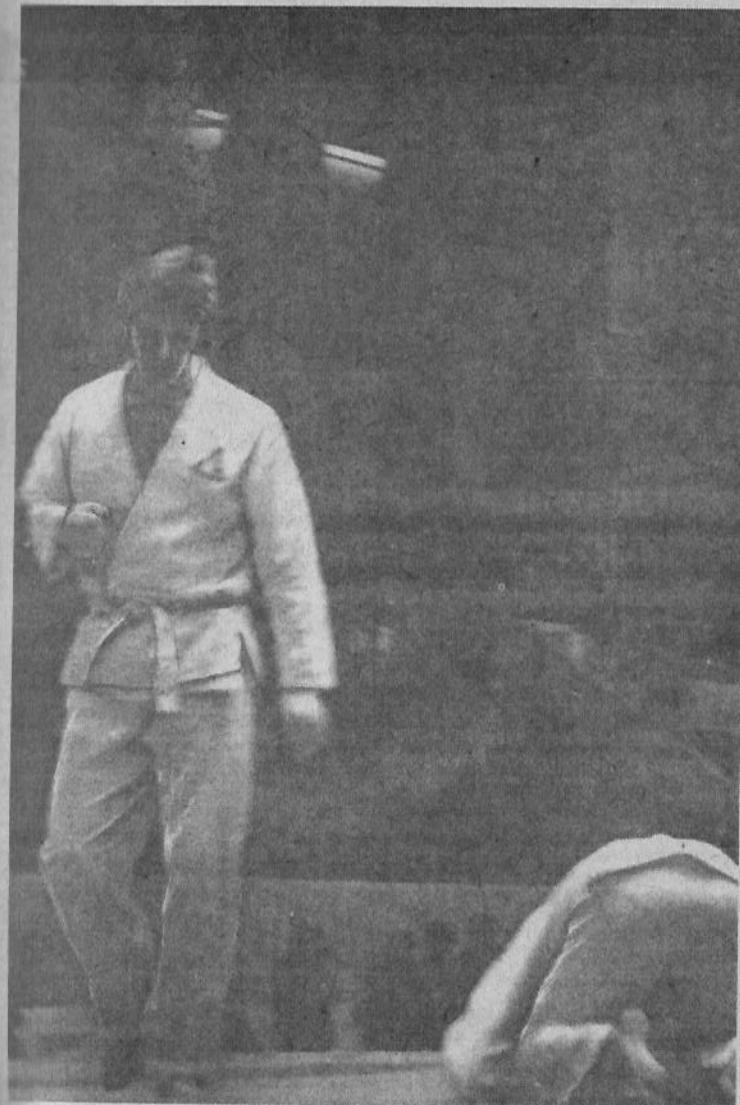


Учитель и ученик (Одесса, 1981 г.)

С.Близнюк — пятикратный чемпион Украины, победитель первых Всесоюзных соревнований в Таллинне, бронзовый призер первого чемпионата СССР в Ташкенте, мастер спорта СССР по каратэ и самозащите без оружия, вице-президент Федерации каратэ Украины стиля киокушинкай.



Третий чемпионат Украины. Победитель в весе 80 кг абсолютной весовой категории — С.Близнюк (Донецк)



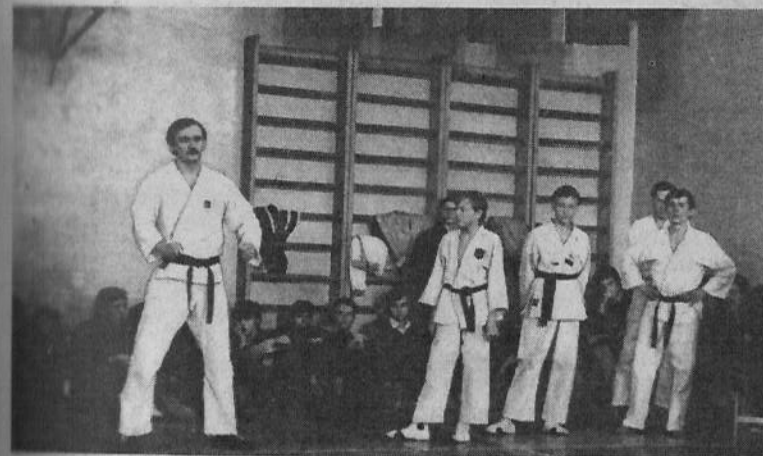
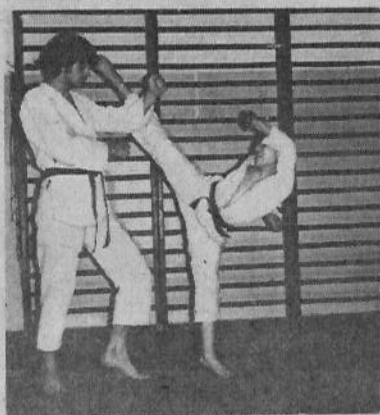
Второй Всесоюзный турнир (Ленинград, 1981 г.). Иппон!





Сборная Украины перед поездкой на чемпионат СССР в Ташкент (Киев, 1981). В центре автор книги и представитель вьетнамского винчун-кунфу Занг

Начало пути



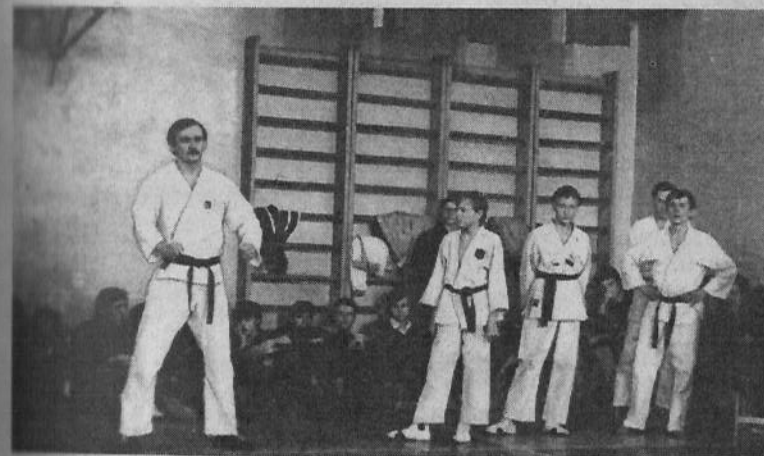
Первые городские соревнования (Донецк, 1989 г.).  
Десять лет спустя. Смена

Вместе с учениками В.Гребцов, М.Мякотин, О.Олейник,  
С.Лапшин (младший)





Сборная Украины перед поездкой на чемпионат СССР в Ташкент (Киев, 1981). В центре автор книги и представитель вьетнамского винчун-кунфу Занг

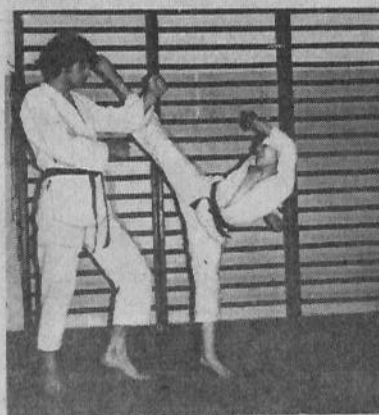


Первые городские соревнования (Донецк, 1989 г.). Десять лет спустя. Смена

Вместе с учениками В.Гребцов, М.Мякотин, О.Олейник, С.Лапшин (младший)



Начало пути







Сборная Украинской ассоциации восточных единоборств на I Всесоюзном турнире в Алма-Ате (1989 г.). Спустя 10 лет



На тренировке (Донецк, 1989 г.)

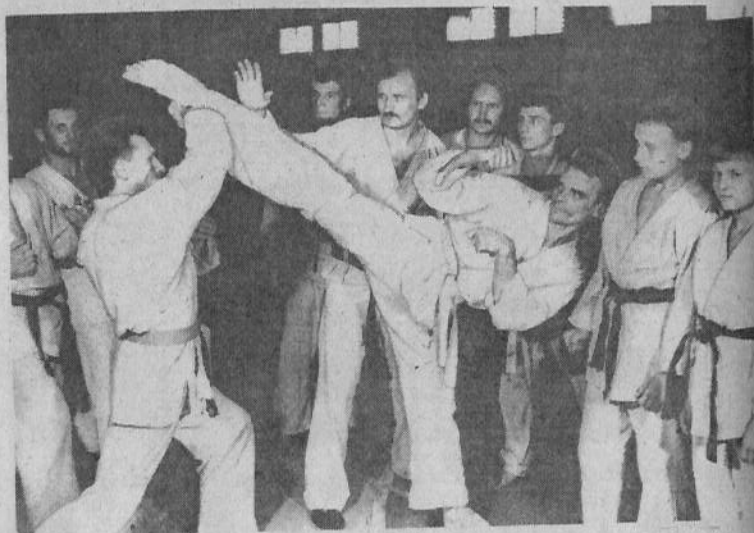
Автор книги вместе с учениками (Донецк, 1989 г.). Слева направо чемпионы Донецка по каратэ А.Верхотуров, Н. и М.Покрыщенко, А. Духновский





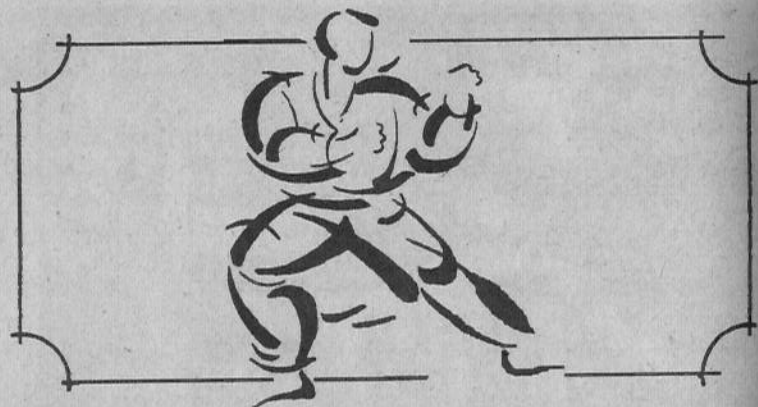
Вместе с учениками (Донецк, 1989 г.)

Прием "маваши-гэри" демонстрирует М.Мякотин - серебряный призер первых Всесоюзных соревнований по каратэ в Алма-Ате в абсолютной весовой категории



Сборная Украины по каратэ (Донецк) — лауреат международного фестиваля восточных единоборств "Киев-90"





## СПОРТЗАЛ, ОДЕЖДА, ЭТИКЕТ

Место проведения занятий по каратэ у японцев носит название доджо. Ранее доджо означало название мест, где люди, вошедшие во "врата Будды", овладевали его учением. В дальнейшем значение этого слова видоизменилось и стало означать место обучения воинским искусствам.

Места проведения занятий по каратэ могут быть самыми различными: лес, поляна, спортивная площадка и другие. Тем не менее для систематических занятий каратэ желательно иметь специализированный спортзал с гладким полированным полом, кондиционерами, специальным оборудованием в виде боксерских мешков, макивар, больших настенных зеркал и т.д. Наиболее приспособленными спортзалами, из имеющихся у нас, являются залы для занятия боксом. К недостаткам этих залов можно отнести их малую вместимость и относительно плохое покрытие пола. Стены спортзалов обычно украшают портретами основателей каратэ, эмблемами и символами, на видном месте находится национальный флаг.

Занимающиеся каратэ одеты в белые или черные куртки (каратэги) и брюки, сшитые из легкой и прочной хлопчатобумажной ткани. Каждый спортсмен носит пояс (длина пояса 2 метра, ширина – 4 сантиметра). Цвет пояса соответствует степени мастерства спортсмена. Основными цветами поясов в порядке возрастания мастерства каратиста являются белый, зеленый, коричневый и черный. В некоторых школах принят ряд промежуточных цветов – голубой, синий, светло-коричневый. Каждому поясу в зависимости от школы спортсмена соответствует определенное количество ученических разрядов (кю). После двух-пяти лет напряженных тренировок спортсмен может сдать на 1-ю мастерскую степень – 1-й дан. Количество мастерских степеней зависит от школы спортсмена и может колебаться в самых разных пределах: от 5 до 13. В качестве примера в таблице приведена система классификации спортсменов-каратистов в зависимости от степени мастерства, принятая в Европейском союзе ассоциаций каратэ.

Таблица

**Система классификации европейского союза  
ассоциаций каратэ**

Квалификация	Степень	Цвет пояса	Время занятий
Ученик	9 кю	белый	1 месяц
"	8 кю	белый	1 месяц
"	7 кю	белый	1 месяц
"	6 кю	белый	2 месяца
"	5 кю	желтый	2 месяца
"	4 кю	оранжевый	6 месяцев
"	3 кю	зеленый	6 месяцев
"	2 кю	синий	6 месяцев
"	1 кю	коричневый	Представление на 1-й дан
Мастер	1-й дан (шодан)	черный	2-5 лет
"	2-й дан (нидан)	черный	3-7 лет

Квалификация	Степень	Цвет пояса	Время занятий
-"-	3-й дан (сандан)	черный	6-12 лет
-"-	4-й дан (йодан)	черный	10-20 лет
-"-	5-й дан (годан)	черный или красный	За особые заслуги

На фото 1-7 показано, как правильно завязывать пояс. На следующих снимках (фото 8-15) – один из методов сворачивания кимоно.

Находясь в доджо, спортсмен обязан строго соблюдать принятый в нем этикет. Основной этикет каратэ представлен системой поклонов, выполняемых стоя (ритцу-рэй) или сидя (дза-рэй). Так, например, спортсмены обязаны кланяться месту проведения занятий (при входе или выходе из доджо), при обращении к тренеру (глубокий поклон) или к партнеру (обычный поклон).



Фото 1



Фото 2



Фото 5



Фото 6



Фото 3



Фото 4

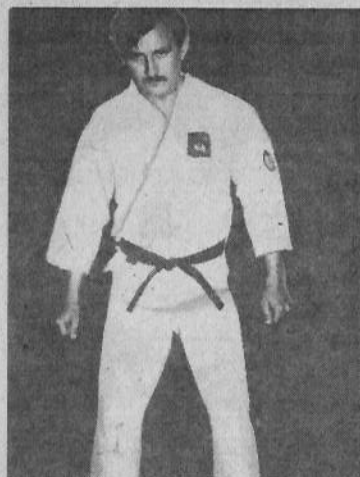


Фото 7



Фото 8

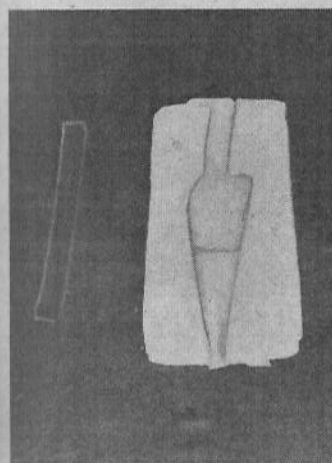


Фото 11

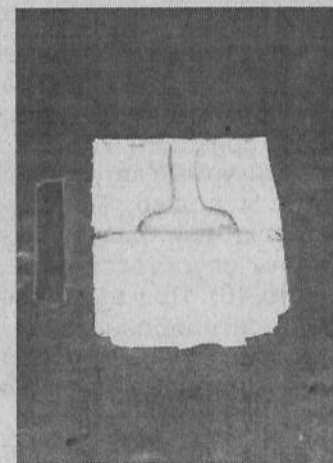


Фото 12



Фото 9

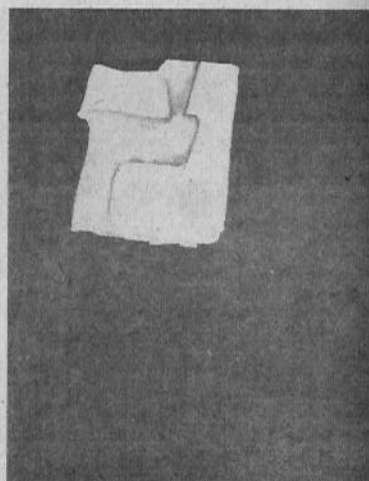


Фото 10

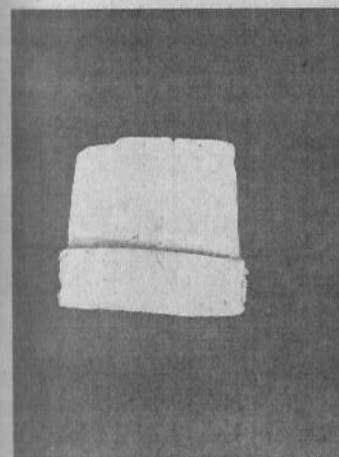


Фото 13

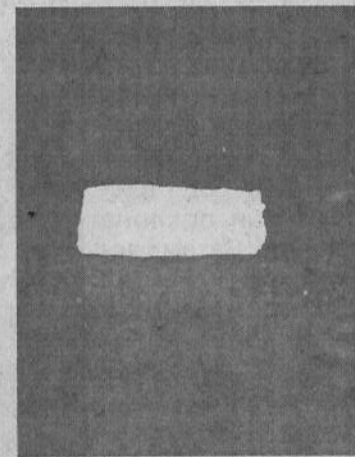


Фото 14



Началу занятий также предшествует определенный ритуал, который для разных школ может быть различен. Ниже приводится один из них, практикуемый автором книги у себя в доджо. По команде "сэйдза" или "дзадзэн" спортсмены опускаются на колени (фото 16). При этом первыми садятся наиболее заслуженные спортсмены в порядке, соответствующем цвету их поясов, а затем остальные. И те и другие садятся в "дзадзэн" лишь после того, как на колени опустится сам тренер.

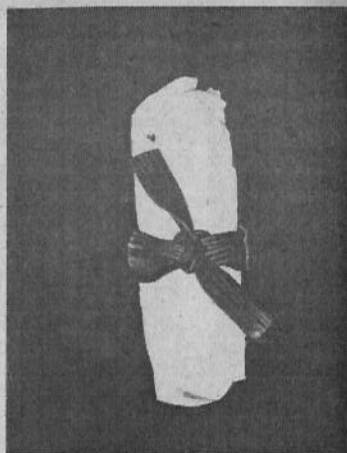


Фото 15

По команде "киохани-рэй" тренер, вместе с учениками отдает дань уважения основателям каратэ (фото 17-18), тэндэни-рэй – святыне. Затем следует команда "доджо-рэй", после которой все кланяются месту проведения занятий. По команде "сэнсэни-рэй" все кланяются учителям тренера. После этого тренер поворачивается лицом к ученикам и по команде "сэнсэни-рэй" следуют три поклона тренеру. Затем ученики по команде тренера встают с левой ноги или быстро вскакивают, становятся в боевую стойку. По окончании тренировки описанный ритуал повторяется вновь (фото 16-20).



Фото 16

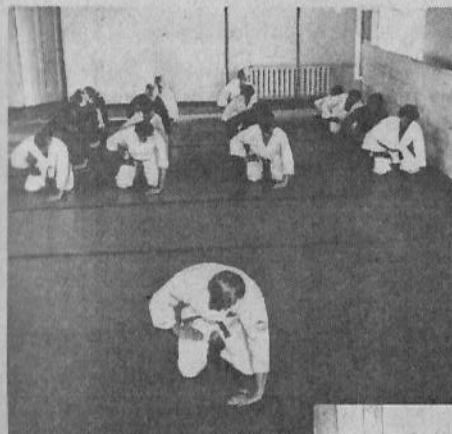


Фото 17

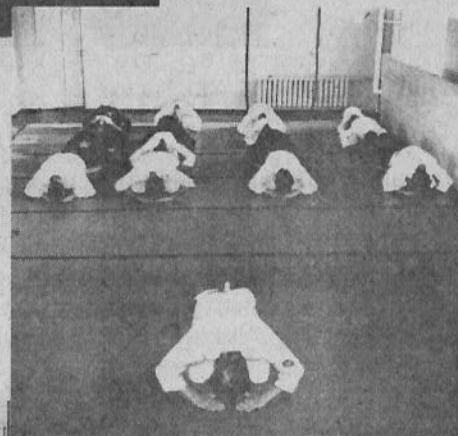


Фото 18

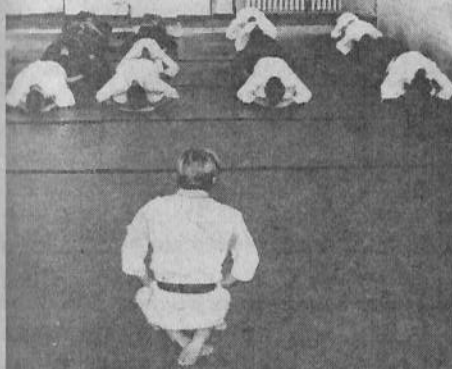


Фото 19



Фото 20

Необходимость строгого соблюдения этикета вполне оправдана и в конечном итоге диктуется созданием внутри додзю благоприятной дружеской атмосферы, которая в то же время дисциплинирует спортсменов, способствует максимальному увеличению их работоспособности и самоотдачи.

# 太極拳

Иероглиф ТАЙ ЧИ ЧУАН



## СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАЗМИНОЧНЫЕ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Назначение разминки в начале тренировки – подготовить организм общефизически и психофункционально к основной части тренировки. При этом подготовительные упражнения способствуют не резкому, а постепенному переходу в это состояние, улучшают дыхание, кровообращение и лимфообращение всего организма, предотвращают возможный травматизм – растяжение и порывы связок, сухожилий, мышц и, наконец, укрепляют их.

В силу оригинальности, многочисленности подготовительных упражнений разминка каратиста может быть рекомендована всем, кто занимается физкультурой и спортом.

Ряд упражнений вместе с дыхательными рекомендуется проводить не только в начале тренировки, но и в конце. В этом случае они выполняют обратную роль: постепенно приводят организм в спокойное состояние.

Разминочные упражнения в начале тренировки проводят сверху вниз (от шеи к ногам), в конце тренировки – наоборот.

Сила и скорость подготовительных упражнений в начале тренировки с каждым последующим движением возрастают. В конце тренировки они выполняются с глубоким дыханием. При этом с каждым последующим движением сила и скорость, вкладываемые в это движение, уменьшаются с тем, чтобы стабилизировать и привести в нормальное состояние тело, дыхание, нервную систему.

Помимо того, что разминочные и подготовительные упражнения способствуют правильному, постепенному переходу к основной части тренировки и наоборот, они же играют важную роль в укреплении и развитии силы основных органов тела и дыхания, непосредственно связанных с выполнением техники.

Подготовительные упражнения зачастую включают элементы каратэ и таким образом при правильном их выполнении способствуют лучшему освоению базовой техники.

Выполняя разминку, старайтесь делать ее таким образом, чтобы каждое последующее упражнение вытекало из предыдущего.

В японской литературе рекомендуется следующая последовательность выполнения подготовительных упражнений:

1. Разминка глаз.
2. Движение шеи.
3. Движение плеч.
4. Движение локтей.
5. Движение ладоней.
6. Движение пальцев рук.
7. Сгибание и разгибание корпуса.
8. Вращение корпуса.
9. Движение коленей.
10. Движение лодыжек.
11. Движение пальцев ног.
12. Движение мышц рук.
13. Движение мышц живота.
14. Движение мышц талии.
15. Прыжки.

Ниже приводится комплекс разминочных упражнений для одного спортсмена (порядок рисунков совпадает с

последовательностью упражнений в начале тренировки), а также разминка в парах. Для разнообразия рекомендуется одиночную разминку сочетать с разминкой в парах. Каждое упражнение выполнять не менее 10 раз.

Примите исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни развернуты на 45 градусов наружу (фото 21).

Упражнение 1. Медленно, с напряжением вращайте шею по часовой стрелке, а затем – в обратную сторону (фото 21-24).



Фото 21



Фото 22



Фото 23



Фото 24



Упражнение 2. Совместите концы пальцев обеих рук, напрягая их; совместите ладони (фото 25, 26).



Фото 25



Фото 26

Упражнение 3. Совместите ладони. Развернув их пальцами кверху, поднимите на уровень груди и сделайте несколько резких движений вниз-вверх, не разводя ладоней (фото 26-28).



Фото 27



Фото 28

Упражнение 4. Возьмитесь за запястье противоположной рукой, отведите его максимально вниз, затем – вверх, наружу (фото 29-31).

Упражнение 5. Совместите ладони за спиной, как указано на рисунке. Не разводя ладоней, постарайтесь приподнять их, как можно выше (фото 32).



Фото 29



Фото 30



Фото 31

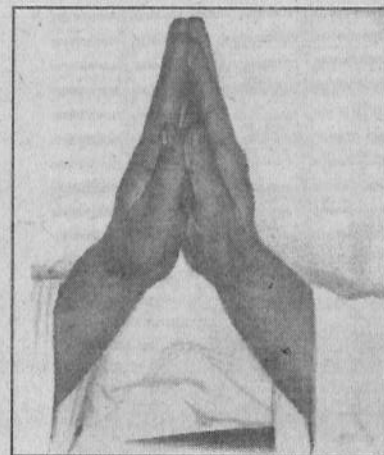


Фото 32

**Упражнение 6.** Раздвиньте ноги на двойную ширину плеч. Не изменяя положения бедер, вращайте корпус против часовой стрелки, затем – в обратную сторону (фото 33-35).

**Упражнение 7.** Выполните наклоны корпуса влево-вправо (фото 36).

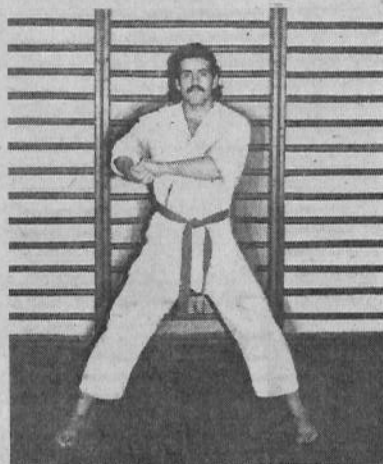


Фото 33



Фото 34



Фото 35

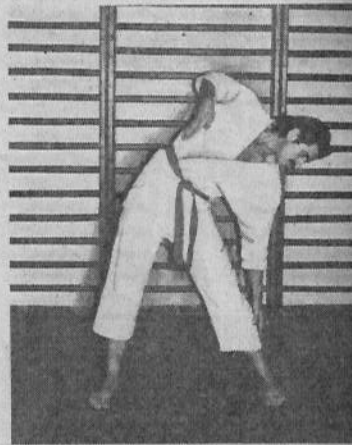


Фото 36

**Упражнение 8.** Сожмите руки в кулаки. С силой вращайте ими, не сгибая в локтях, по часовой стрелке, затем – в обратную сторону (фото 37-39).

**Упражнение 9.** Не изменяя положения корпуса, вращайте бедрами по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки (фото 40, 41).

**Упражнение 10.** Наклоните корпус вперед, согните ноги в коленях, а затем резко выпрямите, натянув носки ног на себя (фото 42).

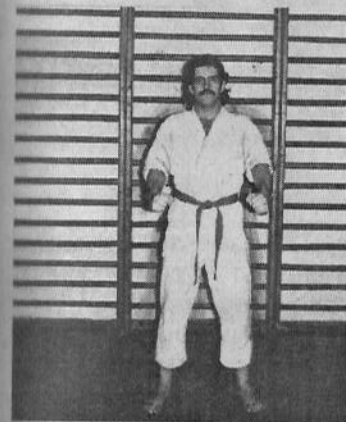


Фото 37

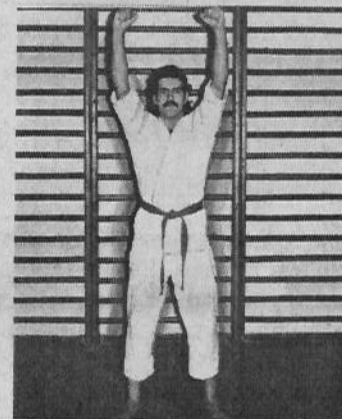


Фото 38

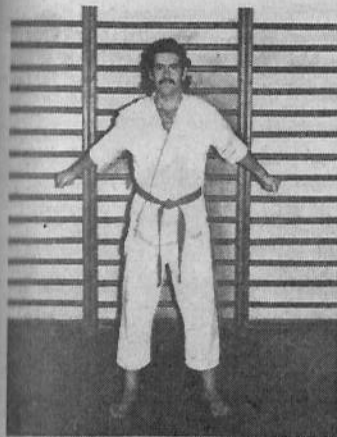


Фото 39



Фото 40

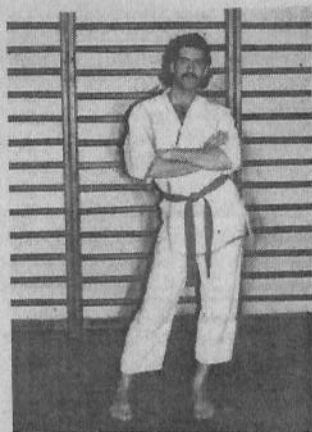


Фото 41

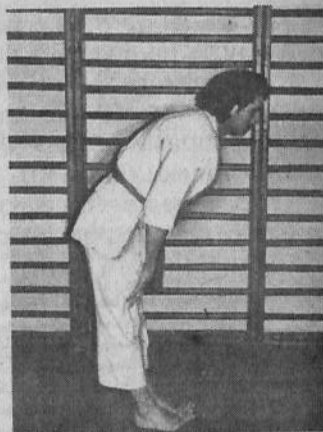


Фото 42

**Упражнение 11.** Сведите ступни ног вместе. Сожмите руки в кулаки. Резко наклонитесь вперед и ударьте кулаками об пол. В процессе тренировок, не разгибая коленей, постарайтесь достать пол за пятками (фото 43, 44).



Фото 43

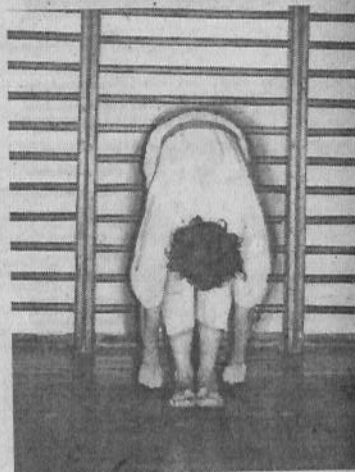


Фото 44

**Упражнение 12.** Присядьте, каждый раз быстро и резко вставая (фото 45, 46).



Фото 45



Фото 46

**Упражнение 13.** Примите позу "всадника". Сведите пальцы рук в "замок" и разверните руки ладонями вниз. Не разгибая коленей и держа корпус прямым, достаньте ладони подошвой (фото 47-49).

**Упражнение 14.** Согните ноги в коленях, вращайте ими против часовой стрелки, а затем – по часовой (фото 50-52).



Фото 47



Фото 48





Фото 49



Фото 50



Фото 51



Фото 52

**Упражнение 15.** Расставьте ноги как можно шире. Поставьте "переднюю" ногу на пятку, натянув пальцы ноги на себя. Достаньте концы пальцев "передней" ноги кончиками пальцев противоположной руки (фото 53).

**Упражнение 16.** Опишите между ступнями широко расставленных ног эллипсы с максимальными радиусами (фото 54-57).

**Упражнение 17.** Широко расставив ноги и наклоняясь вперед-вниз, достаньте лбом пол (фото 58).

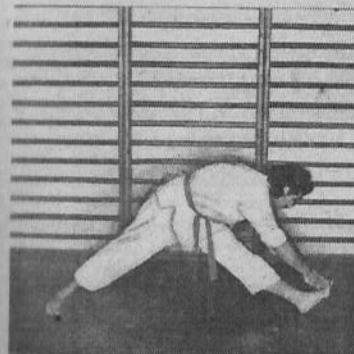


Фото 53

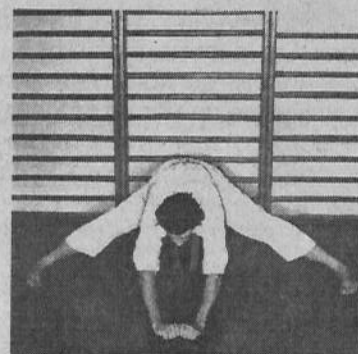
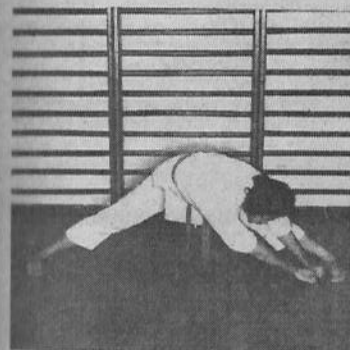


Фото 54



• Фото 55

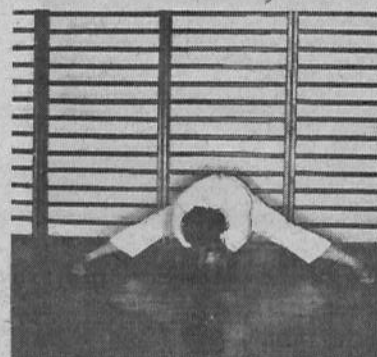


Фото 56

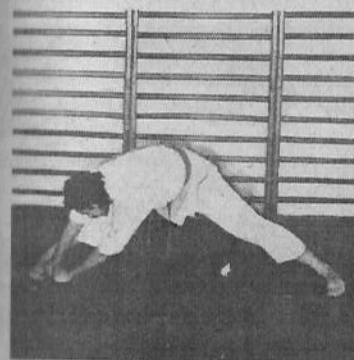


Фото 57

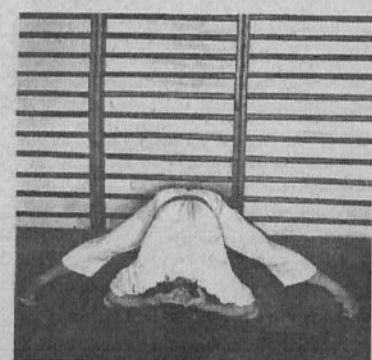


Фото 58

**Упражнение 18.** Присядьте, согнув колено опорной ноги. Одновременно вытяните в сторону и выпрямите противоположную ногу. Положите на ее коленный сгиб руку и, нажимая на него ладонью, постарайтесь положить ногу на пол, но так, чтобы лежащая на полу подошва ступни (носок на себя) не отрывалась от пола. Смените положение ног (фото 59, 60).

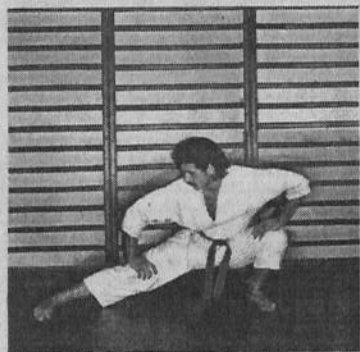


Фото 59

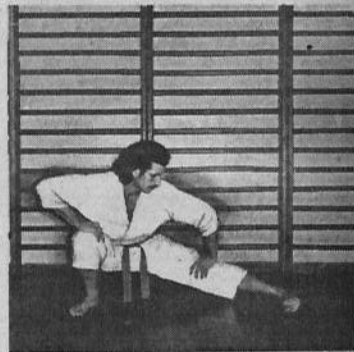


Фото 60

**Упражнение 19.** Прodelайте предыдущее упражнение, поставив вытянутую ногу на пятку (фото 61, 62).

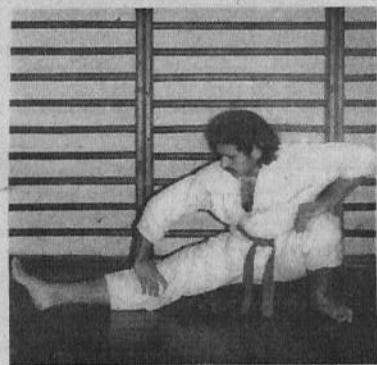


Фото 61



Фото 62

**Упражнение 20.** Попробуйте сесть в продольный "шпагат" (фото 63).

**Упражнение 21.** Находясь в продольном "шпагате", согните заднюю ногу в колене. Выполните наклоны поочередно к каждой ноге (фото 64).

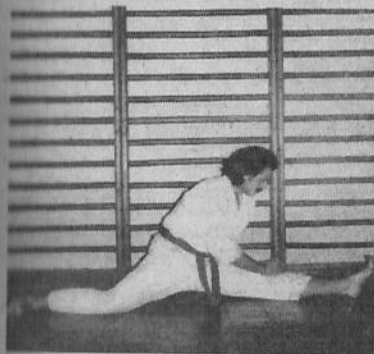


Фото 63

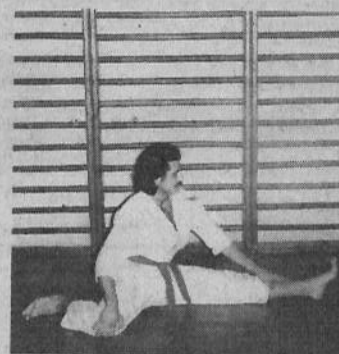


Фото 64

**Упражнение 22.** Попробуйте сесть в поперечный "шпагат" (фото 65).

**Упражнение 23.** Не изменяя положения ступней, сядьте на пол. Выполните наклоны к коленям каждой из вытянутых ног или же постарайтесь достать лбом пол впереди себя (фото 66-69).



Фото 65



Фото 66

**Упражнение 18.** Присядьте, согнув колено опорной ноги. Одновременно вытяните в сторону и выпрямите противоположную ногу. Положите на ее коленный сгиб руку и, нажимая на него ладонью, постарайтесь положить ногу на пол, но так, чтобы лежащая на полу подошва ступни (носок на себя) не отрывалась от пола. Смените положение ног (фото 59, 60).



Фото 59

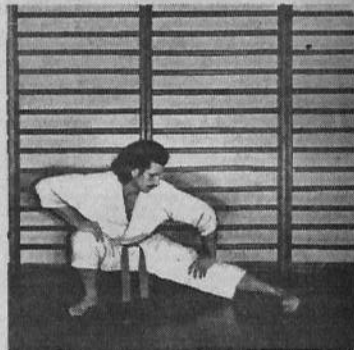


Фото 60

**Упражнение 19.** Прodelайте предыдущее упражнение, поставив вытянутую ногу на пятку (фото 61, 62).

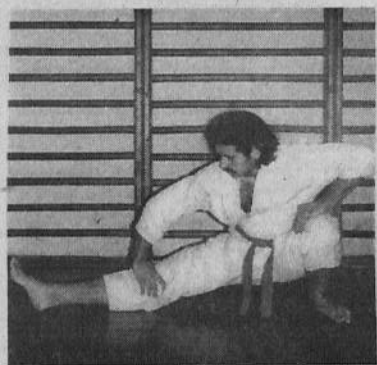


Фото 61



Фото 62

**Упражнение 20.** Попробуйте сесть в продольный "шпагат" (фото 63).

**Упражнение 21.** Находясь в продольном "шпагате", согните заднюю ногу в колене. Выполните наклоны поочередно к каждой ноге (фото 64).

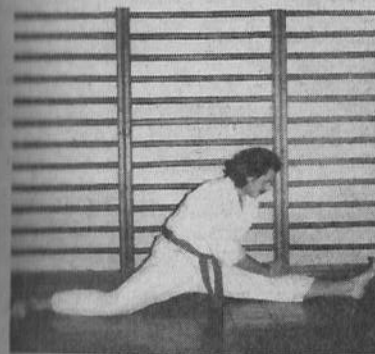


Фото 63



Фото 64

**Упражнение 22.** Попробуйте сесть в поперечный "шпагат" (фото 65).

**Упражнение 23.** Не изменяя положения ступней, сядьте на пол. Выполните наклоны к коленям каждой из вытянутых ног или же постарайтесь достать лбом пол впереди себя (фото 66-69).



Фото 65



Фото 66



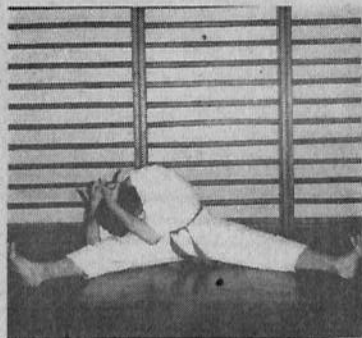


Фото 67

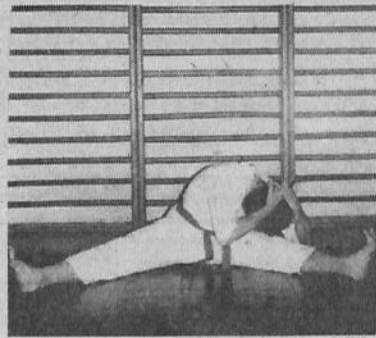


Фото 68

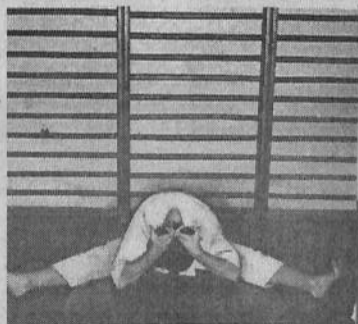


Фото 69

Упражнение 24. Прodelайте упражнение, аналогичное предыдущему, сведя ноги вместе и натянув концы пальцев ног на себя (фото 70, 71).



Фото 70



Фото 71

Упражнение 25. Сидя на полу, согните разминаемую ногу, положив ее чуть выше колена выпрямленной, вращением стопы от себя разомните голеностопный сустав (фото 72). Согнутая в колене нога по-прежнему лежит чуть выше колена выпрямленной. Достаньте лбом ступню согнутой в колене ноги (фото 73, 74).

Упражнение 26. Придерживая одной рукой ступню согнутой ноги и, постепенно нажимая другой рукой на колено согнутой ноги, постарайтесь положить ее на пол. Смените ногу (фото 75).



Фото 72

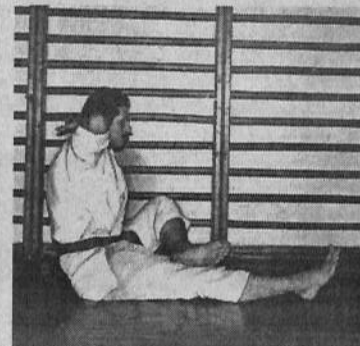


Фото 73

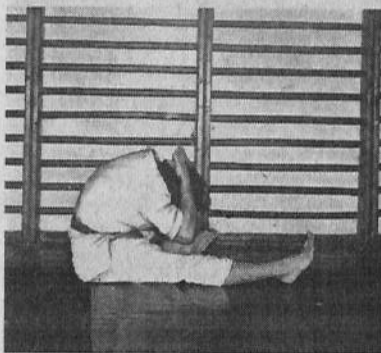


Фото 74



Фото 75

Упражнение 27. Достаньте лоб внутренней частью ступни (фото 76).

**Упражнение 28.** Согните ноги в коленях так, чтобы ступни ног располагались вместе. Возьмитесь за кончики пальцев ног и достаньте их лбом (фото 77, 78).

**Упражнение 29.** Примите положение, показанное на фото 79. Не отрывая ступни выпрямленной и колено согнутой ноги от пола, попытайтесь изогнуть корпус как можно дальше в сторону выпрямленной ноги. Смените ногу.



Фото 76



Фото 77



Фото 78



Фото 79

**Упражнение 30.** Согните в колене выпрямленную ногу. Не отрывая колена выдвинутой вперед ноги от пола, потянитесь корпусом назад и в сторону, наклонив его так,



Фото 80

как будто вы пытаетесь достать лбом ступню противоположной ноги\*. Смените ногу (фото 80).

**Упражнение 31.** Возьмите за подошву согнутую ногу и максимально приподнимите вверх так, чтобы ступня оказалась параллельно плоскости пола. Смените ногу. В этом упражнении, как и в предыдущем, необходимо следить, чтобы колено "передней" ноги лежало на полу (фото 81, 82).



Фото 81



Фото 82

**Упражнение 32.** Сидя на коленях, резко встаньте на подушечки пальцев, после чего вновь сядьте, ударяя коленями об пол (фото 83, 84).

**Упражнение 33.** Сведите колени и ступни ног вместе, пригибаясь, достаньте затылком пол, не разводя их (фото 85, 86).

\* В дальнейшем для краткости нога (рука), выдвинутая вперед, будет называться "передней", а нога (рука), отставленная назад, – "задней".



Фото 83



Фото 84



Фото 87



Фото 88



Фото 85



Фото 86



Фото 89



Фото 90

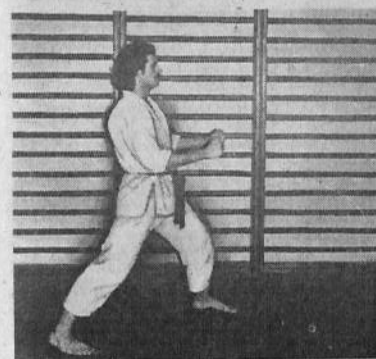


Фото 91

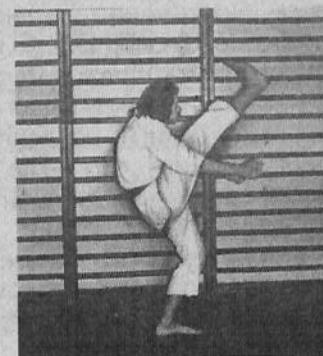


Фото 92

Упражнение 34. Сядьте в положение "лягушки". Попробуйте просидеть 1-2 минуты (фото 87).

Упражнение 35. Присев, выполните 100-150 раз попеременно подпрыгивание на полусогнутых ногах (фото 88-90).

Упражнение 36. Примите прямую переднюю стойку. Выполните мах "задней" ногой прямо перед собой, как можно выше, не разгибая колена полусогнутой опорной ноги (фото 91, 92).



**Упражнение 37.** Примите исходное положение. Выполните боковой мах ногой (фото 93).

**Упражнение 38.** Примите исходное положение. Выполняйте мах назад. Одновременно с махом разверните ступню маховой ноги параллельно полу, поверните шею так, чтобы видеть маховую ногу, не разворачивая при этом корпуса (фото 94).



Фото 93



Фото 94

## УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ

**Упражнение 1.** Партнер лежит на полу, приподняв голову. Постепенно усиливая давление, постарайтесь положить его голову на пол. Напрягая мышцы шеи, партнер сопротивляется вашему действию (фото 95).

**Упражнение 2.** Сядьте спиной к спине, захватите друг друга за руки и, наклоняясь вперед, положите партнера себе на спину. Отталкиваясь пятками от пола, ваш партнер в свою очередь давит на спину, наклоняя вас вперед (фото 96-98).

**Упражнение 3.** Сидя на полу, расставьте ноги как можно шире; упритесь в ступни партнера. Возьмите друг друга за кисти рук и, поочередно наклоняясь, постарайтесь достать лбом пол (фото 99, 100).



Фото 95

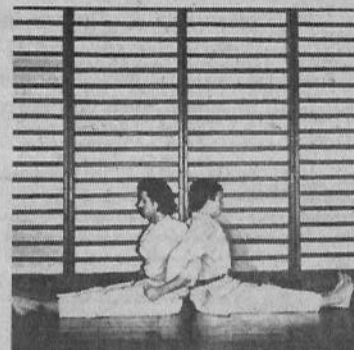


Фото 96



Фото 97

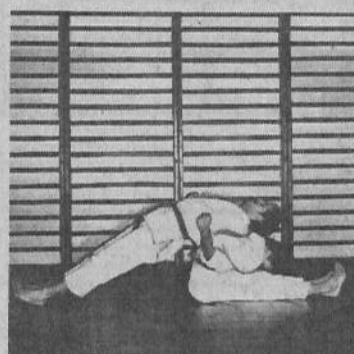


Фото 98

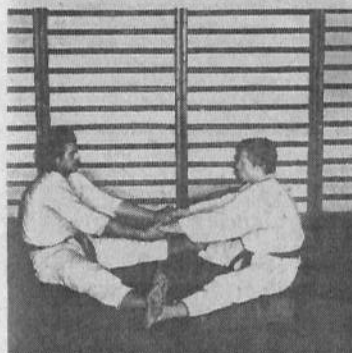


Фото 99



Фото 100

**Упражнение 4.** Лягте на пол. Захватите партнера за лодыжки. Резко поднимите вверх ноги. Партнер должен поймать ваши ноги и резко бросить от себя вперед, в сторону, каждый раз меняя направление броска (фото 101-104).



Фото 101



Фото 102



Фото 103



Фото 104

**Упражнение 5.** Партнер стоит на полусогнутых ногах, широко расставив их. Обхватите талию партнера ногами, скрестите их у него за спиной. Напрягая живот, достаньте грудь вашего партнера лбом. Сжатые в "замке" руки при выполнении упражнения должны находиться за головой (фото 105, 106).



Фото 105



Фото 106

**Упражнение 6.** Партнер сидит, поджав под себя ноги. Положите ваши ладони ему на плечи. Опираясь на них, осторожно поставьте ступни на его колени. Постепенно переноса на них вес тела, добейтесь, чтобы колени партнера легли на пол (фото 107).

**Упражнение 7.** Захватите партнера за руки, положив его себе на спину. Захватите концы брюк пальцами, присядьте и несколько раз резко встряхните партнера, не выпуская брюк, так, чтобы он прогнулся в пояснице (фото 108, 109).

**Упражнение 8.** Станьте боком друг к другу. Захватите кисти рук партнера и, приседая на "заднюю" ногу, "растяните" его и себя (фото 110).



Фото 107



Фото 108



Фото 109

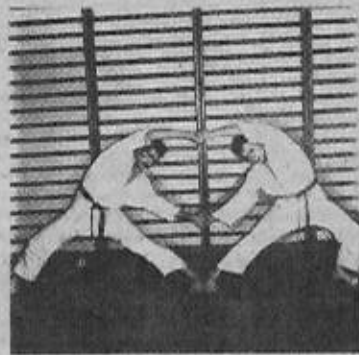


Фото 110

**Упражнение 9.** Положите прямо перед собой выпрямленную ногу на плечи сидящего партнера, натянув концы пальцев ноги на себя. Постепенно вставая, партнер "растягивает" вас (фото 111, 112).



Фото 111



Фото 112

**Упражнение 10.** Выполните упражнение, аналогичное предыдущему, "растягиваясь" в поперечном направлении (фото 113-114).

**Упражнение 11.** Выполните заднюю растяжку (фото 115, 116).



Фото 113



Фото 114



Фото 115



Фото 116

Описанные выше упражнения на растяжку с партнером на начальном этапе обучения рекомендуется выполнять у стены, чтобы положение тела было более устойчивым. При этом необходимо обратить внимание на следующее.

Выполняя упражнения 9, 11, постарайтесь, чтобы поднимаемая нога партнера в конечном положении была абсолютно прямой и проходила через центральную линию тела, а не отклонялась бы в сторону. Выполняя упражнение 10, стремитесь, чтобы выпрямленная нога, бедро и туловище лежали в одной плоскости.

Растягивая ноги партнера, старайтесь выполнять упражнения плавно, мягко, без рывков до полного упора,



когда болевые ощущения уже не дают его продолжить. В этот момент партнер должен слегка вас ударить по предплечью. Не бросайте резко ногу партнера вниз, а мягко и плавно опустите ее на пол. Резкий бросок ноги нередко служит причиной травм коленного сустава, а также растяжения сухожилий.

\* \* \*

А теперь давайте расслабимся. Сосредоточимся на другом. Перед вами несколько образцов японской поэзии.

В этих миниатюрах воплотилась философия и душа народа, создавшего великую культуру, без которой немислим современный мир.

Итак, перед вами страничка японской поэзии. Вчитывайтесь, вслушивайтесь, вдумывайтесь. Ведь культура каратэ лишь часть великой японской культуры.

**Дзюн Таками (1907-1965)**

### ТЕРПЕНИЕ

Возьми себе мое терпение,  
дерево на утесе!  
Дай мне взамен твое терпение,  
не ведающее о себе.

### ВСЕ ХОТЯТ В ГОРЫ

В горы!  
Все хотят подняться  
как можно выше  
И никто не хочет спуститься в долину,  
Чтобы заглянуть в свое сердце.

### ЗИМА

Зимний холод  
то морозит руки,  
то ноги.  
Печаль  
Всегда приходит прямо в сердце.

**Исикава Такубоку (1886-1912)**

### В СИНЕМ НЕБЕ

В синем небе  
Тающий дым,  
Одиноко вдали исчезающий дым,  
Ты кого мне напомнил?  
Себя самого?

\* \* \*

Чтобы за ночь одну  
Расцвела,  
Подогрел я горшок,  
Где слива растет.  
Ни один цветок не раскрылся.

**Сэй-Сёнагон (IX-X в.н.э.)**

### ТЕ, ЧЬИ СЛОВА ОСКОРБЛЯЮТ СЛУХ

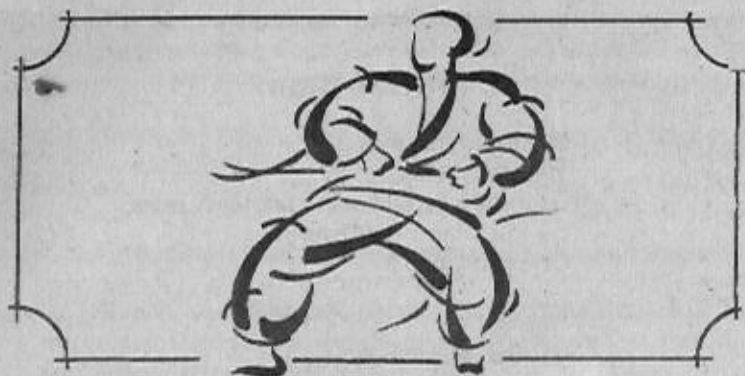
Жрецы, читающие моления богам,  
Лодочные гребцы,  
Стражники, охраняющие дворец во время грозы,  
Борцы.

### ТО, ЧТО ПРОЛЕТАЕТ МИМО

Корабль на всех парусах,  
Годы человеческой жизни,  
Весна, лето, осень, зима.

### ТО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАМЕЧАЕТ

Дни зловещего предзнаменования,  
Как понемногу стареет мать...



## ДЫХАНИЕ

Как уже упоминалось ранее в историческом обзоре, огромную роль в развитии каратэ сыграли методы дыхания, издавна культивируемые в Индии и завезенные в Китай Бодхидхармой.

Эти методы в сочетании с возможностью концентрации физических и психических способностей человека лежат в основе так называемого метода сверхсилы — "киай", хорошо известного всем каратистам.

По этому методу в решающий или необходимый момент времени (например, при ударе) необходимо полностью сконцентрировать внутреннюю энергию в той или иной части человеческого тела. В этом случае спортсмен-каратист в момент удара должен напрячь все мышцы тела, резко, чаще всего с криком (иногда просто с резким выдохом) выдохнуть  $1/3$  поступившего при вдохе воздуха, задержать выдох (именно в этот момент и происходит усиленное сокращение мышц), а затем, расслабляясь, медленно выдохнуть еще  $1/3$  воздуха. Оставшийся воздух ( $1/3$ ) питает организм в период кислородного голодания, то есть в промежутке между выдохом и последую-

щим вдохом. В ходе поединка дыхание зависит от выполняемого действия. Оно может быть кратковременным, если действие резкое, быстрое, требующее мгновенной концентрации, и медленным (выдох занимает такое же время, как и вдох) при отсутствии действия. В вольном спарринге очень важно, чтобы ваше дыхание было сдержанным и не слышимым сопернику. В противном случае он может вас успешно атаковать при выдохе, то есть в момент расслабления организма.

Так как дыхание по принципу "обратной связи" зависит от состояния нервной системы, контролируя и стабилизируя себя в случае нервного перевозбуждения, можно упорядочить и состояние нервной системы организма.

В спортивной литературе по каратэ, китайской гимнастике и хатха-йоге описано большое количество дыхательных упражнений.

Остановимся лишь на одном из них: диафрагмальном дыхании, позволяющем активизировать и стабилизировать нарушенное дыхание.

В литературе по каратэ описанный метод известен под названием "Ибуки".

Расслабьтесь. Медленно (за 30 секунд) выполните глубокий вдох через нос, поднимая руки над головой. Медленно опуская руки, переведите воздух вниз живота так, чтобы он начал выпячиваться и стал твердым (фото 117, 118). При выполнении дыхательного упражнения грудь не должна ни расширяться, ни сокращаться. Старайтесь дышать животом. Максимально сжав воздух в нижней части живота, начните выдох через рот. Выдыхая (30 секунд), издайте резкий звук, напоминающий звук спускаемой автомобильной камеры. Когда вам покажется, что вы выдохнули весь воздух, напрягите все мышцы тела (в первую очередь живот) и выдохните еще раз (фото 119, 120), а затем еще (фото 121), закусывая язык.



Фото 117



Фото 118



Фото 119



Фото 120



Фото 121



Эмблема стиля ВАДО-РЮ



## УДАРНЫЕ ЧАСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КАРАТЭ

Передний кулак – **сэйкэн** (фото 122, 123). Применяется в каратэ очень часто. Для правильного формирования кулака необходимо плотно сжать все четыре пальца и плотно придавить сверху большим пальцем, напрячь запястье и не дать мизинцу отдделиться от кулака (фото 124-126). Передний кулак применяется для атаки практически всех жизненно важных точек человеческого тела (например, подбородка, фото 127).

Перевернутый кулак – **рикэн** (фото 128). Удар верхней частью двух костей. Ударяющая поверхность такая же, как и в **сэйкэне**, но при его использовании он поворачивается сверху вниз. Применяется для атаки виска (фото 129), носа (фото 130).

Основание кулака – **тэтсуи** (фото 131). Удар нижней, мизинцевой частью кулака применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 132), темечка (фото 133) и так далее.

Удар суставом среднего пальца – **накадака-иппонкэн** (фото 134). Применяется для атаки глаз (фото 135), подбородка (фото 136), виска и т.д.

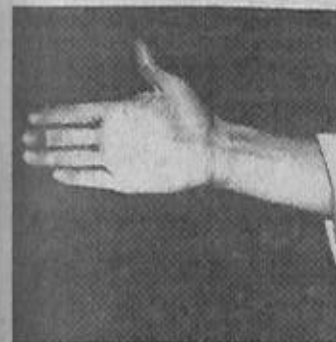




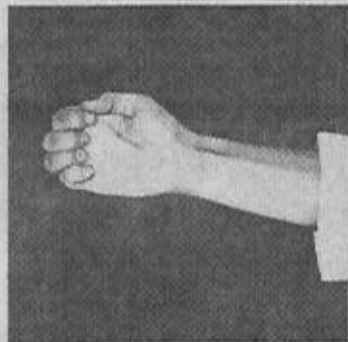
Φoto 122



Φoto 123



Φoto 124



Φoto 125



Φoto 126



Φoto 127

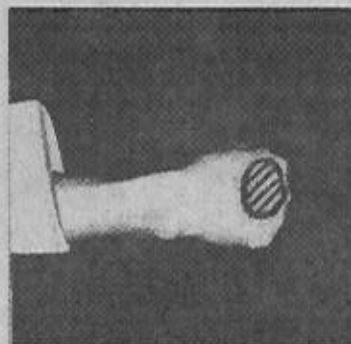


Фото 128



Фото 129



Фото 130



Фото 131



Фото 132



Фото 133



Фото 134



Фото 135



Фото 136



Эмблема стиля  
ДЗЕСИН-МОН

Сустав указательного пальца – **иппон-кэн** (фото 137) применяется для атаки глаз, сердца, переносицы (фото 138).



Фото 137



Фото 138

Передняя часть полусжатого кулака – **хиракэн** (фото 139) применяется для атаки горла (фото 140), верхней губы (фото 141).



Фото 139



Фото 140



Фото 141



Эмблема стиля  
КИОКУШИНКАЙ

Наружная часть ладони – **хайшу** (фото 142) применяется для атаки носа (фото 143), "солнечного сплетения".

Ребро ладони со стороны большого пальца – **хайто** (фото 144). Применяется для атаки горла (фото 145), лица, ребер.

Внутреннее ребро раскрытой ладони – **шүто** (фото 146). Применяется для атаки горла (фото 147), виска, лица, "солнечного сплетения".

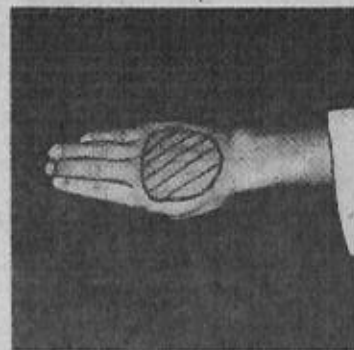


Фото 142



Фото 143



Фото 144



Фото 145

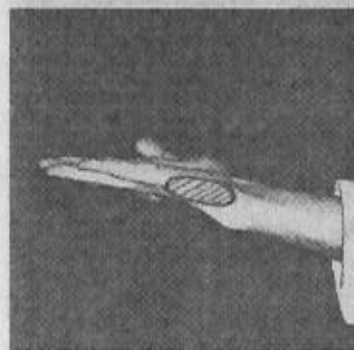


Фото 146



Фото 147



Внутренняя часть ладони с поджатыми пальцами – **кумадэ** (фото 148). Применяется для атаки ушей (фото 149).

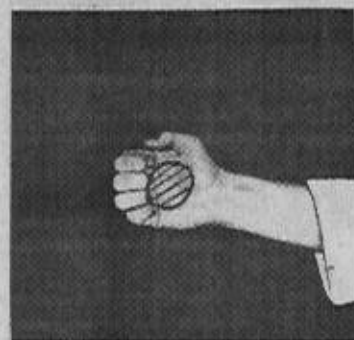


Фото 148



Фото 149

Концы указательного и среднего пальцев – **нихон-нукитэ** (фото 150). Применяются для атаки глаз (фото 151).



Фото 150



Фото 151

Конец указательного пальца – **иппон-нукитэ** (фото 152). Применяется для атаки глаз (фото 153), виска.

Запястье, согнутое вниз, – **какүто** (фото 154). Применяется для атаки подбородка (фото 155), лица, "солнечного сплетения".

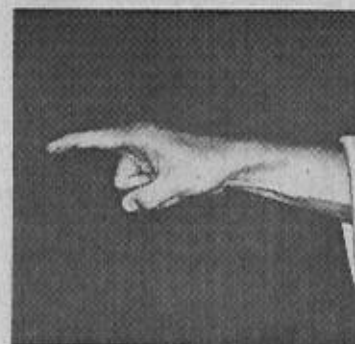


Фото 152



Фото 153



Фото 154



Фото 155

Запястье, согнутое вверх, – **тэйшо** (фото 156). Применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 157), подбородка, носа.

Концы четырех пальцев – **нукитэ** (фото 158). Применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 159), горла.

Собранные вместе концы пяти пальцев – петушиный клюв (клюв орла) – **вашидэ** (фото 160). Применяется для атаки глаз (фото 161).



Фото 156



Фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160



Фото 161

Внутренняя часть ладони, образованная большим и указательным пальцами, — **коко** (фото 162). Применяется для атаки "адамова яблока" (фото 163).



Фото 162



Фото 163

Локоть — **эмпи** (фото 164). Применяется для атаки подбородка (фото 165), лица, печени.

Подъем ступни — **хайсоку** (фото 166). Применяется для атаки паха (фото 167), лица, печени.

Подушечка пальцев — **коши** (фото 168). Применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 169), подбородка, печени.

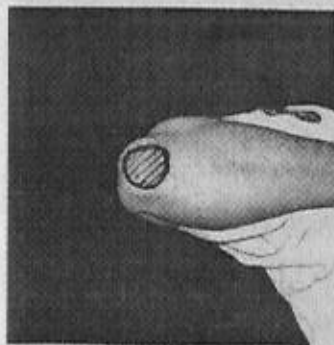


Фото 164



Фото 165



Фото 156



Фото 157



Фото 158



Фото 159



Фото 160



Фото 161

Внутренняя часть ладони, образованная большим и указательным пальцами, – **коко** (фото 162). Применяется для атаки "адамова яблока" (фото 163).

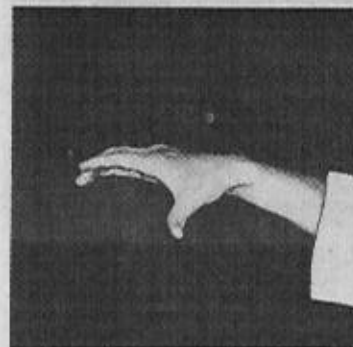


Фото 162



Фото 163

Локоть – **эмпи** (фото 164). Применяется для атаки подбородка (фото 165), лица, печени.

Подъем ступни – **хайсоку** (фото 166). Применяется для атаки паха (фото 167), лица, печени.

Подушечка пальцев – **коши** (фото 168). Применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 169), подбородка, печени.

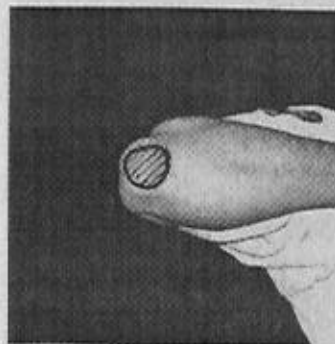


Фото 164



Фото 165





Фото 166



Фото 167



Фото 168



Фото 169

Пятка – **какато** (фото 170). Применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 171), лица (фото 172).

Внешнее ребро ступни – **сокуто** (фото 173). Применяется для атаки "солнечного сплетения", горла (фото 174), подбородка, печени.

Средняя часть ступни между подушкой пальцев и пяткой – **тэйсоку** (фото 175). Применяется для атак "солнечного сплетения", подбородка, печени.

Колено – **хиза** или **хитсуи** (фото 176). Применяется для атаки "солнечного сплетения" (фото 177), лица (фото 178).



Фото 170



Фото 171



Фото 172



Фото 173



Фото 174



Фото 175



Фото 176



Фото 177



Фото 178



Эмблема стиля  
ШОРИНЬ-РЮ



## МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ УДАРНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

Так как в каратэ в отличие, например, от бокса ударные части рук и ног не защищены, их необходимо укреплять и "закалять". Последнее достигается путем образования на конечностях огрубевших участков тканей в виде мозолей, утолщений, наростов. Это позволяет, с одной стороны, не травмировать более глубокие слои тканей и укреплять суставы, а, с другой стороны, воспитывает у каратистов нечувствительность к болевым ощущениям.

Основными методами для "закаливания" ударных частей тела являются:

1. Натирание о деревянную поверхность (фото 179).
2. Натирание о камни (фото 180).
3. Набивание на деревянной поверхности или камнях (фото 181).
4. Отжимания (фото 182-187).
5. Работа на боксерском мешке или макиваре (фото 190, рис. 1).

Во избежание травматизма суставов и тканей необходимо постепенно натирать ударные части и отжиматься на них. И лишь тогда, когда на суставах (тканях) образуются мозоли, рекомендуется переходить к набиванию,

Удар передними костями сжатого кулака в спортивном каратэ используется особенно часто, поэтому нами рекомендуется отжимание на них по 150-200 раз ежедневно. Это несложно, так как опыт преподавания показывает, что даже новички (юноши 16-17 лет) отжимаются по 30-50 раз сразу. В дальнейшем количество отжиманий от пола можно увеличить до 500 раз и более.

На фото 182-187 показано "закаливание" основных ударных частей тела: передней части кулака, внутренней части ребра ладони, запястья, пальцев рук.

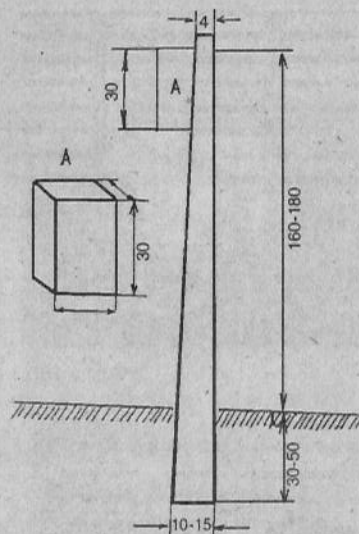


Рис. 1. Макивара – подвижная ударная доска, служит для отработки хорошо "поставленных" резких и жестких ударов. А – пучок соломы или прессованная резина

## ТАМЭШИ-ВАРИ

**Тамэши-вари**, или разбивание ударами различных предметов, является одной из наиболее эффективных форм каратэ. Так как удары в каратэ чаще всего носят условный или контролируемый характер, техника **тамэши-вари** позволяет показать реальную силу и мощь каратиста в момент максимального напряжения.

Не менее важен и другой аспект тамэши-вари – психологический. Для того, чтобы перебить предмет, спортсмен обязан полностью сконцентрироваться на ударе, победить в себе боязнь и страх перед возможной неудачей. А это играет огромную роль в деле формирования каратиста как волевого и целеустремленного человека.

В качестве ударных частей при выполнении **тамэши-вари** используются практически все части тела, напри-

мер, кулак (фото 191-193), ребро ладони (фото 194-196), локоть (фото 197), ноги (фото 198).

Разбиваемыми предметами чаще всего бывают тщательно высушенные сосновые доски (толщиной 2-3 сантиметра и более), керамические плитки, черепица, лед, красные кирпичи и другое.

Для успешного выполнения тамэши-вари необходимо иметь:

1. Тщательно "закаленную" конечность, в противном случае возникает боязнь ее повреждения.
2. Мускульную силу.
3. Умение сконцентрировать в момент удара внутреннюю мускульную и психическую энергию.
4. Правильную технику выполнения того или иного удара.

В свое время вопрос быть или не быть тамэши-вари в качестве составляющей советского каратэ обсуждался на страницах нашей печати.

В настоящее время необходимость дискуссии по этому вопросу, на наш взгляд, отпадает. На первенстве мира по каратэ в Оклахоме (США) состязания по тамэши-вари были впервые выделены в специальный раздел. Помимо этого, на всех крупных международных соревнованиях спортсмены обязательно демонстрируют технику тамэши-вари. Таким образом, культивировать и практиковать тамэши-вари необходимо. Тем не менее чрезмерно увлекаться им, на наш взгляд, не стоит. Чрезмерное увлечение этой формой зачастую влечет за собой одностороннее развитие спортсменов, при котором они забывают, что основой каратэ, как и другого любого вида спорта, всегда остаются техника и духовное самосовершенствование, а не демонстрация силы, с которой выполняется тот или иной технический элемент. Помимо этого, в настоящее время во многих отношениях не ясны физиологические последствия увлечения тамэши-вари, например, изменения, происходящие со временем в костной ткани. Последнее, по нашему мнению, требует специальных медицинских исследований.





Фото 191



Фото 192



Фото 193



Фото 194



ΦΟΤΟ 195



ΦΟΤΟ 196



ΦΟΤΟ 197



Фото 198



## ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТОЧКИ

На человеческом теле существуют определенные жизненно важные точки, удар по которым может привести к временному (полному) параличу человека или даже к его гибели. Причины потери сознания или смерти в этом случае могут быть различными: внутреннее кровоизлияние ткани (органа), разрыв (сжатие) артерии или вены (внутреннего органа), удушье и другое.

Количество описанных в литературе жизненно важных точек различно – в основном 80 и более.

Существующие методы воздействия на точки-атэми в каратэ делятся на так называемые "японский" и "китайский".

Первый метод состоит в формировании широкой ударной волны, способной за счет силы удара (удар производится с подключением бедер, использованием – **киай** и **кимэ**) поразить ближайшую из жизненно важных точек.

Второй метод более избирателен, предполагает долголетний опыт поединков, прекрасное знание анатомии человеческого тела, искусства иглоукалывания. Он заключается в непосредственном воздействии на определенные точки тела человека или их сочетания.



В этом случае прилагаемое усилие может быть относительно небольшим, а эффект поразителен. Большую роль в "китайском методе" играют пальцы, ребро ладони, запястье, то есть части тела, ударная поверхность которых относительно невелика. На рис. 2 и 2а показаны основные точки-атэми.

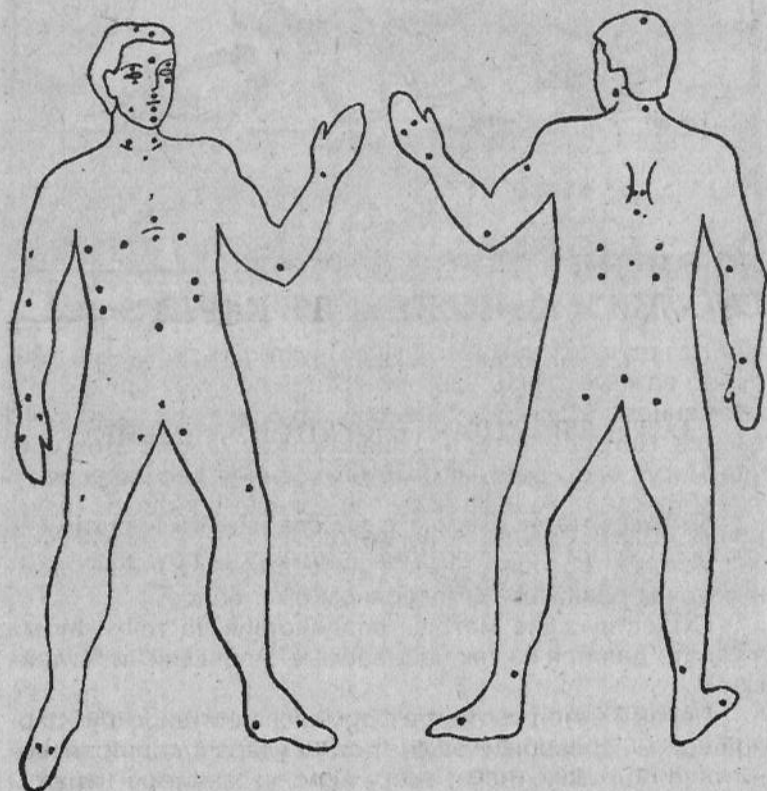


Рис. 2. Жизненно важные точки (вид спереди)

Рис. 2а. Жизненно важные точки (вид сзади)



## СТОЙКИ И ПОЛОЖЕНИЯ В КАРАТЭ

### ЕСТЕСТВЕННЫЕ (НЕНАПРЯЖЕННЫЕ) СТОЙКИ

**Хэйсоку-даци.** Стойка с расслабленными руками и ногами. Ступни ног вплотную придвинуты друг к другу и параллельны (фото 199).

**Мисуби-даци.** Прямая стойка с расслабленными руками и ногами. Ступни ног развернуты под углом 45 градусов наружу (фото 200).

**Хачиджи-даци.** Прямая, удобная стойка с прямыми и расслабленными плечами. Ступни ног на одной линии на ширине бедер (плеч) под углом 45 градусов наружу. Руки на уровне пояса (фото 201).

**Хэйко-даци.** Стойка, аналогичная хачиджи-даци, но с параллельными ступнями (фото 202).

**Учи-хачиджи-даци.** Стойка обратная хачиджи-даци. Ступни ног под углом 45 градусов вовнутрь (фото 203).

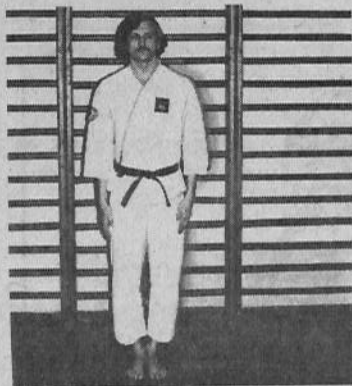


Фото 199

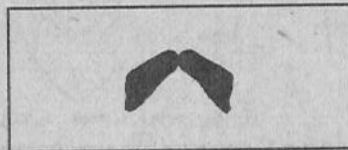


Фото 200



Фото 201



Фото 202



Фото 203

## БОЕВЫЕ (НАПРЯЖЕННЫЕ) СТОЙКИ

**Тэйджи-даци.** Ступни ног образуют букву Т (задняя ступня несколько развернута вовнутрь). Расстояние между ними 30 сантиметров (полторы ступни). Вес тела равномерно распределен на обе ноги (фото 204).

**Рэноджи-даци.** Стойка напоминает латинскую букву L. Задняя нога развернута под углом 45 градусов вовнутрь. Расстояние между ступнями такое же, как в **тэйджи-даци** (фото 205).

**Киба-даци.** Ступни ног расположены на одной линии на расстоянии двойной ширины плеч и параллельны друг другу. Вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Мышцы ног и бедер напряжены. Перпендикуляр, проведенный из коленной чашечки вниз, проходит через носок (подушечку пальцев) ступни (фото 206).

**Шико-даци.** Стойка, аналогичная **киба-даци**, однако ступни ног развернуты под углом 45 градусов наружу (фото 207).

**Кокцю-даци.** (Длинная "кошачья стойка"). Ступни ног под углом 90 градусов. Передняя нога впереди на одной линии с пяткой задней ноги на двойной ширине плеч. Вес тела распределен следующим образом: на передней ноге 30 процентов всего веса, на задней – 70 процентов (фото 208).



Фото 204



Фото 205

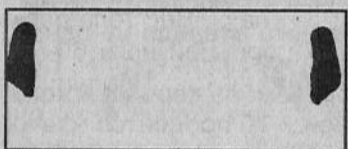
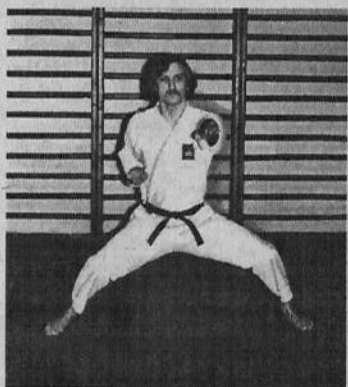


Фото 206

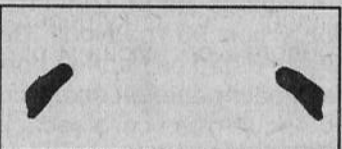


Фото 207

**Нэкоаши-даци.** (Короткая "кошачья стойка"). Ступни ног под углом 45 градусов. Передняя нога на одной линии с задней пяткой на расстоянии 30 сантиметров. Пятка передней ступни приподнята над полом, на полу остаются лишь пальцы передней ступни и подушечка пальцев. Задняя нога несет 90 процентов веса тела (фото 209).

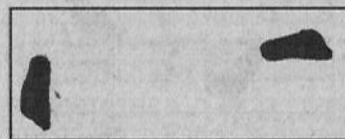


Фото 208



Фото 209

**Зэнкуцү-даци.** Передняя стойка. Ступни ног под углом 30 градусов на ширине (или двойной ширине) плеч. Расстояние между ними 80 сантиметров. При постановке колена задней ноги на пол перпендикуляр, проведенный от колена задней ноги до пересечения с линией, проходящей через пятку передней, – 2-3 кулака. Вес тела распределен следующим образом: на передней ноге 60-70 процентов веса, на задней 40-60 процентов. Перпендикуляр, проведенный из коленной чашечки вниз, должен проходить через носок (подушечку пальцев) передней (фото 210).



**Санчин-дачи.** Ступни ног под углом 45 градусов обращены вовнутрь. Вес тела равномерно распределен между обеими ногами. "Задние" пальцы и пятки находятся на одной линии (фото 211).

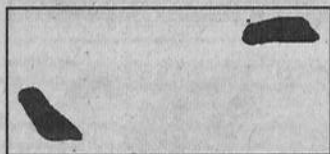


Фото 210



Фото 211

**Сочин-дачи.** Стойка, аналогичная **киба-дачи**, однако выполнена по диагонали. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ноги согнуты в коленях, как в **киба-дачи** (фото 212).

**Хангэтсу-дачи.** Ступни ног располагаются так же, как в передней стойке, но расстояние между ногами короче. Колени развернуты вовнутрь, как в **санчин-дачи**, **хангэтсу-дачи** – промежуточная стойка между **зэнкуцё** и **санчин-дачи**. Так как перемещения в **хангэтсу-дачи** приводят, по мнению многих экспертов, к ощущению ритма, **ката хангэтсу** считается обязательной в программе мастеров (фото 213).



Фото 212

**Тсуруаши-дачи.** Одна из ног согнута в колене и приподнята над полом. Ступня приподнятой ноги либо параллельна плоскости пола, либо прижата к коленному сгибу опорной ноги (фото 214).

**Какэ-дачи.** Промежуточная стойка, часто используемая при отработке приемов, а также в ходе свободного спарринга. Ступни ног скрещены, колени полусогнуты и взаимно перпендикулярны. Пятка задней ноги приподнята над полом. Вес тела равномерно распределен на обе ступни (фото 215).



Фото 213



Фото 214

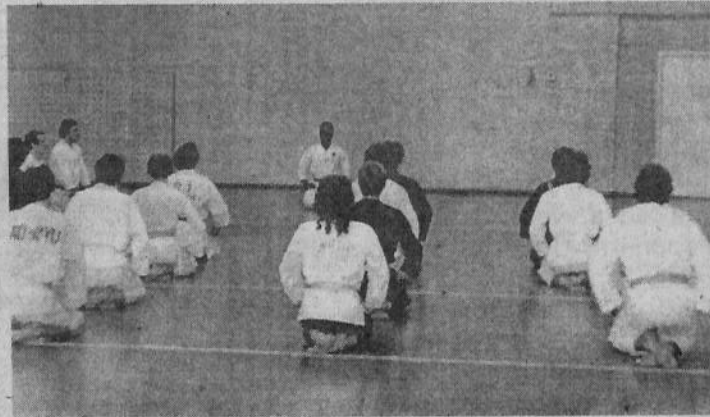
**Сошин-дачи.** Относится к так называемым "низким" стойкам. Она несколько напоминает **кокцю-дачи**, но в отличие от последней вес тела – 70-80 процентов несет не вся ступня, а носок и подушка пальцев "задней" ноги. Одна из стоек, применяемая в **кунг-фу** и школой **киокушинкай**, она является, на наш взгляд, несколько экзотической, однако с успехом может применяться как в защите, так и в нападении (фото 216).



Фото 215



Фото 216



На тренировке

## ПОЛОЖЕНИЕ ОТДЕЛЬНЫХ СТОЕК В КАРАТЭ

Каждая из приведенных статичных стоек в зависимости от ситуации в свободном спарринге может быть "высокой" или "низкой" (фото 217, 218), "широкой" (фото 208), "средней" (фото 219) или "узкой" (фото 220). Положение тела может быть фронтальным (фото 221), развернутым под углом 45 градусов – **ханми** (фото 222) или боковым (фото 223). В зависимости от ситуации в спарринге используется та или иная модификация стойки. Корпус тела может быть прямым (фото 220), наклоненным вперед (фото 224), назад (фото 225). Например, в **нэко-аши-дачи** "задняя" нога хотя и несет большую часть веса тела, в основной стойке лишь слегка полусогнута. Это придает стойке большую маневренность и подвижность, однако в момент контратаки противника (прямой удар ногой в "солнечное сплетение") (фото 226, 227) опорная нога в значительной мере сгибается, корпус несколько наклоняется вперед, а "задняя" нога поворачивается на 90 градусов. Это способствует динамической устойчивости стойки и не дает вашему сопернику лишить вас равновесия. То же касается положения корпуса и наклона туловища. Многие каратисты в ходе свободного спарринга держат корпус несколько наклоненным вперед и развернутым под углом 45 градусов, чтобы иметь возможность уклоняться от удара противника рукой или ногой, уклон головы (фото 228) или поворотом корпуса (фото 229).



Фото 217



Фото 218



Фото 219



Фото 220



Фото 221

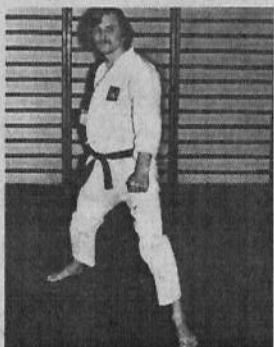


Фото 222



Фото 223

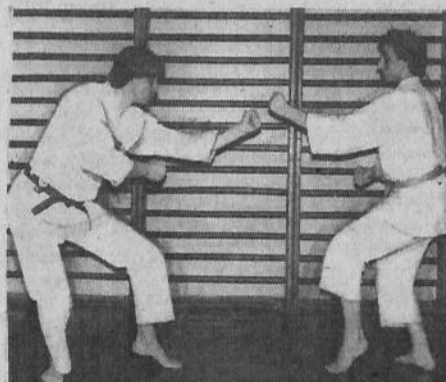


Фото 224



Эмблема стиля  
ШОТОКАН

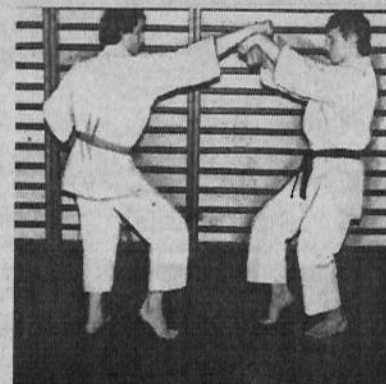


Фото 225



## ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ СТОЕК

### Метод непрерывного перехода из одной стойки в другую

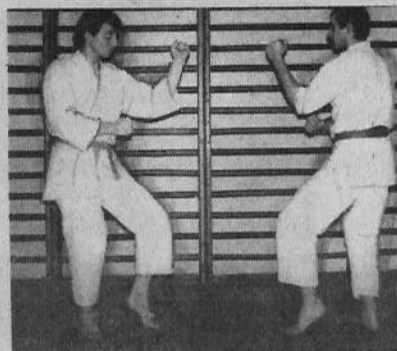


Фото 226

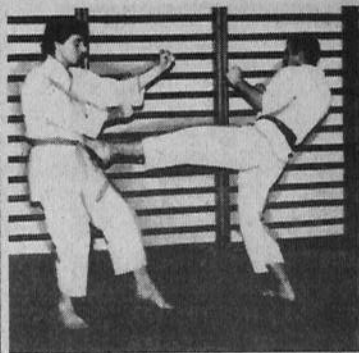


Фото 227



Фото 228



Фото 229

1. Примите **хэйсоку-дачи**.
2. Разверните ступни на 45 градусов наружу и примите **мисуби-дачи**.
3. Расставьте ноги на ширину плеч (бедер), начиная с левой ноги, и примите **хачиджи-дачи**.
4. Разверните ступни ног на 45 градусов вовнутрь так, чтобы ступни были параллельны, и примите **хэйко-дачи**.
5. Разверните ступни ног на 45 градусов вовнутрь и примите **учи-хаджи-дачи**.
6. Повернув ступни на 45 градусов наружу, примите вновь **хэйко-дачи**.
7. Раздвинув ступни на двойную ширину плеч, примите **киба-дачи**. (Обратите особое внимание на положение корпуса и коленей. Корпус ровный и перпендикулярен земле, а колени полусогнуты, как описано ранее).
8. Разверните ступни ног на 45 градусов наружу и примите **шико-дачи**.
9. Развернув левую ступню на 45 градусов наружу, а правую на 45 градусов вовнутрь, сохраните положение корпуса такое же, как в **киба-дачи**.
- Перенесите вес тела на правую ногу, примите левую (левая нога впереди) "длинную" **кокцю-дачи**.
10. Перенесите вес тела на левую ногу, поверните шею вправо и примите правую (правая нога впереди) **кокцю-дачи**.
11. Сузьте правую **кокцю-дачи** до расстояния приблизительно 50 сантиметров (три ступни), слегка приподнимите пятку правой ноги и примите "среднюю" **кокцю-дачи**.
12. Примите правостороннюю **нэкоаши-дачи**. Для этого, находясь в правой средней **кокцю-дачи**, сузьте ее так, чтобы расстояние между пяткой "задней" ступни (развернув под углом 45 градусов) и подушкой передней было приблизительно 30 сантиметров (полторы ступни). Разверните корпус на 45 градусов.

13. Смените правостороннюю **нэкоаши-дачи** на левостороннюю.

14. Опустите пятку "передней" ноги на пол и из левосторонней **нэкоаши-дачи** перейдите в левостороннюю **рэноджи-дачи**, а затем в правостороннюю **рэноджи-дачи**.

15. Параллельно сместите правую ступню влево так, чтобы носок правой ступни лежал на перпендикуляре, проходящем через середину "задней" (левой) ноги. При этом разверните ступню левой ноги на 45 градусов наружу.

16. Поменяйте предыдущую стойку на левостороннюю **тэйджи-дачи**.

17. Примите вновь **хачиджи-дачи**.

18. Разверните обе ступни вовнутрь на 45 градусов и сместите левую ногу вперед так, чтобы пятка задней ноги лежала на одной линии с носком передней. Примите левостороннюю **санчин-дачи**. Колени ног при этом напряжены и направлены вовнутрь.

19. Скользните правой ногой назад вправо, развернув ее на 90 градусов наружу. Расстояние между ступнями – двойная ширина плеч, ступни параллельны. Примите левую **сочин-дачи**.

20. Разверните левую ногу на 45 градусов наружу и скользните ею вперед, перенеся на нее основной вес тела. Примите левостороннюю **зэнкуцү-дачи**.

21. Сделайте расстояние между ногами короче. Разверните колени вовнутрь (как в **санчин-дачи**), примите левостороннюю **хангэтсу-дачи**.

22. Примите вновь **хачиджи-дачи**.

23. Повторите положение стоек 18-21 в их правостороннем варианте.

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ К ИЗУЧЕНИЮ СТОЕК

Приведенные стойки являются необходимым элементом в подготовке, обучении каратистов и требуют постоянной тренировки в зале, на улице, в троллейбусе. Первоначальное время пребывания в напряженных стойках – одна-две минуты, в дальнейшем должно быть увеличено,

пока спортсмен не сможет находиться в стойке (например, в **киба-дачи**) в течение одного-двух часов. При переходе из одной стойки в другую обращайте внимание на правильность стойки: положение ступней, коленей, смещение центра тяжести. Особое внимание следует уделять низкой посадке бедер в стойке, что делает ее устойчивой и красивой.





## ОСНОВНАЯ ТЕХНИКА КАРАТЭ

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В КАРАТЭ

Приемы условно делятся на атакующие; блокирующие; уклоны; с применением бросков; воздействием на суставы и другие.

### ТЕХНИКА АТАК

Технику атакующих приемов подразделяют на технику прямых ударов кулаком (**цуки-ваза**); технику не прямых (круговых) ударов (**учи-ваза**); технику ударов ногами (**кэри-ваза**).

#### Выполнение прямых ударов кулаками в позе всадника

Изучение основ техники каратэ обычно начинают в **киба-даци**. Благодаря относительной простоте стойка позволяет постоянно контролировать правильность расположения ступней и корпуса относительно пола, продолжительное стояние в ней укрепляет мышцы ног и спины, не мешает сосредоточиться на выполнении главных де-

талей отрабатываемых технических приемов, что особенно важно для начинающих.

### Исходное положение

По команде: "**киба-даци ёй**" находящийся в **хачиджи-даци** спортсмен делает подшагивание левой ногой влево, а правой ногой вправо так, чтобы расстояние между ступнями равнялось двойной ширине плеч, и принимает **киба-даци**. Одновременно с этим левая рука либо просто выдвигается вперед на уровень сердца, либо ею делается мнимый отбив руки противника внутренним ребром ладони (фото 230-232). При этом кулак согнутой в локте правой руки прижимается к бедру или же устанавливается на уровне нижней части груди, чуть ниже соска (фото 231). Расположение кулака зависит от школы каратиста, а также от того, с какой силой и быстротой необходимо выполнить удар. При этом следует учитывать, что если положение кулака у бедра дает выигрыш в силе удара, так как расстояние до цели в этом случае — наибольшее, то расположение в нижней части груди позволяет выполнить этот удар быстрее. В исходном положении важно следить, чтобы локоть отведенной для удара руки не уходил в сторону.



Фото 230



Фото 231



Фото 232



**Техника выполнения прямого удара передней частью кулака (сэйкэн-чоку-цуки-ваза) на среднем уровне**

Удар передней частью кулака осуществляется суставами среднего и указательного пальцев (фото 122, 123) по прямой траектории с вращением кулака, кисти и предплечья в центр, образованный двумя соприкасающимися кулаками. При этом необходимо следить, чтобы запястье не изгибалось и верх кулака лежал на одной линии с предплечьем (фото 233-241).



Фото 233



Фото 234



Фото 235

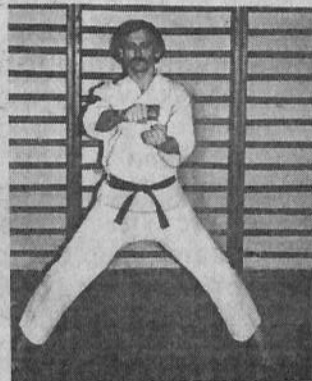


Фото 236

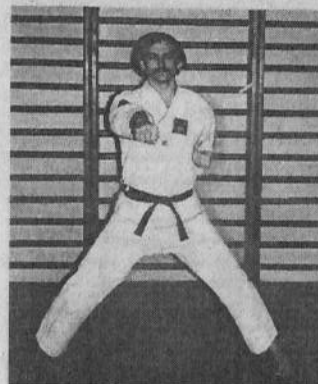


Фото 237

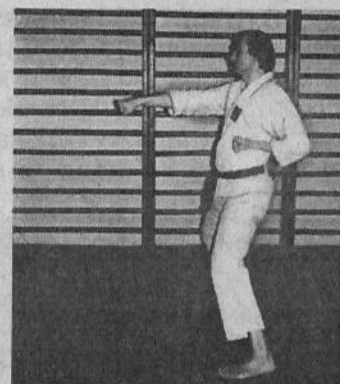


Фото 238



Фото 239



Фото 240

При ударе правым кулаком левый отводится к нижней части груди (фото 241) или бедру, а правая рука либо полностью выпрямляется (например, как в стиле **шотокан**), либо остается несколько согнутой (например, как в стилях **киокушинкай**, **нэко-рю** и др.). В тот момент, когда правая рука полностью поворачивается ладонью вниз, напрягите все тело. Чтобы ваше напряжение было максимальным, задержите выдох через рот и напрягите брюшную пресс.

Медленно, с напряжением, вдыхая воздух через нос и выдыхая через рот, задерживая дыхание и максимально напрягаясь, а затем расслабляясь, повторите прямой удар кулаком левой руки (фото 242). При этом вместо

простого поворота кулака постарайтесь повернуть его в заключительной фазе. Прodelайте описанное упражнение по 10 раз каждой рукой медленно, а затем быстро. При этом мысленно сосредоточивайтесь на отдергиваемой руке, стараясь осознать, что она так же важна, как и ударяющая. Не отводите локти в сторону.



Фото 241



Фото 242

#### Выполнение прямого удара кулаком на верхнем (дзёдан) уровне

Оставаясь в **киба-даци**, медленно, а затем быстро выполните по 10 ударов каждой рукой, целясь кулаком в лицо воображаемого противника (фото 243).

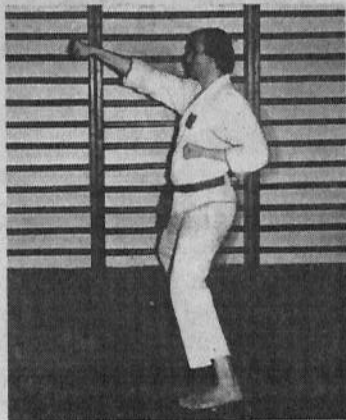


Фото 243

#### Выполнение серии из двух ударов (рэн-цуки) на среднем уровне

Оставаясь в **киба-даци**, вначале медленно, а затем быстро выполните серию из двух ударов на среднем уровне поочередно правой и левой рукой, делая между сериями небольшую паузу (фото 244, 245).



Фото 244

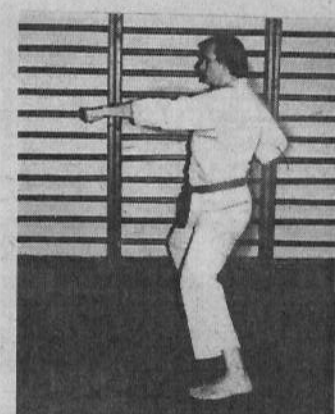


Фото 245

#### Выполнение серии из трех ударов кулаком (санрэн-цуки) на верхнем и среднем уровнях

Оставаясь в **киба-даци**, медленно, с напряжением, а затем быстро выполните кулаком правой руки удар в лицо противника, а затем поочередно левой и правой проведите серию из двух ударов кулаком на среднем уровне (фото 243-245). Выполните 10 раз, в начале атаки меняя руку.

#### Выполнение одновременного удара кулаками обеих рук на верхнем уровне атаки и серии из двух ударов на среднем

Оставаясь в **киба-даци**, медленно, с напряжением, а затем быстро выполните одновременный удар кулаками обеих рук вперед в сторону (фото 246, 247), имитируя атаку в лицо стоящих сбоку от вас противников, после чего контратакуйте среднего серией из двух ударов в живот (фото 248, 249).



Фото 246



Фото 247



Фото 248

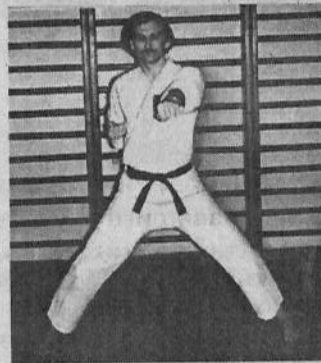


Фото 249

### Варианты прямого удара кулаком

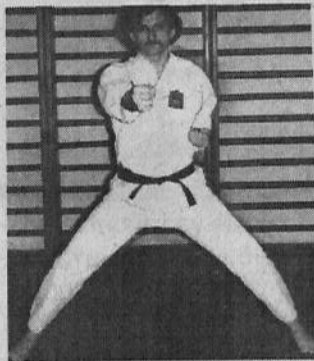


Фото 250

Воспользовавшись методикой для **сэйкэн-чоку-цуки** в позе всадника в дальнейшем следует отработать следующие варианты прямого удара:

1. **Татэ-цуки** – аналогичен **сэйкэн-чоку-цуки**, за исключением того, что кулак в этом случае делает поворот на 90 градусов вместо поворота на 180 градусов (фото 250).

2. **Нукитэ** – так же, как и в **сэйкэн-цуки** кисть и предплечье при ударе разворачиваются на 180 градусов, однако удар наносится концами пальцев раскрытой ладони (фото 251). Как вариант известен **татэ-нукитэ** (фото 252).



Фото 251

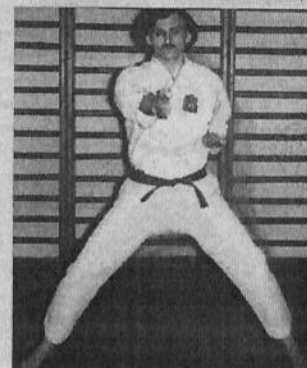


Фото 252

3. **Ура-цуки** – в этом случае кулак не вращается вовсе (фото 253).

4. **Маваши-цуки** – называемый иногда **сэйкэн-маваши-учи**, движется от бедра (нижней части груди) к виску (фото 254).



Фото 253

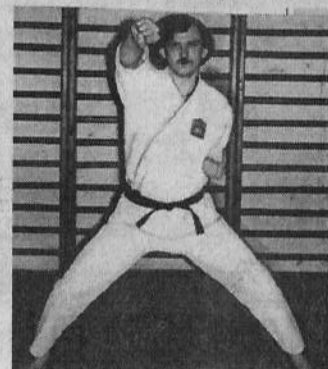


Фото 254

5. **Кагэ-цуки** – кулак движется не вперед, в центр, а вперед в сторону (фото 255).



6. **Моротэ-цуки** – вращаясь одновременно, оба кулака ударяют в одну цель (фото 256).

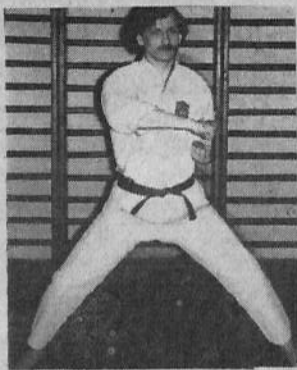


Фото 255

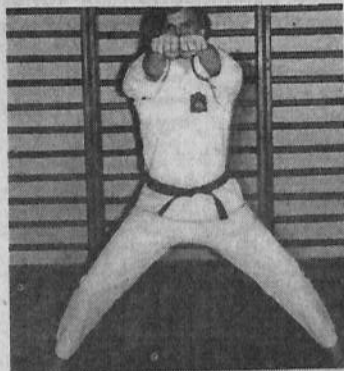


Фото 256

7. **Яма-цуки** – представляет вариант **моротэ-цуки**, однако, вращаясь, оба кулака одновременно ударяют в лицо и “солнечное сплетение” (фото 257, 258).

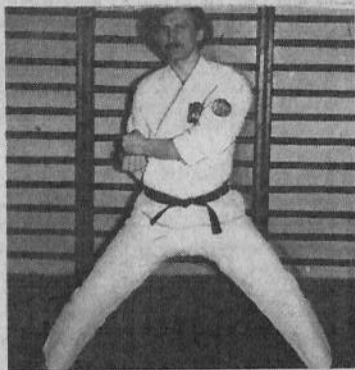


Фото 257



Фото 258

8. **Татэ-накадака-иппон-кэн-цуки** – аналогичен **татэ-цуки**, однако в отличие от него основной ударной частью является выдвинутый вперед сустав среднего пальца (фото 135, 259).

**Хиракэн-цуки** – аналогичен **сэйкэн-чоку-цуки**, однако ударной частью являются выдвинутые вперед суставы передних пальцев (фото 260).



Фото 259



Фото 260

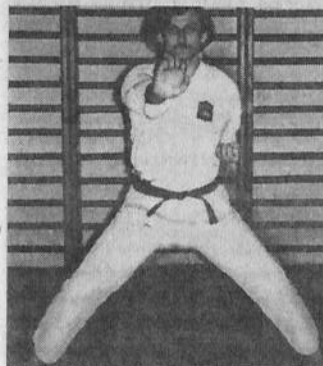


Фото 261

10. **Тэйшо-цуки** – техника выполнения аналогична технике **сэйкэн-чоку-цуки**, однако ударная часть – основание ладони (фото 261).

### ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Приведенные выше варианты прямого удара кулаком рекомендуется выполнять в **киба-даци** вначале медленно, с напряжением, не менее 10 раз, а затем быстро, когда напряжение в заключительной фазе удара (“кимае”) сочетается с последующим расслаблением мышц. Так как применение рассмотренных ударов крайне разнообразно – атака лица, печени, “солнечного сплетения”, то есть практически всех “жизненных точек”, удары можно наносить на любом уровне. При выполнении прямых ударов кулаком важно следить за тем, чтобы форма кулака после удара у бедра не менялась.

### Выполнение удара внутренним ребром ладони на верхнем уровне (сото-шутто-учи)

Примите исходное положение (фото 262). Отведите правую руку назад, согнув ее так, чтобы пальцы раскрытой ладони находились на уровне уха (фото 263). Медленно, с напряжением, ударьте воображаемого противника внутренним ребром ладони на уровне шеи, посылая руку вперед и одновременно вращая изнутри наружу предплечье. В заключительной фазе выполните резкий щелчок кистью. При этом раскрытая кверху ладонь с прижатыми друг к другу пальцами находится параллельно полу (фото 264). Раскрытая левая рука, как и ранее, синхронно с ударяющей отводится назад к бедру (нижней части груди).



Фото 262

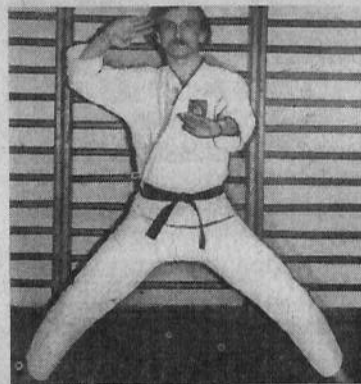


Фото 263

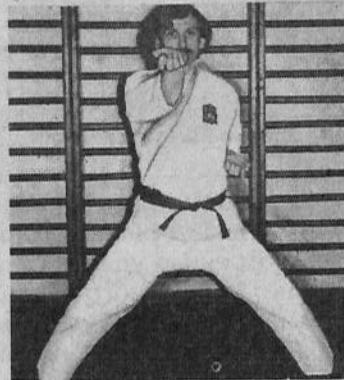


Фото 264

Выполнив **шутто-учи** правой рукой, медленно, с напряжением ударьте левой, отводя назад правую, и так далее. После медленной и напряженной отработки удара (не забывайте о дыхании, чередовании максимального напряжения в заключительной фазе удара с последующим расслаблением) постарайтесь выполнить этот удар быстро. При этом следите за большим пальцем, который имеет тенденцию разгибаться.

### Выполнение удара внутренним ребром ладони изнутри наружу (учи-шутто-учи)

Техника выполнения этого удара (фото 265, 266) аналогична предыдущей с той лишь разницей, что ладонь идет от противоположного уха (фото 265). Особое внимание, как и в случае **сото-шутто-учи**, следует обратить на заключительное щелкающее движение локтем и кистью.

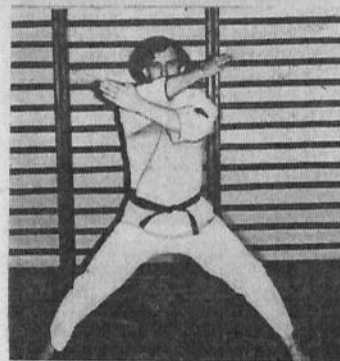


Фото 265

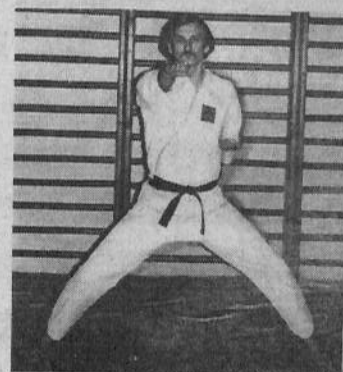


Фото 266

### Выполнение удара обратной частью кулака (рикэн-учи)

Называется иногда **уракэн-учи**. Используется движение кулака снизу вверх вперед (фото 267-269) или в сторону по дуге (фото 270). В классическом варианте в начальный момент предплечья параллельны друг другу. В заключительной фазе удара кисть может несколько изгибаться вперед, усиливая его (фото 269).

## ТЕХНИКА НЕПРЯМЫХ (КРУГОВЫХ) УДАРОВ (УЧИ-ВАЗА)

### Выполнение удара внутренним ребром ладони на верхнем уровне (сото-шутто-учи)

Примите исходное положение (фото 262). Отведите правую руку назад, согнув ее так, чтобы пальцы раскрытой ладони находились на уровне уха (фото 263). Медленно, с напряжением, ударьте воображаемого противника внутренним ребром ладони на уровне шеи, посылая руку вперед и одновременно вращая изнутри наружу предплечье. В заключительной фазе выполните резкий щелчок кистью. При этом раскрытая кверху ладонь с прижатыми друг к другу пальцами находится параллельно полу (фото 264). Раскрытая левая рука, как и ранее, синхронно с ударяющей отводится назад к бедру (нижней части груди).



Фото 262

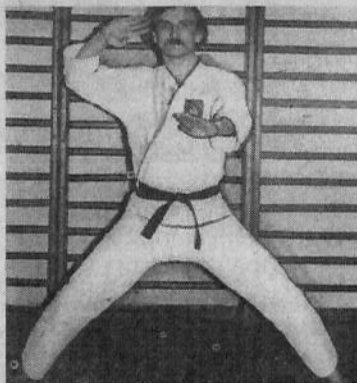


Фото 263

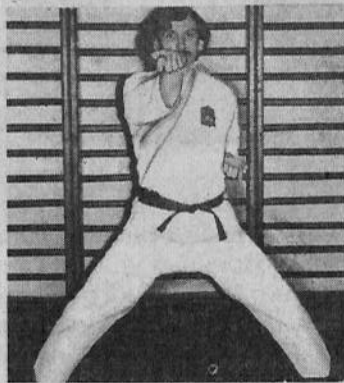


Фото 264

Выполнив **шутто-учи** правой рукой, медленно, с напряжением ударьте левой, отводя назад правую, и так далее. После медленной и напряженной отработки удара (не забывайте о дыхании, чередовании максимального напряжения в заключительной фазе удара с последующим расслаблением) постарайтесь выполнить этот удар быстро. При этом следите за большим пальцем, который имеет тенденцию разгибаться.

### Выполнение удара внутренним ребром ладони изнутри наружу (учи-шутто-учи)

Техника выполнения этого удара (фото 265, 266) аналогична предыдущей с той лишь разницей, что ладонь идет от противоположного уха (фото 265). Особое внимание, как и в случае **сото-шутто-учи**, следует обратить на заключительное щелкающее движение локтем и кистью.

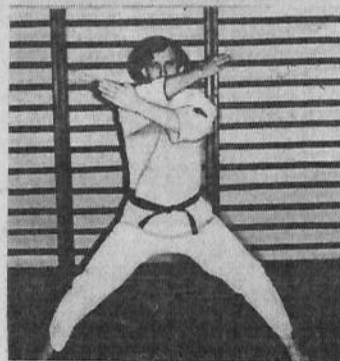


Фото 265

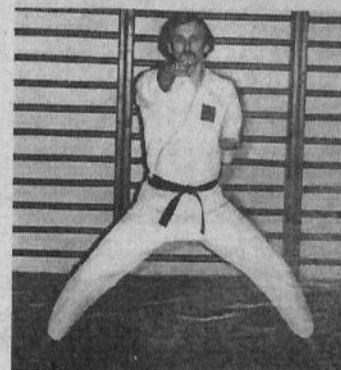


Фото 266

### Выполнение удара обратной частью кулака (рикэн-учи)

Называется иногда **уракэн-учи**. Используется движение кулака снизу вверх вперед (фото 267-269) или в сторону по дуге (фото 270). В классическом варианте в начальный момент предплечья параллельны друг другу. В заключительной фазе удара кисть может несколько изгибаться вперед, усиливая его (фото 269).



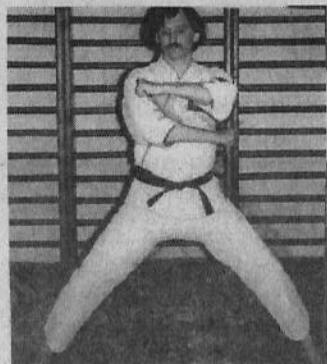


Фото 267



Фото 268

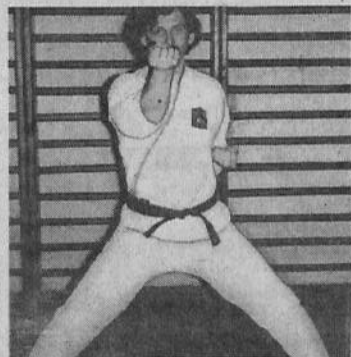
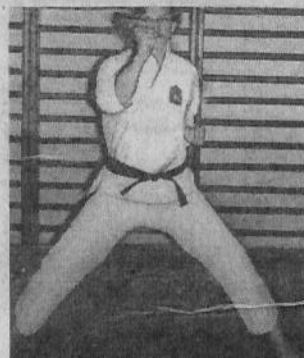


Фото 269



Фото 270



#### Выполнение удара основанием кулака (тэтсуи-учи)

Техника выполнения напоминает технику выполнения **рикэн-учи**, однако удар наносится основанием кулака (фото 271).

Фото 271

#### Удар тыльной стороной ладони (хайшу-учи)

Техника выполнения аналогична технике **рикэн-учи**, однако удар наносится тыльной стороной ладони (фото 272, 273). Во избежание травмы необходимо следить, чтобы большой палец плотно прижимался к внешнему ребру ладони.

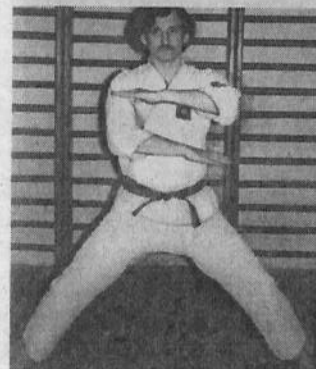


Фото 272



Фото 273

#### Удар внешним ребром ладони (хайто-учи)

Как и **шүто-учи** известен в двух вариантах:

1. Когда наносится снаружи вовнутрь (фото 274-277).

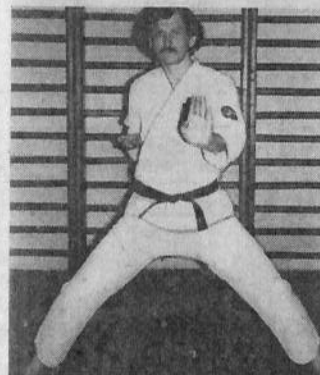


Фото 274

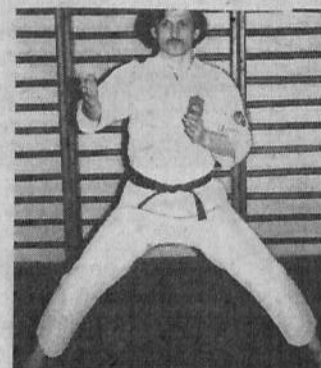


Фото 275

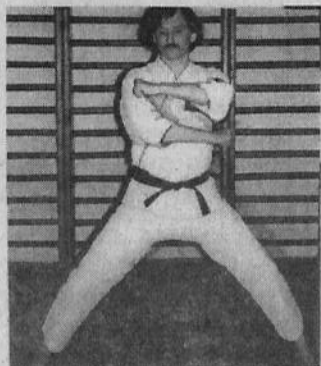


Фото 267



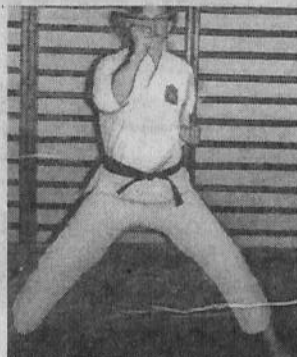
Фото 268



Фото 269



Фото 270



### Выполнение удара основанием кулака (тэтсуи-учи)

Техника выполнения напоминает технику выполнения **рикэн-учи**, однако удар наносится основанием кулака (фото 271).

Фото 271

### Удар тыльной стороной ладони (хайшу-учи)

Техника выполнения аналогична технике **рикэн-учи**, однако удар наносится тыльной стороной ладони (фото 272, 273). Во избежание травмы необходимо следить, чтобы большой палец плотно прижимался к внешнему ребру ладони.

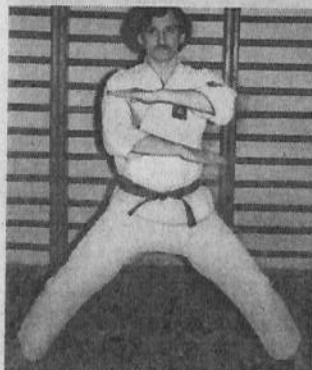


Фото 272



Фото 273

### Удар внешним ребром ладони (хайто-учи)

Как и **шүто-учи** известен в двух вариантах:

1. Когда наносится снаружи вовнутрь (фото 274-277).

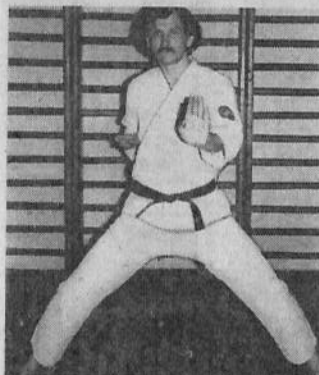


Фото 274

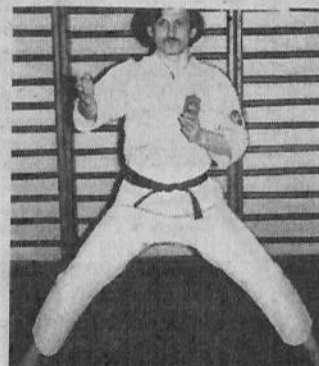


Фото 275

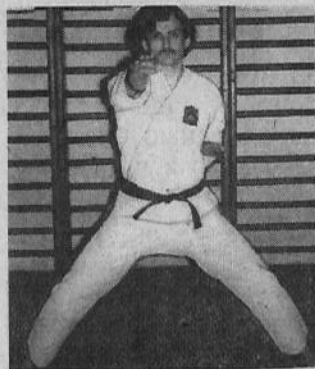


Фото 276

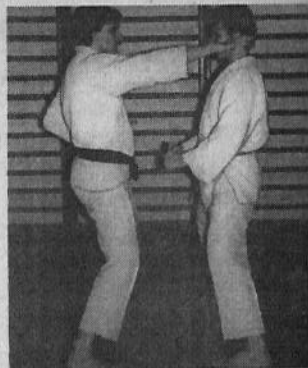
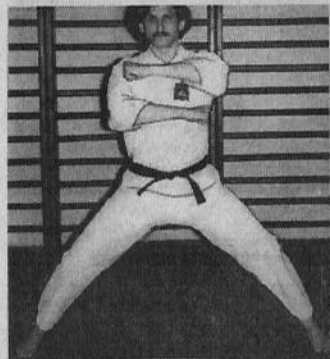


Фото 277



2. И изнутри наружу (фото 278-280).

В первом варианте рука движется от бедра (или нижней части груди) по дуге снизу вверх (фото 274-277). Во втором – с вращением кисти изнутри наружу (фото 278-280).

Фото 278

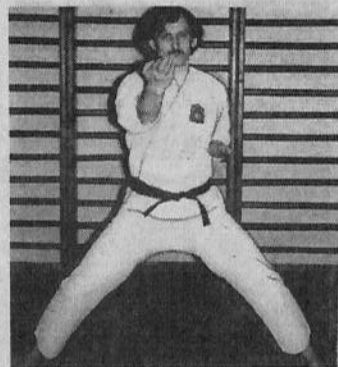


Фото 279



Фото 280

### Удар основанием ладони (тэйшо-учи)

В отличие от прямого удара – **тэйшо-цуки**, этот удар основанием ладони используется без вращения кисти, по дуге снизу вверх (фото 281-283) или в сторону (фото 284).



Фото 281

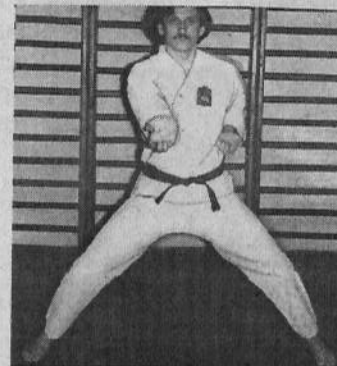


Фото 282



Фото 283



Фото 284

### Удары локтями (эмпи-учи)

Локти – очень сильное и мощное оружие каратиста, особенно в ближнем бою. Однако в спортивном каратэ в силу трудностей контроля ими следует пользоваться с крайней осторожностью.



Различают:

### 1. Подбивающий удар локтем (агэ-эмпи-учи)



Фото 285

Локоть движется снизу вверх. Одновременно с этим запястье вращается вовнутрь, а кулак почти соприкасается с ухом. Локоть ударной руки останавливается на уровне середины подбородка (фото 285-287).

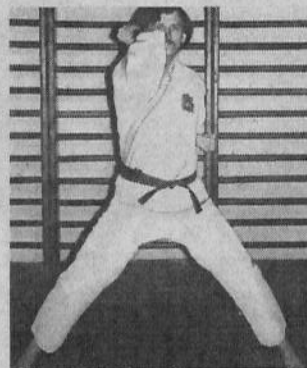


Фото 286



Фото 287

### 2. Передний удар локтем (маэ-эмпи-учи)

Траектория удара аналогична траектории **сэйкэн-чоку-цуки**, однако в последний момент рука сгибается в локте, а кулак отводится назад к туловищу. Как и в предыдущем ударе запястье вращается вовнутрь (фото 288, 289).



Фото 288

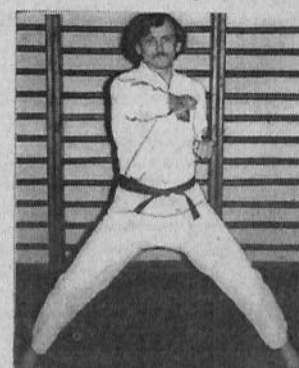


Фото 289

### 3. Круговой удар локтем (маваши-эмпи-учи)

Внешне напоминает передний удар локтем, однако локоть в этом случае движется снаружи вовнутрь не по прямой, а по дуге (фото 290, 291).



Фото 290

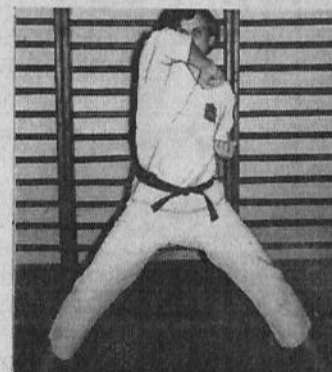


Фото 291

### 4. Боковой удар локтем (йоко-эмпи-учи)

Запястье поворачивается вовнутрь, локоть движется по прямой в сторону. Так как амплитуда движения в этом случае мала и боковой удар одной рукой несилен, для усиления удара часто служит вторая рука (фото 292, 293).



Фото 292



Фото 293

### 5. Удар назад локтем (уширо-эмпи-учи)

Вращая кулак и предплечье наружу (ладонь вверх), локоть движется по прямой назад (фото 294-297).



Фото 294



Фото 295



Фото 296



Фото 297

### 6. Удар локтем вниз (отоши-эмпи-учи)

Удар наносится по прямой снизу вверх. Выполняется чаще всего в том случае, если противник лежит на полу или потерял равновесие (фото 298, 299).



Фото 298



Фото 299

### ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Выполнение **учи-ваза**, как и **цуки-ваза** происходит в **киба-даци** по-ранее рассмотренной методике.

### Основные места приложения ударов

1. **Шуто-учи** – лицо, шея, печень, “солнечное сплетение”, почки, затылок.
2. **Рикэн-учи** – лицо, “солнечное сплетение”.
3. **Тэтсуи-учи** – лицо, печень, “солнечное сплетение”, позвоночный столб, затылок, почки.
4. **Хайшу-учи** – лицо (нос, губы, висок).
5. **Хайто-учи** – лицо, шея, печень, почки, “солнечное сплетение”.
6. **Тэйшо-учи** – лицо, челюсти, печень, “солнечное сплетение”.
7. **Маэ-эмпи-учи** – лицо, “солнечное сплетение”, печень.
8. **Ага-эмпи-учи** – подбородок, челюсти, “солнечное сплетение”.

9. **Йоко-эмпи-учи** – “солнечное сплетение”, печень.  
10. **Уширо-эмпи-учи** – “солнечное сплетение”, печень.

### Техника ударов ногами – кэри-ваза

Удары ногами играют огромную роль в каратэ. Так как ноги длиннее и мощнее рук, 60-70 процентов атак в современном каратэ (особенно в корейском), по мнению экспертов, приходится на их долю. Недостатком ударов ногами является их относительная медлительность по сравнению с ударами рук. Однако М.Ояма, основатель стиля **киокушинкай**, считает, что постоянной тренировкой можно достичь примерно одинаковой скорости выполнения атакующих приемов и блоков руками и ногами. Удары ногами условно делятся на протыкающие (аналогия со шпагой, протыкающей противника) и подбивающие.

Первый тип удара носит название **кэкоми**, при этом ударная часть ноги движется по прямой, второй тип называется **кэагэ**, и нога в этом случае движется снизу вверх по дуге. Второй тип ударов хорошо знаком нам по игре в футбол. Как и при ударах руками, удары ногами могут наноситься на верхнем – **дзёдан**, среднем – **чудан**, нижнем – **гёдан** уровнях или же сразу на всех трех.

### Выполнение ударов ногами в кибэ-дэчи

Как при выполнении ударов руками, первоначальную отработку ударов ногами, по рассмотренным ранее сообщениям, следует начинать в **кибэ-дэчи**.

### Передний протыкающий удар ногой – маз-гэри-кэкоми на среднем уровне

Примите исходное положение (фото 300, 301). Сжав кулаки, установите левый на уровне подбородка, а правый против “солнечного сплетения” (фото 301). Подтяните колено бьющей ноги как можно выше к животу так, чтобы ступня была параллельна полу (фото 302, 303).

Вначале медленно, с напряжением, а затем быстро выполните удар пяткой или подушкой пальцев на среднем уровне (фото 304, 305). Выполняя удар, следите, чтобы ваш корпус не отклонялся назад, а был прямым или чуть наклонен вперед из расчета того, что противник, обладая значительной массой, движется прямо на вас и может опрокинуть на спину. После того как ударяющая нога выпрямится, вновь согните ее в колене (фото 306) и лишь затем вновь примите **кибэ-дэчи** (фото 307).

В конечном итоге постарайтесь добиться того, чтобы оба движения: подтягивание колена и собственно удар выглядели как одно движение.

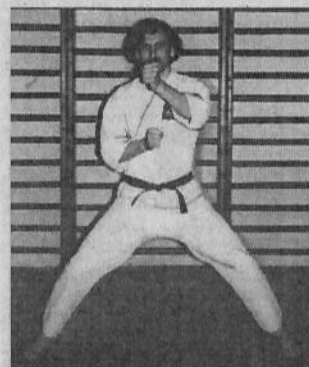


Фото 300



Фото 301



Фото 302



Фото 303



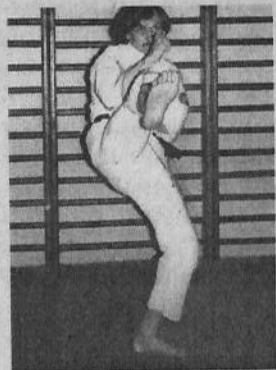


Фото 304



Фото 305



Фото 306

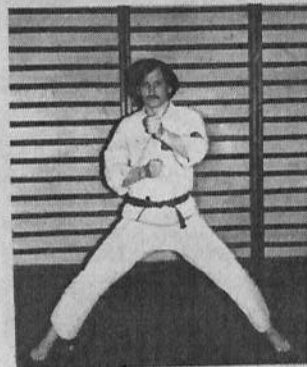


Фото 307

### Выполнение переднего подбивающего удара — маэ-гэри-кэагэ на верхнем уровне

Примите исходное положение. Согните ногу в колене, однако не старайтесь подтягивать его как можно выше (фото 308, 309). Резко разогните ногу в колене, стараясь по дуге снизу вверх ударить воображаемого противника в подбородок (фото 310). После удара вновь согните ногу в колене и примите **киба-даци** (фото 311, 307). Отработав удар на верхнем уровне, выполните его внешней частью стопы на нижнем, ударяя в пах — **кин-гэри**, а также на среднем уровне. Удар наносится пяткой или подушкой пальцев.



Фото 308

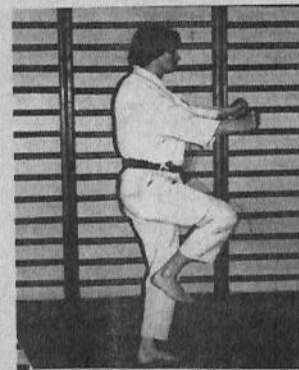


Фото 309



Фото 310



Фото 311

### Боковой протыкающий удар йоко-гэри-кэкоми на среднем уровне

Примите исходное положение. Подтяните колено ударяющей ноги к животу так, чтобы ее ступня находилась на уровне колена опорной ноги и была параллельна полу. Вначале медленно, с напряжением, а затем быстро выпрямите согнутую в колене ногу в сторону, стараясь ударить находящегося сбоку мнимого противника в живот внешним ребром ступни или пяткой (фото 312-314). Вновь подтяните ногу назад, согнув в колене (фото 315), примите **киба-даци**.



Фото 312



Фото 313



Фото 314



Фото 315



Фото 316

Примите исходное положение. Повернитесь на опорной левой ноге на 90 градусов против часовой стрелки. Одновременно с поворотом подтяните колено ударной ноги к животу и выполните по прямой боковой удар на среднем уровне, как описано в первом примере. После удара подтяните ногу назад, согнув ее в колене, и, развернувшись в противоположную сторону, примите **киба-даци**. Удар наносится либо пяткой, либо внешним ребром ступни (фото 316, 317, 318).



Фото 317

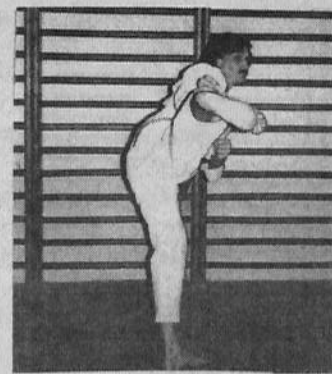


Фото 318

### Боковой подбивающий удар – йоко-гэри-кэагэ на верхнем уровне

Примите исходное положение. Повернитесь на левой опорной ноге на 90 градусов против часовой стрелки. Одновременно с поворотом подтяните колено правой ноги к животу и выполните по дуге боковой удар на верхнем уровне (фото 319, 320). Не давая опуститься ноге на пол, вновь подтяните ее к животу (фото 321, 322) и, развернувшись в противоположном направлении, примите **киба-даци** – (фото 323). Удар наносится пяткой или внешним ребром ступни.

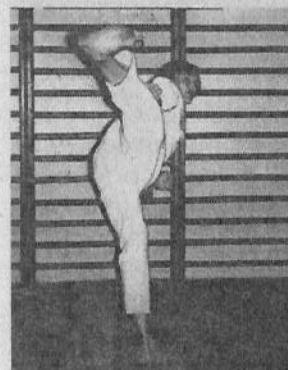


Фото 319



Фото 320



Фото 321



Фото 322



Фото 323

### Полукруговой удар ногой — мавашигэри на среднем уровне

Примите исходное положение. Оставляя опорную левую ногу несколько согнутой, перенесите на нее вес тела. Одновременно с этим приподнимите ступню согнутой в колене ударяющей ноги снизу вверх и разверните ее над полом так, чтобы внутренняя часть стопы и колена были параллельны плоскости пола (фото 324). Начиная движение с бедер, развернитесь на носке опорной ноги на 45-90 градусов (не более) против часовой стрелки, одновременно согнутая в колене нога выпрямляется (фото 325, 326).

При движении бедер против часовой стрелки постарайтесь при помощи рук и плечевого пояса создать вращательный момент, противоположный вращению бедер. Не позволяйте корпусу двигаться вместе с бедрами, постарайтесь, чтобы он занимал примерно такое же положение, как и в исходном. В тот момент, когда вы почувствуете максимальное напряжение в тазобедренном суставе (ударяющая нога выпрямлена) (фото 326), разверните бедра в обратном направлении, одновременно сгибая в колене выпрямленную при ударе ногу. Не давая ей опускаться на пол, примите такое же положение, как в начальной фазе удара (фото 327), а затем перейдите в **киба-даци** (фото 323). Удар наносится подушкой пальцев или верхней частью ступни.

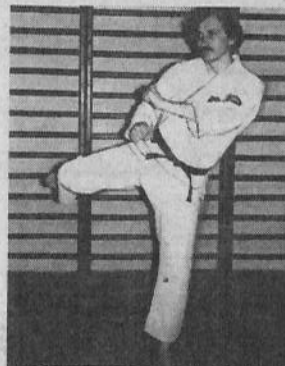


Фото 324



Фото 325



Фото 326



Фото 327



## Варианты полукругового удара

В зависимости от школы спортсмена техника выполнения полукругового удара может различаться достаточно ощутимо. Эти различия касаются в основном либо начального положения ударяющей ноги – параллельно полу или под углом к нему, либо конечного положения ступни в момент удара. Положения ступни и колена в описанных нами случаях при выполнении переднего подбивающего и полукругового ударов на среднем уровне являются крайними. Между ними находится ряд промежуточных, при которых нога описывает дуги, лежащие в плоскостях, расположенных под различными углами по отношению к полу (фото 328-331).



Фото 328



Фото 329



Фото 330



Фото 331

Положение ступни в момент удара также может быть различным, тем не менее на первоначальном этапе обучения необходимо строго следить, чтобы внутренняя часть стопы и колена были параллельны плоскости пола.

## Протыкающий удар назад – уширо-гэри-кэкоми на среднем уровне

Примите исходное положение. Наклоните корпус вперед, оставив опорную ногу слегка согнутой. Подтяните к животу колено ударяющей ноги (фото 332, 333). Выпрямите согнутую в колене ударяющую ногу. Выпрямляя ногу, сделайте вращательное движение ступней наружу так, чтобы внутренняя часть стопы была параллельна полу (фото 334). Во время удара прогните спину и, повернув шею (не поворачивая корпуса), через плечо посмотрите, куда наносится удар.



Фото 332



Фото 333

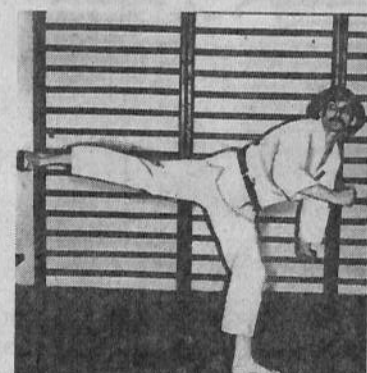


Фото 334



Фото 335

### Подбивающий удар назад – уширо-гэри-кзэгэ на верхнем уровне

Примите исходное положение. Слегка подтянув под живот колено ударяющей ноги, выполните маховое движение назад, пытаясь ударить мнимого противника по дуге снизу вверх в подбородок (фото 335).

### Другие удары ногами

1. Полукруговой удар внешней частью ступни – **соку-то-маваши-гэри-учи** выполняется внешним ребром ступни при движении изнутри наружу согнутой в колене ноги (фото 336, 337).



Фото 336

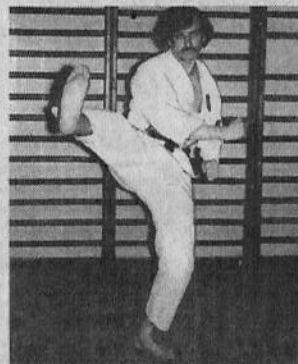


Фото 337

2. Полукруговой удар подошвой – **микадзуки-гэри-маваши-учи**. Ударяющая нога движется по дуге в направлении, противоположном предыдущему (фото 338, 339).

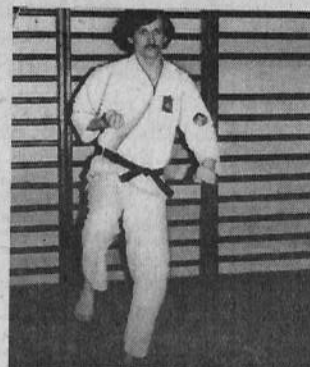


Фото 338



Фото 339

3. Топчущие удары – **фумико-ми**. Задненаправленные (фото 340, 341) или направленные вперед (фото 342). Они выполняются пяткой или ребром ступни по прямой, против голени, щиколотки, задней части колена и сопровождаются характерным притоптыванием ногой.



Фото 340



Фото 341



Фото 342





Фото 343

4. Удары коленом – **хиза-гэри** или **хитсуи-гэри**. Применяются в ближнем бою при поднятии колена снизу вверх (фото 343).

5. Прямой удар в прыжке снизу вверх – **маэ-тоби-гэри-кэагэ**. Выполняется в прыжке при движении ноги снизу вверх подушкой ступни или носком. Так как этот тип удара в литературе по каратэ практически не описан, остановимся на нем несколько подробнее:

приняв исходное положение, выпрыгните вверх и подожмите колено левой ноги как можно ближе к животу. В тот момент, когда вы достигнете высшей точки полета и согнутая в колене левая нога начнет распрямляться для приземления, выполните резкий мах снизу вверх правой ногой (фото 344). Повторите движение, поджимая к животу колено правой ноги и ударяя левой. Каждый раз после приземления постарайтесь стать в **нэкоаши-дачи** (фото 344, 345).



Фото 344



Фото 345

6. Прямой протыкающий удар в прыжке – **маэтоби-гэри-кэкоми**. Выпрыгните вверх, поджав колени обеих ног. Резко пошлите вниз или по прямой подушку пальцев (или же пятку) другой ноги (фото 346).

7. Боковой удар в прыжке – **йоко-тоби-гэри**. Техника выполнения этого удара аналогична технике выполнения предыдущего с той разницей, что удар наносится снизу вверх или по прямой в положении боком к противнику (фото 347).



Фото 346



Фото 347

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Как и в **цуки-ваза**, отрабатывая какой-либо удар ногой в **киба-дачи**, сосредоточивайтесь на главных особенностях удара. Для этого первоначально выполняйте удар медленно, с напряжением, а лишь затем старайтесь выполнить его быстро и с силой, максимально напрягаясь в заключительной фазе удара. Выполняя удар, следите за положением рук.

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника защиты в каратэ столь же разнообразна, как и техника атак. Искусство уклонов и ухода от атак противника отлично развито в китайском и вьетнамском каратэ. Тонкое чувство дистанции, уходы вперед (назад) и в сторону, разнообразные телодвижения составляют неотъемлемую часть **тай-собакэ** – искусства уклонов от атак соперника. Встречаясь с опытными мастерами, зна-



ющими это искусство, ощущаешь, как большинство наносимых ударов бесполезно прошивает воздух, не причиняя им никакого вреда. Помимо этого, в каратэ существует и другая весьма эффективная техника защиты от атак противника – система блоков. Цель ее – отвести удар соперника рукой или ногой с тем, чтобы затем самому перейти к контратаке. В дальнейшем, по мере совершенствования мастерства, блок и контратака совершаются практически одновременно. В зависимости от силы блокирующего удара их делят на мягкие и жесткие. Последние выполняют с такой силой, чтобы не только отвести удар, но, травмируя противника или причиняя ему боль, заставляют отказаться от атакующих действий вообще.

## ОСНОВНЫЕ БЛОКИ РУКАМИ

### Техника блоков – укэ-ваза

Деление блоков на основные и не основные весьма условно. Любой блок в зависимости от школы спортсмена, ситуации в свободном спарринге, индивидуальных способностей спортсмена может стать для него основным. В данном случае объем книги не позволяет подробно остановиться на описании всех блоков, поэтому в раздел основных отнесены лишь те, отработав которые, легко изучить остальные.

### Верхний подбивающий блок – агэ-укэ

Примите исходное положение. Вращая вовнутрь кулак, кисть и предплечье, выполните перед собой прямой удар снизу вверх по диагонали так, чтобы локоть блокирующей руки – правой, оказался на уровне лба на расстоянии 1-2 кулаков от него. В конечном положении кулак блокирующей руки повернут ладонью наружу. Одновременно с выполнением блока левая рука отводится назад и прижимается к бедру (или нижней части груди) (фото 348-350). Рука нападающего отбивается вверх и в сторону (фото 351).



Фото 348

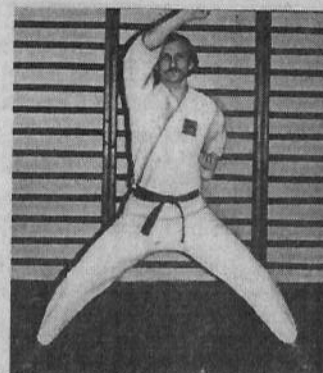


Фото 349



Фото 350

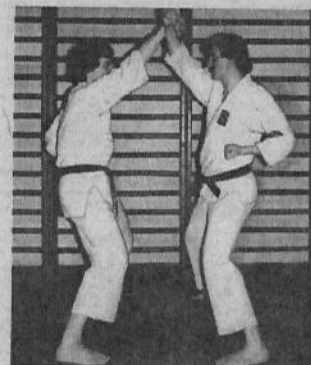


Фото 351

### Внутренний блок предплечьем – сото-удэ-укэ

Примите исходное положение. Согните правую руку в локте так, чтобы сжатый кулак (ладонь наружу) был на уровне плеча. Не поднимая локтя и плеча, вращайте кулак, кисть и предплечье вокруг собственной оси, одновременно двигая их по дуге вперед и вовнутрь так, чтобы повернутый кулак (ладонь вовнутрь) оказался на уровне противоположного плеча на расстоянии 3-4 кулаков от него, а локоть (расстояние 1 кулак) закрывал "солнечное сплетение" (фото 352-356).

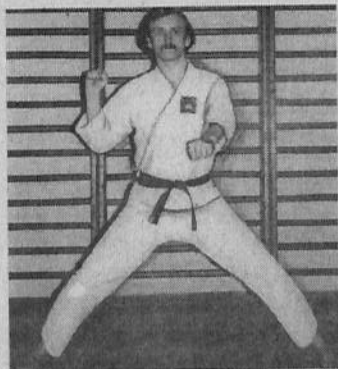


Фото 352



Фото 353

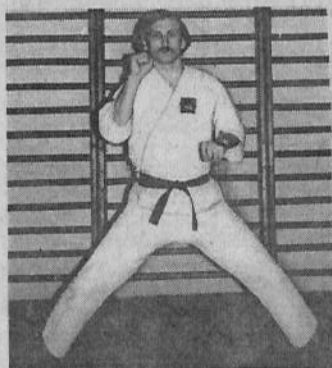


Фото 354

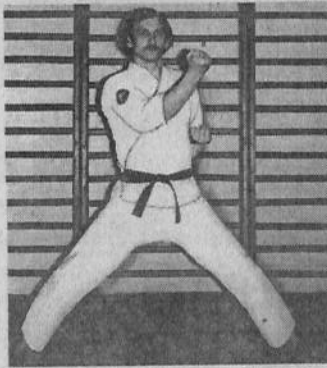


Фото 355

Одновременно с выполнением блока правой рукой левая отводится назад для последующего блока. Выполняя блок, следите за тем, чтобы корпус и плечи не двигались вместе с предплечьем. Для этого выполните обратное движение (по часовой стрелке) правым бедром.

Внутренний блок применяется для отбива атак противника на верхнем и среднем уровнях, при этом рука (нога) нападающего



Фото 356

отбивается внешней кромкой предплечья или локтем в сторону. Описанная техника выполнения внутреннего блока не является единственно возможной: один из вариантов предполагает движение кулака от уха сверху вниз по дуге до противоположного плеча или подбородка соперника (фото 357, 358).

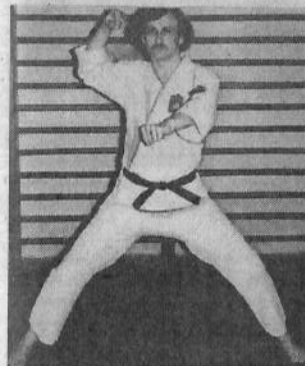


Фото 357



Фото 358

#### Внешний блок предплечьем – учи-удэ-укэ

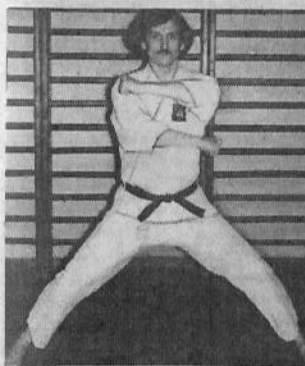


Фото 359

Примите исходное положение. Выполняя блок правой рукой, расположите предплечья на уровне груди параллельно друг другу (блокирующая рука внизу с развернутым ладонью вниз кулаком) (фото 359).

Вращая кулак, кисть и предплечье по дуге изнутри наружу, отбейте руку нападающего верхней частью внутренней кромки предплечья (фото 360) так, чтобы развернутый кулак находился на уровне правого плеча. Одновременно с выполнением блока отведите назад левую руку (фото 360, 361). Вновь расположите предплечья параллельно друг другу и повторите блок левой рукой, отводя назад правую.

Одновременно с выполнением блока отведите назад левую руку (фото 360, 361). Вновь расположите предплечья параллельно друг другу и повторите блок левой рукой, отводя назад правую.





Фото 360



Фото 361

### Полукруговой блок

Примите исходное положение. Описывая перед собой полукруг и несколько сгибая кисть в заключительной фазе (как бы заклинивая руку противника), отведите удар в сторону (фото 362-367). Так как этот блок применяется не только на среднем уровне, но и на верхнем, описывая полукруговость, постарайтесь, чтобы в высшей точке кулак блокирующей руки проходил чуть выше лба (фото 364).



Фото 362



Фото 363



Фото 364



Фото 365



Фото 366



Фото 367

### Блок-удар – цуки-укэ

Примите исходное положение. Выполните удар кулаком правой руки на среднем уровне по прямой вперед и в сторону (фото 368-372), блокируя удар соперника наружной частью предплечья (фото 373). Одновременно отведите назад к бедру (нижней части груди) левую руку.





Фото 368



Фото 369

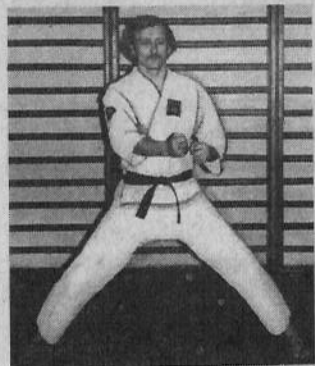


Фото 370



Фото 371

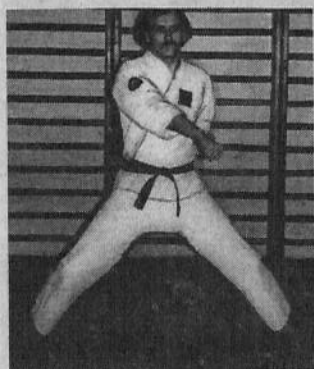


Фото 372



Фото 373

### Нижний блок – гэдэн-барай

Примите исходное положение. Скрещивая на уровне груди предплечья, отведите кулак блокирующей правой руки к противоположному уху (фото 374). Блокирующий удар соперника по дуге сверху вниз и в сторону внешней кромкой предплечья с одновременным отводом назад левой руки (фото 375). Повторите блок левой рукой, отводя назад к бедру (нижней части груди) правую руку и так далее. Нижний блок применяется для отбива атак противника на среднем и нижнем уровнях.



Фото 374



Фото 375

### Блок внутренним ребром ладони – шуто-укэ

Примите исходное положение. Скрещивая предплечья на уровне груди (фото 376), отведите правую руку к противоположному уху так, чтобы внешнее ребро ладони было на расстоянии нескольких сантиметров от него (фото 376). Блокируйте удар соперника сверху вниз внутренним ребром ладони, одновременно вращая ее против часовой стрелки. В конечном положении

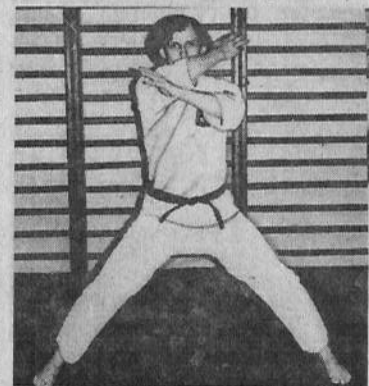


Фото 376

нии ребро ладони находится под углом 45 или 90 градусов к атакующей руке (фото 377, 378).



Фото 377



Фото 378

Вариант: полукруговой блок – **маваши-шутто-укэ** (фото 379-382). Блок внутренним ребром ладони применяется для отбива атак противника на верхнем и среднем уровнях.



Фото 379



Фото 380



Фото 381



Фото 382

### Универсальный блок (фото 383-388)

Универсальный блок является основным блоком одной из школ вьетнамского каратэ – **вьет-во-дао** и по технике исполнения не слишком отличается от одновременно выполняемых блоков **учи-укэ** и **гэдан-барай** в стиле **шотокан**. Основное различие в технике выполнения состоит в том, что рука не сжимается в кулаке, а открыта, пальцы рук напряжены и служат не только для отбива рук и ног соперника, но и для захватов и удержаний. Блок применяется для отбива атак противника на всех уровнях: верхнем (фото 389), среднем (фото 390) и нижнем (фото 391).



Фото 383



Фото 384



Фото 385



Фото 386



Фото 387



Фото 388

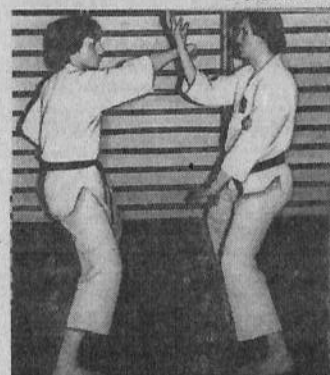


Фото 389

Характерная особенность универсального блока состоит в том, что он позволяет блокировать одновременную атаку рукой и ногой (фото 389-391). При этом рука, описывающая верхнюю дугу, служит для отбива руки соперника (фото 392, 393) и ее захвата, а рука, описывающая нижнюю часть, — для отбива ноги (фото 391) с последующими контратакующими действиями, например, ударом

в лицо (фото 394), в пах (фото 395, 396); бросков (фото 397-399).

При выполнении отработки универсального блока в **киба-даци** в дальнейшем рекомендуется сочетать его с подбивающим прямым ударом ногой, выполняемым на среднем или верхнем уровнях.



Фото 390



Фото 391

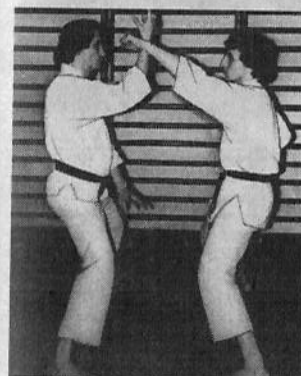


Фото 392

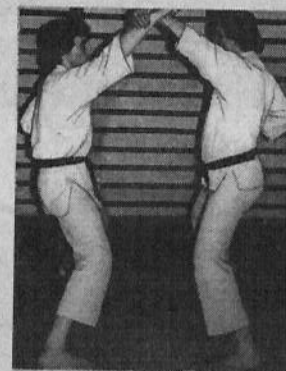


Фото 393





Фото 394



Фото 395



Фото 396



Фото 397



Фото 398



Фото 399

### Блок основанием ладони – тэйшо-укэ

Выполняется основанием ладони. Известен в трех вариантах: как удар сверху вниз или вперед (фото 400), снизу вверх (фото 401) или в сторону (фото 402).

Применяется для отбива атак противника на всех уровнях.



Фото 400



Фото 401

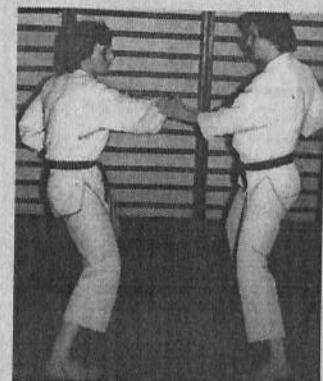


Фото 402

### Блок запястьем – кэйто-укэ

Как и предыдущий блок применяется для отбива атак противника на всех уровнях. При движении запястья сверху вниз блокируется атака противника на среднем или нижнем уровнях (фото 403), снизу вверх – на верхнем (фото 404), в сторону – на любом уровне (фото 405). Часто для усиления блока служит вторая рука (фото 406).



Фото 403



Фото 405



Фото 407

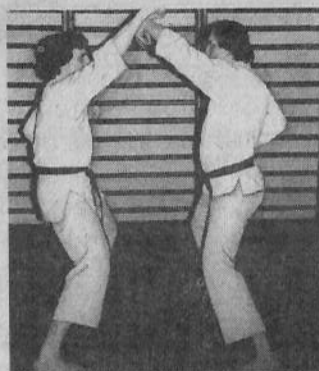


Фото 404

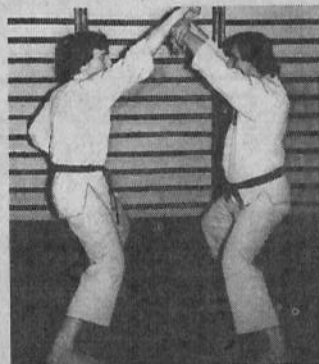


Фото 406

### Блок тыльной стороной ладони – хайшу-укэ

Техника выполнения блока аналогична технике выполнения ударов **уракэн-учи** и **хайшу-учи** (смотри ранее). Применяется для отбива атак соперника на верхнем и среднем уровнях (фото 407).

### Двойной внешний блок – моротэ-укэ

Существует в двух вариантах, техника исполнения которых отличается начальным положением рук. В первом варианте, как и при выполнении **учи-укэ**, предплечья параллельны, и блокирующая нижняя рука, вращаясь вокруг собственной оси, движется изнутри наружу. Во втором варианте исходное положение рук у бедра, кулаки соприкасаются ударными частями (фото 408). Отличается от **учи-укэ** тем, что находящаяся под локтем рука, с одной стороны, усиливает блок, с другой стороны – блокирует возможную атаку соперника. Применяется для отбива атак соперника на верхнем и среднем уровнях (фото 408-410).



Фото 408



Фото 409

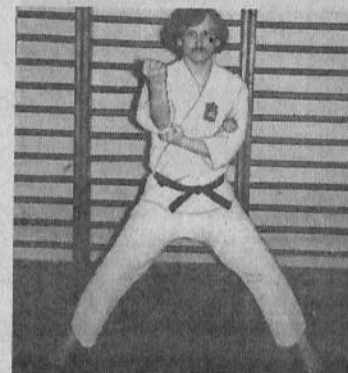


Фото 410

### Х-блок, блок скрещенными руками – джуджи-укэ

Известен в двух вариантах. Первый вариант применяется для отбива атак противника на верхнем уровне (фото 411-413). Руки при этом движутся из положения "кулак на кулаке" (фото 411) по прямой снизу вверх и

скрещиваются (фото 412, 413). Второй – применяется для отбива атак противника на среднем и нижнем уровнях (фото 411, 414, 415). В этом случае из начального положения руки движутся сверху вниз.

### Клинообразный блок - кикивакэ-укэ

Блок двумя руками. Применяется в основном при освобождении от захватов (фото 416-418). В начальном положении предплечья (в области запястий) скрещиваются на груди, а затем ими выполняется одновременное резкое движение изнутри наружу и в сторону.

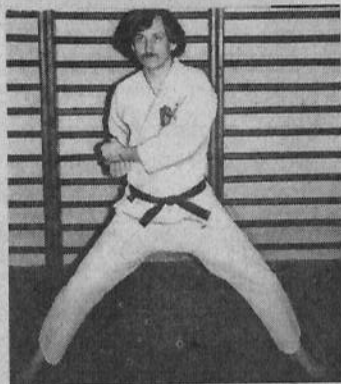


Фото 411

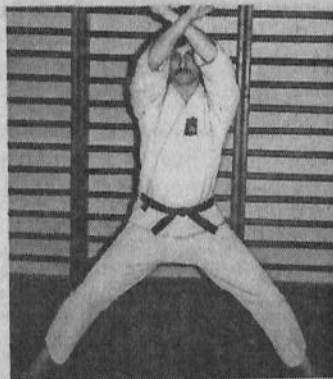


Фото 412

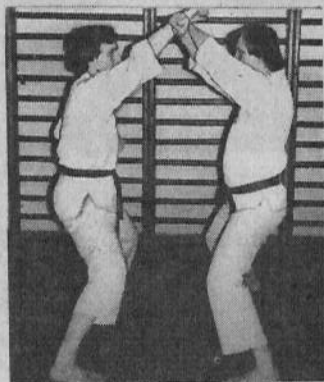


Фото 413



Фото 414



Фото 415

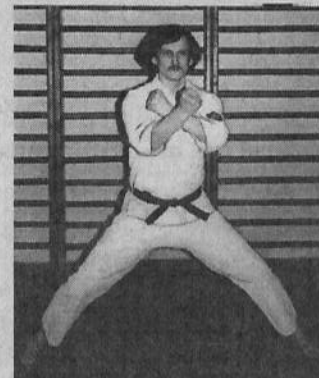


Фото 416

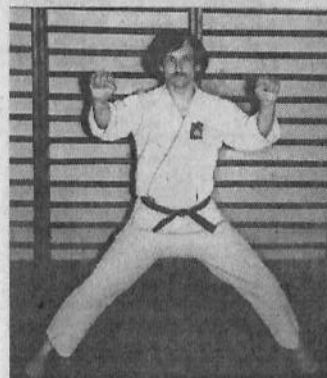


Фото 417

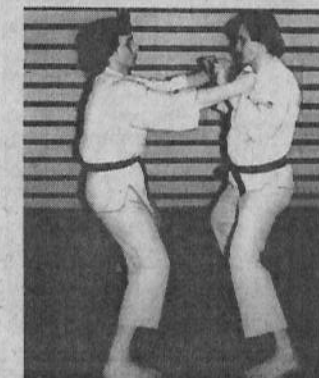


Фото 418

### Блок ладонью – нагаши-укэ

Удар соперника, выполняемый им на среднем и верхнем уровнях по диагонали, отводится ладонью в сторону (фото 419, 420).

### Прессующий блок – осаэ-укэ

Выполняется основанием ладони сверху вниз (фото 421). Прессующий блок может выполняться также внешней кромкой предплечья – **отоши-укэ** сверху вниз, перпендикулярно конечности противника (фото 422).





Фото 419

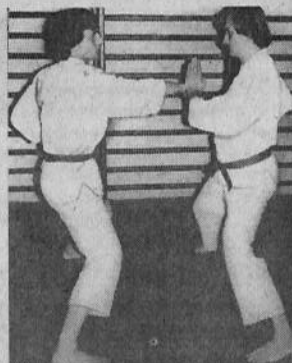


Фото 420



Фото 421



Фото 422



Фото 423

### Вычерпывающий блок – сукуй-укэ

Использует полукруговое движение предплечья снизу вверх и наружу. Применяется в основном для отбива ноги соперника с последующим ее захватом (фото 423, 424) и броском противника на спину (фото 425).



Фото 424



Фото 425

## ОСНОВНЫЕ БЛОКИ НОГАМИ

### Блок внутренней частью колена – сан-укэ

Примите исходное положение. Резко подтяните колено правой ноги по диагонали снизу вверх к животу (фото 426), отбивая удар соперника ногой в сторону. Сразу же контратакуйте его прямым ударом ноги в живот (фото 427). Применяется для отбива атак противника на среднем и нижнем уровнях.



Фото 426



Фото 427

### Блок подошвой – микадзуки-гэри-укэ

Примите исходное положение. Отбейте удар мнимого соперника ногой (фото 428) или рукой (фото 429) в сторону подошвой ступни, двигая ногу по дуге вовнутрь. Сразу же контратакуйте его боковым ударом блокирующей ноги в живот. Блок применяется для отбива атак соперника на всех уровнях.



Фото 428

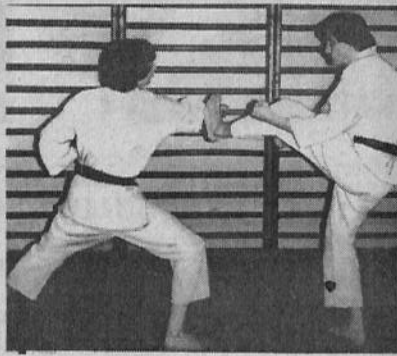


Фото 429



Фото 430

### Блок внешним ребром ступни – сокуто-маваши-укэ

Примите исходное положение. По дуге изнутри наружу на среднем уровне отбейте удар мнимого противника ногой (фото 430) и сразу же контратакуйте его боковым ударом ноги в живот. Применяется для отбива атак противника на всех уровнях.

### Подбивающий блок – кэагэ-укэ

Техника выполнения этого блока аналогична технике выполнения прямого подбивающего удара ногой (см. ра-

нее). При этом нога (фото 431) или рука (фото 432) противника отбивается снизу вверх подушкой ступни. Блокирует атаку противника на среднем и верхнем уровнях.

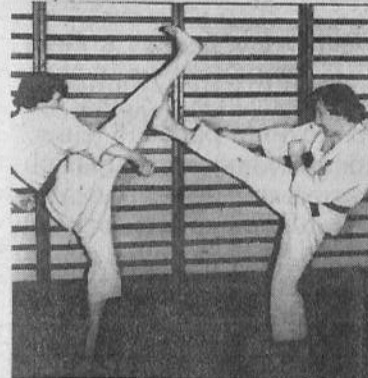


Фото 431

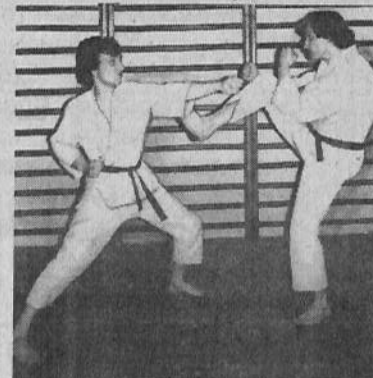


Фото 432

### Блок внутренней частью стопы – нэми-аши

Атака противника, направленная в пах или низ живота, отбивается снизу вверх внутренней частью стопы (фото 433).

### Блок верхней частью колена – хиза-укэ

Блокирует атаку противника на нижнем и среднем уровнях, подбивая руку или ногу соперника снизу вверх коленом (фото 434).



Фото 433

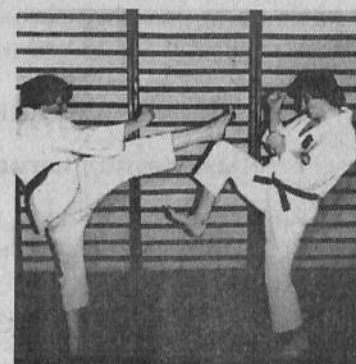


Фото 434



## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Рекомендуется следующая последовательность выполнения **укэ-ваза** на месте:

1. Медленное выполнение основных блоков в **киба-даци**. В этом случае необходимо сосредоточиваться на правильном выполнении блока, правильном дыхании, чередовании максимального напряжения и расслабления.

2. Медленное выполнение блока с последующей контратакой **сэйкэн-чоку-цуки**. После выполнения блока ногой рекомендуется контратака **маэ-гэри** или **йоко-гэри** этой же ногой.

3. Быстрое выполнение блока. В этом случае основное внимание уделяется скорости выполнения блоков.

4. Быстрое выполнение блока с последующей контратакой.

5. Работа с партнером.

Если первоначальная отработка **укэ-ваза** происходила перед зеркалом и блоки вместе с контратаками носили, в основном, имитационный характер, то на последнем этапе необходимо научиться защищаться от реальных ударов, наносимых партнером.

## ОСНОВНЫЕ УДАРЫ И БЛОКИ С ПЕРЕДВИЖЕНИЯМИ В КИБА-ДАЧИ

После выполнения основных технических элементов в **киба-даци** на месте важно уметь выполнять их при различных передвижениях в них.

### ОСНОВНЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В КИБА-ДАЧИ

**Простое подшагивание** (фото 435-437)

Мягко скользя по полу, ступни ног смещаются параллельно своему первоначальному положению.

**Скрестное подшагивание** (фото 437, 438)

Колени скрещиваются таким образом, чтобы носки лежали на одной линии. Пятка перемещаемой ноги при-

поднята над полом. В другом варианте носок перемещаемой ноги лежит на одной линии с пяткой (фото 439, 440).

**Повороты на 180 градусов**  
(фото 440, 441)

Перемещаемая нога подтягивается к опорной, после чего следует поворот на 180 градусов против часовой стрелки, а затем по часовой или же наоборот.



Фото 435



Фото 436



Фото 437



Фото 438



Фото 439





Фото 440



Фото 441

**Повороты на 180 градусов  
вперед или назад  
с одновременной подсечкой  
ноги противника (фото 442-446)**

В отличие от предыдущих передвижений с поворотом на 180 градусов перемещаемая нога не подтягивается к опорной, а движется по дуге, как бы подсекая ногу соперника (фото 444). Важно следить, чтобы перемещаемая нога оставалась слегка согнутой.



Фото 442



Фото 443



Фото 444

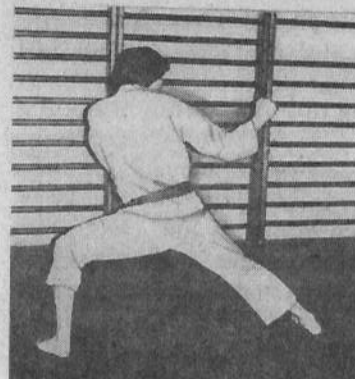


Фото 445



Фото 446

**ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ**

Не рассматриваются перемещения в **киба-даци** вперед, назад и в сторону под любыми углами, отличными от 180 градусов, так как объем книги не позволяет этого сделать. Однако следует отметить, что, отработав рекомендуемые передвижения, легко перемещаться под любыми углами.

При передвижениях следите, чтобы ваш корпус оставался прямым, колени не разгибались, а все время находились в полусогнутом состоянии.

**Выполнение основных технических элементов  
при передвижениях в киб-даци**

**1. Простое подшагивание:**

а) с основными блоками и **кагэ-цуки** при условии, что мнимый противник атакует вас сбоку. Например, **агэ-укэ-кагэ-цуки**;

б) с ударами ног **маэ-гэри**, **йоко-гэри**, **маваши-гэри**, **уширо-гэри** при условии, что мнимый противник находится перед вами, а также сбоку от вас.

**2. Скрестное подшагивание:**

а) с основными блоками и **кагэ-цуки** при условии, что мнимый противник находится сбоку от вас;

б) с ударами ног **маэ-гэри**, **йоко-гэри**, **маваши-гэри** при условии, что мнимый противник находится сбоку от вас.

3. Повороты на 180 градусов при движении вперед и назад по залу:

а) с прямым ударом кулаком передней руки;

б) с основными блоками и **кагэ-цуки** при условии, что мнимый противник находится сбоку от вас;

в) с ударами ног **маэ-гэри**, **йоко-гэри**, **маваши-гэри** при условии, что мнимый противник находится сбоку от вас.

4. Поворот на 180 градусов при движении вперед (назад) по залу с одновременной подсечкой, основными блоками и **кагэ-цуки**, при условии, что противник атакует вас сбоку, например, "Универсальный блок", **кагэ-цуки**.

#### Выполнение основных блоков при работе с партнером в кибэ-даци у стены

Станьте спиной к стене. Примите исходное положение. Предварительно договоритесь с партнером, на каком уровне он вас будет атаковать. Выберите из рассмотренных ранее основных (или других) блоков какой-либо и отработайте его. Смените уровень атаки вашего противника, выбрав для защиты соответствующий блок. Отработайте основные блоки руками и ногами на месте, а также двигаясь вдоль стены. После первоначальной отработки блоков

усложните атаку противника. Например, ваш соперник последовательно атакует обусловленной серией прямых ударов в лицо, "солнечное сплетение", низ живота. Блокируйте его атаку на верхнем уровне **агэ-укэ** (фото 447), на среднем – **сото-укэ** (фото 448), нижнем – **гэ-дан-барай** (фото 449). Еще



Фото 447

более усложните атаку с привлечением ног. В заключение противник атакует вас произвольно, а вы обязаны защищаться от него любыми отработанными блоками.



Фото 448



Фото 449

#### Выполнение основных технических элементов в зэнкю-даци

Необходимым этапом подготовки спортсменов-каратистов является переход к передней стойке и выполнение в ней рассмотренных ранее технических элементов. В некоторых школах каратэ это изучение проводят параллельно с первоначальной отработкой этих же элементов в **кибэ-даци**. При этом, если в **кибэ-даци** основное внимание уделяют правильному выполнению тех или иных движений, положению корпуса, ног и так далее, то при выполнении ударов и блоков в передней стойке основное внимание сосредоточивают на силе наносимых ударов, которая прежде всего зависит от того, как хорошо вы умеете подключать к удару или блоку ваши бедра.

#### Роль бедер

Роль бедер в каратэ огромна. Так как мышцы бедер и прилегающие к ним мышцы живота являются особенно



сильными в человеческом теле, понятно почему опытные мастера постоянно подчеркивают роль бедер и точки в нижней части живота (так называемый "тандэн")\*. Любой сильный удар или блок каратэ начинается с вращения бедер, корпуса и лишь в заключительной фазе удара (блока) к вращательному моменту бедер и корпуса прибавляются вращательные моменты плечей, предплечий, кистей. Бедра участвуют во всех продвижениях вперед, в сторону и назад. Выталкивание бедер служит дополнительным источником силы для различных ударов (блоков) и часто используется в борьбе каратэ.

### Вращение бедер и корпуса

1. Исходное положение. По команде **зэнкю-ей** из **хачиджи-дachi** по дуге (или диагонали) отставьте назад

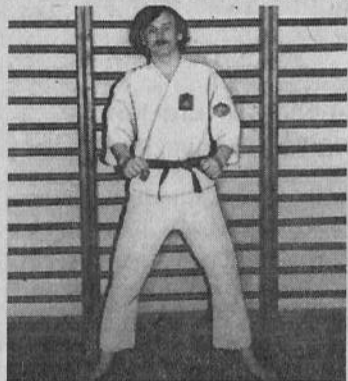


Фото 450

правую ногу и примите переднюю стойку. Одновременно с постановкой на пол правой ноги выполните левым предплечьем отбив воображаемой ноги противника так, чтобы левый кулак находился примерно на уровне левого колена, а корпус и бедра были развернуты под углом 45 градусов (фото 450-452) (положение — **ханми**).

\* Значение тандэна, по-видимому, не сводится к простой, механической работе бедер. В восточных единоборствах тандэн считается центром образования (приложения) внутренней энергии организма человека и играет большую роль в так называемых внутренних (энергетических) школах каратэ.



Фото 451



Фото 452

2. Отработка вращения бедер и корпуса:

а) поставьте руки на бедра (фото 453);

б) не изменяя положения ступней, коленей и уровня бедер, медленно, плавно вращая бедрами, поверните тело так, чтобы оно было обращено вперед (фото 454);

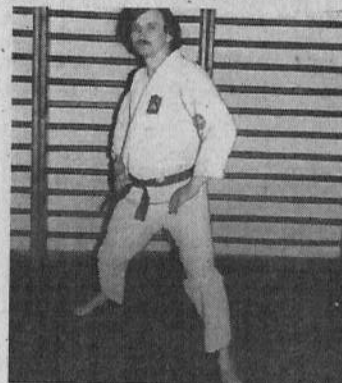


Фото 453



Фото 454

в) вновь вернитесь в положение **ханми** (фото 455).

Выполнив упражнение 10 раз, смените ногу. При вращении следите, чтобы ваше тело, начиная с бедер, вращалось как единое целое, держите корпус прямо и перпендикулярно к земле, не поднимайте задней ноги. После





Фото 455

того, как вы научитесь правильно выполнять это упражнение медленно, выполните его быстро, каждый раз мысленно сосредоточиваясь на бедрах. Правильное выполнение этого, на первый взгляд, простого упражнения — залог ваших будущих успехов при выполнении различных технических приемов в **зэнкю-дэчи**.

### Дальнейшее выполнение основных технических элементов в передней стойке

В **киба-дэчи** отработан тот необходимый технический базис, который дополняется и усложняется в передней стойке. Первоначально выполнение основных технических элементов, как и в **киба-дэчи**, происходит на месте, а лишь затем в передвижениях по залу. При этом техника выполнения практически не отличается от рассмотренной нами ранее. Однако удары в этом случае наносятся с гораздо большей силой с резким отдергиванием руки (ноги) и, что самое важное, с подключением бедер и корпуса.

### Основные удары руками в передней стойке

Основные удары руками достаточно подробно описаны ранее. Однако, так как в передней стойке в отличие от **киба-дэчи**, положение ног различно, фактически любой удар (блок) существует в двух вариантах: **ой** или **гяку**. В первом варианте ударяющий кулак (или рука) находится на той же стороне тела, что и выдвинутая вперед нога; во втором — на противоположной. Поэтому выполнение описанных ранее ударов и блоков необходимо практиковать в каждом из двух вариантов.

Например. На фото 456, 457 в передней стойке показаны два варианта прямого удара кулаком — **ой-цуки** (фото 456) и **гяку-цуки** (фото 457), отработке которых

необходимо уделять особое внимание. Хорошо освоившему технику этих ударов не представляет особого труда и выполнение любого удара из описанных нами ранее. При выполнении ударов в передней стойке ударяющая рука после удара может либо не возвращаться назад к бедру (нижней части груди) (как в **киба-дэчи**), либо резко отдергиваться. В последнем случае одновременно с отдергиванием противоположной руки чаще всего выполняют какой-либо блок (лучше всего **цуки-укэ**) (фото 458).



Фото 456



Фото 457



Фото 458

Выполняя удары в передней стойке, помимо подключения бедер и корпуса, как и ранее, не забывайте правильно дышать, а также чередовать максимальное напряжение в момент удара с последующим расслаблением при возвращении к исходному положению.





## Выполнение ой-цуки и гяку-цуки из хачиджи-дачи в шаге с переходом в переднюю стойку

### Тренировочный метод 2



Фото 467

1. **Ой-цуки.** Примите **хачиджи-дачи** (фото 467). Подтяните правую ногу к левой так, чтобы колени находились в полусогнутом состоянии (фото 468), а пятка перемещаемой ноги слегка приподнималась над полом. Сделайте шаг вперед в сторону по диагонали, принимая переднюю стойку. Одновременно с постановкой ноги на пол выполните удар-выпад правой рукой (фото 469) (не забывайте о вращении кулака, кисти и предплечья в момент удара). Вернитесь в исходное положение. Выполнив удар 10 раз, смените ногу.

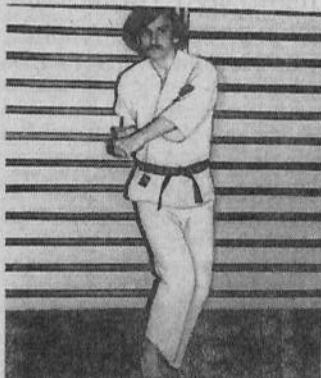


Фото 468

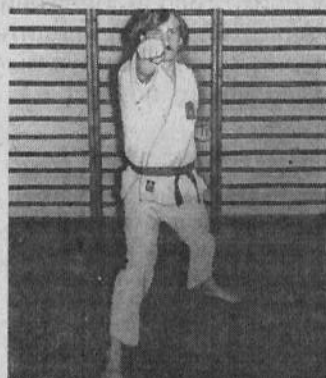


Фото 469

2. **Гяку-цуки.** Примите **хачиджи-дачи**. Как и в предыдущем случае, сделайте шаг правой ногой вперед, принимая переднюю стойку. После постановки передней ноги на пол из положения **ханми**, резко и мощно пошлите

вперед бедра и корпус, вращая их по часовой стрелке. Выполните левый **дзёдан-гяку-цуки**. Вернитесь в **хачиджи-дачи** (фото 470, 467). Прделав упражнение не менее 10 раз, смените ногу. В отличие от **ой-цуки**, выполняемого в момент постановки ноги, **гяку-цуки** выполняйте тогда, когда передняя нога твердо стоит на полу. Так как положение тела в этом случае является достаточно устойчивым, это предопределяет частое использование **гяку-цуки** в контратаках.



Фото 470

## Выполнение ударов ой-цуки и гяку-цуки из положения ханми

### Тренировочный метод 3

1. **Ой-цуки.** Примите исходное положение (фото 471). Приставьте правую ногу к левой (фото 472), шагните вперед в сторону, примите переднюю стойку. Одновременно с постановкой ноги на пол выполните удар-выпад "передней" рукой (фото 473). Резко отдернув назад к бедру (нижней части груди) ударяющую руку, вновь приставьте правую ногу к левой (фото 474) и, выполнив **гёдан-барай** (фото 475), вернитесь в исходное положение. Выполнив упражнение 10-15 раз, смените ногу.



Фото 471





Фото 472



Фото 473

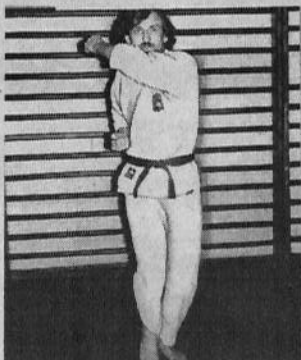


Фото 474

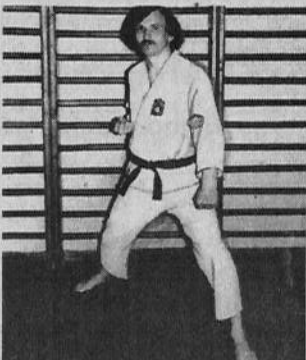


Фото 475

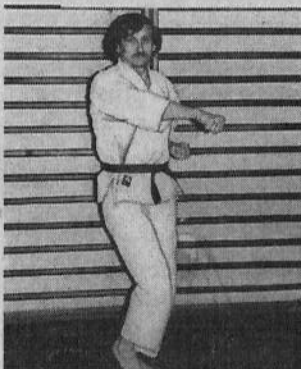


Фото 476

**2. Гяку-цуки.** Примите исходное положение (фото 475). Приставьте правую ногу к левой. Шагните вперед, в сторону, приняв переднюю стойку. После постановки ноги на пол выполните левый **гяку-цуки** (фото 476, 477), правый **цуки-укэ**, приставив правую ногу к левой и, выполнив нижний блок, вернитесь в исходное положение (фото 478-480). Проделайте это упражнение не менее 10 раз, каждый раз меняя ногу.

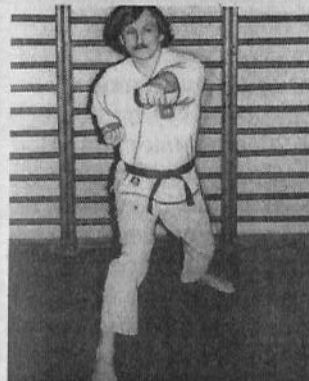


Фото 477



Фото 478



Фото 479

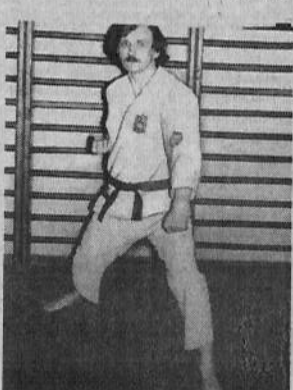


Фото 480

**Упражнения для развития чувства контроля при нанесении ой-цуки и гяку-цуки в передней стойке**

#### **Тренировочный метод 4**

Так как в спортивном и боевом каратэ при нанесении удара важно умение контролировать его силу, а также хорошо чувствовать расстояние до соперника, ниже приводится несколько упражнений с партнером, постоянное выполнение которых позволяет достичь этого.

1. Примите исходное положение (фото 481). Ваш партнер находится перед вами в **хачиджи-даци** (фото 481). Оставаясь на месте, выполните **ой-цуки** или **гяку-цуки**, целясь в лицо партнера так, чтобы расстояние от вашего кулака до его лица было около 10-20 сантиметров. Выполнив удары 10 раз, смените ногу. Постоянно практикуясь, добейтесь, чтобы расстояние от вашего кулака до лица партнера уменьшилось до одного-двух сантиметров и при этом ваша рука оставалась несколько согнутой с тем, чтобы, при желании, вы смогли бы достать его ударом (фото 482). Практикуйте **ой-цуки** и **гяку-цуки** на среднем уровне (фото 483). Для этого наносите удары так,



Фото 481

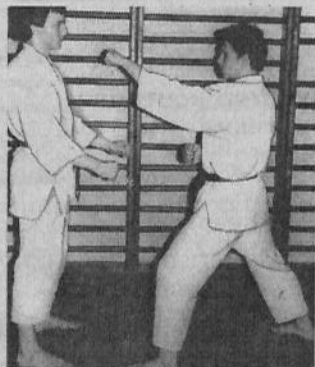


Фото 482



Фото 483

чтобы ваш кулак касался кимоно партнера на уровне "солнечного сплетения", а рука в локте оставалась слегка согнутой. Постоянно практикуясь, добейтесь того, чтобы при нанесении ударов в различные жизненно важные точки человеческого тела: печень, сердце и так далее, вы как бы массировали тело партнера, не причиняя ему никакого вреда. В момент удара партнер должен задерживать дыхание, мгновенно напрягаясь (**кимэ**), а затем расслабляясь.

2. Чувствуя, что практикуя **ой-цуки** и **гяку-цуки** на месте, вы научились контролировать их силу, а также расстояние до соперника, перейдите к выполнению этих ударов в шаге из **хачиджи-даци** или же из передней стойки.

### Упражнение со свечой

Примите исходное положение (фото 484). Целясь в фитиль зажженной свечи, нанесите **гяку-цуки** так, чтобы кулак остановился на расстоянии 2-3 см от пламени. Резко отдернув руку назад и возвратившись в исходное положение, постарайтесь потушить своим ударом пламя свечи (фото 485).



Фото 484



Фото 485

### Выполнение блоков в передней стойке

Основные и другие блоки описаны нами ранее. Как и удары руками, блоки могут выполняться в **зэнкуцү-даци** либо передней рукой (ногой), либо противоположной. Ниже на примере **агэ-укэ** нами приводится стандартная методика для отработки **укэ-ваза** в передней стойке, на месте. Здесь предлагается вариант отработки, при котором сразу же после выполнения блока следует контратака противоположной рукой, с последующим ее отдергиванием.

Примите исходное положение (фото 486). Выполните "передней" рукой верхний подбивающий блок (фото 487), сразу же контратакуя противника **гяку-цуки** на среднем уровне (фото 488), вернитесь в положение **ханми** с **цуки-укэ** (фото 489).



Фото 486

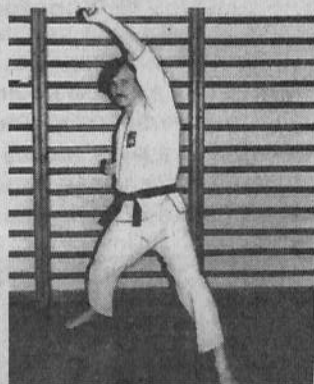


Фото 487



Фото 488



Фото 489

При выполнении блока противоположной рукой (например, **гяку-агэ-укэ**, фото 490), контратакуйте противника **ой-цуки** (фото 491), после чего сразу же выполните **цуки-укэ** противоположной рукой (фото 492). При выполнении блоков (и ударов) ногами вместо длинной передней стойки рекомендуется использовать среднюю или

короткую (фото 493). При этом, выполнив блок "передней" ногой (например, блок коленом, фото 494), противника атакуют, как описано ранее, ударом противоположной руки или же прямым (боковым) ударом этой же ноги (фото 495, 496). При выполнении блока ногой, стоящей сзади (например, **микадзуки-гэри-укэ**), блокирующая нога подтягивается к животу, после чего ею выполняется удар (например, **йоко-гэри**, фото 497-499).

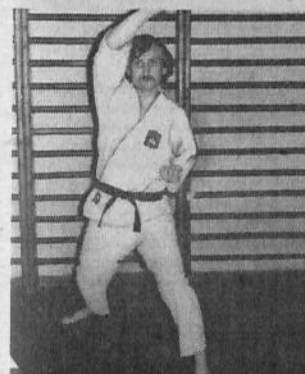


Фото 490

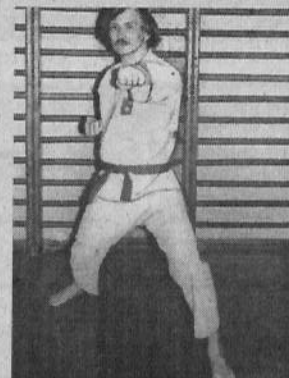


Фото 491



Фото 492



Фото 493





Фото 494



Фото 495



Фото 496



Фото 497

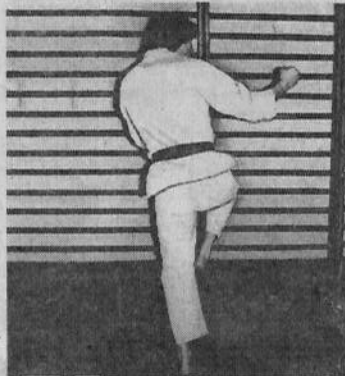


Фото 498

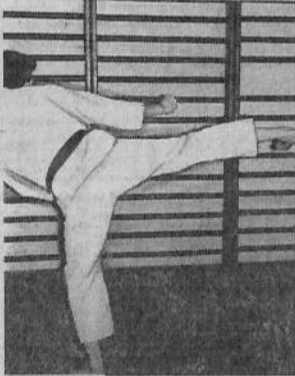


Фото 499

## Удары ногами в передней стойке

Удары ногами в **зэнкуцү-даци**, как и удары руками, могут выполняться либо "передней", либо "задней" ногой. Первоначально отработку **кэри-ваза** рекомендуется производить "задней" ногой. При этом, как и ранее, особое внимание следует сосредоточить на использовании силы бедер и корпуса.

Техника выполнения ударов ногами в передней стойке практически не отличается от таковой для **киба-даци** и рассмотрена ранее. Так, на фото 500-510 показаны передний и боковой удары ногами в передней стойке на среднем и верхнем уровнях. Сразу же после выполнения удара нога подтягивается к животу, а затем возвращается в исходное положение. На фото 510-514 показан круговой удар ногой на среднем уровне. Как и в **киба-даци** основной ошибкой при выполнении этого удара является преждевременное опускание ноги на пол. При правильном выполнении нога не опускается на пол, а по дуге отводится назад. **Уширо-гэри** в передней стойке может выполняться в трех вариантах:



Фото 500



Фото 501

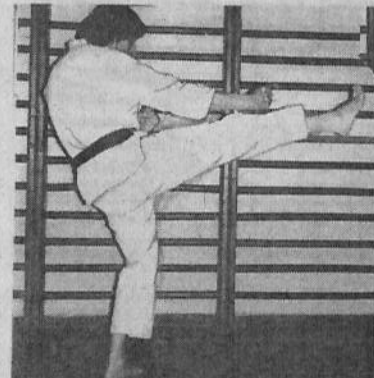


Фото 502



Фото 503



Фото 504



Фото 505



Фото 506



Фото 507

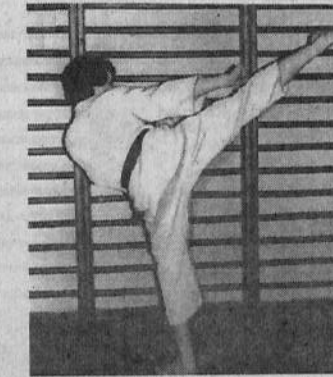


Фото 508

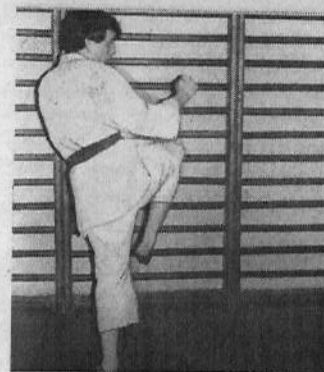


Фото 509



Фото 511



Фото 513



Фото 510



Фото 512



Фото 514



Фото 515



Фото 516

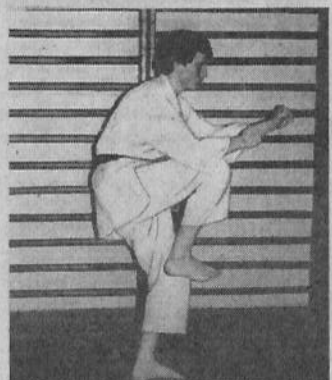


Фото 517



Фото 518

а) на месте (фото 514-518);

б) с вращением вовнутрь на "задней" ноге (фото 519-522);

в) с вращением вовнутрь на "передней" ноге (фото 522-526). Так как удар "задней" ногой достаточно часто используется в свободном спарринге, каждый из рассмотренных вариантов должен быть хорошо отработан. Помимо этого, техника ударов ногами в передней стойке дополняется специальными упражнениями.



Фото 519



Фото 520



Фото 521



Фото 522



Фото 523



Фото 524



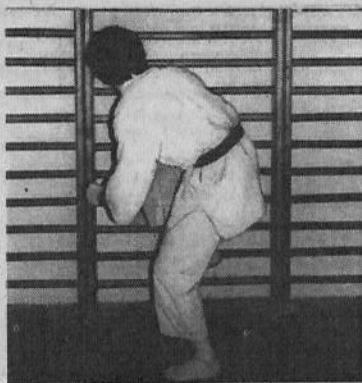


Фото 525



Фото 526

### Специальные упражнения

#### 1. Упражнения с препятствием.

Применяются чаще всего при отработке протыкающих ударов ногами в том случае, если спортсмен не реагирует на замечания тренера и плохо подтягивает колено ударяющей ноги к животу. В этом случае препятствие, причиняя боль, заставляет его выполнить удар правильно (фото 527).

В качестве препятствия можно использовать различные барьеры, скамейки или же партнера (фото 528).

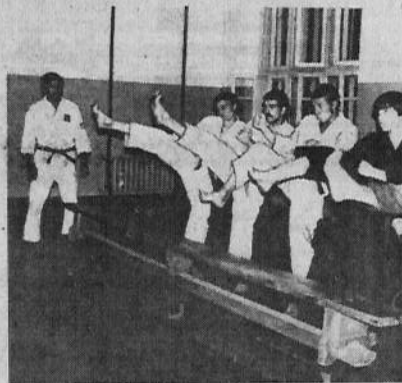


Фото 527

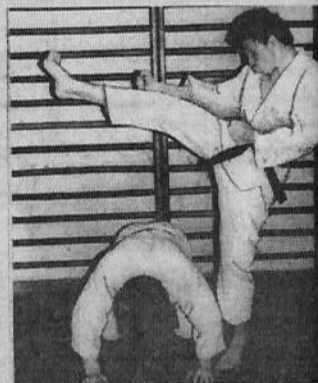


Фото 528

#### 2. Упражнения с партнером

а) Как и при ударах руками, эти упражнения заставляют контролировать силу ударов, а также расстояние до партнера. Методика работы с партнером практически не отличается от методики для **ой-цуки** и **гяку-цуки**, рассмотренной ранее, и включает выполнение из передней стойки основных ударов ногами **маэ-гэри**, **йоко-гэри**, **маваши-гэри** и **уширо-гэри** при работе с партнером так, чтобы, не ударяя его, постоянно чувствовать возможность нанесения такого удара, от которого противник не сможет оправиться (фото 529).



Фото 529

б) Примите исходное положение. Сожмите руки в кулаки и согните их в локтях, выставив переднюю руку на уровне подбородка, а заднюю напротив "солнечного сплетения". Находясь в **хачиджи-дachi**, партнер прячет руку за спину (фото 530). Вначале медленно, а затем быстрее партнер показывает из-за спины правую руку или левую, каждый раз произвольно меняя ее расположение, а также расстояние до вас. Ваша задача состоит в том, чтобы резко, но не сильно ударить ногой (например, **маэ-гэри**, фото 531, 532, 533) по ладони партнера и возвратиться в исходное положение.

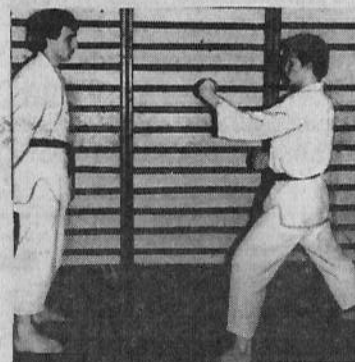


Фото 530

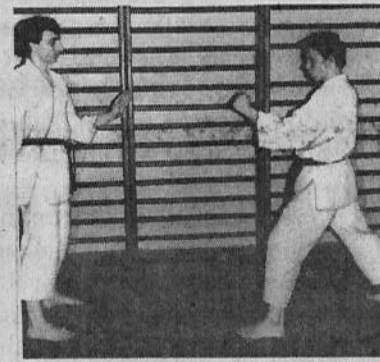


Фото 531



Фото 532



Фото 533

### Передвижения в передней стойке

#### 1. Передвижения вперед (назад) в шаге.

Примите исходное положение (фото 534). Поставьте руки на бедра. Не разгибая колен, приставьте правую ногу к левой, слегка приподняв пятку правой ноги над полом (фото 535, 536). Скользните по диагонали вперед в сторону, перенося основной вес тела на "переднюю" правую ногу (фото 537). Одновременно с движением правой ноги вперед разверните бедра и корпус на 45 градусов. Приставьте левую ногу к правой, слегка приподняв пятку левой ноги над полом (фото 538). Вновь скользните вперед в сторону левой ногой, примите левую **зэнкуцю-даци**, разворачивая тело в положение **ханми** и так далее (фото 539).

При перемещениях следите, чтобы ваши движения были эластичными и плавными, колени не разгибались, центр тяжести (пупок) двигался по прямой параллельно полу, "задняя" нога не сгибалась, ступня "задней" ноги не отрывалась от пола, а "передняя" не шагала, как при обычной ходьбе, а скользила.



Фото 534



Фото 535



Фото 536



Фото 537



Фото 538



Фото 539





Фото 540

## 2. Простое подшагивание в передней стойке.

Как в **киба-дзю-дзю** ступни ног смещаются параллельно своему первоначальному положению (фото 539, 540). Так как простое подшагивание довольно часто используют в свободном спарринге, постоянно практикуйте его при движении вперед (назад) по залу.

## 3. Скрестное подшагивание (фото 541, 542).

Используется в том случае, если противник находится на большом расстоянии от вас и вам необходимо быстро приблизиться к нему или уйти от его атаки.

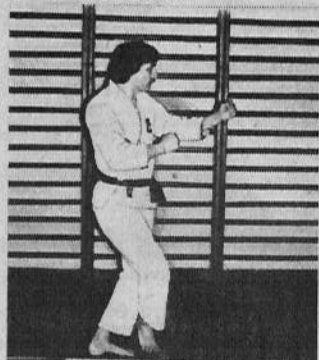


Фото 541



Фото 542

## 4. Повороты на 180 градусов.

а) Примите исходное положение. Поставьте руки на бедра. Приставьте правую ногу к левой (фото 543, 544). По диагонали отставьте ее на носок назад так, как показано на фото 545. Повернувшись на носке правой ноги на 180 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **зэнкуцю-дзю** (фото 546). Повторите упражнение: приставляя к правой ноге левую, отставьте ее назад в сторону (фото 547), повернитесь на носке левой ноги на 180 градусов против часовой стрелки, принимая левостороннюю **зэнкуцю-дзю** (фото 548, 549) и т.д.



Фото 543



Фото 544



Фото 545



Фото 546

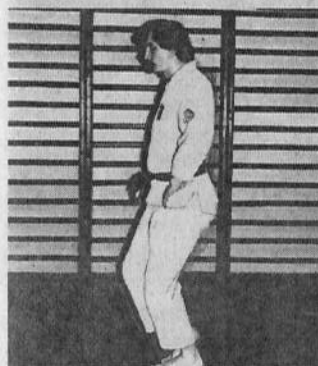


Фото 547

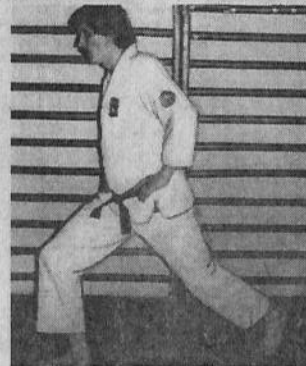


Фото 548



б) Примите исходное положение. Поставьте руки на бедра. Отставляя по дуге "заднюю" ногу, примите правостороннюю **зэнкуцү-даци**. Повторите поворот, двигая по дуге левую ногу (фото 549-553).



Фото 549



Фото 550

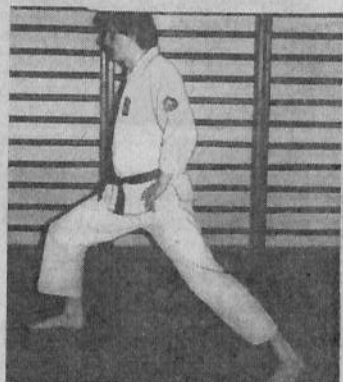


Фото 551



Фото 552

в) Примите исходное положение. Поставьте руки на бедра. Приставьте правую ногу к левой (фото 553, 554). Оставляя на месте левую ногу, скользите правой по диа-

гонали вперед влево, одновременно вращаясь на носке левой ноги против часовой стрелки. Примите левостороннюю переднюю стойку (фото 555). Вновь приставьте правую ногу к левой и, вращаясь на носке левой ноги, вернитесь в начальное положение (фото 555-557). Смените ногу, изменив направление вращения на противоположное.



Фото 553



Фото 554



Фото 555



Фото 556



Фото 557

г) Практикуйтесь в диагональных передвижениях. Приставьте "переднюю" левую ногу к "задней" (фото 558). Вращаясь на носке правой ноги и одновременно отставляя назад вправо левую ногу, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи** (фото 559). Вращаясь против часовой стрелки, вновь вернитесь в начальное положение. Смените ногу, изменив направление вращения на противоположное.



Фото 558



Фото 559

Основные удары, блоки и их комбинации  
для выполнения при передвижениях  
в передней стойке.

Первоначальный этап обучения

#### I. ЦУКИ-ВАЗА (УЧИ-ВАЗА)

1. Ой-цуки
2. Гяку-цуки
3. Яма-цуки
4. Сото-шутто-учи
5. Рикэн-учи

#### II. КЭРИ-ВАЗА

1. Маэ-гэри
2. Йоко-гэри
3. Маваши-гэри
4. Уширо-гэри

#### III. УКЭ-ВАЗА

1. Агэ-укэ
2. Сото-укэ
3. Учи-укэ

#### 4. Гэдан-барай

#### 5. Шутто-укэ

#### 6. Цуки-укэ

#### 7. Одновременно

#### выполняемые блоки:

**учи-укэ** и **гэдан-барай** (или универсальный блок).

### IV. РЭНДЗОКУ-ВАЗА (комбинации)

1. Блоки (1-7) с ударом **гяку-цуки** (если блок применяется в противоположном варианте, то используется **ой-цуки**).

2. Блоки 1-7 с ударом **шутто-учи**.

3. Один из ударов **кэри-ваза** с **ой-цуки** или **гяку-цуки**.

4. Любое парное сочетание из **кэри-ваза** (например, **маваши-гэри** – **маваши-гэри** – **йоко-гэри** – **йоко-гэри**).

5. Серии: **ой-цуки** – **гяку-цуки**; **ой-цуки** – **гяку-цуки** – **ой-цуки**.

6. Серия: **маэ-гэри** – **йоко-гэри** – **маваши-гэри** – **уширо-гэри** – **уракэн-учи** (**дзёдан**) – **гяку-цуки** (**чудан**) – **ой-цуки** (**дзёдан**).

### ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Приведенные здесь удары, блоки и их комбинации выполняются при передвижениях в передней стойке на первоначальном этапе обучения. Движение в шаге осуществляется вперед или назад по залу. В дальнейшем по команде **маватэ** спортсмены обязаны научиться быстро поворачиваться с каким-либо блоком (чаще всего **гэдан-барай**) на 180 градусов. Отрабатывая сочетания различных ударов, желательно выполнять каждый из них на уровне атаки, отличном от предыдущего (например, если **ой-цуки** выполняется на верхнем уровне, следующий за ним удар серии **рэн-цуки** – **гяку-цуки** следует на нижнем или среднем). Научившись хорошо выполнять отно-

сительно простые технические приемы и их сочетания, нетрудно отработать и остальные технические элементы, приведенные в этой книге, а также их различные сочетания. В конечном итоге необходимо добиться того, чтобы любая комбинация, состоящая из трех-пяти элементов, произносимая по-японски, образно воспринималась на слух, а затем выполнялась по команде тренера.

### Передвижения в передней стойке с поворотами на 180 и 90 градусов

Предлагаемые вашему вниманию передвижения фактически представляют короткие **ката** и являются одной из форм каратэ (см. далее). Их изучение можно производить либо параллельно с изучением и выполнением комбинаций при прямолинейных передвижениях в **зэнкуцү-дачи**, либо сразу же после них.

1. Примите исходное положение – **хачиджи-дачи** (фото 560).

2. Сделав левой ногой шаг вперед, примите левостороннюю **зэнкуцү-дачи**, выполните правый **гяку-цуки** (фото 561, 562).

3. Приставьте правую ногу к левой и повернитесь на 180 градусов (фото 563, 564), ударя левым **гяку-цуки** (фото 565).

4. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, выполнив правый **гяку-цуки** (фото 566).

5. Приставьте правую ногу к левой, повернитесь на 180 градусов по часовой стрелке, выполните левый **гяку-цуки** (фото 567-569).

6. Отставьте левую ногу назад на одну прямую с правой, примите **киба-дачи**, выполните правой, а затем левой рукой два прямых удара кулаком на среднем уровне (фото 570, 571). **Киай**.

7. Из **киба-дачи** вновь шагните левой ногой вперед в сторону, примите левостороннюю **зэнкуцү-дачи**, выполните правый **гяку-цуки**.

8. Повторив пункты (2-6), вернитесь в исходное положение.

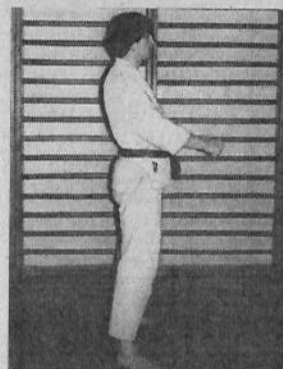


Фото 560



Фото 561



Фото 562



Фото 563



Фото 564

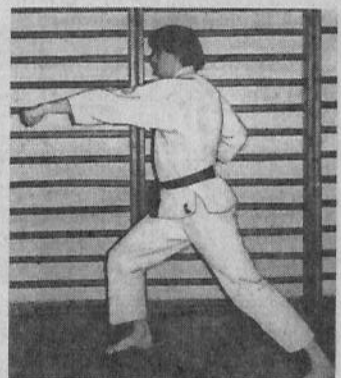


Фото 565





Фото 566

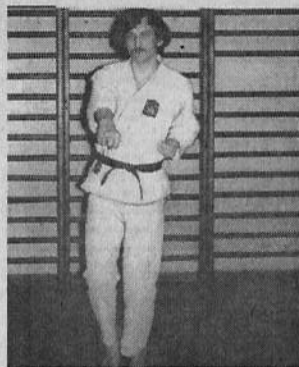


Фото 567



Фото 568



Фото 569



Фото 570

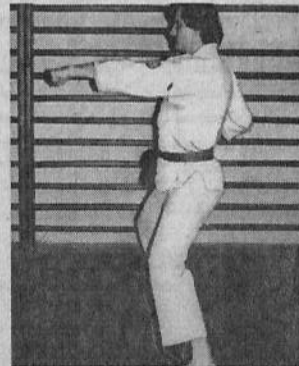


Фото 571

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

1. Воспользовавшись рассмотренной схемой передвижений, выполните комбинации каждого из основных блоков с **гяку-цуки**, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

2. Воспользовавшись схемой передвижений, выполните любой из основных ударов **кэри-ваза** с **гяку-цуки**.



## СПАРРИНГ (КУМИТЭ)

В каратэ различаются два вида спарринга. Первый – в котором вид нападения заранее обусловлен, второй – свободный спарринг, в котором ничего не обусловлено. В свою очередь, первый вид спарринга делится на одношажный **кихон-иппон-кумитэ** и многошажный: трехшажный **санбон-кумитэ**, пятишажный **гохон-кумитэ** и так далее. Помимо этих видов спарринга как промежуточный существует полусвободный спарринг – **джиу-иппон-кумитэ**. Все приведенные виды спарринга, в конечном итоге, служат для подготовки спортсменов к вольному (свободному) бою – **джиу-кумитэ** и будут рассмотрены отдельно.

### Основной спарринг

Отработка основных приемов каратэ осуществляется в одношажном спарринге. Из названия видно, что нападение и контратака в этом виде спарринга происходят при движении соперников на расстояние одного шага. При этом нападение и контратака обуславливаются. Отработ-

ка приемов может осуществляться в любой из боевых стоек, но чаще всего для этой цели используется **зэнку-цую-дачи**. В одношажном спарринге спортсмены доводят до полного автоматизма те или иные приемы каратэ, он служит выработке чувства дистанции, контроля и ритма. Выполнение каждого приема необходимо производить с полной концентрацией энергии по счету (или самостоятельно), при этом каждый прием (или каждый десятый прием серии) выполняется с резким криком – **“киай”**.

Начало одношажного спарринга – поклоны тренеру и сопернику (фото 572). Защищающийся (З) принимает **хачиджи-дачи** или **хайко-дачи**, а нападающий (Н) делает правой ногой шаг назад, принимая левостороннюю **зэнку-цую-дачи**, одновременно с этим выполняется нижний блок предплечьем **гэдан-барай** (фото 573, 574). Н замеряет расстояние до противника, медленно делает шаг вперед и выбрасывает руку в ударе-выпаде – **ой-цуки** (фото 575), после чего возвращается в исходное положение и быстро с полной концентрацией энергии атакует З. З делает шаг назад, вперед или под определенным углом в сторону, блокирует удар соперника, проводит контрприем, после чего возвращается в исходное положение. После первоначальной отработки отдельных приемов основного спарринга рекомендуется выполнить те или иные приемы, двигаясь в различных направлениях, например, перемещаясь под различными углами по кругу, по часовой (или против часовой) стрелке (рис. 3).

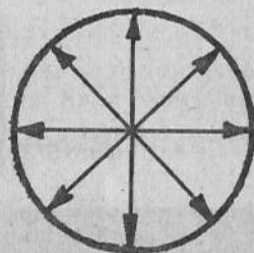


Рис.3

По возрастающей степени сложности действия З можно разделить на:

1. Блок с шагом назад и последующую контратаку.
2. Останавливающий удар и контратаку.
3. Уход наружу с блоком и контратаку.
4. Уход вовнутрь с блоком и контратаку.
5. Блок с одновременной контратакой.
6. Уход (уклон) без блока и контратаку.
7. Опережение (перехват) атаки противника.

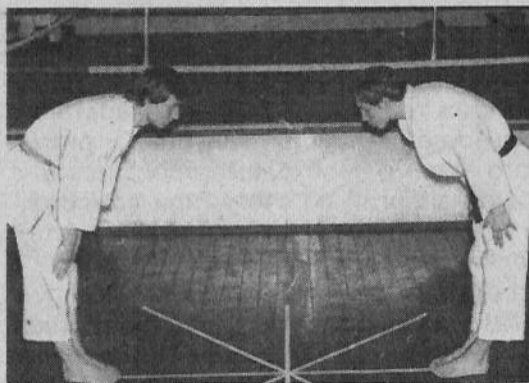


Фото 572

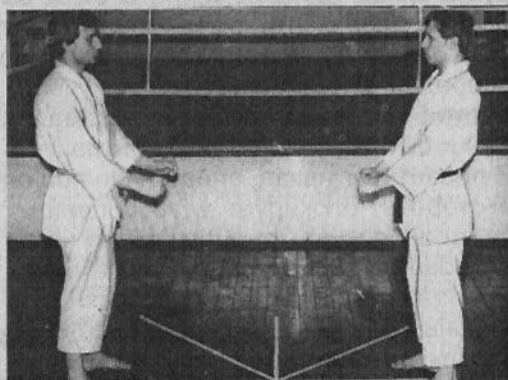


Фото 573

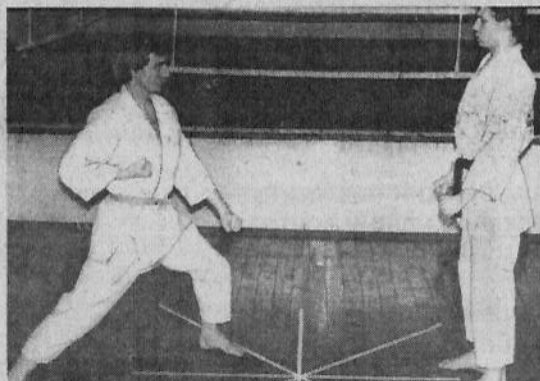


Фото 574

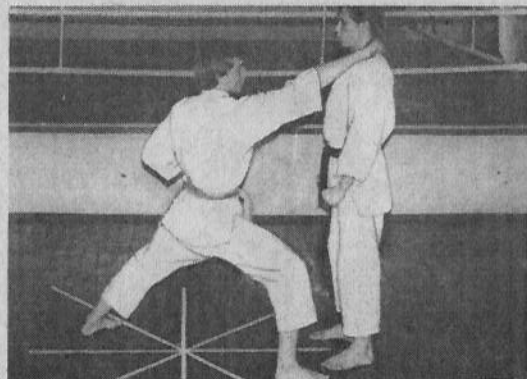


Фото 575

Приемы каратэ крайне разнообразны и помимо ударов включают в себя захваты, броски, подсечки, толчки. Общее количество приемов в каратэ огромно. Ниже приводятся для каждого уровня атаки лишь некоторые из них.

#### Примеры защиты от атак противника на верхнем уровне

1. Н – выполняет **ой-цуки** (фото 575).
2. З – делает шаг назад, с переходом в **зенкучю-даци**, выполняя верхний подбивающий блок – **агэ-укэ** (фото 576) и контратакует соперника **гяку-цуки** в печень или “солнечное сплетение” (фото 577).

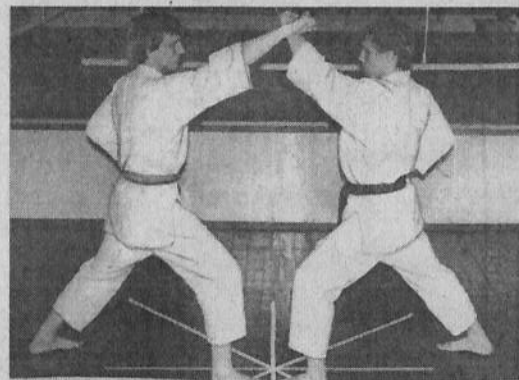


Фото 576



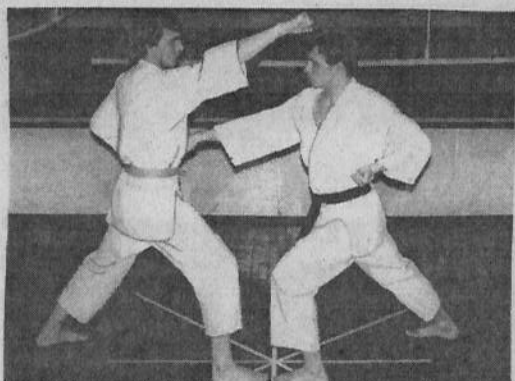


Фото 577

3. 3 – делает шаг назад с переходом в **зэнкю-даци**, выполняет верхний подбивающий блок внутренним ребром ладони по шее – **агэ-шүто-укэ**, после чего контратакует противника ударом ребра ладони по шее – **сото-шүто-учи** (фото 578, 579).

Фото 578

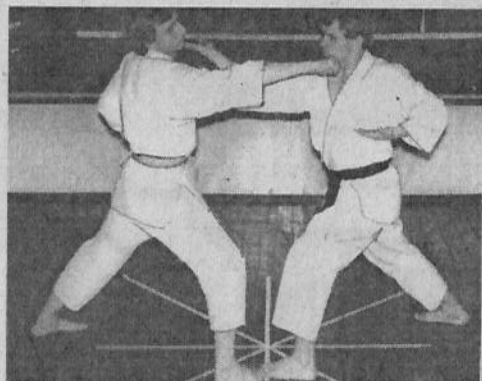
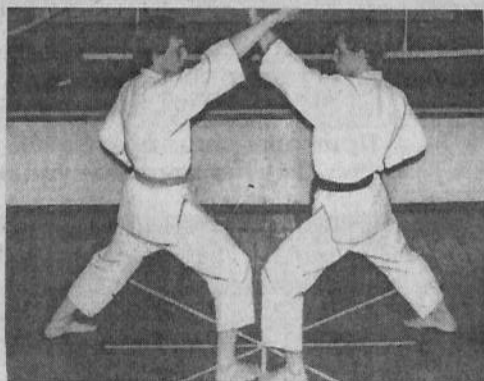


Фото 579

4. 3 делает шаг назад и под углом 45 градусов с переходом **нэкоаши-даци** выполняет **агэ-укэ** и контратакует соперника прямым ударом ноги **маэ-гэри** в печень или “солнечное сплетение” (фото 580, 581).

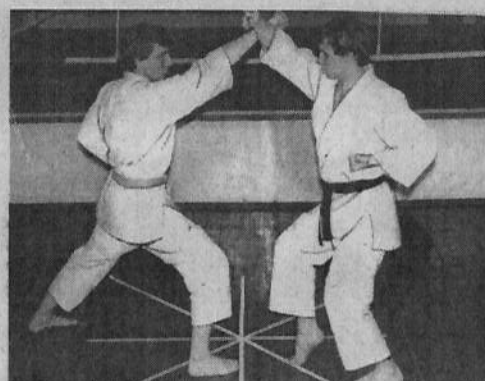


Фото 580

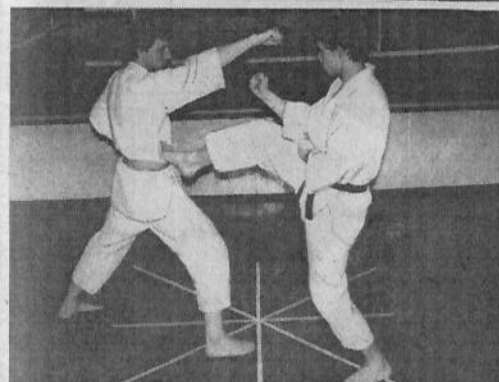


Фото 581

5. 3 делает шаг в сторону, уклоняясь от удара соперника и контратакует его полукруговым ударом ноги – **маваши-гэри** в “солнечное сплетение” (фото 582, 583).

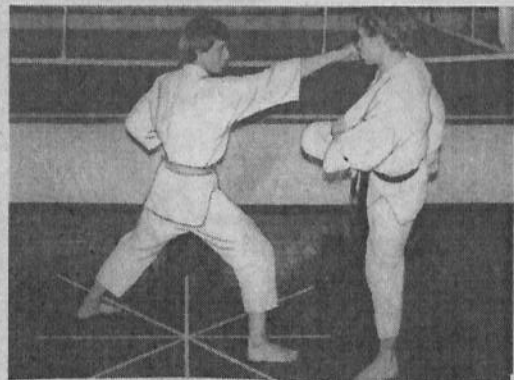


Фото 582

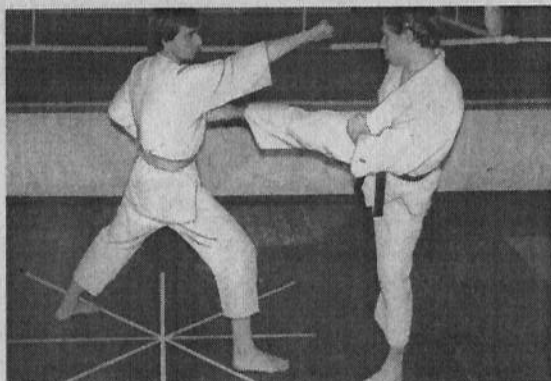


Фото 583

6. 3 делает шаг вперед под углом 45 градусов с переходом в **зэнкю-даци**, выполняя **гяку-агэ-укэ**, и контратакует соперника круговым ударом кулака – **маваши-цуки** (фото 584, 585).

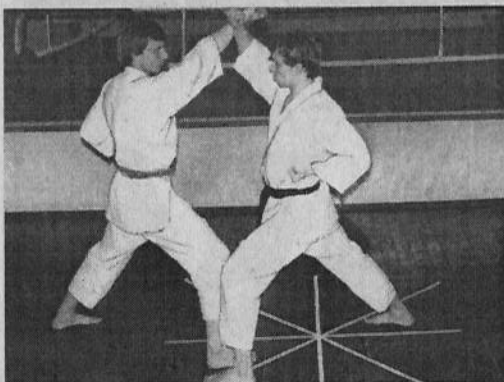


Фото 584

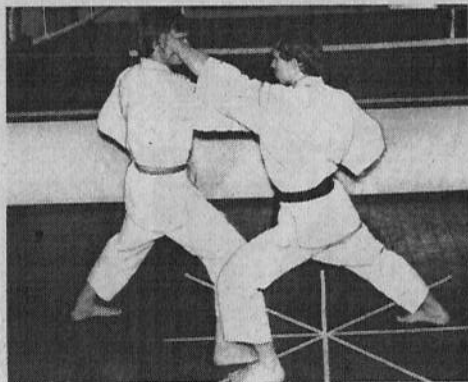


Фото 585

7. 3 делает шаг вперед с переходом в **зэнкю-даци**, выполняя **Х-блок – джуджи-укэ**, перехватывает руку соперника, помогая другой, подныривает под нее и, пройдя за спину, выкручивает ударяющую руку, приподнимая

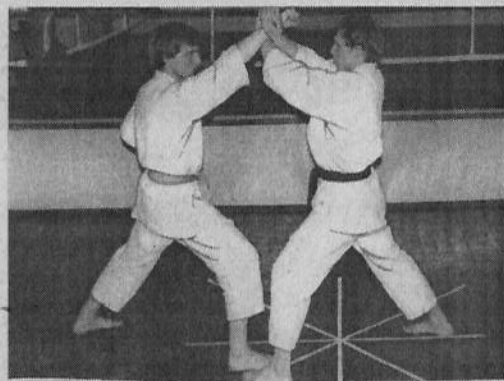
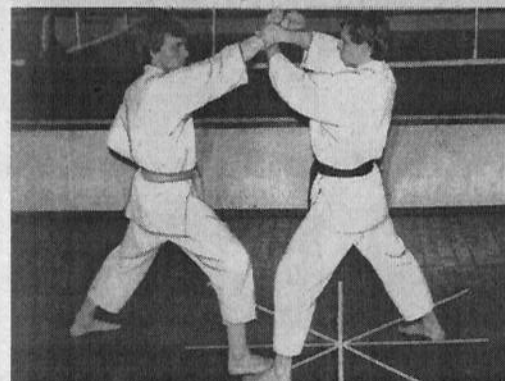


Фото 586



ее снизу верх. Сразу же после этого необходимо контратаковать соперника ударом стоящей сзади ноги в лицо (или противоположной ногой в пах) (фото 586-590).

Фото 587



Фото 588

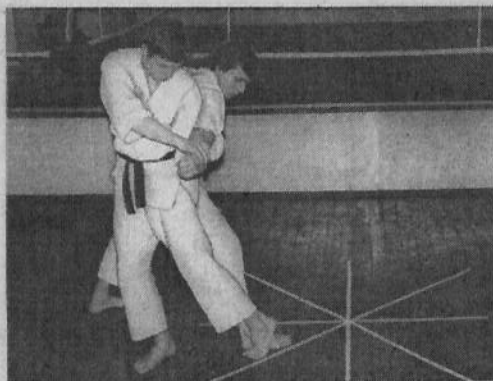


Фото 589

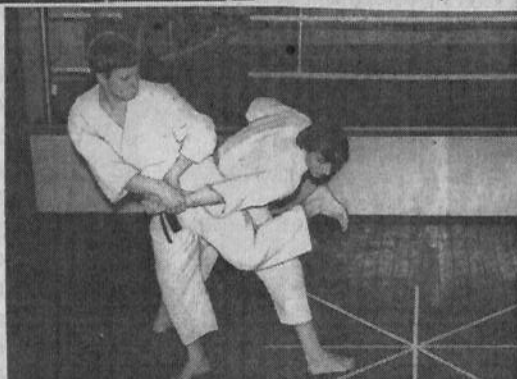


Фото 590

8. З делает ногой шаг назад и в сторону. Выполняет **сото-укэ**, подсекая под пятку "переднюю" ногу соперника – **ашибарай**, и после его падения, перейдя в низкую **зэнкуцю-дачи**, выполняет удар кулаком в лицо (фото 591-595).

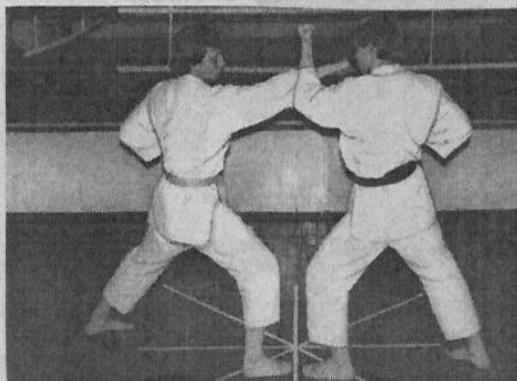


Фото 591

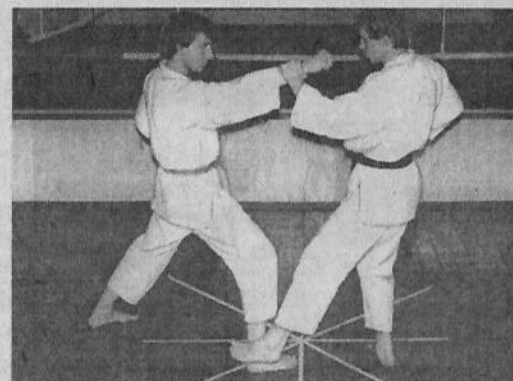


Фото 592

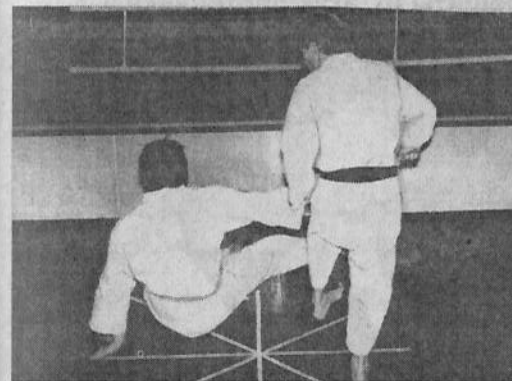


Фото 593



Фото 594



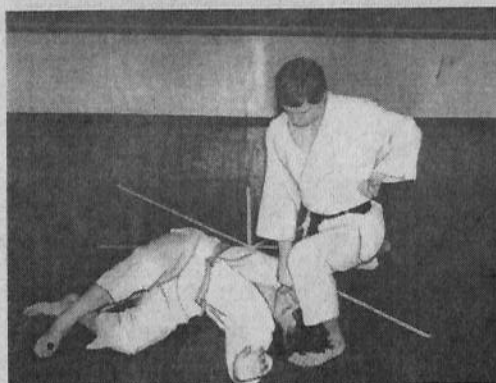


Фото 595

**Примеры защиты от атак противника  
на среднем уровне**

1. Н выполняет  
**ой-цуки** на среднем  
уровне (фото 596).

2. З делает шаг  
назад с переходом в  
**зэнкю-даци**, вы-  
полняет внутренний  
блок с предплечьем  
– **сото-укэ**, после

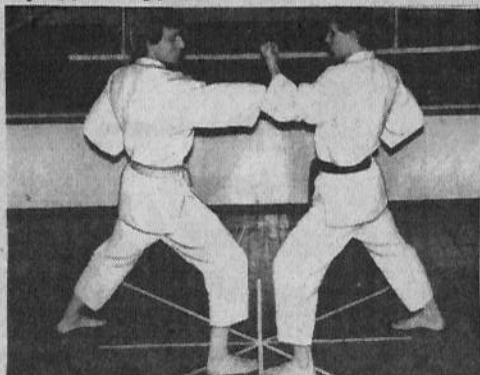
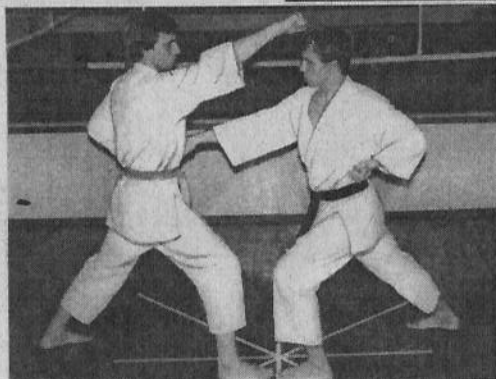


Фото 596



чего контратакует  
**гяку-цуки** в печень  
или “солнечное  
сплетение” (фото  
596, 597).

Фото 597

3. З делает шаг назад, выполняя блок основанием ладони – **тэ-нагаши-укэ**, и, подсекая противника под пятку передней ноги, сразу же после падения или в момент падения атакует противника **гяку-цуки** (фото 598-600).

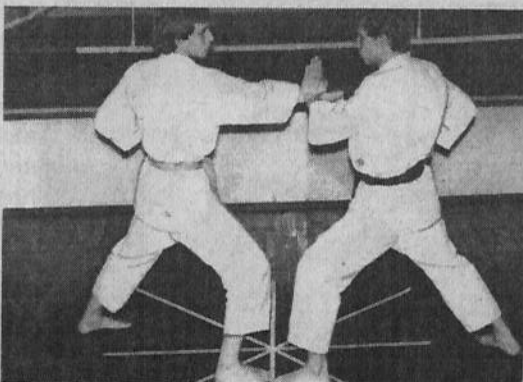


Фото 598

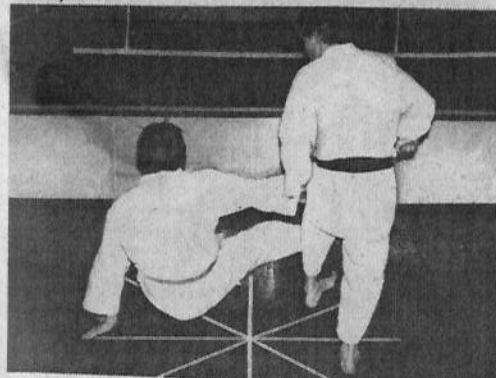


Фото 599

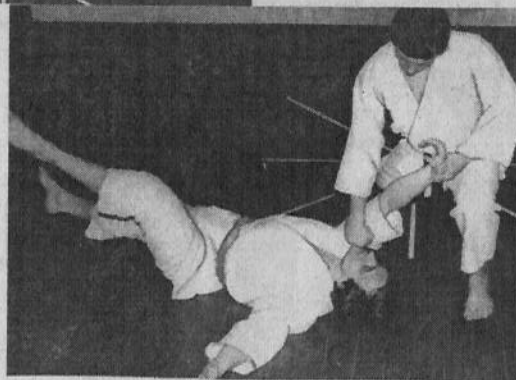


Фото 600

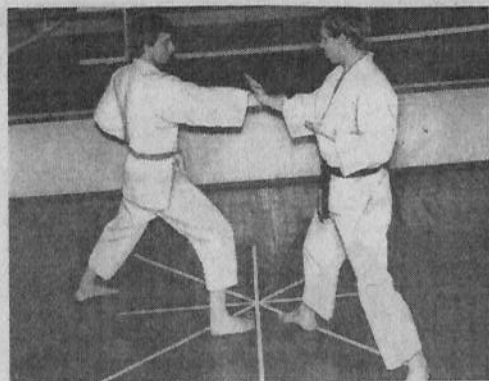


Фото 601

4. З делает шаг назад и под углом 45 градусов с переходом в **кокцю-даци** выполняет блок внутренним ребром ладони, перехватывает руку соперника, контратакует круговым ударом ноги – **маваши-гэри** в голову (фото 601-603).

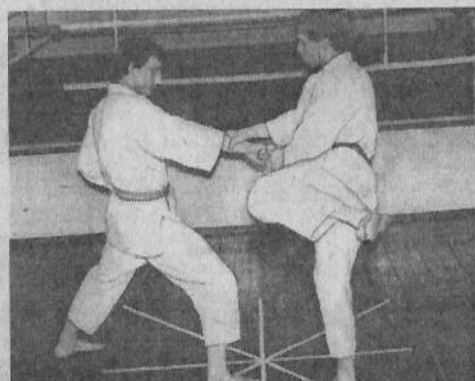


Фото 602

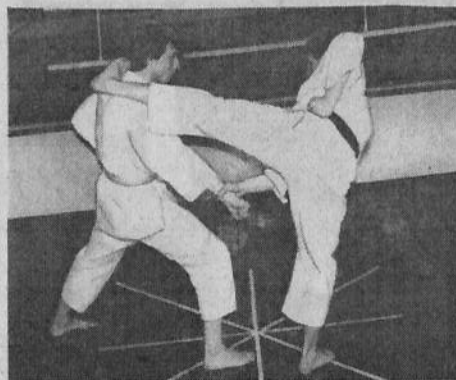


Фото 603

5. З делает шаг в сторону с переходом в **тсуруаши-даци**, уклоняется от атаки противника, после чего контратакует боковым ударом ноги в печень или “солнечное сплетение” (фото 604, 605).

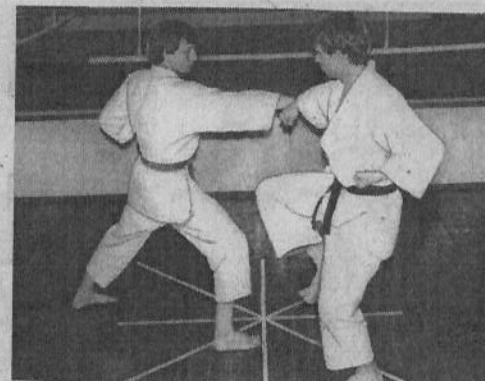


Фото 604



Фото 605

6. З делает шаг вперед под углом 45 градусов с переходом в **зэнкюцү-даци**, выполняет **гяку-учи-укэ**, после чего контратакует соперника круговым ударом кулака – **маваши-цуки** в висок (фото 606, 607).

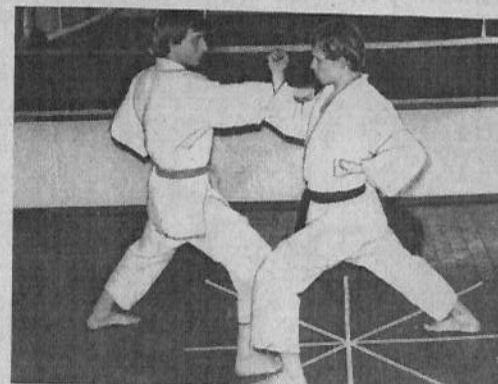


Фото 606

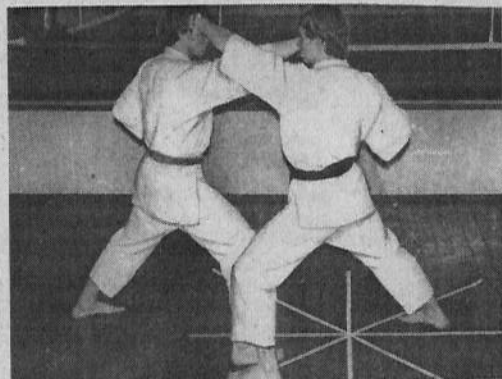


Фото 607

7. 3 делает шаг вперед с переходом в **киба-даци**, выполняет внутренний блок предплечьем **сото-укэ**, после чего контратакует соперника ударом локтя в живот **йоко-эмпи-учи** и сразу же после этого производит удар в лицо "обратным" кулаком **рикэн-учи** (фото 608-610).



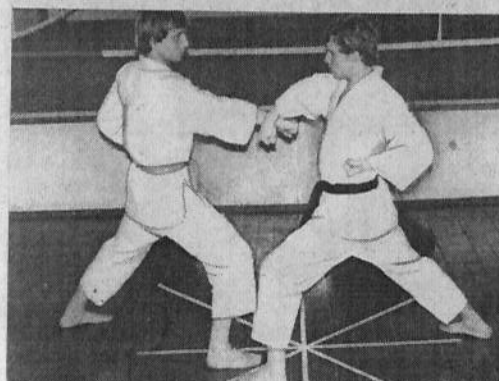
Фото 608



Фото 609



Фото 610



8. 3 делает шаг вперед с переходом в **зэнкю-даци**, выполняет полукруговой блок, после чего ставит противнику подножку под "переднюю" ногу, толкает назад рукой, выполнившей

Фото 611

блок, и бросает его на пол. Лежащего на полу противника сразу же после падения (или в момент падения) контратакует **гяку-цуки** (фото 611-614).



Фото 612



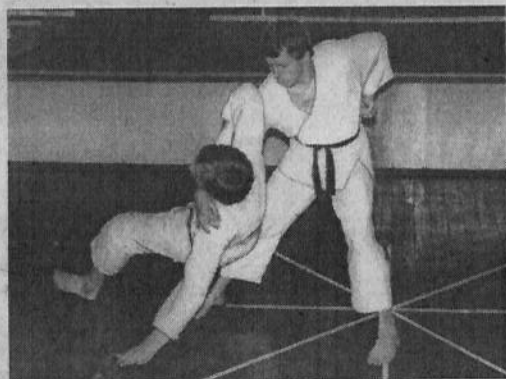


Фото 613

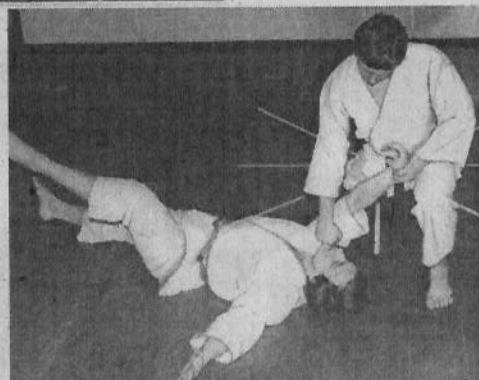
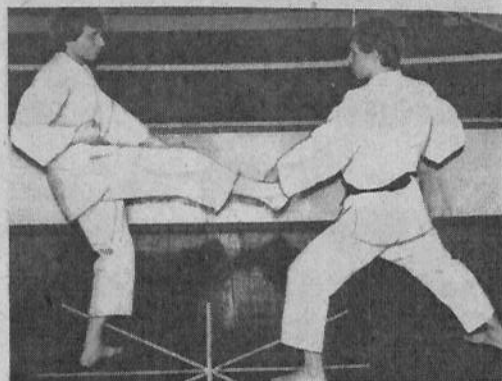


Фото 614

### Примеры защиты от атак противника на нижнем уровне



1. Н выполняет прямой ногой удар **маэ-гэри**.

2. З делает шаг назад с переходом в **зэнкуцү-даци**, выполняя нижний блок предплечьем — **гэдан-барай**, после чего контра-

Фото 615

такует противника прямым ударом ноги в лицо (фото 615, 616).

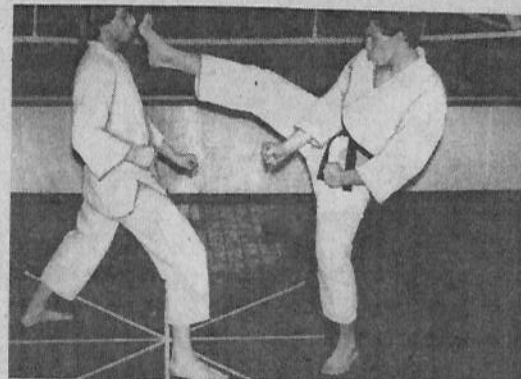
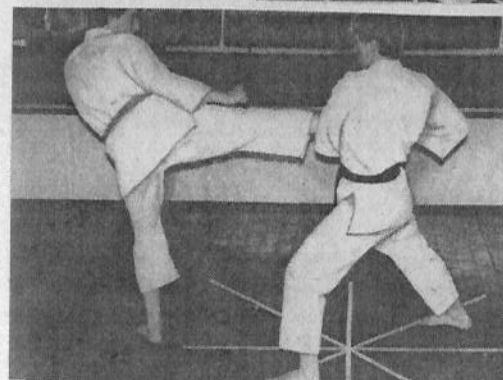


Фото 616



3. З делает шаг вперед и под углом 45 градусов с переходом в **зэнкуцү-даци** выполняет **цуки-укэ**, после чего контратакует соперника **гяку-цуки** в лицо (фото 617, 618).

Фото 617

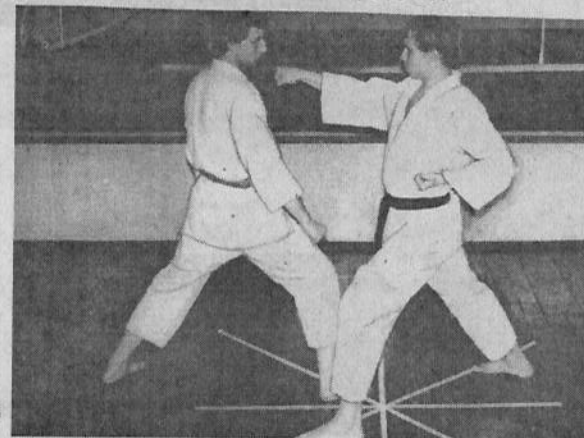


Фото 618

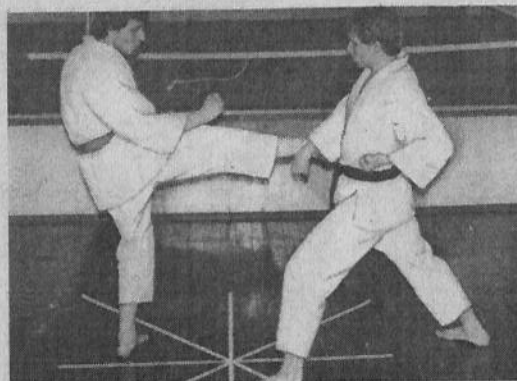


Фото 619

4. 3 делает шаг вперед, захватывает ногу, выполняя полукруговой блок — **сукуй-укэ**, обвивает ногу противника снизу вверх, кладет на локтевой сгиб, после чего, резко приподнимая ее снизу

вверх, бросает соперника на пол. Лежащего на полу противника атакует ударом кулака в лицо (фото 619-622).

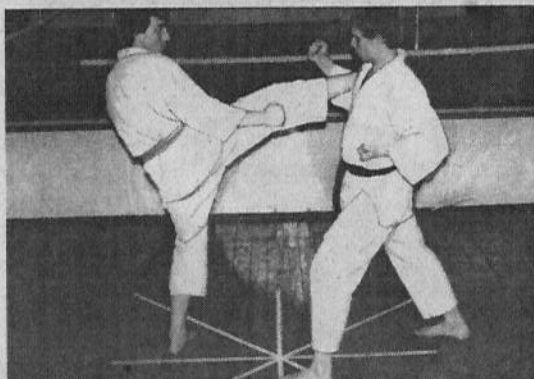


Фото 620

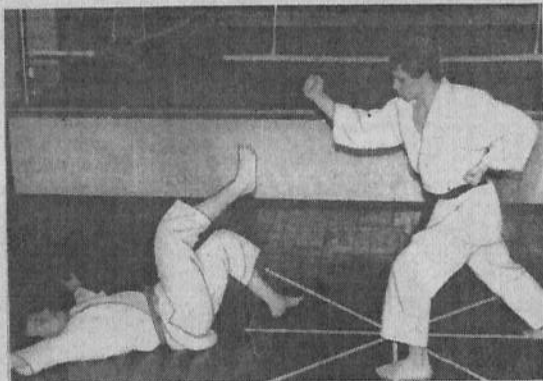


Фото 621

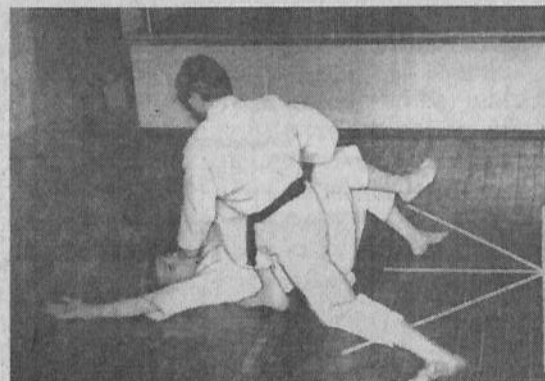
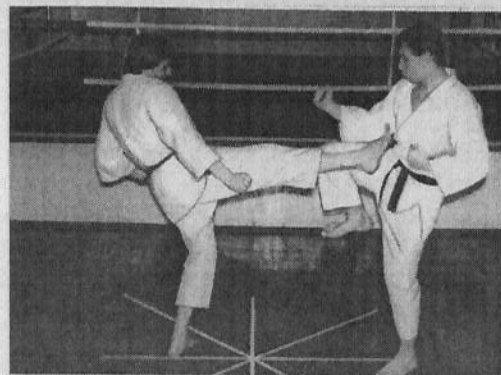


Фото 622



5. 3 выполняет блок внутренней частью колена — **сан-укэ** и контратакует противника прямым ударом ноги в печень или “солнечное сплетение” (фото 623, 624).

Фото 623

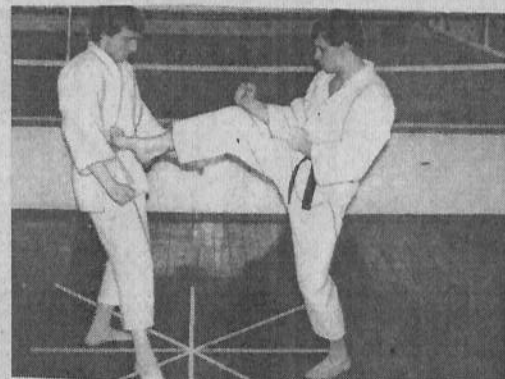


Фото 624

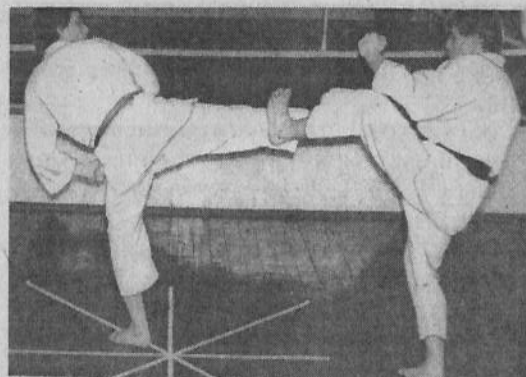


Фото 625

6. Н выполняет боковой удар ногой **йоко-гэри** (фото 625), З делает шаг назад, выполняет блок подошвой – **микадзуки-гэри-укэ** и контратакует противника боковым ударом ноги в почки (фото 626-627).

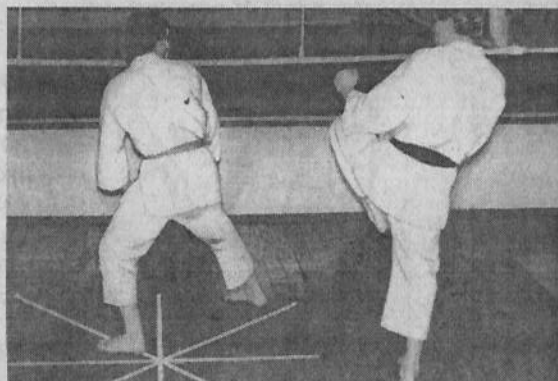


Фото 626

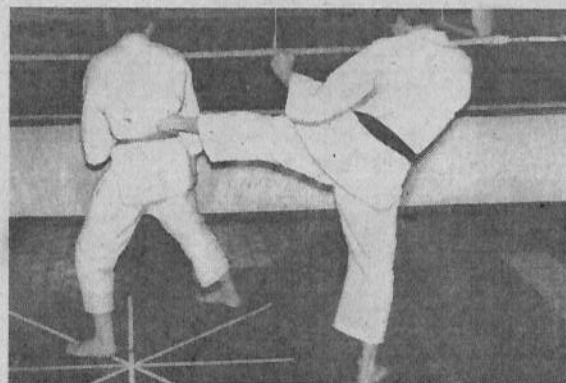


Фото 627

### Трехшажный (пятишажный) спарринг

Н атакует, делая три (пять) шагов вперед. З, защищаясь, контратакует сразу же после третьего (пятого) шага. Первоначально после каждого шага делается небольшая пауза, которая в дальнейшем сокращается до минимума. В идеале, три (пять) шагов З и Н должны выполнять столь быстро, что выглядит это как один большой шаг. З должен отшагивать назад в зависимости от скорости и длины шагов Н, быстро сориентировавшись и определив вид атаки Н. **Санбон** и **гохон-кумитэ**, на наш взгляд, более сложные, по сравнению с одношажным, виды спарринга, встречаются особенно часто в условиях боя. Тем не менее в японских школах изучению этих видов спарринга предшествует отработка приемов в **кихон-иппон-кумитэ**.

### Полусвободный спарринг

Полусвободный спарринг является следующей, после основного, формой подготовки спортсменов к свободному спаррингу. В ходе его партнеры двигаются, находясь в боевых стойках, что приближает их к ситуации реального боя, однако, как и в основном спарринге, вид нападения здесь чаще всего заранее взаимообусловлен. Отработку приемов в этом виде спарринга можно производить вначале парно, а затем в кругу из нескольких нападающих (фото 628). В этом случае противники, стоящие в кругу, предупреждают о нападении хлопком или криком, после чего атакуют стоящего в кругу (фото 629), тот же, выполнив блок, контратакует соперника (фото 630). Крайне полезной формой трени-



Фото 628



ровки полусвободного спарринга для спортсменов является метод комбинаций, состоящий в том, что те или иные, заранее обусловленные приемы и контрприемы, следуют один за другим, создавая картину реального боя. Ниже приводим одну из таких комбинаций, практикуемую авторами при подготовке спортсменов.



Фото 629



Фото 630

Пример:

1. Исходное положение партнеров: любые боевые стойки, например, оба партнера находятся в **нэкоаши-даци** (фото 631).

2. Н наносит прямой удар кулаком (**ой-цуки**) в лицо партнера (фото 632). З блокирует удар Н запястьями снизу вверх (**кэйто-укэ**) (фото 632). Н делает шаг вперед и наносит передней рукой удар в живот соперника (фото 633). З сверху вниз блокирует этот удар основанием ладоней (**тэйшо-укэ**) (фото 633).

3. Н, оставаясь на месте в стойке **нэкоаши-даци**, атакует прямым ударом ноги в нижнюю часть живота (фото 634, 635). З выполняет **сукуй-укэ**, обвивает ногу соперника, резко приподнимает ее снизу вверх и бросает противника на пол (фото 636-638), после чего атакует лежащего на спине противника **ой-цуки** в лицо (фото 639).



Фото 631

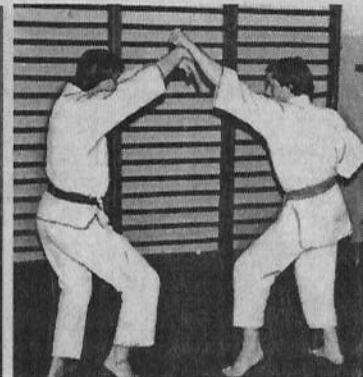


Фото 632



Фото 633



Фото 634



Фото 635



Фото 636

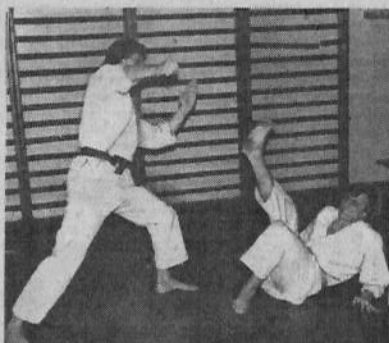


Фото 637



Фото 638



Фото 639

4. Н, сгруппировавшись после падения, блокирует удар 3 в лицо **тэйсоку-маваши-гэри-укэ** (фото 639), встает (фото 640) и сразу же контратакует полукруговым ударом пяткой **уширо-маваши-гэри** противника в почки (фото 640). 3 отскакивает назад и принимает низкую стойку **сошин-даци** (фото 641, 642), провоцируя противника на удар ногой.



Фото 640

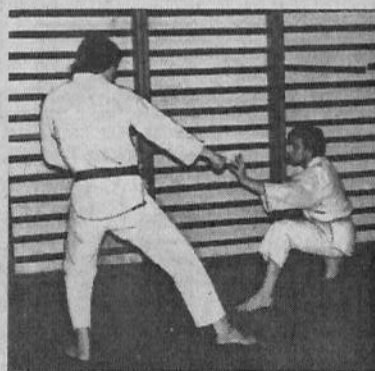


Фото 641

5. Н нападает на 3 **маэ-гэри** (фото 643), 3 блокирует удар соперника **Х-блоком** (фото 643), резко встает и бросает его на пол (фото 644, 645) и сразу же контратакует прямым ударом кулака в лицо (фото 646).

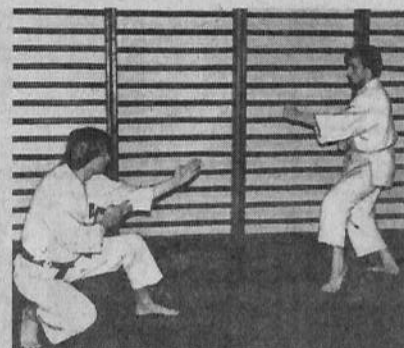


Фото 642



Фото 643

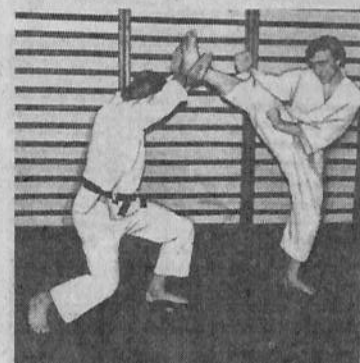


Фото 644

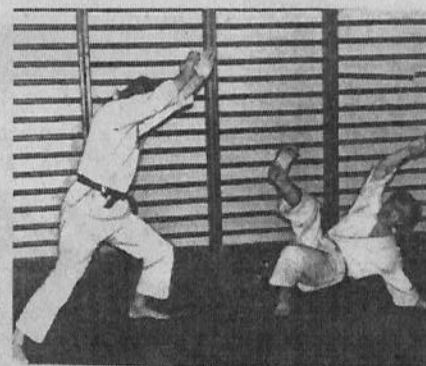


Фото 645



Фото 646

6. Н, лежа на полу, защищается внешней частью ступни (**сокуто-укэ**) (фото 646) и, лежа на полу, сразу же контратакует соперника круговым ударом ног (**маваши-гэри**) снизу вверх (фото 647). З блокирует удар соперника, подставляя под удар локоть (фото 647), после чего делает длинный полет-кувырок, ударяя соперника носком ноги в лицо (фото 648-650).

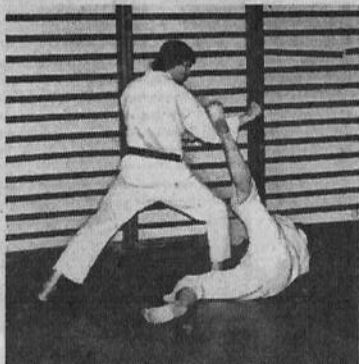


Фото 647



Фото 648

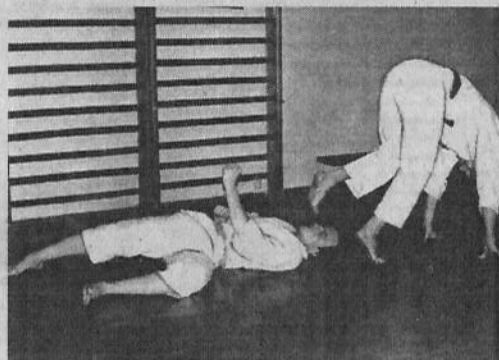


Фото 649

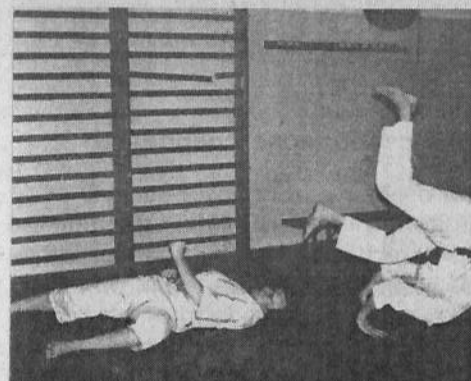


Фото 650

7. Конец серии. **Рэй** (фото 651).

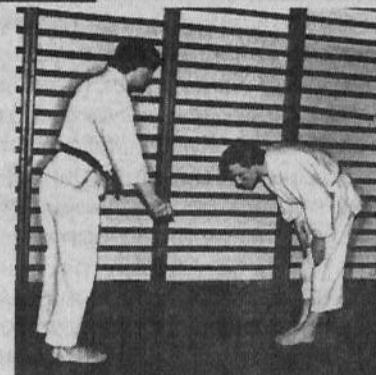


Фото 651

### Свободный спарринг

Свободный спарринг представляет высшую форму боя в каратэ, при которой действия соперников заранее ничем не обусловлены. Он складывается из атак и контратак противников и внешне напоминает фехтование с той разницей, что роль оружия выполняют руки и ноги спортсменов. Свободный спарринг должен проводиться лишь тогда, когда начинающие достигнут достаточного мастерства в основном и полусвободном спарринге. В противном случае свободный спарринг ведет к неправильному заучиванию отдельных приемов и к частому травматизму (особенно среди подростков). В настоящее время благо-



даря строго регламентированным спортивным правилам свободный спарринг приобрел огромную популярность во всем мире.

### Выбор стойки для свободного спарринга

Выбор той или иной стойки или положения для свободного спарринга зависит от школы, индивидуальных особенностей спортсмена: его физических данных, скорости передвижения, реакции, манеры ведения боя.

Любая боевая стойка свободного спарринга является динамичной, то есть изменяющейся в зависимости от сложившейся ситуации, и нередко в ходе спарринга переходит в другую. Опытные тренеры считают, что при равенстве сил противников побеждает тот, кто знает большее количество стоек (положений), а также переходов из одной стойки в другую с соответствующими атакующими или контратакующими действиями. Вот почему изучение различных стоек, постоянная отработка передвижений в них, переходов из одной стойки в другую имеет для свободного спарринга первостепенное значение.

Несмотря на то, что в принципе, любая боевая стойка может быть использована как в нападении, так и в защите, считается, что некоторые из них, например, длинная **кокцю-дачи**, **тсуруаши-дачи**, **сошин-дачи** (**сошин-камаэ**) в большей мере имеют защитный характер, тогда как такие стойки, как **зэнкуцю-дачи**, **киба-дачи**, **хангэцсу-дачи** чаще используются в нападении.

Промежуточный характер имеют стойки – средняя **кокцю-дачи** и **нэкоаши-дачи**, так как из этих стоек в бою можно легко перейти в любую другую, они с успехом могут быть использованы как в защите, так и в нападении. Выбор той или иной стойки в значительной мере определяется тактикой ведения боя.

### Тактика

Различают активную и пассивную формы ведения боя. Первая строится на активных наступательных действиях, направленных на раскрытие обороны соперника (или

отыскание слабых мест в обороне) для нанесения решающего удара (**чи-мэй**). Вторая – построена на ожидании, когда в ходе атаки противник раскроет себя. В этом случае следует мгновенная контратака.

Обе формы ведения боя, в свою очередь, делятся на атаки (контратаки) одиночными ударами – эта форма чаще всего характерна для новичков, и атаки (контратаки) сериями, что характерно для более подготовленных спортсменов. При этом серии представляют сочетания из двух-трех, иногда четырех ударов. Опытные каратисты считают, что наиболее эффективными являются атаки, в которых попеременно присутствуют удары руками и ногами. При этом некоторые из них чаще всего служат для раскрытия обороны соперника и маскируют решающий удар.

Для новичков в ходе ведения боя необходимо учитывать следующее:

1. Ваши передвижения в любой из избранных вами стоек должны быть мягкими и пластичными, мышцы рук и ног расслабленными, тем не менее ваше внимание должно быть полностью сосредоточено на сопернике и в любой момент вы должны быть готовы к концентрации всей энергии тела для атаки или контратаки противника.

2. Если вы атакуете:

а) не атакуйте противника все время прямолинейно, а двигайтесь вокруг него, постоянно меняя направление движения, постарайтесь зайти ему за спину;

б) не атакуйте противника очень длинными ударами с перемещением центра тяжести на "переднюю" ногу, это ведет к потере равновесия;

в) делайте обманные движения или атакуйте сериями ударов с тем, чтобы раскрыть оборону противника и нанести решающий удар;

г) если ваш противник высок, боритесь с ним на средней или близкой дистанции, и наоборот, если он низок, – атакуйте издалека;

д) научитесь мастерски выполнять **киай** так, чтобы вашему сопернику становилось не по себе при вашем крике. Психологически обескуражив противника, атакуйте его.

3. Если вы защищаетесь:

а) приспособляйте свои передвижения к передвижениям соперника, как бы слившись с ним в одно целое;

б) не поддавайтесь на уловки и финты противника, внимательно следите, чтобы изменения в положении рук не раскрыли вашу защиту;

в) выждите момент, когда противник нанесет очень длинный удар-выпад, переместив вес тела на "переднюю" ногу. Выведите его из равновесия подсечкой или подхватом под "переднюю" ногу, после чего сразу же контратакуйте;

г) выждите момент, когда противник "провалится" при атаке ногой или рукой, раскрыв себя, сделайте небольшой шаг назад и сразу же контратакуйте его. В спарринге пользуйтесь старинным правилом: во время атаки – не забывать о защите, а при защите – при первой же возможности мгновенно контратаковать.

### Направление взгляда

Глаза и направление взгляда на противника играют огромную роль в свободном спарринге. В китайских, вьетнамских школах каратэ существует ряд уловок, связанных с обманом глазами. На, казалось бы, простой вопрос – куда и как смотреть в ходе поединка, мнение экспертов бывает различным.

Сторонники первой точки зрения отвечают следующим образом: "Смотреть нужно в глаза, в глазах можно прочесть все".

Вторая точка зрения выглядит так: "Смотреть в глаза нельзя, посторонний взгляд гипнотизирует, заставляет вас "каменеть", лишает подвижности. Смотреть нужно в лицо – в центр треугольника, образованного глазами и ртом соперника, или на его плечи, полуприкрыв глаза, чтобы, не двигая глазами, видеть соперника, находящегося вблизи, так, как будто бы он слегка удален, и наоборот, удаленные предметы видеть так, как будто бы они находятся вблизи от вас".

В настоящее время вторая точка зрения является более распространенной, однако и первая точка зрения имеет право на существование, особенно для каратистов,

обладающих природным (или приобретенным) даром гипнотического воздействия на соперника.

Следует помнить, что древние воины постоянно тренировали глаза. Часами наблюдая тот или иной предмет, например, определенный лист на ветке дерева, они выработывали спокойный, пронзительный взгляд, от которого противник приходил в замешательство.

### Шлифовка коронных приемов

Как и в любом борцовском виде спорта (дзюдо, самбо и других) у каждого спортсмена-каратиста должны быть любимые, коронные приемы или комбинации, отрабатывать которые он должен каждое занятие, каждый день. Это один из принципов, на которых ранее строилось китайское каратэ. После отработки основной техники мастера отрабатывали отдельные блоки и удары десятилетиями. Нередко в спортивных поединках случаются ситуации, когда технически более разнообразно подготовленный боец проигрывает бой сопернику из-за того, что тот блестяще владеет пусть одиночным, но хорошо отработанным ударом.

### Медленный спарринг

Это форма свободного спарринга, в котором все движения – перемещения, смена стоек (позиций), удары, блоки, уклоны и другие технические элементы выполняются мягко, расслабленно и, по возможности, непрерывно в предельно замедленном темпе. Медленный спарринг играет большую роль в подготовке каратистов высокого класса. Он позволяет решить ряд технико-тактических и психологических задач, минимально травмировать спортсменов в предсоревновательном периоде. Основные задачи, решаемые в медленном спарринге, следующие:

закрепление технически грамотно выполняемых ударов и блоков, применяемых каратистом в ходе реального поединка;

выработка правильной, устойчивой основной стойки (позиции);



развитие тактического мышления борца;  
наработка и закрепление новых серий ударов, под-  
водов к известным или коронным (любимым) сериям;  
развитие способности к расслаблению и, как след-  
ствие, увеличение скорости выполнения тех или иных тех-  
нических элементов, применяемых в реальном бою.

### Борьба с несколькими противниками

Эта форма свободного спарринга используется опыт-  
ными мастерами каратэ в процессе тренировок для улуч-  
шения координации движений в защите, а также разви-  
вает способность видеть все поле боя целиком. Последнее, в свою очередь, служит одним из методов  
серьезной подготовки к одиночному спаррингу, а также к  
реальным, жизненным ситуациям.

### Круговой спарринг

Разновидность свободного спарринга. Используется  
в тренировочном процессе тогда, когда за относительно  
короткий промежуток времени необходимо пропустить  
значительное число спарринг-партнеров, каждый раз ме-  
няя их. Как и в одношажном спарринге, спортсмены, раз-  
бившись на пары, выстраиваются в две шеренги. По ко-  
манде **“дзыкэн”**, **“хаджимэ”** начинаются схватки,  
продолжительность которых (1-2 минуты) выбирается в  
зависимости от степени усталости каратистов. После окон-  
чания схваток (команда **“ямэ”**) спарринг-партнеры кланя-  
ются друг другу, тренеру и смещаются на одного челове-  
ка, двигаясь по (или против) часовой стрелке. Вновь  
следует команда **“хаджимэ”**, и каждый борется с новым  
соперником. Спарринг заканчивается, когда каждый из  
участников проводит со всеми, по крайней мере, по од-  
ной схватке.

### Жесткий спарринг

Так как удары в спортивном каратэ (особенно удары  
в лицо) носят, в основном, имитационный характер, за-

мечено, что в реальных ситуациях при ударах спортсме-  
ны иногда рефлекторно отдергивают руку (ногу). В этом  
случае, для предотвращения такого рода ситуаций, в ходе  
тренировок иногда полезно устраивать **“жесткоконтакт-  
ный спарринг”** в перчатках. Последнее возможно лишь в  
тех случаях, когда руки, ноги, лицо, голова, низ живота,  
пах надежно защищены специальными шлемами, протек-  
торами.

В том случае, когда помимо боксерских перчаток от-  
сутствует специальное оборудование, можно проводить  
свободные схватки, в которых удары ногами в лицо зап-  
рещаются (разрешается имитация их по правилам  
спортивного каратэ), а удары руками разрешены. Однако  
и в этом случае для предотвращения всякого рода травм  
рекомендуется не злоупотреблять сильными ударами. В  
последние годы школы жесткого контактного каратэ (кик-  
боксинг, тай-боксинг, киокушинкай-каратэ) стали популяр-  
ными во многих странах мира и носят профессиональный  
характер.

## П Р И М Е Р Ы

### Комбинации свободного спарринга

#### 1. Ой-цуки – гяку-цуки

Сделайте шаг впе-  
ред, примите **зэнку-  
цү-дэчи**, атакуйте  
противника ударом ку-  
лака **“передней”** руки в  
лицо. Раскрыв оборо-  
ну противника, ударь-  
те кулаком противопо-  
ложной руки в печень  
или **“солнечное спле-  
тение”** (фото 652-654).

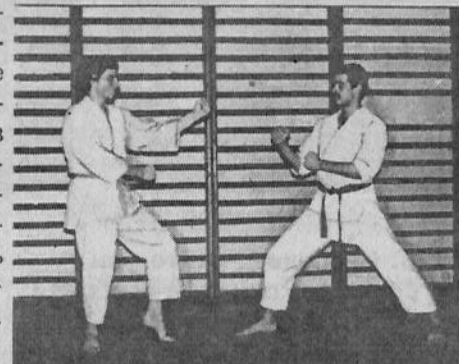


Фото 652





Фото 653



Фото 654

## 2. Ой-цуки – маваши-цуки

Сделайте шаг вперед, примите стойку **зэнкю-даци**, атакуйте противника ударом кулака "передней" руки в лицо (фото 655). Подшагните "передней" ногой вперед в сторону (фото 656) и сразу же атакуйте противника круговым ударом кулака в висок (фото 656).

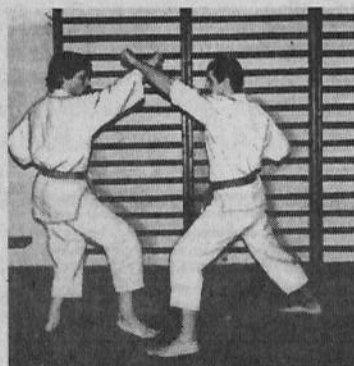


Фото 655



Фото 656

## 3. Ой-цуки – хайто-учи

Примите **кокцю-даци** (фото 657). Опустив "переднюю" руку вниз, разожмите второй кулак и, подняв его на уровень лица, привлечите к нему внимание противника. Быстро сделайте шаг вперед, ударяя кулаком "передней" руки

в лицо спортсмена. Сразу же атакуйте внешним ребром ладони его в висок или челюсть (фото 658, 659).

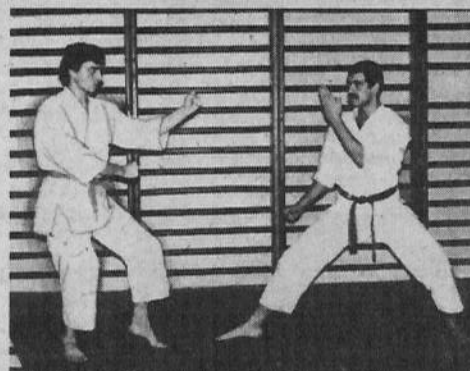


Фото 657

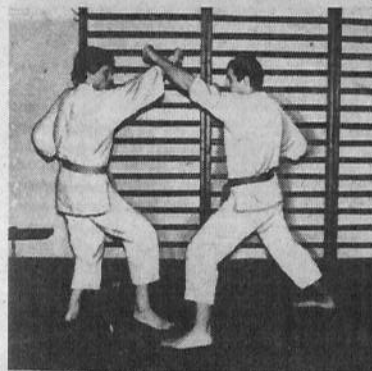


Фото 658

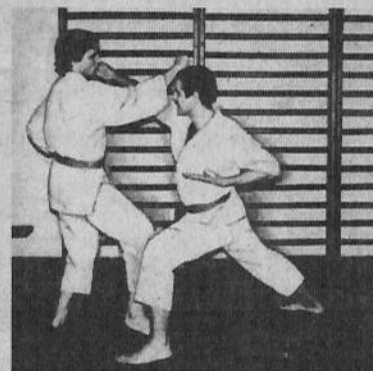


Фото 659

## 4. Маэ-гэри – йоко-гэри

Сделайте шаг вперед, атакуйте противника прямым ударом ноги в печень или "солнечное сплетение", а боковым ударом другой ноги – в лицо или в "солнечное сплетение" (фото 660, 661).

## 5. Маваши-гэри – маваши-гэри

Сделав шаг вперед, атакуйте противника круговым ударом ноги в печень или "солнечное сплетение", а противоположной – в затылок (фото 662, 663) или наоборот.

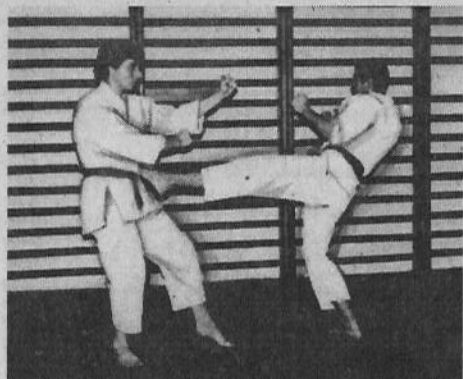


Фото 660

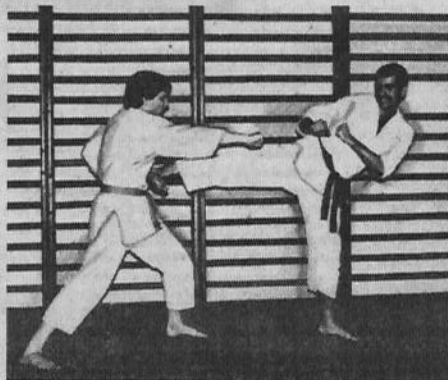


Фото 661

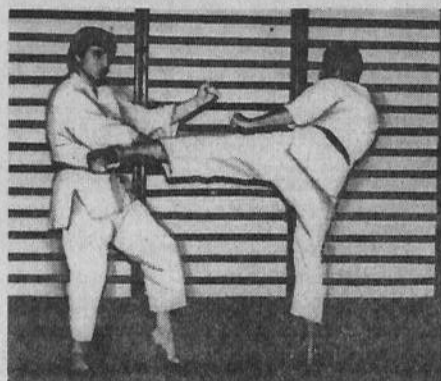


Фото 662

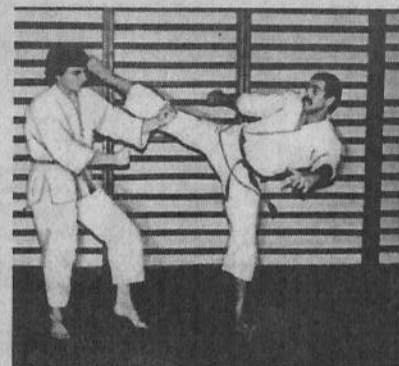


Фото 663

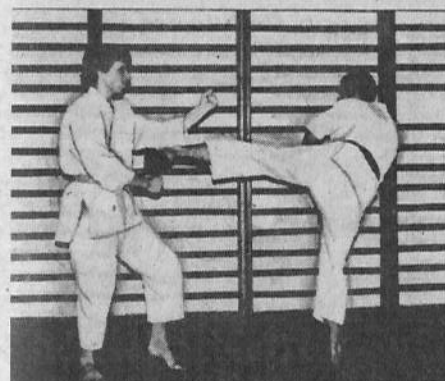


Фото 664

## 6. Йоко-гэри — уширо-гэри

Атакуйте противника боковым ударом ноги (фото 664) и, повернувшись к нему затылком, спровоцируйте на атаку кулаком в спину, сразу же встречайте его задним ударом в лицо, "солнечное сплетение" (фото 665, 666).



Фото 665

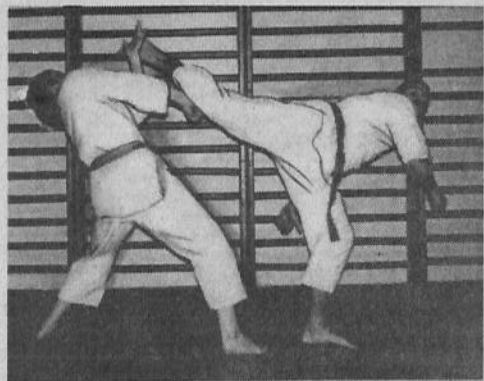


Фото 666

7. **Йоко-гэри – уширо-маваши-гэри** (фото 664, 665, 667).

Противник наступает на вас. Сделайте шаг вперед в сторону. Атакуйте его боковым ударом в "солнечное сплетение" и ударом **уширо-маваши-гэри** в лицо. Последний удар серии, хотя и очень эффективен, в силу трудностей контроля необходимо производить крайне осторожно.

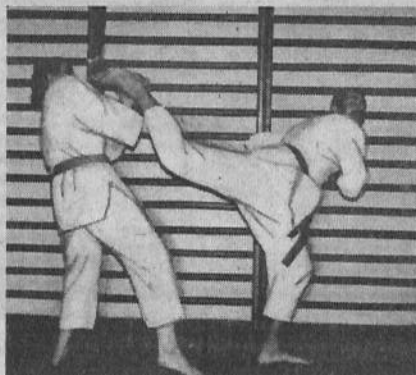


Фото 667

#### 8. **Маэ-гэри – ой-цуки**

Атакуйте противника прямым ударом ноги в печень или "солнечное сплетение" (фото 666) и после того, как противник, отбивая ногу, ослабит защиту, атакуйте его ударом кулака в лицо (фото 669).

#### 9. **Маэ-гэри – ой-цуки – гяку-цуки**

Атакуйте противника прямым ударом ноги в "солнечное сплетение" (фото 668) и сразу же кулаком "передней" руки в лицо (фото 669), поставьте ногу на пол и атакуйте противника ударом противоположной руки в "солнечное сплетение" (фото 670).



Фото 668



Фото 669

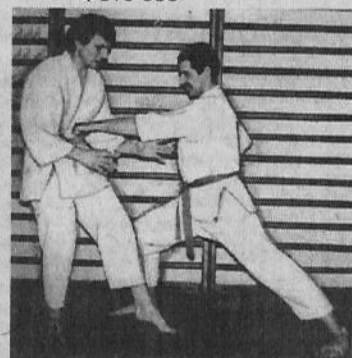


Фото 670

#### 10. **Йоко-гэри – уракэн-учи – гяку-цуки**

Атакуйте противника боковым ударом ноги в "солнечное сплетение" (фото 671), приняв **киба-даци**, отвлеките внимание соперника ударом "обратного" кулака в лицо (фото 672), быстро отставив "переднюю" ногу в сторону, атакуйте ударом противоположного кулака в печень или "солнечное сплетение" (фото 673).



Фото 671





Фото 672



Фото 673

### 11. Ой-цуки – уширо-гэри



Фото 674

Сделайте шаг вперед, примите **зэнкю-даци**, атакуйте противника ударом кулака "передней" руки в лицо (фото 674). Сразу же повернитесь спиной к противнику, спровоцируйте его на атаку в спину и встречайте его ударом "задней" ноги (фото 675, 676).

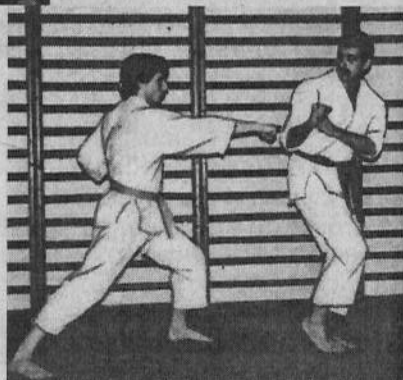


Фото 675

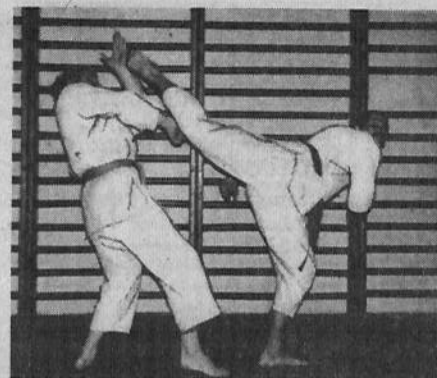


Фото 676

### 12. Аши-барай – маваши-гэри

Выполните подсежку "передней" ноги противника (фото 677). После того, как он потеряет равновесие, атакуйте его круговым ударом ноги в "солнечное сплетение" или голову (фото 678) или ударом кулака в затылок.



Фото 677

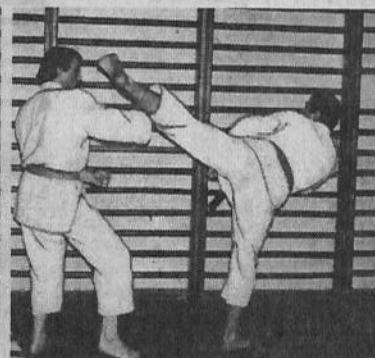


Фото 678

### 13. Сокуто-маваши-гэри учи- маваши-гэри

Атакуйте противника снизу вверх и изнутри наружу полукруговым ударом внешнего ребра ступни в печень или "солнечное сплетение" (фото 679, 680) и сразу же выполните круговой удар в лицо противника (фото 681).

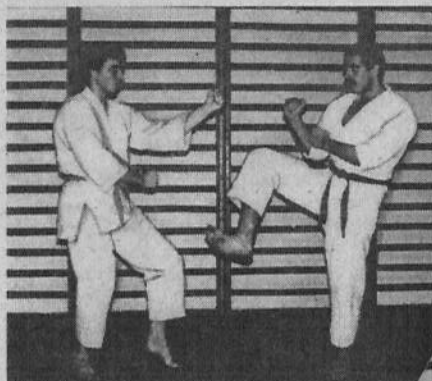


Фото 679



Фото 680

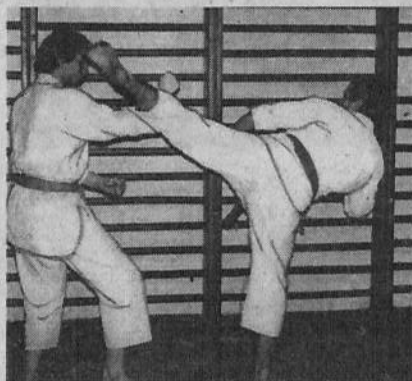


Фото 681

#### 14. Аши-барай – уширо-гэри

Выполните подсечку "передней" ноги противника (фото 682), повернитесь к нему спиной и атакуйте ударом этой же ноги в лицо или в "солнечное сплетение" (фото 683).



Фото 682

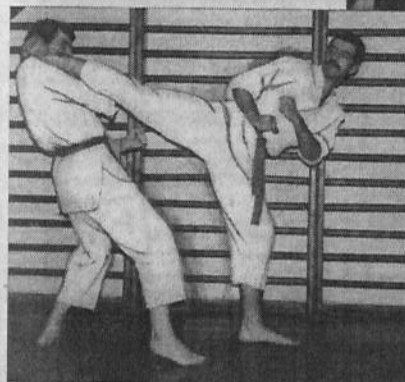


Фото 683

#### 15. Маэ-гэри – маваш-гэри с захватом руки противника

16. Захватите противника за рукав кимоно или за руку вашей "передней" рукой, атакуйте его прямым ударом ноги (фото 684) в печень или "солнечное сплетение", резко потянув на себя, сразу же атакуйте его круговым ударом этой же ноги в затылок (фото 685).

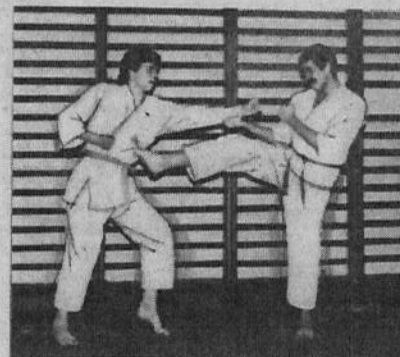


Фото 684

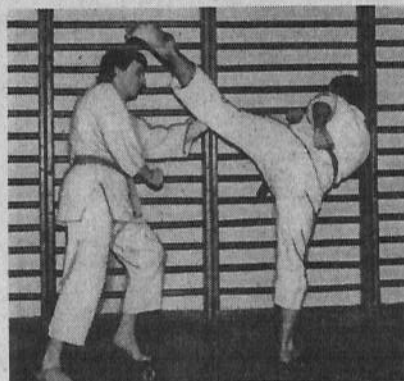


Фото 685

17. Атакуйте противника ударом "передней" руки в лицо (фото 686), сделайте один шаг вперед, толкните соперника от себя основанием ладони снизу вверх в подбородок или в челюсть (фото 687), подставив подножку под "переднюю" ногу (фото 687), и сразу же после падения выполните удар кулаком ему в лицо (фото 688).

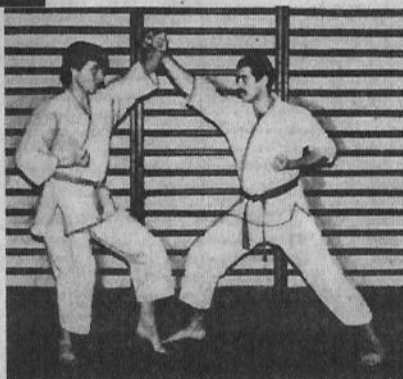


Фото 686



Фото 687

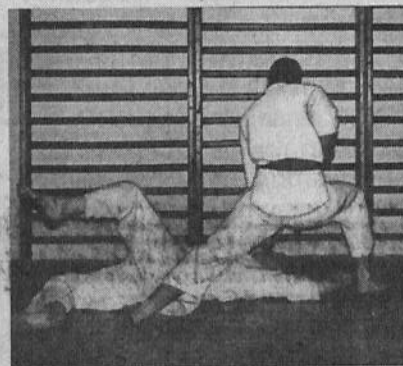


Фото 688

18. Имитируйте прямой удар ногой, стоящей сзади. Для этого сделайте небольшой шаг вперед ногой, стоящей сзади, а "переднюю" ногу сместите в сторону так, чтобы она оказалась на одной линии с "задней" на расстоянии 1-2 ступней позади нее (фото 689, 690). За счет разворо-

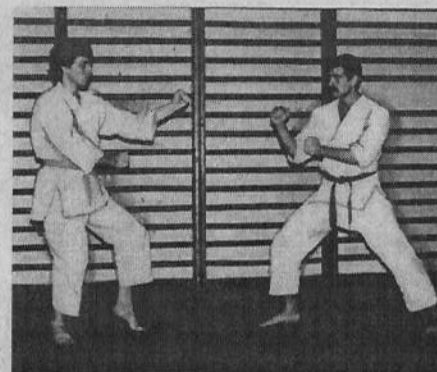


Фото 689

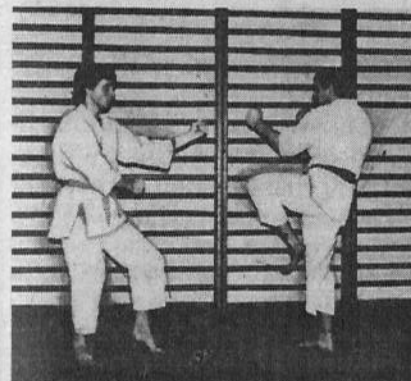


Фото 690

та бедер ударьте противника прямым подбивающим ударом в печень или в "солнечное сплетение" ногой, стоящей сзади (фото 691). После постановки "передней" ноги на пол атакуйте соперника кулаком противоположной руки в печень, а кулаком "передней" руки — в лицо (фото 692, 693).



Фото 691





Фото 692



Фото 693

19. Имитируйте удар "передней" рукой в лицо противника и одновременно удар ногой в среднюю часть тела (фото 694). Сделайте небольшой шаг вперед, атакуйте противника прямым ударом ноги (фото 695), ударом противоположной руки в печень или "солнечное сплетение", а ударом "передней" руки в лицо (фото 696, 697).



Фото 694



Фото 695



Фото 696



Фото 697

### Низкие стойки в свободном спарринге

Несмотря на внешнюю слабость, низкие стойки при достаточно хорошем уровне мастерства являются весьма эффективными, как в защите, так и в нападении, и иногда используются в свободном спарринге. М.Ояма считает, что использовать низкие стойки необходимо в том случае, если противник потерял контроль над собой или чрезмерно увлекается атаками. В этом случае низкое положение тела провоцирует его на атаку ногой или рукой.

1. Исходное положение 3 – сошин-дачи.

2. Н атакует 3 ударом кулака в лицо (фото 698, 699):

а) 3 полукруговым движением кисти изнутри захватывает руку или кимоно соперника, падая назад, на спину, тянет его на себя и контратакует прямым ударом "передней" ноги в лицо (фото 699, 700);

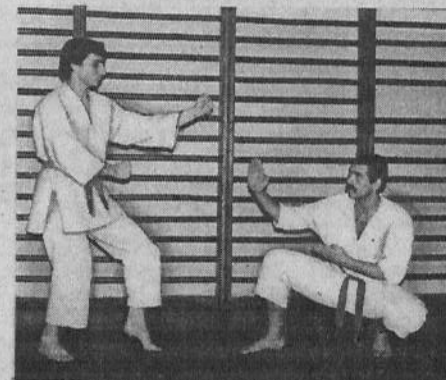


Фото 698



Фото 699



Фото 700

б) З отклоняет корпус назад и встречает Н ударом "передней" ноги в прыжке снизу вверх в челюсть (фото 701-703).



Фото 701

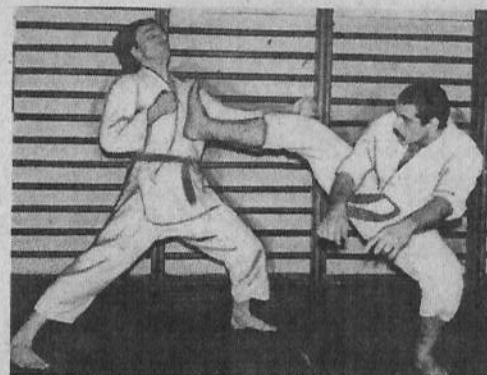


Фото 702



Фото 703

З. Н атакует прямым протыкающим ударом ноги (фото 704). З быстро поднимает скрещенные в "X"-блоке руки вверх, резко встает и бросает противника на спину (фото 705-707), после чего атакует его ударом кулака в лицо (фото 708).



Фото 704

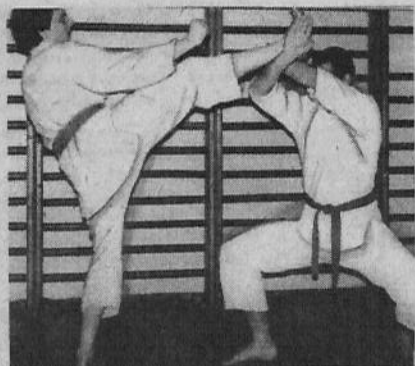


Фото 705

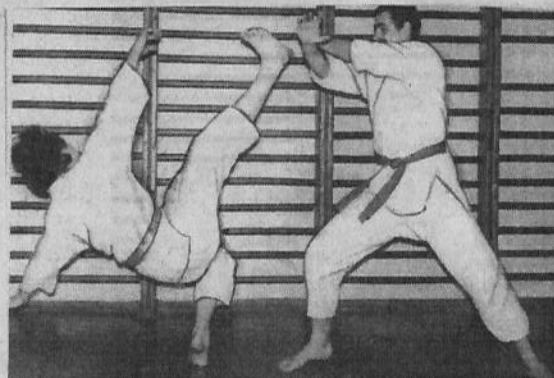


Фото 706

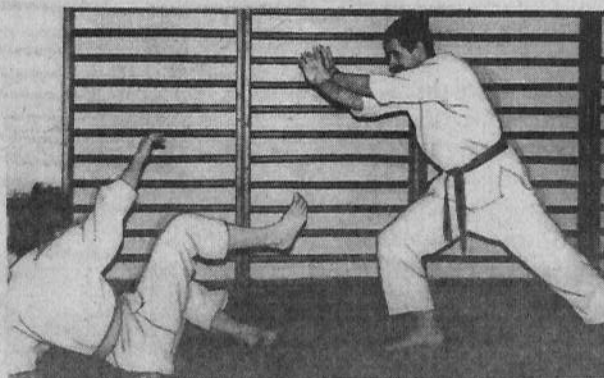


Фото 707



Фото 708

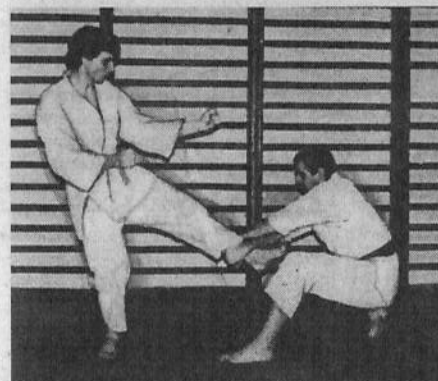


Фото 709

4. Н атакует 3 снизу вверх прямым подбивающим ударом ноги (фото 709), 3 блокирует удар нижним "Х"-блоком (фото 709), захватывает ногу, резко тянет ее и, вставая, встречает противника ударом обоих кулаков в лицо или в низ живота – **моротэ-цуки** (фото 710, 711).



Фото 710





Фото 711

5. Н делает полу-круговой удар ногой **маваши-гэри** или выполняет подсечку "передней" ноги. З ставит блок основанием ладони, становится на колени и с пола контра-такует соперника **маваши-гэри** в лицо (фото 712, 713), после чего возвращается в исходную стойку.



Фото 712

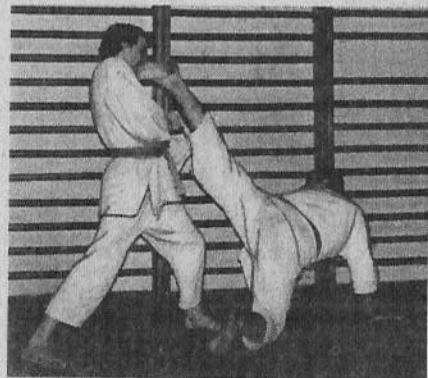


Фото 713

В том случае, если противник уклонился от атаки, можно продолжить ее боковым или задним ударом в прыжке (фото 714).

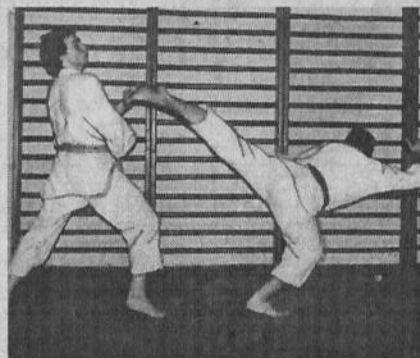


Фото 714



## ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ

### ПРАВИЛА КУМИТЭ

Место соревнований представляет собой квадратную площадку со стороной 8 метров (измеряется с внешней стороны) и должно быть гладким и ровным. Площадка может быть поднята на 1 метр по отношению к полу. В этом случае размеры сторон должны быть не менее 10 метров. Две параллельные линии длиной 1 метр должны быть нанесены на площадке под прямым углом к линии арбитра и на расстоянии 1,5 метров от центра площадки для спортсменов. Две параллельные линии по 0,5 метра должны быть нанесены в двух метрах от центра для рефери и судьи.

Арбитр и секретарь должны располагаться за рефери.

Параллельная линия должна проходить на расстоянии 1 метра внутри площадки. Площадь между двумя линиями может быть окрашена в другой цвет или сама внутренняя линия может быть пунктирной.

## ФОРМА ОДЕЖДЫ

Спортсмены и их тренеры должны носить форму (см. Приложение 1). Рефери и судьи должны быть одеты как описано в Приложении 1. Главный рефери может отстранить рефери или судью, если он одет не по форме.

## ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Существуют две категории соревнований: личные (в весовых категориях) и командные. В команде число членов должно выражаться нечетным числом. Количество участников определяется организаторами соревнований.

Все соревнующиеся входят в состав команды. Запасных нет.

До начала матча капитаны команд должны представить к судейскому столу официальный список участников и порядковые номера членов команды. Порядковый номер может быть изменен перед каждым боем.

Команда может быть дисквалифицирована, если кто-либо из ее членов или тренер изменят состав команды без представления списка участников.

Побеждает та команда, которая наберет больше побед. Если две команды имеют равное число очков, побеждает та, которая имеет большее число **иппонов** и **ваза-ари** с учетом выигранных и проигранных схваток.

Если обе команды набрали одинаковое количество очков, победитель определяется в дополнительной схватке. В случае ничьей противники могут быть заменены или может быть назначена повторная схватка. Спортсмен не может выступать более двух раз подряд.

В командном соревновании может выступать лишь та команда, которая имеет более половины от заранее определенного числа участников. В индивидуальных соревнованиях нельзя заменять участников.

Если один из соперников отсутствует, другой получает победу за неявку (**санбон** или три **иппона**).

Отдельные участники или команда, не приехавшие до открытия соревнований, могут быть отстранены от участия в них.



В случае неявки отдельных участников или команды на матч без уважительной причины или без уведомления организаторов или ухода с матча, могут быть определены дисциплинарные наказания в соответствии с решением совета рефери по рекомендации главного рефери.

## СУДЕЙСКИЙ СОСТАВ

Судейская группа на каждый матч должна состоять из одного арбитра (канса), одного рефери (сусин) и одного судьи (фукусин). В дополнение для облегчения проведения матчей могут быть назначены несколько хронометристов, объявляющих и секретарей.

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СХВАТКИ

Обычная продолжительность схватки составляет две минуты чистого времени. Однако продолжительность может доходить до трех или пяти минут в соответствии с правилами соревнований.

Если победитель не определен в личной схватке, схватка может быть продлена (**энчо-сэн**). Во время **энчо-сэн** побеждает спортсмен, первый получивший **иппон** или **ваза-ари**.

В случае дальнейшего равенства окончательное решение делает рефери после консультаций с арбитром и судьей.

Отсчет времени поединка начинается по сигналу рефери и останавливается каждый раз, когда им подается команда **ямэ**. Хронометрист подает гонгом сигнал, обозначающий "осталось 30 секунд" до окончания поединка.

## ОЧКИ

Результат поединка определяется набором трех **иппонов** или шести **ваза-ари**, или по решению рефери, или по **хансоку**, или **сиккаку** в адрес противника. **Иппон** оценивается в два **ваза-ари**. **Ваза-ари** дается за технику, почти сходную с техникой, заслуживающей **иппон** (см. Приложение 2).

Победа над противником, получившим **хансоку** или **сиккаку**, оценивается в **санбон** (три **иппона**).

Удары ограничиваются следующими областями: голова, лицо, шея, живот, грудь, спина.

Эффективная атака, проведенная одновременно с сигналом об окончании схватки, засчитывается. Атака, проведенная после сигнала, не засчитывается и может повлечь наказание для атаковавшего.

Техническое действие не засчитывается, если оба соперника находятся вне пределов площадки. Если атакующий находится в пределах площадки и наносит удар сопернику за пределами площадки до команды рефери **ямэ**, такая атака засчитывается.

Сложная техника типа **дзёдан маваши-гэри** в принципе заслуживает **иппон**.

## КРИТЕРИИ ДЛЯ ОЦЕНКИ ИППОН

**Иппон** дается за следующие действия: **цуки**, **учи** или **кэри-ваза** оцениваются в **иппон** при хорошей форме, правильном выполнении, мощном исполнении, правильном выборе момента и дистанции.

## КРИТЕРИИ ПРИ ВЫНЕСЕНИИ РЕШЕНИЯ

При отсутствии **санбона** или **хансоку**, или **сиккаку** решение принимается на основе соотношения **иппонов** или **ваза-ари**, боевого духа и силы соперников, правильности продемонстрированной техники.

При вынесении рефери **хантэй** решение принимается на основе консультации с судьей.

Если по окончании матча нет счета, то решение о победе выносится с помощью **хантэй**; то же делается, если счет равный; если в конце матча один из соперников имеет **иппон**, а другой два **ваза-ари**, решение выносится с **хантэй**; если по окончании поединка один из соперников имеет **иппон** или один **ваза-ари**, а его противник — ничего, то он объявляется побежденным.

Если поединок продлен до **энчо-сэн** и нет явного победителя или возможности дать **хантэй**, то учитывается поведение соперников в ходе поединка.



**Дзёгай**, совершенный в основное время, переносится и в **энчо-сэн**.

## ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА ИЛИ ДЕЙСТВИЯ

Запрещена следующая техника: удар в лицо, голову или шею; атака в пах; атака в лицо типа **нукитэ** или с открытой ладонью (**тэйшо**); опасный бросок (**какэй-нагэ, сака-отоси**) стоящего; удар пяткой (**какато-гэри**) в грудь, лицо, голову, шею соперника; повторяющиеся прямые атаки по рукам или ногам; атаки по тазобедренному, коленному суставам или подъему.

Техника рук даже при легком ударе в лицо не засчитывается и может повлечь наказание. При ножной технике возможны послабления в случае, если атака контролируется и контакт поверхностный.

Запрещены неоднократные выходы за площадку или действия, ведущие к затяжке времени; ненужные эксцессы типа захватов, толчков или борьбы; (**мубоби**), когда соперники не проявляют должного внимания к безопасности своей или противника; неуважительное поведение, провоцирование или неуместные замечания; участник, тренер или официальный член команды, проявляющий неуважение к членам судейской коллегии словом или жестом, может быть тут же дисквалифицирован или отстранен от участия в соревновании; попытки сослаться на травмы, симуляции и так далее.

Тренер команды должен в ходе поединка находиться на своем месте и не имеет права словом или действием прерывать ход поединка. В случае нарушения этого правила спортсмен или спортсмены могут быть наказаны.

## ДИСКВАЛИФИКАЦИЯ (ХАНСОКУ, МУБОБИ ИЛИ СИККАКУ)

### Хансоку-чуй, хансоку, кэйкоку

Если, по мнению рефери, судьи или арбитра, один из соперников собирается провести запрещенную технику,

то рефери должен предупредить его. Если спортсмен проводит запрещенную технику, но без особых последствий, которые могут повлечь **хансоку-чуй**, то рефери может объявить **кэйкоку** и дать противнику **ваза-ари**.

Если запрещенная техника проведена повторно, то рефери может объявить **хансоку-чуй** и дать противнику один **иппон**. Если запрещенная техника проведена в третий раз, то спортсмену засчитывается поражение с **хансоку**.

Если совершено запрещенное действие, то рефери может вынести решение о **кэйкоку**, **хансоку-чуй**, **хансоку** или **сиккаку**. Если действия спортсмена преднамеренны, то они наказываются **сиккаку** или **хансоку**.

Рефери не может назначить **кэйкоку**, **хансоку-чуй**, **хансоку** или **сиккаку** без предварительной консультации с судьей и арбитром.

### Мубоби, мубоби-чуй

**Мубоби** может относиться к одному или обоим соперникам. Рефери обязан предупредить нарушителя до наказания **мубоби**.

Если спортсмен повторно наказывается **мубоби**, то рефери также объявляет **кэйкоку** и дает **ваза-ари** сопернику.

В случае трехкратного повторения **мубоби** рефери объявляет **мубоби-чуй** и дает противнику **иппон**. За четыре **мубоби** спортсмен получает **хансоку**.

Рефери не может назначить **кэйкоку**, **мубоби-чуй** или **хансоку** без согласования с судьей и арбитром.

### Дзёгай, сиккаку

**Дзёгай** относится к ситуации, когда ступня спортсмена частично или полностью находится за пределами площадки.

При выходе спортсмена за площадку рефери объявляет **ямэ** и возвращает соперника на исходную позицию. Затем он объявляет **дзёгай** нарушителю и возобновляет поединок.

В случае повторения **дзёгай** рефери назначает **кэй-коку** и дает **ваза-ари** сопернику.

В случае трех **дзёгай** рефери объявляет **дзёгай-чуй** и дает **иппон** сопернику. В случае четвертого **дзёгай** рефери дает второй **дзёгай-чуй** и объявляет о поражении спортсмена, объявляя **сиккаку**.

### **Сиккаку**

**Сиккаку** объявляется, если спортсмен совершил действие, порочащее престиж и честь каратэ-до; спортсмен не повинуется командам рефери; спортсмен настолько возбуждается, что делает невозможным спокойное проведение поединка; действие или действия спортсмена опасны для соперника; другие его действия рассматриваются как противоречащие правилам; одно или несколько действий спортсмена опасны или преднамеренно нарушают правила о запрещенной технике; спортсмен не способен показать боевой дух и готовность к обороне (**мубоби**).

## **ТРАВМЫ И ПРОИСШЕСТВИЯ НА СОРЕВНОВАНИЯХ**

Если спортсмен получил легкую травму и может продолжать поединок, но отказывается или просит разрешения прекратить бой ввиду одной или нескольких травм, полученных не по вине соперника, то ему объявляется поражение (**кикэн**).

Если соперники травмировали друг друга одновременно и не могут продолжать схватку, то объявляется ничья.

Спортсмен, который не может продолжать поединок из-за травмы или по другим причинам и просит об остановке боя, объявляется проигравшим в виде **кикэн**.

Травмированный спортсмен, признанный врачом не способным продолжать бой, лишается права участвовать в данном матче. Если он все же сделает это, то должен быть дисквалифицирован.

Травмированный спортсмен, победивший из-за дисквалификации соперника, не может продолжать выступления без разрешения врача. При травме он может выиграть второй бой из-за дисквалификации соперника, но тут же должен быть снят со всех соревнований как в **кумитэ**, так и в **ката**.

При травмировании спортсмена рефери должен немедленно остановить бой, оказать ему помощь и одновременно вызвать врача.

Если спортсмен травмирован и не может продолжать бой, то по совету врача рефери должен прекратить матч.

Если спортсмен остается на полу более 10 секунд и не может самостоятельно встать, то он отстраняется от соревнований.

## **ПРОТЕСТЫ И ДРУГИЕ СЛУЧАИ**

Никто не имеет права персонально оспаривать решение арбитра, рефери или судьи. Если решение судьи или рефери противоречит настоящим правилам, то официальный представитель команды (обычно тренер) или другое официально назначенное лицо (при индивидуальных выступлениях) имеет право протестовать.

Протест должен иметь письменную форму и представляться сразу же после матча, явившегося причиной протеста. Протест направляется представителю судейского совета. В установленном порядке он должен рассмотреть все обстоятельства, приведшие к этому, и составить доклад. Тем не менее решение судей остается в силе, несмотря на положительное решение совета.

## **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОГО РЕФЕРИ, АРБИТРА, РЕФЕРИ И СУДЬИ**

### **Права и обязанности главного рефери**

В целях обеспечения подготовки к каждому матчу с ведома организаторов необходимо подготовить площад-



ку, обеспечить и разместить оборудование и средства безопасности. Разместить участников соревнований и назначить арбитров, рефери и судей.

В случае отсутствия судьи главному рефери (**симпанчо**) необходимо назначить замену. Изменение состава судейской коллегии не входит в компетенцию арбитра, рефери или судьи.

### Права и обязанности арбитра

Арбитр назначается на каждый поединок. Он следит за прохождением боя и решениями рефери и, если необходимо, выражает свое мнение рефери.

Если арбитр считает, что действия или решение рефери противоречат правилам, он может подать свистком **ямэ** – знак об остановке поединка. После остановки поединка он может потребовать объяснений от рефери или судьи. При необоснованности решения он может потребовать его пересмотра. В этом случае пересмотр или подтверждение действия или решения должны быть сделаны после консультаций между рефери и судьей.

Арбитр имеет право голоса только при консультациях с рефери или судьей, или когда к нему обратились за решением.

Во время консультаций рефери и судьи арбитр, если необходимо, может принять участие. Если арбитр хочет выразить свое мнение, он должен через посредника (рефери) вызвать судью. Эта процедура может быть упрощена, если рефери непосредственно обратится к арбитру.

Надзор и руководство хронометристом и секретарем также относятся к компетенции арбитра.

Записи матча становятся официальным документом с согласия арбитра.

### Права и обязанности рефери

Рефери (**сусин**) имеет право вести поединок, давать **иппон** или **ваза-ари**, объявлять, если необходимо, обоснованность своих решений, наказывать или предупреж-

дать спортсменов до или в ходе боя, интересоваться мнением судьи, продлевать поединок.

Власть рефери распространяется не только на площадку, но и на непосредственно примыкающую область. Только рефери может приостановить или закончить бой.

Рефери дает все команды и делает объявления. Судья может высказываться только с целью привлечения внимания рефери или по его просьбе. Спортсмены не имеют права говорить на площадке. Арбитры, рефери и судьи не должны разговаривать с посторонними.

Если судья сигнализирует жестом об эффективном техническом приеме, рефери должен остановить бой, выслушать объяснения и принять решение.

### Права и обязанности судьи

Судья (**фукусин**) имеет право помогать рефери, высказывать свое мнение, выносить решение жестами, голосовать при принятии решения.

Судья внимательно следит за поединком. Он подает знак рефери в случаях определения им **иппона** или **ваза-ари**. Если спортсмен собирается или совершает запрещенное действие, наносит травму до того, как это заметит рефери, или оба соперника выходят за площадку, то необходимо привлечь внимание рефери.

Если рефери и судья не согласны, то они должны апеллировать к арбитру.

Судья должен оценить поведение соперников и формировать собственное мнение.

### Общие обязанности

Рефери, арбитры и судьи, кроме того, должны быть абсолютно нейтральны и непредвзяты. Всегда вести себя с достоинством и сдержанно.

Качество судейства и отношение судей очень влияют на ход поединков. Поэтому судьям необходимо показывать эффективность, быстроту и безукоризненное поведение.



Рефери и судья обязаны особо внимательно следить за поединком и оценивать все действия соперников.

Назначенные арбитры, рефери и судьи не имеют права выступать в турнире в ином качестве.

Все консультации между судьями должны быть сведены к минимуму. При возможности их стоит избегать, ограничившись жестами (см. Приложение 2).

## НАЧАЛО, ПРИОСТАНОВКА И ОКОНЧАНИЕ ПОЕДИНКОВ

Термины и жесты рефери при проведении матча указаны в Приложении 2.

Рефери и судьи должны занять отведенные им места. После поклона соперников рефери объявляет "**Санбон сёбу-хаджимэ**" и начинает бой.

Поединок останавливается по сигналу рефери "**ямэ**", когда он видит технику, заслуживающую оценки, после чего вызывает противников на исходную позицию.

Рефери и судья занимают отведенные им места, и рефери поднятием руки в сторону удачливого спортсмена объявляет **иппон** или **ваза-ари**, а затем дает команду продолжить поединок.

При получении одним из соперников трех **иппонов** или шести **ваза-ари** рефери должен остановить бой и вернуть соперников на свои места. Затем он объявляет победителя и говорит, заканчивая бой, "**сиро (ака) но качи**".

Если время истекло и счет ничейный, то рефери объявляет **ямэ** и возвращается на свое место. Затем он призывает судью, и они принимают решение. Если их мнения расходятся, то они обращаются к арбитру и выносят решение большинством голосов.

Рефери объявляет решение и победителя или, вытянув руки под углом 45 градусов к полу, объявляет ничью "**хикивакэ**".

Если идет равный личный поединок, то рефери объявляет "**энчо сэн**" и продолжает соревнования командой "**сёбу-хаджимэ**".

Рефери должен приостановить поединок командой "**ямэ**" и продолжить командой "**цудзукэтэ хаджимэ**!" в том случае, когда один или оба соперника вышли за площадку; когда рефери приказывает поправить каратэги; когда рефери заметил, что спортсмен собирается совершить запрещенный прием или действие; когда рефери заметил, что спортсмен совершил запрещенный прием или получил соответствующий сигнал от судьи об этом; если рефери считает, что один или оба соперника не могут продолжать бой из-за травмы или по другой причине; если один из соперников захватил другого; если один или оба соперника упали или брошены и не следует никаких эффективных приемов.

Если возникает ситуация, не описанная в правилах, то арбитр, рефери, судья и главный рефери принимают совместное решение.

## ПРАВИЛА ПО КАТА

**Соревнования.** Площадка, размеры которой не определены, должна быть ровной и гладкой, лучше деревянной.

Форма одежды как при **кумитэ**.

**Организация соревнований.** Ката проводится в индивидуальном зачете.\* Спортсмен должен представить как обязательные (**ситэй**), так и произвольные (**токуй**) ката. Совет рефери информирует заранее судейскую коллегию о типе ката.

**Судейская коллегия.** Судьи на каждый матч назначаются советом рефери и состоят из представителей различных традиционных стилей каратэ и различных национальностей. Дополнительно назначаются также секретари, вызывающие спортсменов и ведущие подсчет баллов.

**Оценка.** Результат соревнований по ката определяется суммированием баллов, набранных при соревновании. Соревнование проводится в три круга. В первом круге отбираются 16 участников, во втором – 8, в третьем – победитель и призеры.

\* В последнее время проводятся групповые (по три человека от каждой команды) соревнования по ката.

Каждый судья дает оценку в целых и десятых балла. В правой руке он показывает целые, в левой – десятые. Первый круг оценивается баллами 5, 6, 7 и плюс десятые. Второй круг – **ката** высшей группы сложности оценивается баллами 6, 7, 8 и плюс десятые. Третий круг – баллами 7, 8, 9 и плюс десятые. Очки, набранные в первых двух кругах, суммируются в третьем.

Секретарь делает подсчет очков для каждого спортсмена, отбрасывая минимальный и максимальный баллы. В случае равенства очков он прибавляет к сумме минимальный балл; если равенство сохраняется, то прибавляется максимальный балл, если и здесь сумма баллов одинакова, спортсмены должны выполнить еще одно **ката**.

**Критерий оценки.** Спортсмен должен показать **ката**, правильные стойки и передвижения со знанием дела и продемонстрировать четкое понимание его принципов, а также правильные акценты (**чакуган**), силу, равновесие и правильное дыхание.

Демонстрация **ката** должна также оцениваться с учетом других факторов;

спортсмен дисквалифицируется, если он прерывает или изменяет **ката**, или выполняет другое **ката**, в отличие от объявленного.



## КАТА

**Ката** – одна из форм каратэ, представляет собой совокупность приемов, передвижений, условных поз и позиций, связанных между собой логической последовательностью, выполняемых с различной степенью напряжения и в определенном ритме. Важную роль в **ката** играет дыхание. Внешне они напоминают воинственный танец и, по сути, являются мнимой борьбой каратиста с одним, а чаще всего с несколькими невооруженными или вооруженными противниками. В пределах школы **ката** является универсальным способом передачи знаний техники и тактики каратэ из поколения в поколение. Отработка и разучивание **ката** производится несколькими способами. Первый метод состоит в том, что спортсмены разбиваются на пары и по заданию тренера отрабатывают какую-то связку из **ката** так же, как это происходит в одношажном или многошажном спарринге.

Второй метод – метод комбинаций – **рэндзоку-ваза**, заключается в том, что связки (несколько приемов или движений) из **ката** разучиваются при перемещениях вперед (назад) по залу, а затем группируются в **ката**.



Третий метод состоит в последовательном разучивании **ката** целиком, и лишь затем следует подробный разбор и объясняется смысл каждого движения и приема, после чего партнеры проходят **ката** через одношажный спарринг (**джиу иппон-кумитэ**). Выбор того или иного метода разучивания **ката** зависит от тренерского подхода и индивидуальных особенностей спортсмена. Наилучшие результаты обычно достигаются при использовании всех трех методов.

Так как **ката** являются одной из самых сложных и важных форм каратэ, на всех крупнейших состязаниях помимо соревнований по свободному спаррингу проводятся и соревнования на лучшее исполнение **ката**.

**Ката** бывают различной степени сложности. Далее приведены ученические **ката** школы **шотокан**: **хэйан** и **тэкки**, знание которых для спортсменов-каратистов обязательно.

Помимо обязательных ("низших") **ката** для получения мастерской степени (1-й дан) необходимо знание двух-трех, так называемых "высших" **ката**, которые зависят от того, к какой школе (стилю) принадлежит спортсмен, и которые, даже при одинаковом названии, по форме исполнения (зависит от школы) могут существенно отличаться.

В качестве примера ниже приведена программа **ката** школы **шотокан**.

## КАТА СТИЛЯ ШОТОКАН

### 1-й дан

**Тэн но ката (омотэ, ура); тэйкиоку но (шодан, нидан, сандан); хэйан (шодан, нидан, сандан, йодан, годан); канку дай; басай дай; тэкки шодан.**

### 2-й дан

**Канку шо; бассай шо; тэкки нидан; эмпи; хангэтсу.**

### 3-й дан

**Джиттэ; джион; джиин; тэкки сандан; ганкаку; нидзюшихо.**

### 4-й дан

**Банкан; мэйкио; сочин; чинтэ.**

### 5-й дан

**Унсу; годжишихо дай; годжишихо шо.**

## ХЭЙАН-ШОДАН

Начало **ката** – "рэй" (фото 715).

1. Исходное положение – **хачиджи-даци** (фото 716).

2. Повернувшись на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцү-даци**. Одновременно с поворотом блокируйте удар противника ногой левым **гэдан-барай** (фото 717).



Фото 715



Фото 716

3. Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю **зэнкуцү-даци**. Вполните правый **ой-цуки** на среднем уровне (фото 718).

4. Повернитесь на 180 градусов по часовой стрелке. Примите правостороннюю **зэнкуцү-даци**. Одновременно с поворотом блокируйте атаку противника ногой правым **гэдан-барай** (фото 719).

5. Противник захватил кисть вашей правой руки. Освободитесь от захвата, резко отдергивая руку на себя, приставьте правую "переднюю" ногу к "задней" так, чтобы угол между ступнями приблизительно равнялся 90 гра-



дусам. Круговым движением снизу вверх выполните удар основанием правого кулака – **тэтсуи-учи** по голове противника (фото 720).



Фото 717

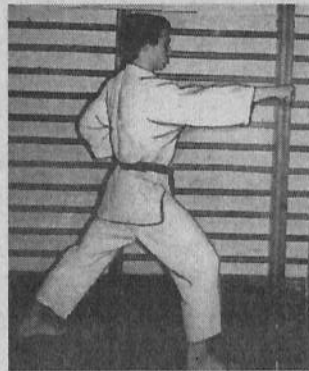


Фото 718



Фото 719

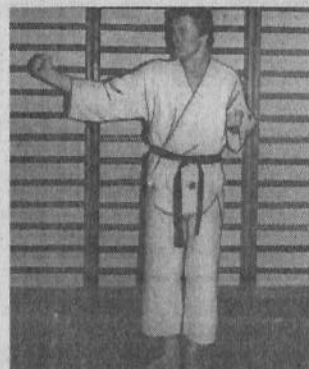


Фото 720

6. Скользя левой ногой вперед, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно выполните **ой-цуки** на среднем уровне (фото 721).

7. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно с поворотом блокируйте удар противника ногой левым **гэдан-барай** (фото 722).

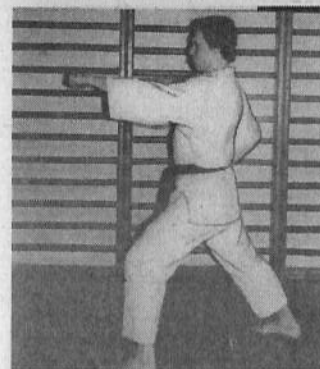


Фото 721



Фото 722

8. Сразу же выполните **агэ-шутто-укэ** от удара кулаком противника вам в лицо. Перехватите его руку и, сделав шаг вперед правой ногой, имитируйте удар наружной частью предплечья по локтевому суставу захваченной руки (фото 723, 724). Примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**.



Фото 723



Фото 724

9. Сделайте шаг вперед левой ногой, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Блокируйте атаку противника **агэ-укэ** (фото 725).

10. Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно с постановкой ноги на пол выполните правый **агэ-укэ**. **Киай**. Задержитесь на 1 секунду (фото 726).



Фото 725



Фото 726

11. Повернитесь на 270 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно с поворотом блокируйте удар противника ногой левым **гэдан-барай** (фото 727).

12. Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Выполните **ой-цуки** на среднем уровне (фото 728).



Фото 727



Фото 728

13. Повернитесь на 180 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно с поворотом блокируйте удар противника ногой правым **гэдан-барай** (фото 729).

14. Сделайте шаг вперед левой ногой, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Атакуйте противника **ой-цуки** на среднем уровне (фото 730).

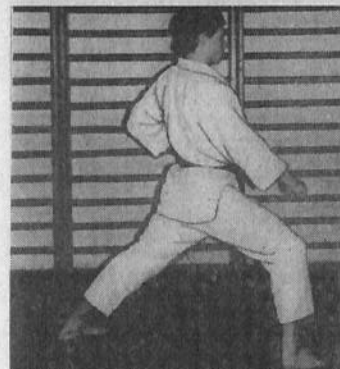


Фото 729



Фото 730

15. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно с поворотом блокируйте атаку противника левым **гэдан-барай** (фото 731, 732).



Фото 731



Фото 732

16. Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Атакуйте противника **ой-цуки** на среднем уровне (фото 733, 734).

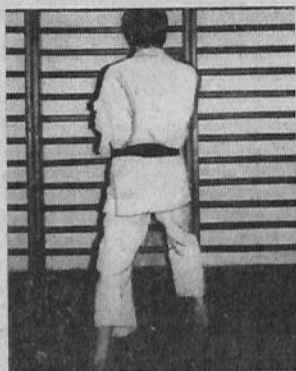


Фото 733

17. Сделайте шаг вперед левой ногой. Примите левостороннюю **зэнкю-даци**. Вновь атакуйте противника **ой-цуки** на среднем уровне (фото 735, 736).



Фото 735



Фото 734



Фото 736 (вид спереди)

18. Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю **зэнкю-даци**. Атакуйте противника **ой-цуки** на среднем уровне (фото 737, 738). **Киай**. Задержитесь на 1 секунду (фото 738).

19. Повернитесь на правой ноге на 180 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-даци**. Выполните левый **шүто-укэ** (фото 739).

20. Сделайте шаг вперед правой ногой под углом 45 градусов, примите правостороннюю **кокцю-даци**, блокировав удар соперника правым **шүто-укэ** (фото 740).



Фото 737



Фото 738 (вид спереди)



Фото 739



Фото 740

21. Повернитесь на 135 градусов по часовой стрелке на левой ноге, примите правостороннюю **кокцю-даци**. Одновременно с поворотом выполните левый **шүто-укэ** (фото 741).

22. Сделайте шаг вперед левой ногой под углом 45 градусов, примите левостороннюю **кокцю-даци**, блокировав удар соперника левым **шүто-укэ** (фото 742).





Фото 741

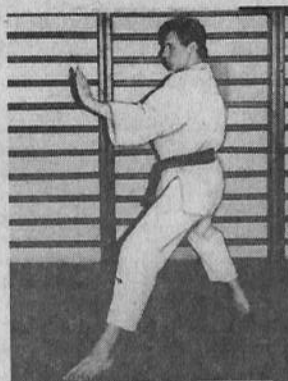


Фото 742

23. Вернитесь в исходное положение (фото 743).  
Конец **ката** – “**рэй**” (фото 744).



Фото 743



Фото 744

### ХЭЙАН-НИДАН

Начало **ката** – “**рэй**” (фото 745).

1. Исходное положение – **хачиджи-дачи** (фото 746).
2. Разверните ступни ног на 45 градусов против часовой стрелки, сделав левой ногой шаг в сторону, примите левостороннюю **кокцю-дачи**. Одновременно с поворотом

блокируйте атаку двух противников спереди и слева от вас **агэ-хайшу-укэ** (фото 747, 748).



Фото 745



Фото 746



Фото 747



Фото 748

3. Сделайте переход из левосторонней **кокцю-дачи** в левостороннюю **зэнкю-дачи**. Атакуйте левого противника в лицо правым **маэ-уракэн-учи** (фото 749).

4. Повернитесь на 90 градусов по часовой стрелке, примите **киба-дачи**, атакуйте соперника слева от вас левым **маваши-уракэн-учи** (фото 750). Задержитесь на 1 секунду.



Фото 749



Фото 750

5. Примите правостороннюю **кокцю-дачи**, выполнив движения, аналогичные пунктам 2 и 3 вправо (фото 751-753).

6. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, примите **киба-дачи**. Атакуйте соперника справа от вас **маваши-уракэн-учи** (фото 754). Задержитесь на 1 секунду.



Фото 751



Фото 752

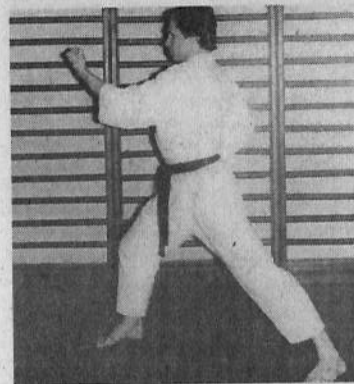


Фото 753



Фото 754

7. Повернитесь на 180 градусов по часовой стрелке. Одновременно с поворотом согните правую ногу в колене и подтяните ее к животу. Приняв **тсуруаши-дачи**, атакуйте противника прямым ударом ноги **маэ-гэри** на среднем уровне (фото 755, 756). Сразу после удара шагните правой ногой вперед, опуская ее на пол, разверните левую ступню на 180 градусов против часовой стрелки и одновременно сделайте ею полшага назад. Приняв левостороннюю **кокцю-дачи**, блокируйте атаку противника левым **шүто-укэ** (фото 757).

8. Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю **кокцю-дачи**, одновременно блокируя атаку соперника правым **шүто-укэ** (фото 758).



Фото 755



Фото 756 (вид сбоку)



Фото 757



Фото 758

9. Сделайте шаг вперед левой ногой. Примите левостороннюю **кокцю-дачи**, выполнив левый **шүто-укэ** (фото 759).

10. Сделайте шаг вперед правой ногой, примите правостороннюю **зэнкүю-дачи**. Атакуйте противника правым **нукитэ** на среднем уровне. **Киай**. Задержитесь на 1 секунду. Согнутая левая рука под углом 90 градусов находится под локтем правой и усиливает удар, защищая локоть от возможного удара ногой соперника (фото 760).



Фото 759



Фото 760

11. Поверните корпус на 180 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-дачи**. Блокируйте атаку противника левым **шүто-укэ** (фото 761).

12. Шагните правой ногой вперед под углом 45 градусов, примите правостороннюю **кокцю-дачи**. Блокируйте атаку противника правым **шүто-укэ** (фото 762).

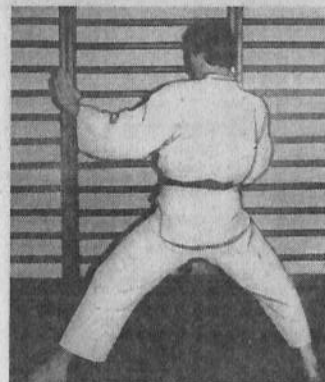


Фото 761



Фото 762

13. Повернитесь на 135 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **кокцю-дачи**. Блокируйте атаку противника правым **шүто-укэ** (фото 763).

14. Повернитесь на 45 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-дачи**. Блокируйте атаку соперника левым **шүто-укэ** (фото 764).

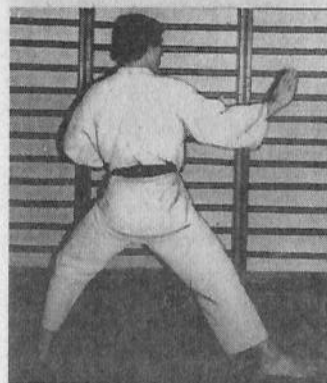


Фото 763



Фото 764



15. Разверните ступню левой ноги на 45 градусов по часовой стрелке и одновременно сместите левую ногу влево против часовой стрелки так, чтобы носок "передней" ноги был на одной линии с пяткой "задней". Оставьте основной вес тела на правой "задней" ноге. Блокируйте удар ногой противника левым **гэдан-барай** (фото 765, 766).



Фото 765



Фото 766 (вид спереди)

16. Переместите вес тела на "переднюю" ногу, примите левостороннюю **зэнкуцё-даци**. Одновременно по большой дуге снизу вверх блокируйте правым **учи-укэ** удар противника ногой на нижнем уровне и удар кулаком на верхнем (фото 767, 768).



Фото 767

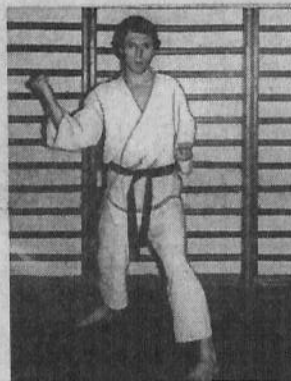


Фото 768 (вид спереди)

17. Сделайте шаг правой ногой вперед, одновременно контратакуя соперника **маэ-гэри** на среднем уровне (фото 769, 770). Примите правостороннюю **зэнкуцё-даци**.

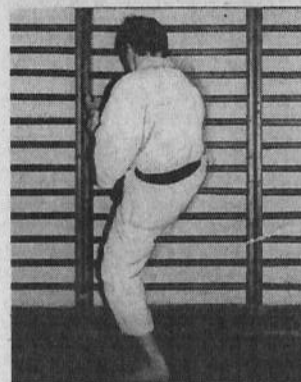


Фото 769



Фото 770 (вид спереди)

18. Атакуйте противника левым **гяку-цуки** на среднем уровне (фото 771, 772).

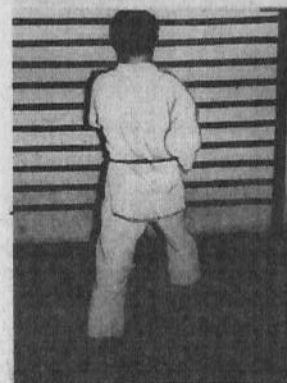


Фото 771

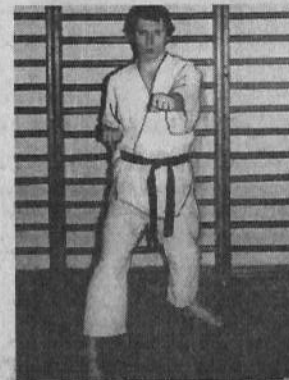


Фото 772 (вид спереди)

19. Блокируйте удары противника левым **учи-укэ** (фото 773, 774).

20. Сделайте левой ногой шаг вперед, одновременно контратакуя противника **маэ-гэри** на среднем уровне (фото 775, 776).



Фото 773



Фото 775



Фото 777



Фото 774 (вид спереди)



Фото 776 (вид спереди)

21. Примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи** (фото 777).

22. Атакуйте противника правым **гяку-цуки** на среднем уровне (фото 777).

23. Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Блокируйте удар кулаком противника правым **моротэ-укэ** (фото 778, 779). Задержитесь на 1 секунду.



Фото 778



Фото 779 (вид спереди)

24. Повернитесь на 270 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Блокируйте удар ногой противника левым **гэдан-барай** (фото 780).

25. Сделайте правой ногой шаг вперед под углом 45 градусов, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Одновременно с шагом вперед выполните левый **дзёдан-агэ-укэ**, имитируйте этой же рукой захват руки противника и удар снизу вверх правой рукой по локтевому сгибу (фото 781, 782).

26. Повернитесь на 135 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Блокируйте удар ногой противника правым **гэдан-барай** (фото 783).



Фото 780



Фото 781

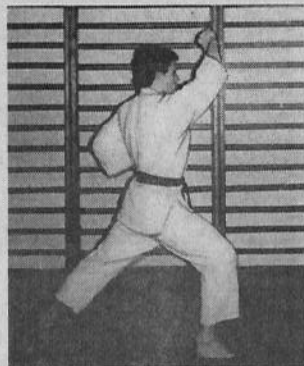


Фото 782



Фото 783



Фото 784

27. Сделайте левой ногой шаг вперед под 45 градусов, примите левостороннюю **зэнкю-даци**. Одновременно с шагом вперед выполните правый **дзё-дан-агэ-укэ**, имитируйте этой же рукой захват руки противника и удар снизу вверх левой рукой по локтевому сгибу (фото 784-786). **Киай**.

28. Вернитесь в исходное положение (фото 787). Конец **ката** – “**рэй**” (фото 788).



Фото 785

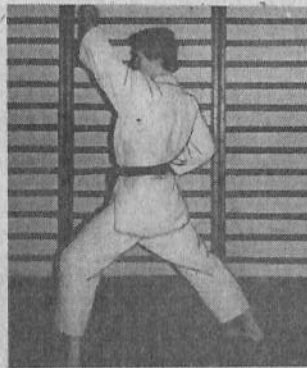


Фото 786



Фото 787



Фото 788

### ХЭЙАН-САНДАН

Начало **ката** – “**рэй**” (фото 789).

1. Исходное положение – **хачиджи-даци** (фото 790).

2. Разверните ступни ног на 45 градусов против часовой стрелки. Отставьте левую ногу влево, примите левостороннюю **кокцю-даци**. Блокируйте атаку противника слева от вас левым **учи-укэ** (фото 791).



Фото 789



Фото 790



Фото 791



3. Приставьте правую ногу к левой, примите **хэйсо-ку-дачи**. Выполните одновременно правый **чудан-учи-укэ** и левый **гэдан-барай** (фото 792). При этом левый кулак, опускаясь, касается изнутри сгиба правой руки, а правый кулак, поднимаясь, касается внешней стороны правого локтя. Движения рук происходят по дугам параллельно груди. Ось вращения – локти. Выполните левый **чудан-учи-укэ** и правый **гэдан-барай** (фото 793). Правая рука, выполняющая **гэдан-барай**, проходит с внутренней стороны руки, выполняющей **учи-укэ**. Задержитесь на 1 секунду.

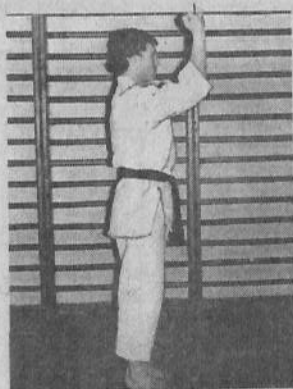


Фото 792



Фото 793

4. Повернитесь на 90 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **кокцю-дачи**. Выполните **чудан-учи-укэ** правой рукой (фото 794).

5. Приставьте левую ногу к правой, примите **хэйсо-ку-дачи**. Выполните одновременно, как в пункте 3, левый **чудан-учи-укэ** и правый **гэдан-барай** (фото 795). Затем правый **чудан-учи-укэ** и левый **гэдан-барай** (фото 796). Задержитесь на 1 секунду.

6. Разверните ступни ног на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-дачи**. Одновременно с поворотом блокируйте атаку противника слева от вас левым **моротэ-укэ** (фото 797).



Фото 794

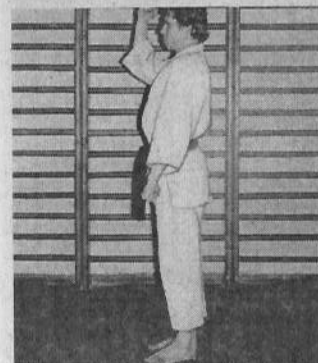


Фото 796



Фото 795



Фото 797

7. Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю **зэнкуцю-дачи**. Контратакуйте соперника правым **нукитэ** на среднем уровне (фото 798).

8. Противник захватил вашу правую руку. Вращением тела на 270 градусов против часовой стрелки освободитесь от захвата и сразу же контратакуйте левым **чудан-тэтсуи-учи**. Примите **киба-дачи** (фото 799).



Фото 798

9. Сразу же атакуйте соперника **ой-цуки** на среднем уровне, примите правостороннюю **зэнкуцё-даци** (фото 799). **Киай**. Задержитесь на 1 секунду.

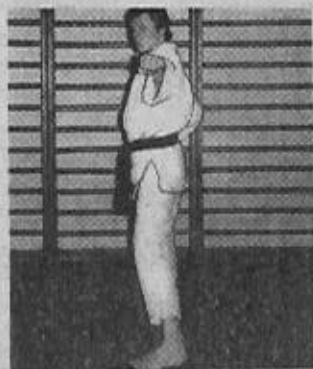


Фото 799



Фото 800

10. Повернитесь на носке правой ноги на 180 градусов против часовой стрелки, приставьте ступню левой ноги к правой. Примите **хэйсоку-даци**. В этом положении кулаки упираются в бедра, большие пальцы сверху, локти направлены в сторону (фото 801, 802). Задержитесь на 1 секунду.



Фото 801



Фото 802 (вид спереди)

11. Слегка выдвиньте вперед левую ногу, выполните правый **чудан-микадзуки-гэри-укэ**, блокируйте удар противника ногой (фото 803, 804). Одновременно с поворотом и блоком ногой блокируйте правым локтем **маэ-эмпи-учи** удар кулаком на среднем уровне. Примите **киба-даци**. Контратакуйте противника правым **уракэн-учи** на верхнем уровне (фото 804-808).



Фото 803



Фото 804 (вид спереди)



Фото 805



Фото 806 (вид спереди)



Фото 807



Фото 808 (вид спереди)

12. Повернитесь на 180 градусов по часовой стрелке на носке правой ноги. Выполните левый **микадзуки-гэри-укэ** и левый **маэ-эмпи-укэ** (фото 809-812). Контратакуйте противника левым **уракэн-учи** в лицо (фото 813, 814).



Фото 809



Фото 810 (вид спереди)



Фото 811



Фото 812 (вид спереди)



Фото 813



Фото 814 (вид спереди)

13. Повернитесь на 180 градусов против часовой стрелки на носке левой ноги. Выполните правый **микадзуки-гэри-укэ** и правый **маэ-эмпи-учи** (фото 815-817). Контратакуйте противника правым **уракэн-учи** на верхнем уровне (фото 818, 819).

Все три **микадзуки-гэри-укэ** в пунктах 11-13 выполняются с приотпыванием блокирующей ногой – **фумикоми**, таким образом после блока вы как бы наступаете на ногу атакующего вас противника.



Фото 815





Фото 816



Фото 818



Фото 820



Фото 817 (вид спереди)



Фото 819 (вид спереди)



Фото 821 (вид спереди)

14. Находясь в **киба-даци**, оттолкните правой рукой навалившегося на вас корпусом противника. Сразу же сделайте шаг вперед левой ногой, примите левостороннюю **зэнкуцю-даци**, атакуя соперника **чудан-ой-цуки** (фото 822, 823). Поставьте "заднюю" правую ногу на носок впереди левой. Повернитесь на 180 градусов против часовой стрелки, примите **киба-даци**. Одновременно с поворотом освободитесь от захватывающего вас сзади противника ударами, выполняемыми одновременно: правым кулаком назад через плечо и левым **чудан-уширо-эмпи-учи** (фото 824-826).

15. Оставаясь в **киба-даци**, сместитесь слегка вправо. Выполните через плечо удар кулаком левой руки и правым локтем (фото 827). **Киай**. Задержитесь на 1 секунду.



Фото 822



Фото 824



Фото 823 (вид спереди)



Фото 825



Фото 826



Фото 827

16. Вернитесь в исходное положение (фото 828). Конец ката – "рэй" (фото 829).



Фото 828



Фото 829

### ХЭЙАН-ЙОДАН

Начало ката – "рэй" (фото 830).

1. Исходное положение – **хачиджи-дачи** (фото 831).
2. Разверните ступни ног на 45 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-дачи**. Медленно (5 секунд) выдохните и с полным напряжением блокируйте одновременно атаку двух противников: слева от вас – левым **хайшу-укэ** и правым **дзёдан-шутто-агэ-укэ** (фото 832, 833).



Фото 830



Фото 831



Фото 832



Фото 833

3. Поверните ступни ног на 90 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **кокцю-дачи**. Медленно (5 секунд) выдохните и с полным напряжением выполните правый **дзёдан-хайшу-укэ** и прямо перед собой – левый **дзёдан-шутто-агэ-укэ** (фото 834, 835).

4. Сделайте левой ногой шаг вперед, примите левос-



Фото 834

тороннюю **зэнкуцjo-дaчи**. Одновременно с поворотом выполните нижний "X"-блок – **гэдан-джуджи-укэ**, блокируя удар ногой (фото 836).



Фото 835



Фото 836

5. Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю **кокцjo-дaчи**. Блокируйте удар кулаком на верхнем уровне правым **моротэ-укэ** (фото 837-838).



Фото 837



Фото 838

6. Приставьте левую ногу к правой, примите **тсуруаши-дaчи** (фото 839).

7. Атакуйте противника левым **йoko-гэри-кэагэ**, одновременно блокируя удар на верхнем уровне левым **хайшу-укэ** (или **тэтсуи-укэ**) (фото 840).



Фото 839



Фото 840

8. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцjo-дaчи**. В момент постановки левой ноги на пол ударьте локтем правой руки прямо перед собой по ладони левой – **маэ-эмпи-учи**, имитируя удар в лицо противнику (фото 841).

9. Повернитесь на 90 градусов по часовой стрелке на левой ноге, приподняв правую над полом. Вновь примите **тсуруаши-дaчи**. Выполните правый **йoko-гэри-кэагэ**, одновременно блокируя удар противника на верхнем уровне правым **хайшу-укэ** (или **тэтсуи-укэ**) (фото 842, 843).

10. Повернитесь на 90 градусов по часовой стрелке, примите правостороннюю **зэнкуцjo-дaчи**. В момент постановки правой ноги на пол выполните, как в пункте 8, левый **маэ-эмпи-учи** (фото 844).



Фото 841



Фото 842





Фото 843



Фото 844

11. Поверните голову на 90 градусов влево, медленно с напряжением блокируйте удар соперника вам в лицо правым **шүто-агэ-укэ**, одновременно отводя удар ноги противника в сторону **гэдан-сото-шүто-укэ** (фото 845).

12. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **зэнкуцү-дачи**. Одновременно с поворотом блокируйте удар противника левым **шүто-агэ-укэ**, сразу же контратакуйте его правым **дзёдан-сото-шүто-учи** (фото 846).



Фото 845



Фото 846

13. Продолжите атаку правым **маэ-гэри** на среднем уровне (фото 847). Опуская правую ногу на пол, примите **какэ-дачи**, атакуйте соперника правым **дзёдан-уракэн-учи** (фото 848). **Киай**. Задержитесь на 1 секунду.



Фото 847



Фото 848

14. Повернитесь на 180 градусов против часовой стрелки на правой ноге. Примите левостороннюю **зэнкуцү-дачи**. Одновременно с поворотом освободитесь от пытающегося захватить вас за одежду противника **кики-вакэ-укэ** (фото 849, 850).



Фото 849



Фото 850 (вид спереди)

15. Контратакуйте вашего противника правым **чудан-маэ-гэри** (фото 851, 852). Опустив правую ногу на пол, примите правостороннюю **зэнкуцү-дачи**. Последовательно выполните левый **чудан-гяку-цуки** и правый **дзёдан-**

**ой-цуки** (иногда эта комбинация носит название **бари-бари**) (фото 853-856).



Фото 851



Фото 853



Фото 855



Фото 852 (вид спереди)



Фото 854 (вид спереди)



Фото 856 (вид спереди)

16. Повернитесь на 90 градусов по часовой стрелке. Оставаясь в правой **зэнкуцё-даци**, вновь выполните **ки-кивакэ-укэ** (фото 857, 858).



Фото 857



Фото 858 (вид спереди)

17. Делая шаг вперед, контратакуйте противника левым **маэ-гэри**, примите левостороннюю **зэнкуцё-даци**. Атакуйте противника правым **гяку-цуки** на среднем уровне и левым **дзёдан-ой-цуки** (фото 859-864).



Фото 859



Фото 860 (вид спереди)



Фото 861



Фото 862 (вид спереди)



Фото 863



Фото 864 (вид спереди)

18. Повернитесь на 45 градусов против часовой стрелки. Примите левостороннюю **кокцю-даци**. Блокируйте удар соперника левым **моротэ-укэ** (фото 865, 866).

19. Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю **кокцю-даци**. Выполните правый **моротэ-укэ** (фото 867, 868).

20. Сделайте шаг вперед левой ногой. Блокируйте удар противника левым **моротэ-укэ** (фото 869, 870).



Фото 865



Фото 866 (вид спереди)



Фото 867



Фото 868 (вид спереди)



Фото 869



Фото 870 (вид спереди)



21. Сделайте правой ногой шаг вперед. Одновременно с шагом вперед поднимите правое колено как можно выше, ударьте о него ладонями, имитируя захват головы противника и удар коленом ему в лицо – **хиза-гэри** (фото 871-874). **Киай**.



Фото 871



Фото 872 (вид спереди)



Фото 873



Фото 874 (вид спереди)

22. Опуская правую ногу на пол, поверните на носке левой ноги на 180 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-дачи** (фото 875, 876). Блокируйте атаку противника на верхнем уровне левым **шутто-укэ** (фото 875, 876).



Фото 875



Фото 876 (вид сбоку)

23. Сделайте правой ногой шаг вперед. Примите правостороннюю **кокцю-дачи**. Выполните правый **шутто-укэ** (фото 877). Задержитесь на 1 секунду.

24. Приставьте правую ногу назад к левой, примите исходное положение (фото 878).

Конец **ката** – “**рэй**” (фото 879).



Фото 877



Фото 878



Фото 879

## ХЭЙАН-ГОДАН

Начало ката – “рэй” (фото 880).

1. Исходное положение – **хачиджи-дачи** (фото 881).
2. Поверните ступни ног на 45 градусов против часовой стрелки. Сделайте левой ногой шаг в сторону, примите левостороннюю **кокцю-дачи**. Блокируйте атаку противника **дзёдан-учи-укэ** (фото 882).
3. Оставаясь в **кокцю-дачи**, контратакуйте противника правым **кагэ-цуки** (фото 883).



Фото 880



Фото 881



Фото 882



Фото 883

4. Поверните корпус на 90 градусов против часовой стрелки. Приставьте ступню правой ноги к левой. Примите **хэйсоку-дачи**, выполните левый **учи-укэ** (фото 884).

5. Контратакуйте противника ударом локтя – **маэ-эмпи-учи** в лицо (фото 885). Задержитесь на 1 секунду.



Фото 884



Фото 885

6. Повернитесь на 90 градусов, примите правостороннюю **кокцю-дачи** (фото 886).

7. Блокируйте атаку противника правым **дзёдан-учи-укэ** (фото 886).

8. Не меняя стойки, контратакуйте левым **чудан-кагэ-цуки** (фото 887).



Фото 886



Фото 887

9. Поверните корпус по часовой стрелке на 90 градусов. Приставьте ступню левой ноги к правой. Примите **хэйсоку-даци**, выполните правый **учи-укэ** (фото 888). Контратакуйте левым **маэ-эмпи-учи**. Задержитесь на 1 секунду (фото 889).



Фото 888



Фото 889

10. Приставьте правую ногу к левой, повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки, примите левостороннюю **кокцю-даци**. Блокируйте атаку противника правым **моротэ-укэ** (фото 890).

11. Сделайте левой ногой шаг вперед. Примите левостороннюю **зэнкуцү-даци**. Блокируйте атаку противника правым **гэдан-джуджи-укэ** (фото 891).



Фото 890



Фото 891

12. Оставаясь в **зэнкуцү-даци**, выполните верхний "Х"-блок – **дзёдан-джуджи-укэ** (фото 892).

13. Блокируйте атаку противника на среднем уровне основанием правой ладони **чудан-тэйшо-укэ** (верхняя ладонь служит для усиления блока) (фото 893).



Фото 892



Фото 893

14. По-прежнему оставаясь на месте в левосторонней **зэнкуцү-даци**, контратакуйте противника левым **ой-цуки** (фото 894).

15. Сделайте правой ногой шаг вперед. Примите правостороннюю **зэнкуцү-даци**. Сразу же атакуйте соперника **чудан-ой-цуки** (фото 895). **Киай**. Задержитесь на 1 секунду.



Фото 894



Фото 895



16. Противник атакует вас сзади. Повернитесь на 180 градусов против часовой стрелки на левой ноге, блокируя удар ногой правым **макадзуки-маваши-гэри-укэ**, а удар рукой – правым **гэдан-барай** (фото 896). Блок ногой выполняйте с притоптыванием – **фумикоми**.

17. Поверните голову влево, медленно, с дыханием выполните левый **чудан-хайшу-укэ** (фото 897).



Фото 896



Фото 897

18. Повернитесь на 180 градусов против часовой стрелки, одновременно выполняя правый **микадзуки-маваши-гэри-учи** (хлопок о вытянутую ладонь) (фото 898) и сразу же правый **маэ-эмпи-учи** (фото 899). Примите **киба-дэчи** (фото 899).



Фото 898



Фото 899

19. Сразу же, скрестив левую ногу позади правой, примите **какэ-дэчи**. Атакуйте противника правым **дзэдан-уракэн-учи** (фото 900). Задержитесь на 1 секунду.

20. Отставьте назад левую ногу, примите левостороннюю **нэкоаши-дэчи**. Блокируйте удар ногой левым **гэдан-барай**, а атаку второго противника на верхнем уровне **агэ-хайшу-укэ** (фото 901). Иногда **гэдан-барай** не выполняют вообще, а захваченную при выполнении **уракэн-учи** руку освобождают от захвата резким движением вверх. Так как атаки обоих противников осуществляются одновременно, **гэдан-барай** и **агэ-хайшу-укэ** выполняются также одновременно.



Фото 900

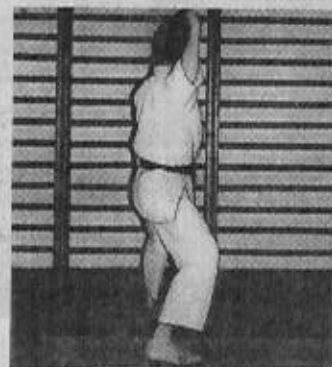


Фото 901

21. Противник атакует вас палкой по ногам. Выпрыгните, как можно выше, поджав под себя ноги. **Киай**. Приземлитесь на пол (наступив ступнями ног на воображаемую палку, вы ломаете или выбиваете ее). Согнув колени и лишь слегка наклонив корпус в приседе, блокируйте удар ногой **гэдан-джуджи-укэ** (фото 902-905).



Фото 902



Фото 904



Фото 906



Фото 903 (вид спереди)



Фото 905 (вид спереди)

22. Сразу же сделайте правой ногой шаг вперед. Примите правостороннюю **зэнкуцү-даци**. Контратакуйте соперника правым **дзёдан-моротэ-учи** (фото 906, 907). Задержитесь на 1 секунду.

23. Повернитесь на 180 градусов против часовой стрелки. Примите левостороннюю **зэнкуцү-даци**. Атакуйте стоящего сзади вас противника правым **гёдан-тэйшо-учи** (фото 908).



Фото 907 (вид спереди)



Фото 908

24. Противник захватил кисть вашей правой руки. Освободитесь от захвата левым **гёдан-барай**. Приставьте левую ногу назад к правой так, чтобы угол между ступнями был примерно 90 градусов. Одновременно с приставкой ноги и освобождением от захвата освободившейся правой рукой отбейте удар, направленный вам в лицо **дзёдан-агэ-хайшу-укэ** (или **учи-укэ**) (фото 909, 910).



Фото 909



Фото 910

25. Повернитесь на 90 градусов против часовой стрелки. Сделайте правой ногой шаг вперед, примите правостороннюю **зэнкуцү-даци**. Атакуйте противника левым **гёдан-тэйшо-учи** (фото 911, 912).



Фото 911



Фото 912

26. Приставьте правую ногу назад к левой (угол между ступнями приблизительно 90 градусов). Освободитесь от захвата вашей руки противником, выполнив одновременно правый **гэдан-барай** и левый **агэ-хайшу-укэ** (или **учи-укэ**) (фото 913).

27. Вернитесь в исходное положение (фото 914). Конец ката – “**рэй**” (фото 915).



Фото 913



Фото 914



Фото 915

## ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ХЭЙАН-КАТА

### Хэйан-шодан

1. **Тэтсуи-учи** в пункте 5 может интерпретироваться как **тэтсуи-укэ**.

2. Перехват в пункте 8 может не выполняться, а удар кулаком противника на верхнем уровне блокируется **дзёдан-агэ-укэ**.

3. **Шуто-укэ** в пунктах 20 и 22 могут выполняться не под 45 градусов, а по прямой и интерпретироваться как **шутто-учи**.

### Хэйан-нидан

1. а) вместо **маэ-уракэн-учи** в **зэнкуцё-дачи** пункт 3 может выполняться правый **чудан-сото-укэ** в **кокцё-дачи**, после чего следует контратака **чудан-тэтсуи-учи**, последний вариант в литературе встречается наиболее часто.

б) правый **чудан-сото-укэ** может интерпретироваться как блок, который вместе с левым предплечьем заклинивает ударяющую руку, после этого приема следует контратака **чудан-тэтсуи-учи** или же левым **дзёдан-ойцуки**.

2. В другом варианте сразу же после пункта 6 следует контратака сзади стоящего соперника боковым ударом ноги на верхнем уровне **йоко-гэри-кзэгэ**, одновременно правым **уракэн-учи** ударяющая рука соперника подбивается вверх.

3. Элемент (16) в некоторых случаях не выполняется вовсе, сразу же после левого **дзёдан-шутто-учи** в левосторонней **зэнкуцё-дачи** выполняется правый **учи-укэ**.

### Хэйан-сандан

1. Вместо имитации толчка противника (14) от себя иногда выполняется **дзёдан-хайшу-укэ**.



2. Переход из левосторонней **зэнкю-дачи** в **киба-дачи** (14) может осуществляться по-иному. Правая нога по дуге становится не впереди, а на одну линию с левой, после чего следует поворот на 180 градусов.

### Хэйан-йодан

1. В некоторых группах **шотокан-до** перед **кикива-ки-укэ**, выполняемом в **кокцю-дачи** (14), в **зэнкю-дачи** делают **дзёдан-джуджи-укэ**. В предлагаемом варианте выполнение этого элемента не обязательно.

2. Вместо **бари-бари** (серии **гяку-цуки-ой-цуки**) в 15 и 17 пунктах может выполняться серия **рэн-цуки** (**ой-цуки-гяку-цуки**).

3. Последний **шутто-укэ** в 23 пункте иногда интерпретируется как **учи-шутто-учи**.

### Хэйан-годан

1. Вместо (4,5) и (9) "задняя" нога без поворота корпуса на 90 градусов может подтягиваться в **хэйсоку-дачи**, одновременно правый (в 4,5), левый (в 9) кулак идет к бедру, а левый (в 4,5), правый (в 9) разжатый кулак, ударяет **чудан-кагэ-цуки** и в конечном положении сжимается.

2. **Чудан-тэйшо-укэ** (в 13) в некоторых вариантах может не выполняться вообще.

3. **Дзёдан-уракэн-учи** (атака в 19) иногда трактуется как блок **дзёдан-моротэ-укэ**.

4. Одновременно выполняемые блоки **гёдан-барай** и **агэ-хайшу-укэ** (в 20) могут не выполняться. Вместо них правая и левая (у локтя) руки резко поднимаются вверх, как бы освобождаются от захвата противника.

### Тэкки-шодан

Все передвижения в **тэкки-шодан** осуществляются в **киба-дачи** вдоль прямой. В некоторых школах каратэ считают, что в **тэкки-ката** имитируется борьба с противниками, при которой обороняющийся находится спиной к стене.

Начало **ката** – "**рэй**" (фото 916).

1. Исходное положение – **хэйсоку-дачи** (фото 917). Левая рука ложится концами пальцев поверх правой.

2. Выполните скрестный шаг (фото 918), блокируйте правым **микадзуки-гэри-укэ** атаку ногой противника справа от вас (фото 919).



Фото 916



Фото 917



Фото 918



Фото 919

3. Примите **киба-дачи**. Одновременно с постановкой ноги на пол блокируйте атаку правого противника правым **дзёдан-хайшу-укэ** (фото 920).

4. Контратакуйте на среднем уровне правого соперника ударом левого локтя **маваши-эмпи-учи** (фото 921) (хлопок о вытянутую правую ладонь).



Фото 920



Фото 921

5. Сразу же отбейте удар ногой спереди левым **гэ-дан-барай** (фото 922, 923).



Фото 922



Фото 923



Фото 924

6. Контратакуйте соперника правым **чудан-кагэ-цуки** (фото 924).

7. Выполните скрестный шаг влево, блокируя атаку противника слева от вас левым **микадзуки-гэри-укэ** (фото 925, 926).



Фото 925



Фото 926

8. Примите **киба-даци**. Блокируйте правым **учи-укэ** атаку соперника на верхнем уровне (фото 927). Этой же рукой выполните **гэ-дан-барай** от удара ногой (фото 928) и одновременно левый **учи-укэ**.



Фото 927



Фото 928

9. Контратакуйте соперника левым **дзё-дан-уракэн-учи** (или **ура-цуки**) (фото 929).

10. Поверните голову влево. Атакуйте противника слева от вас левым **чудан-йоко-гэри**, а после постановки левой ноги на пол – левым **тэтсуи-учи** в лицо. Правая рука в момент удара находится у левого локтя, усиливая удар (фото 930-932).



Фото 929



Фото 930



Фото 931



Фото 932



Фото 933

11. Поверните голову вправо. Атакуйте правого противника правым **чудан-йоко-гэри**, а после постановки правой ноги на пол – левым **уракэн-учи** в лицо (фото 933-935).

12. Поверните голову влево. Атакуйте противника слева **моротэ-цуки**. **Киай**. Задержитесь на 1 секунду (фото 936, 937).



Фото 934



Фото 935



Фото 936



Фото 937

13. Медленно, с напряжением выдыхая воздух, выполните левый **дзёдан-хайшу-укэ** (фото 938).

14. Выполните правый **чудан-эмпи-учи** (фото 939), правый **гэдан-барай** (фото 940, 941), левый **чудан-кагэ-цуки** (фото 942).



Фото 938





Фото 939



Фото 940



Фото 941



Фото 942



Фото 943

15. Вновь выполните скрестный шаг вправо (фото 943), правый **микадзуки-гэри-укэ** (фото 944), левый **дзёдан-учи-укэ** (фото 945), левый **гёдан-барай** (фото 946), правый **учи-укэ** и правый **дзёдан-уракэн-учи** (или **ура-цуки**) (фото 946, 947).



Фото 944



Фото 945



Фото 946



Фото 947

16. Атакуйте правого соперника **чудан-йоко-гэри** (фото 948, 949) и правым **тэтсуи-учи** в лицо (фото 950).



Фото 948



Фото 949



Фото 950

17. Затем левого противника **чудан-йоко-гэри** (фото 951, 952) и правым **дзёдан-уракэн-учи** (фото 953).

18. Закончите **ката** правым **моротэ-цуки** (фото 954, 955). **Киай**. Задержитесь на 1 секунду.

19. Вернитесь в исходное положение (фото 956). Конец **ката** – "рэй" (фото 957).



Фото 951



Фото 952



Фото 953



Фото 954



Фото 955

# 八卦拳

Иероглиф ПА КУА ЧУАН



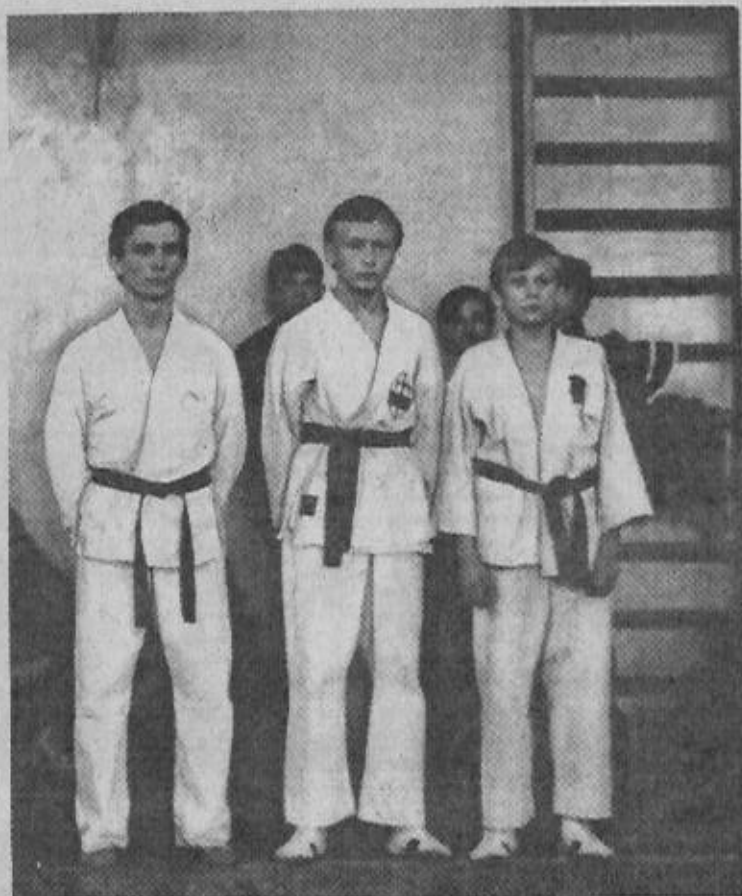
Фото 956

# 功夫

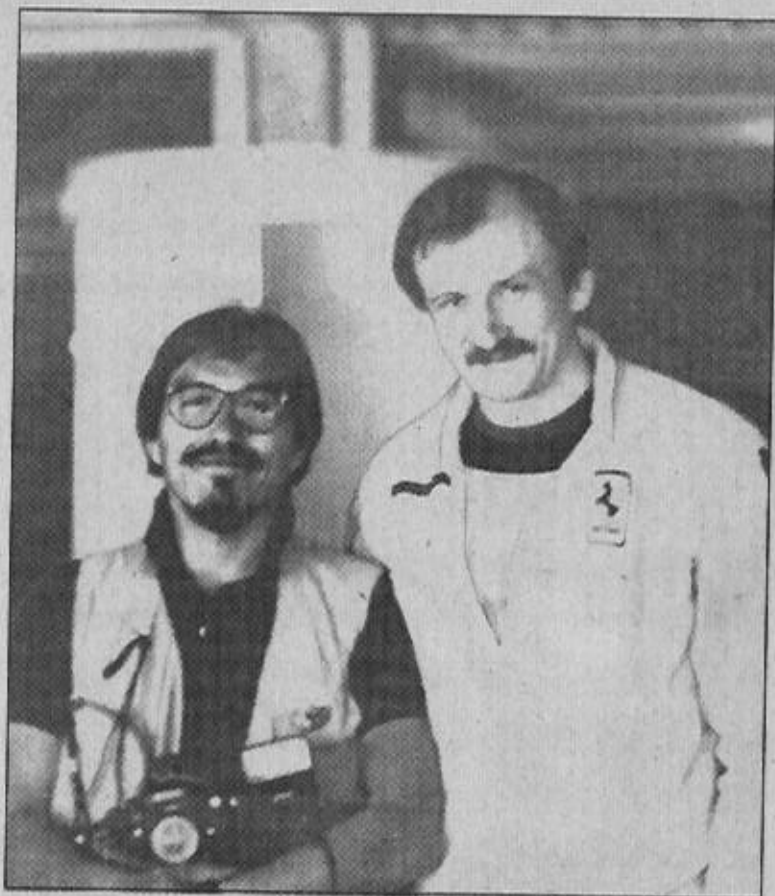
Иероглиф КУН-ФУ



Фото 957

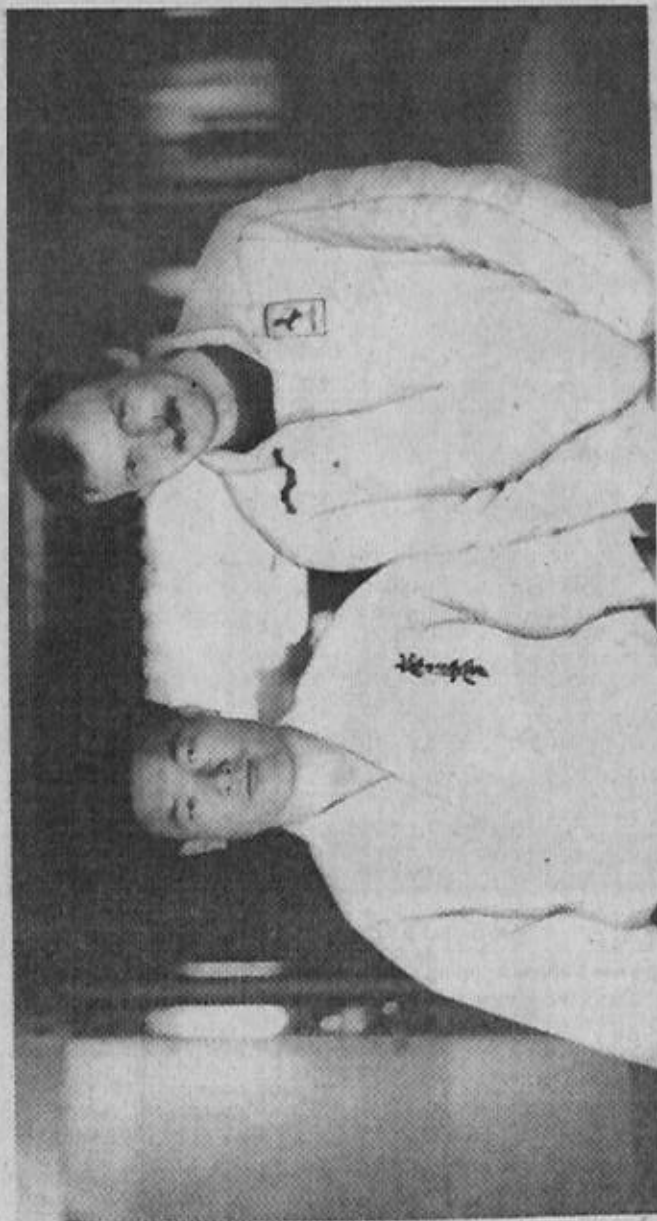


Смена. Победители первенства Донецка по ката  
В.Хижняк, Св. и А.Лапшины (Донецк, 1990 г.)

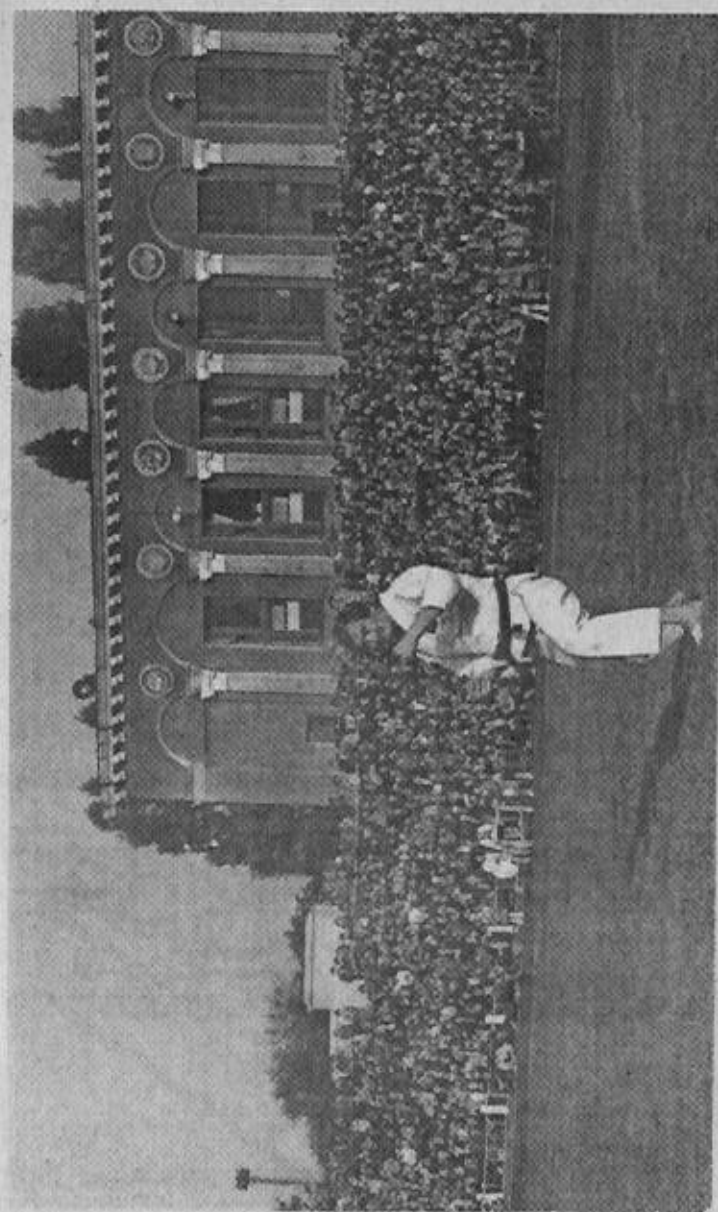


Автор книги и Кобаяси, личный советник М.Оямы — основателя  
стиля "киокушинкай" (Киев, 1990 г.)





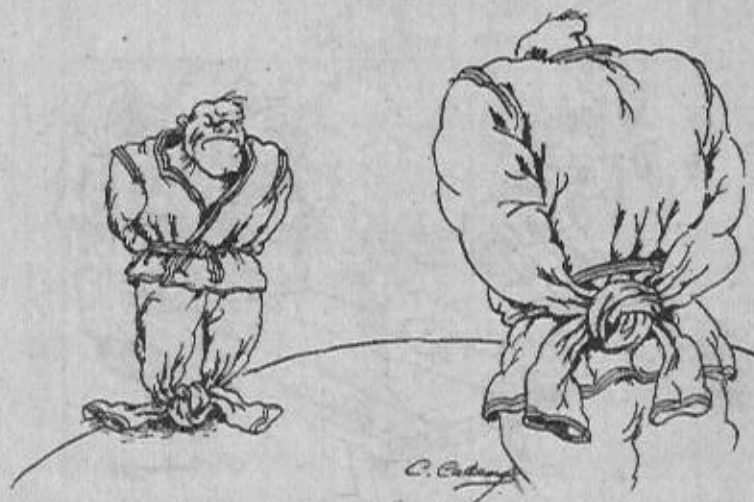
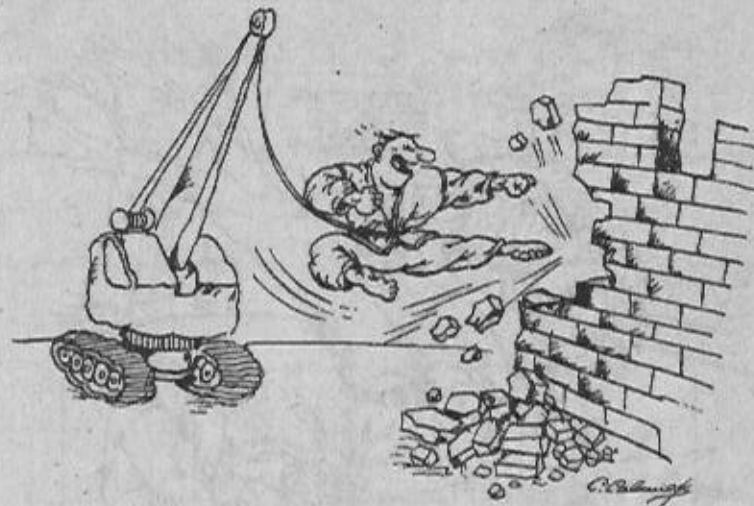
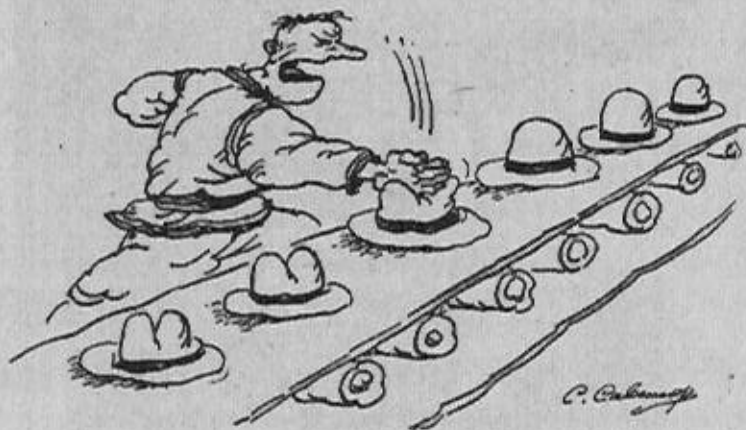
Автор книги и представитель школы каратэ стилия "кюкушинкай" Хагсуо Рояма (шестой дан). (Киев, 1990 г.)

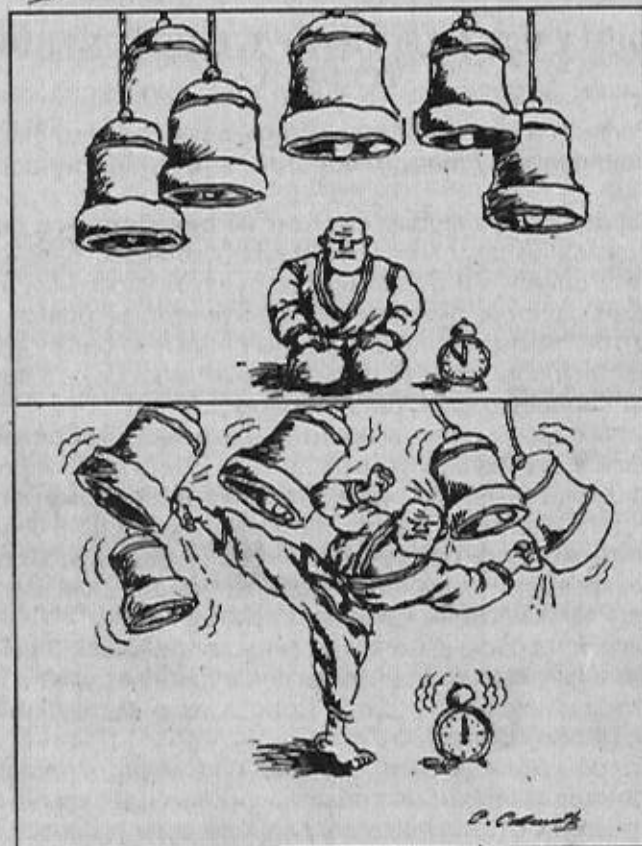
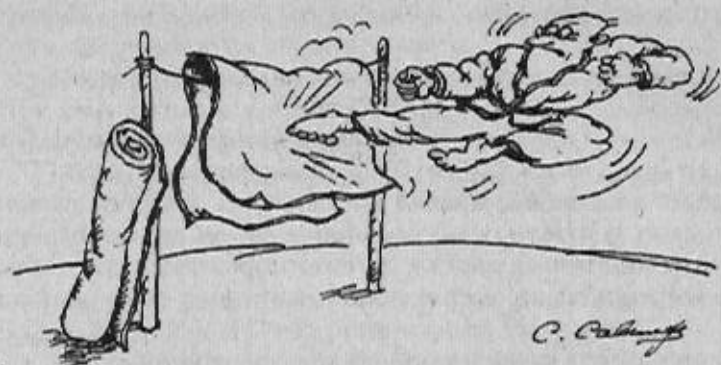
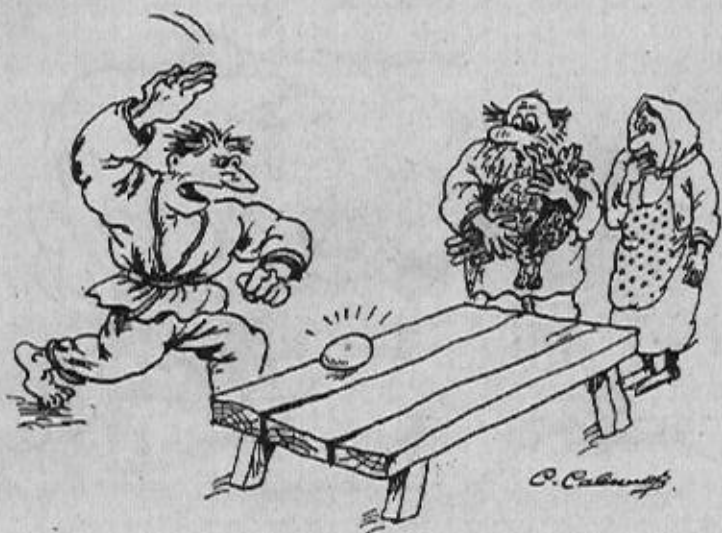


Автор книги демонстрирует ката на показательных выступлениях в Горловке



**СЕРГЕЙ САВИЛОВ,**  
художник этой книги,  
предлагает сделать  
паузу, расслабиться и  
посмотреть несколько  
карикатур на тему  
"Каратэ в быту и  
в промышленности"







## ФОРМА ОДЕЖДЫ РЕФЕРИ, СПОРТСМЕНОВ, ТРЕНЕРА

Рефери и судьи должны носить официальную форму, установленную судейским советом, в течение всех соревнований.

Официальная форма состоит из однобортного синего пиджака на двух металлических пуговицах, белой рубашки с длинными рукавами, нагрудным карманом и запонками, галстук без зажима, легкие серые брюки без манжетов, темно-синие или черные носки, черные ботинки без шнурков, черные парусиновые тапочки для ношения на площадке, свисток на белом шнурке.

Спортсмены должны носить белые немаркированные каратэги. Один из соперников должен иметь красный пояс поверх собственного, другой – белый пояс. Каждый спортсмен должен иметь номер на спине или груди. Куртка должна закрывать бедра спортсмена. Рукава куртки должны закрывать не менее половины предплечья. Штаны должны закрывать не менее двух третей голени.

Белый и красный пояса должны иметь около 5 сантиметров в ширину и 15 сантиметров в длину от узла и легко быть различимы по цвету. Пояс должен быть длиной около 15 сантиметров от узла.

Волосы должны быть чистыми и не мешать проведению поединка. Налобная повязка (хатимаки) запрещена. Если рефери считает, что волосы слишком длинные или

грязные, он может с согласия главного рефери отстранить спортсмена от участия в матче.

Спортсмен должен иметь коротко стриженные ногти и не носить металлических или других предметов, которые могут привести к травме.

Накладки и раковины обязательны. Разрешены резиновые панцири. Накладки на голень запрещены. Запрещены очки (за исключением мягких контактных линз под ответственность спортсмена). Женщины обязаны носить специальные защитные приспособления, утвержденные ВУКО (Всемирный Союз организаций каратэ-до).

Ношение повязок или бандажей из-за травмы должно быть разрешено судейским советом с ведома врача.

Тренер должен быть одет в каратэги во время проведения соревнований и иметь на нем особый значок или отметку.

## Терминология судейства

**Сёбу санбон хаджимэ** – начало поединка.

**Сёбу хаджимэ** – начало дополнительного времени.

**Отоши-сибараку** – осталось немного времени. Хронометрист подает сигнал за 30 секунд до окончания.

**Ямэ** – стоп. Приостановка или окончание поединка. Рефери выбрасывает руку вперед. Хронометрист останавливает время.

**Мото но ити** – исходное положение. Спортсмены и судьи возвращаются в исходное положение.

**Цудзукэтэ** – возобновление боя. Команда на продолжение боя в случае непредвиденной остановки.

**Цудзукэтэ хаджимэ** – возобновление боя. Рефери отступает назад со своей линии в **зэнкуцю**, руки параллельно впереди.

**Сюго** – вызов судьи. Рефери вызывает судью поднятой рукой.

**Хантэй** – консультация. Рефери консультируется с судьей.

**Хикивакэ** – ничья. Рефери скрещивает руки на груди, затем разводит их ладонями вверх.

**Торимасэн** – неэффективная техника. Как и **хикивакэ**, только ладони вниз.

**Энчо сэн** – продление. Рефери продолжает бой “сёбу хаджимэ”.

**Айучи** – одновременная эффективная техника. Не засчитывается. Рефери сводит кулаки вместе.

**Ака (сиро) но кати** – красный (белый) получил три иппона. Рефери поднимает руку в сторону победителя.

**Ака (сиро) иппон** – красный (белый) получил два очка. Рефери поднимает руку выше уровня плеча, ладонью вверх.

**Ака (сиро) ваза-ари** – красный (белый) получил одно очко. Рефери поднимает руку ниже уровня плеча в сторону ладонью вперед.

**Кэйкоку** – предупреждение с **ваза-ари**. Рефери указывает пальцем на ногу нарушителя.

**Хансоку (мубоби)-чуй** – предупреждение с **иппоном**. Рефери показывает пальцем в живот нарушителю.

**Хансоку** – фолл. Рефери показывает пальцем в лицо нарушителю и дает победу противнику.

**Дзёгай** – выход за площадку. Рефери указывает пальцем на границу площадки со стороны нарушителя.

**Дзёгай-чуй** – предупреждение с **иппоном**. Рефери дает два сигнала рукой со словами “**Ака (сиро) дзёгай-чуй**”, показывая сначала на край площадки, затем на живот нарушителя.

**Сиккаку** – дисквалификация. Рефери дает три сигнала рукой “**Ака (сиро) дзёгай-чуй-сиккаку**”, указывая на край площадки, лицо нарушителя и над ним. Затем делает знак как в случае **ака (сиро) но кати**.

**Кикэн** – отказ. Рефери указывает на линию отказывающегося спортсмена и объявляет победу сопернику.

## КРИТЕРИИ ПОНЯТИЯ ИППОН

Удар не должен коснуться соперника, но если бы он был нанесен с контактом, то был бы смертельным, решающим (**чи-мэй**).

Конечность, наносящая удар, не должна быть полностью выпрямленной, так как в противном случае удар не может быть решающим. Положение корпуса в момент удара должно соответствовать нормам.

Удар должен быть нанесен из “сильной” устойчивой стойки в “жизненно важную” точку. Он засчитывается, если соперник не среагировал на него (блок, уход, уклон и так далее). Удар должен быть техничным, с подключением бедер, с резким криком “КИАЙ” и иметь “взрывной” характер.

## КРИТЕРИИ ПОНЯТИЯ ВАЗА-АРИ

**Ваза-ари** присуждается за обозначение удара, приближающегося по эффективности к удару, выполненному на оценку “**иппон**”, но не отвечающему всем требованиям, предъявляемым к этому удару.

## ОБЩЕПРИНЯТАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ КАРАТЭ

**ДО** – путь

**БУДО** – боевое искусство

**КАРАТЭ-ДО** – “путь каратэ”, искусство каратэ

**ДЖО** – место

**ДОДЖО** – “место постижения Пути”, зал каратэ

**ТИНДЭН** – “святыня в зале каратэ”

**КАМИДЗА** – стена напротив входа, где располагается “святыня”

**КА** – человек, каратэка – каратист

**КОХАЙ** – ученик

**ОО-КОХАЙ** – старший ученик

**СЭМПАЙ** – инструктор

**ОО-СЭМПАЙ** – старший инструктор

**СЭНСЭЙ** – “родившийся ранее”, учитель

**ШИХАН** – руководитель школы каратэ, “учитель учителя”

**СОКЭ** – глава направления каратэ, крупного регионального объединения

**ХАНСИ** – глава стиля каратэ

**КЙОХАН** – основатель стиля каратэ, “подобный облаку”

**СЮДЗИН** – мастер

**КЮ** – разряд квалификации

**КУ-КЮ** – 9-й

**ХАТИ-КЮ** – 8-й

**СИТИ (НАНА)** – 7-й

**РОКУ-КЮ** – 6-й

**ГО-КЮ** – 5-й

**ЁН-КЮ** – 4-й

**САН-КЮ** – 3-й

**НИ-КЮ** – 2-й

**ИК-КЮ** – 1-й

**ДАН** – степень квалификации

**ИЮ-ДАН** – 1-я

**НИ-ДАН** – 2-я

**САН-ДАН** – 3-я

**ЁН-ДАН** – 4-я

**ГО-ДАН** – 5-я

**ЮДАН-СЯ** – обладатель степени “дан”

**МЮДАН-СЯ** – обладатель разряда “кю”

**РЭЙ-ГИ** – этикет. **ДОДЖО**

**РЭЙ-ГИ** – этикет зала каратэ

**РЭЙ** – ритуал приветствия

**ДЗА-РЭЙ** – приветствие сидя

**РИТЦУ-РЭЙ** – приветствие стоя

**ОСС!** – традиционное приветствие голосом при выполнении ритуального поклона

**КАРАТЭГИ** – традиционный костюм для занятий каратэ

**ОБИ** – пояс традиционного костюма

**ГЭТА** – деревянная обувь

**СИРО-ОБИ** – белый

**КИИРО-ОБИ** – желтый

**АКА-ОБИ** – красный

**ДАЙДАЙИРО-ОБИ** – оранжевый

**МИДОРИ-ОБИ** – зеленый

**АОЙРО-ОБИ** – фиолетовый

**КЮЙИРО-ОБИ** – коричневый

**КЮРОИ-ОБИ** – черный

**ДЗАДЗЭН** – ритуальная позиция сидя

**РЭЙ** – команда на поклон

**РИТЦУ-РЭЙ** – стоя

**ДЗА-РЭЙ** – сидя

**КЙОХАН-НИ-РЭЙ** – поклон основателю стиля

**СЭН-СЭЙ-НИ-РЭЙ** – поклон учителю

**ТИНДЭН-НИ-РЭЙ** – “святыне”

**СЭМПАЙ-НИ-РЭЙ** – инструктору

**ОТОГАНИ-НИ-РЭЙ** – всем присутствующим

**СОМЭН-НИ-РЭЙ** – президиуму, комиссии

**ДО-ДЖО-НИ-РЭЙ** – залу

**КАРАТЭ-КА-НИ-РЭЙ** – отдельному ученику

**СЭЙДЗА-ДЗЭН!** – сестя в ритуальную позицию!

**СЭЙДЗА-АГУРО** – в свободное положение

**МОКСО!** – закрыть глаза, начать сеанс самонастроя!

**МОКСО-ЯМЭ!** – открыть глаза, закончить сеанс самому.

**ТАТЭ** – встать!

**МУКОМА-ТЭ-НИ (САН, СИ, РОКУ)** – построиться по двое (3, 4, 6) в ряд!

**ЙОЙ** – занять позицию готовности!

**КАМАЭ-ТЭ!** – занять боевую позицию!

**СКИ!** – приготовиться!

**ХАДЖИМЭ!** – начать!

**ЯМЭ!** – закончить!

**СОРЭМАТЭ!** – разойтись!

**МОТО НО ИТИ!** – вернуться на свои места!

**КУРИКАЙ!** – поменяться местами!

**ЯСУМЭ!** – отдыхать!

**ДЗИРО!** – команда на короткий разворот без переноса ступней

**КАИТЭ!** – команда на короткий разворот с переносом ступней

**МАВАТЭ** – команда на длинный разворот

**ХАРАТЭ!** – кругом! (в ритуальных стойках)

**СЮДЗЮКЭТЭ!** – продолжайте!

**ШИАЙ** – соревнование с судьей

**КУМИТЭ** – работа с партнером, схватка

**ШИАЙ-КУМИТЭ** – соревновательная схватка

**СОМЭК** – место в зале, где располагается судейская комиссия

**СИМПАК** – судья, экзаменатор

**ТЮСЭК** – жеребьевка

**КЭККА** – результат

**МАКЭ** – поражение

**КАЧИ** – победа, **ЮСЭЙ-КАЧИ** – победа за явным преимуществом

**АКА** – спортсмен с красным поясом (справа от судьи)

**СИРО** – спортсмен с белым поясом (слева от судьи)

**ХИКИВАКИ** – ничейный результат

**ХАНТЭЙ** – мнение судей (экзаменаторов) при ничейном результате

**ЭНЧО** – дополнительное время

**ВАЗА-АРИ** – преимущество (пол-очка)

**ИППОН** – чистая победа (очко)

**АВАСЭТЭ-ИППОН** – очко, полученное за два ВАЗА-АРИ

**ЧИ-МЭЙ** “смертельный” удар, оцениваемый как чистая победа

**АЙУЧИ** – встречная атака

**АТАРИ** – контакт

**ТАЙ-АТАРИ** – в корпус

**ХОН-АТАРИ** – в голову

**КАО-АТАРИ** – в лицо

**КИН-АТАРИ** – в пах

**КИН-АТЭ** – протектор для паха

**МУБОБИ** – пассивность

**ДЗЁГАЙ** – выход за площадку



**ХАНСОКУ** – нарушение правил  
**СИККАКУ** – дисквалификация  
**ЧУЙ** – предупреждение  
**ХАНСОКУ-ЧУЙ** – за нарушение правил  
**ДЗЭГАЙ-ЧУЙ** – за выход площадки  
**МУБОБИ-ЧУЙ** – за пассивность  
**СЕБУСАНБОН-ХАДЖИМЭ!** – команда на начало схватки  
**ЯМЭ!** – команда, останавливающая схватку  
**СЮДЗЮКЭТЭ-ХАДЖИМЭ!** – команда на продолжение схватки  
**ТОРИ-МАСЭН!** – ничего не произошло! (техническое действие оценить нельзя)  
**ОТОШИ-БАРАКУ!** – до конца схватки осталось 30 секунд!  
**ДЗЫКАН!** – время схватки истекло!  
**МАЙТА!** – сдаюсь!  
**ФУКУСИН-СЮГО** – сбор боковых судей на совещание  
**ТАЙ** – тело  
**КАМИ** – верхняя часть тела  
**ХОН** – голова  
**КАО** – лицо  
**КУБИ** – шея  
**СЭОЙ (КАТА)** – плечо  
**МЮНЭ** – грудная клетка  
**ТИТИ** – грудь, сосок  
**ФУКУКОСО (СЮЙГЭТЦУ)** – солнечное сплетение  
**ХАРА** – живот  
**КИНО (КИНТЭКИ)** – область паха  
**ГОСИ** – бедро

**УДЭ** – рука  
**ВАН (ВАН-ТО, КОТЭ, ДЗЭМ-ПАКУ)** – предплечье  
**ХАЙВАН** – верхняя часть  
**ГАЙВАН** – внутренняя часть  
**НАЙВАН** – внешняя часть  
**СЮВАН** – нижняя часть (мягкая)  
**ЭМПИ (ХИДЗИ)** – локоть  
**ДЗЭН-ЭМПИ** – передняя часть  
**КО-ЭМПИ** – задняя часть  
**КАНСЭТЦУ** – сустав  
**ТЭ** – кисть  
**СЁ** – ладонь  
**ЮБИ** – палец  
**НАКА-ЮБИ** – указательный  
**НАКА-ДАТА** – средний  
**ОА-ЮБИ** – большой  
**КЭН** – кулак  
**КЭНТОС** – большие суставы указательного и среднего пальцев  
**СЭЙКЭН** – "обычный кулак"  
**ИППОНКЭН** – кулак с выдвинутым средним суставом пальца  
**НИХОНКЭН** – кулак с двумя выдвинутыми средними суставами пальцев  
**ХИРАКЭН** – кулак с четырьмя выдвинутыми средними суставами пальцев  
**ХИРАТЭ (КУМАДЭ)** – то же, но внутренней стороной ладони  
**РИКЭН (УРАКЭН)** – "обратный" кулак  
**ТЭТСУИ (КЭНТСУИ, СИТ-СУИ)** – кулак "молот", основание кулака

**ШУТО (ТЭ-ГАТАНА)** – "рука-меч", ребро открытой ладони  
**ХАЙТО** – область открытой ладони со стороны большого пальца  
**ХАЙШО** – внешняя часть ладони  
**НУКИТЭ** – "рука-копье", кончики пальцев открытой ладони  
**ХИЗА (ХИТСУИ)** – колено  
**ТЭЙСОКУ (АШИ-ДЗЁКО)** – ступня  
**ХАЙСОКУ (АШИ-КУБИ)** – подъем стопы  
**МЭЙСОКУ** – внутренняя часть стопы  
**СОКУТО (АШИ-КАТАНА)** – внешнее ребро стопы  
**КАКАТО** – пятка  
**УШИРО-КАКАТО** – задняя часть  
**ОТОШИ-КАКАТО** – нижняя часть  
**КОШИ (АШИ-УРО)** – подушечки под пальцами ног  
**ВАЗА** – техника, система  
**БУДЗЮТЦУ** – техника боевых искусств, боевое искусство  
**КАРАТЭ-ВАЗА** – техника каратэ  
**КАН-КЭЙКО** – зимний тренировочный сезон  
**НАТЦУ-КЭЙКО** – летний тренировочный сезон  
**ШИАЙ** – соревнование с судейством  
**ДАЧИ-СИНТАЙ-СОБАКЭ-ВАДЗА** – техника стойки и передвижений

**КИХОН** – основные приемы  
**РЭНДЗОКУ-ВАЗА** – техника комбинаций  
**КАТА** – формальные упражнения  
**ТАМЭШИ-ВАРИ** – техника разбивания предметов  
**КУМИТЭ** – работа с партнером  
**КОБУДО-ВАЗА** – техника с использованием традиционного оружия  
**ДЗАДЗЭН** – практика медитаций сидя  
**РИТЦУДЗЭН** – практика медитации стоя  
**ДАЧИ** – стойка, позиция ног  
**ХИДАРИ-ДАЧИ** – левосторонняя  
**МИГИ-ДАЧИ** – правосторонняя  
**УРА-ДАЧИ** – обратная стойка  
**ДЗИГО-ХО-ТАЙ** – оборонительная позиция  
**ХАЧИДЖИ-ДАЧИ** – стойка "ноги на ширине плеч, носки наружу"  
**ХЭЙКО-ДАЧИ** – стойка "ноги на ширине плеч, ступни параллельны"  
**МИСУБИ-ДАЧИ** – стойка "пятки вместе, носки наружу"  
**ХЭЙСОКУ-ДАЧИ** – стойка "ступни вместе"  
**УЧИ-ХАЧИДЖИ-ДАЧИ** – стойка "ноги на ширине плеч, носки внутрь"  
**ЗЭНКУЦЮ-ДАЧИ** – передняя боевая стойка  
**УРА-ЗЭНКУЦЮ-ДАЧИ** – обратная

**КОКЦЮ-ДАЧИ** – задняя боевая стойка  
**УРА-КОКЦЮ-ДАЧИ** – обратная  
**КИБА (УМА)-ДАЧИ** – стойка "всадника"  
**ШИКА-ДАЧИ** – стойка борцов сумо  
**НЭКОАШИ-ДАЧИ** – "кошачья стойка"  
**САНЧИН (САНСЭН-ДАЧИ)** – стойка "песочных часов", стойка трех битв  
**ХАНГЭТСУ-ДАЧИ** – "стойка полумесяца"  
**ТСУРУАШИ (САГИ-АШИ)-ДАЧИ** – стойка на одной ноге (стойка журавля)  
**МОРИАШИ-ДАЧИ** – короткая боевая стойка  
**ТЭЙДЖИ-ДАЧИ** – Т-образная короткая стойка  
**РЭНОДЖИ-ДАЧИ** – I-образная короткая стойка  
**КАКЭ-ДАЧИ** – "стойка-защит" (защитная)  
**ХИЗА (ХИТСУИ)-ДАЧИ** – стойка на колене  
**СИНТАЙ-АШИ** – длинный шаг скольжением  
**НЬЮМИ-АШИ** – перекрестный шаг  
**ТЦУГИ-АШИ** – подшаг скольжением  
**АЮМИ-АШИ** – "простой" короткий шаг  
**ФУМИ-АШИ** – шаг переступанием  
**ТОБИ-АШИ** – прыжок

**ЙОРИ-АШИ** – подскок, отскок  
**ХОКО-ТЭНКАН** – смена направления движения  
**УШИРОНИ** – назад  
**ЙОКОНИ** – вбок  
**ХИДАРИНИ** – влево  
**МИГИНИ** – вправо  
**ТАЙСОБАКЭ** – уход  
**КАМАЭ** – положение корпуса и рук  
**ДЗЁДАН-НО-КАМАЭ** – верхняя боевая позиция рук  
**ЧУДАН-НО-КАМАЭ** – средняя боевая позиция рук  
**ГЭДАН-НО-КАМАЭ** – нижняя боевая позиция рук  
**НИДАН-НО-КАМАЭ** – двойная (смешанная) позиция рук (например, средняя – верхняя)  
**СЁКУМЭН** – разворот корпуса  
**ХИДАРИ-СЁКУМЭН** – влево  
**МИГИ-СЁКУМЭН** – вправо  
**ХАНМИ** – положение корпуса под углом 45 градусов к оси стойки  
**ГЯКУ-ХАНМИ** – положение корпуса с закрученными бедрами  
**ЦУКОМИ** – уклон  
**МАЭ-ЦУКОМИ** – вперед  
**ЙОКО-ЦУКОМИ** – вбок  
**УШИРО-ЦУКОМИ** – назад  
**ДАЧИ-КАМАЭ-ХО-ТАЙ** – боевая позиция тела  
**ДАЧИ-КАМАЭ-КАТА** – упражнение на отработку боевых позиций

## Счет, применяемый в международных соревнованиях

1 – ити	6 – року
2 – ни	7 – сити
3 – сан	8 – ати
4 – си	9 – ку
5 – го	10 – дзю

Приложение 4

## ПИСЬМО ТАКУАНА О ДЗЭНЕ И ИСКУССТВЕ ФЕХТОВАНИЯ\*

Яго Тадзимэ но ками Мунэнори о тайне  
 Неподвижной Праджни. Препятствия,  
 сопровождающие стадию полного неведения<sup>1</sup>

"Неведение" (Авидья) означает отсутствие просветления, то есть заблуждение. "Стадия полного неведения" означает, что "разум пребывает в определенном месте". Буддийская дисциплина насчитывает пятьдесят две стадии, из которых одна представляет собой стадию, в которой разум привязывается к любому объекту, с которым он сталкивается. Эта "привязанность" называется "тома-ру", "остановка", или "пребывание". Разум останавливается на одном предмете вместо того, чтобы переходить от одного предмета к другому (что он делает, когда следует своей собственной природе).

В случае фехтования, например, когда противник пытается напасть на вас, ваши глаза сразу же ловят движение его меча и вы можете попытаться последовать за ним. Но как только это случится, вы перестанете владеть собой и несомненно потерпите поражение. Это называется "остановкой". (Но существует другой способ отражения меча противника).

\* Сохранены стиль и транскрипция оригинала



Вы, конечно, видите меч, собирающийся поразить вас, но не позволяйте своему уму "останавливаться" на этом. Оставьте намерение контратаковать противника в ответ на его угрожающий выпад, перестаньте строить всякие планы на этот счет. Просто воспринимайте движение противника, не позволяя своему уму останавливаться на этом, продолжайте двигаться все также навстречу противнику и используйте его атаку, обращая ее против него самого. Тогда его меч, несший смерть для вас, станет вашим собственным и оружие это обрушится на противника.

В дзэне это называется "схватить вражеское копье и убить им врага". Идея такова, что меч противника, попав в ваши руки, становится орудием уничтожения самого противника. На вашем языке это "меч, которого нет". Как только разум "останавливается" на каком бы то ни было объекте, будь то меч противника или ваш собственный, сам человек, атакующий вас, или меч в его руках, манера или размах действия – вы теряете контроль над собой и, несомненно, становитесь жертвой вражеского меча. Когда вы настраиваете себя против него, ваш разум будет прикован к нему. Поэтому даже не думайте о себе (то есть нужно пойти за пределы противопоставления субъекта объекту).

Для начинающего было бы неплохо, если бы их разум был всецело поглощен самодисциплиной. Важно, чтобы ваше внимание не было приковано к мечу или к размаху его движения. Когда ваш ум сосредоточен на движении меча, вы становитесь пленником самого себя. Все это вызвано тем, что ваш ум поработан чем-то внешним и теряет свое господство. Я полагаю, все это вам хорошо известно, я обращаю ваше внимание только на то, что связано с дзэном.

В Буддизме такая "остановка" разума называется заблуждением, отсюда "препятствия, сопровождающие стадию полного неведения". (Не следует отождествлять "бессознательное" фехтовальщика и "бессознательное" в психоанализе, так как первое свободно от понятия "я").

Фехтовальщик, достигший совершенства, не обращает внимания на личность противника, так же как и на свою

собственную, ибо он является безразличным свидетелем фатальной драмы жизни и смерти, в которой он принимает самое активное участие. Несмотря на все старания, которые он проявляет или должен бы был проявлять, он выше самого себя, он идет за пределы дуалистического восприятия обстановки, и в то же время он – не мистик, увлеченный созерцанием, он в логове смертельной схватки. Об этом отличии следует помнить, когда мы сравниваем восточную культуру с западной. Даже в таком искусстве, как фехтование, в котором принцип противопоставления особо выделяется, тому, кто больше всех заинтересован в нем, советуют освободиться от этой идеи.

### Неподвижная Праджня

Праджней обладают все Будды, а также все живые существа. Это трансцендентальная мудрость, проявляющаяся в мире относительного. Она остается неподвижной, хотя это не означает, что она неподвижна и бесчувственна, как кусок камня или дерева. Это сам разум, обладающий неограниченной подвижностью: он двигается вперед и назад, налево и направо, в любом направлении, и нигде не встречает никакого препятствия. Неподвижная Праджня – это разум, способный к бесконечному движению.

Существует Буддийский бог, носящий имя Фудо Мео (Акалавидья-радха), "неподвижный". Он держит меч в правой руке и веревку в левой. Его зубы оскалены, а глаза пылают гневом. Он стоит, угрожая нечисти, пытающейся осквернить учение Будды. Хотя мы видим его воплощенным в конкретную форму, не следует думать, что он скрывается где-то на земле. Это символический защитник Буддизма, в сущности, он является для нас, живых существ, воплощением Неподвижной Праджни. Когда обыкновенные люди сталкиваются с ним, он напоминает им о том, что он защищает, и они не отважатся помешать распространению буддийской доктрины, мудрые же, приближающиеся к состоянию просветления, понимают, что Фудо Мео символизирует Неподвижную Праджню, устраняю-



щую заблуждения. Тот, кто тем самым достигает просветления и следует в жизни примеру Фудо Мео – это символ неподвижности разума и тела. Не двигаться – значит “не останавливаться” на объекте, который мы видим. Это значит, что после того, как мы его увидели, он исчезает из поля зрения и разум к нему не приковывается. Когда “разум” “останавливается” на каждом объекте, который перед ним предстает, его волнуют всякого рода мысли и чувства. “Остановка” неизбежно ведет к движению, то есть нарушению покоя. Хотя разум подвержен таким “остановкам”, сам по себе он остается неподвижным, как бы ни был подвижен с внешней стороны.

Например, допустим, на вас напало десять человек и каждый по очереди пытается нанести вам удар мечом. Как только вы отделаетесь от одного, вы перейдете к другому, не позволяя самому разуму “останавливаться” на ком-либо. Как бы быстро ни следовали один удар за другим, вы не станете сражаться сразу с двумя. Таким образом вы последовательно и успешно разделаетесь с каждым из десяти. Это возможно только тогда, когда разум движется от одного объекта к другому, когда “ничто его не останавливает” или поработщает. Если разум не способен двигаться таким образом, он, непременно, проиграет игру как-нибудь между двумя схватками.

Каннон Босацу иногда изображают существом с тысячу рук, каждая из которых держит определенный инструмент. Если разум “остановится”, например, на стрельбе из лука, все остальные девятьсот девяносто девять рук окажутся совершенно бесполезными. Только потому, что разум не “останавливается” на работе одной руки, а движется от одного инструмента к другому, все руки оказываются предельно полезными. Однако даже Каннон не в состоянии иметь тысячу рук на одном теле. Это существо напоминает о том, что когда Неподвижная Праджня постигнута, то даже сто рук на одном теле могут (отдельно и вместе) служить вам тем или иными способом.

Я проиллюстрирую это другими примерами.

Когда я смотрю на дерево, я замечаю, что один из листьев красный, и мой разум “останавливается” на этом

листе. Когда это происходит, я вижу только один лист и не замечаю бесчисленное множество других листьев на деревьях. Если, вместо этого, я посмотрю на дерево, не отдавая предпочтения чему-то одному, я увижу все листья. Один лист с успехом “останавливает” мой разум, не давая видеть всего остального. Но когда мой разум движется “не останавливаясь”, он охватывает сотню тысяч листьев без труда. Когда это понятно, мы становимся Каннонами.

Глупцы поклоняются Каннон, принимая за сверхъестественное существо просто потому, что тело наделено тысячу рук и тысячу глаз. Некоторые, однако, кто не отличается особым умом, отрицают реальность Каннон, говоря: “Каким образом у одного человека может быть тысяча рук?” Те, кто постиг суть вещей, не станут ни слепо верить, ни поспешно отрицать. Они обнаружат, что Буддизм мудро демонстрирует рациональность вещей посредством одного объекта. Этому также учат и другие школы, особенно синтоизм. Его символические фигуры не следует наивно принимать за то, чем они кажутся, не следует также и отвергать их как иррациональные. Следует знать, что они созданы не без основания. Основания могут быть различные, но все они, в конечном итоге, указывают на одну истину.

Все новички начинают с первой стадии неведения и препятствий, достигая в конце концов Неподвижной Праджни, и когда они доходят до последней стадии, они обнаруживают, что она стоит рядом с первой. Этому есть свое основание.

Выражаясь языком фехтования, настоящий новичок ничего не знает о том, как нужно держать меч и как с ним обращаться, и еще меньше о том, как нужно себя вести. Когда противник пытается нанести ему удар, он инстинктивно парирует его. Это все, что он может сделать. Но как только начинается тренировка, его учат владеть мечом, учат тому, как и на чем сосредоточить ум, и многим другим техническим трюкам – что заставляет его разум “останавливаться” на различных предметах. По этой причине всякий раз, когда он пытается нанести удар про-

тивнику, он ощущает необыкновенную скованность (он совершенно утратил чувство невинности и свободы, которыми он обладал раньше). Но проходят дни и годы, и по мере того, как его подготовка обретает большую зрелость, его движения и техника владения мечом приближаются к "отсутствию разума", которое напоминает то умственное состояние, которым он обладал в самом начале обучения, когда он ничего не знал, когда он был в этом искусстве абсолютным профаном. Начало и конец становятся соседями. Сначала мы начинаем считать "один", "два", "три" и когда, наконец, доходим до десяти, мы снова возвращаемся к "одному".

В музыкальной гамме можно начать с самой низкой ноты и постепенно подняться до самой высокой. Когда мы доходим до самой высокой ноты, мы обнаруживаем, что она соседствует с самой низкой. Подобным образом, когда человек достигает высшей стадии в изучении Буддизма, он превращается в своего рода простака, который ничего не знает о Будде, его учении и лишен всякой учености и знания. Неведение и препятствия, которые характеризуют первую стадию, превращаются в Неподвижную Праджню последней стадии буддийской практики: умственные расчеты теряются из виду и в сознании преобладает состояние отсутствия разума (мусин) или отсутствие мысли (мунэн). Когда достигается высшее совершенство, тело само выполняет то, что ему предписано, без вмешательства со стороны разума (техническое мастерство получает такую автономию, что совершенно не нуждается в сознательных усилиях).

Буккоку Кокуси (1241-1316) из Камакуры написал следующее стихотворение:

Пугало, само того не создавая,  
Охраняет рисовые поля от незваных гостей.  
Оно, в конце концов, стоит не просто так.

Все просто, пугало, имитирующее человеческую фигуру, ставят в центре рисового поля, оно держит лук и стрелу, будто собирается выстрелить, и видя его, птицы и животные в страхе устремляются прочь. Эта человеческая фигура не наделена разумом, однако она пугает оле-

ня. Совершенного человека, достигшего высшей стадии тренировки, можно сравнить с этим пугалом. Все предоставляется (бессознательной или рефлекторной) деятельности туловища и конечностей, тогда как сам разум не останавливается ни на одном объекте, и ни на одной точке. Он также не должен находиться в каком-то определенном месте. Однако он существует здесь сам по себе, без мыслей, без помех, напоминая пугало на рисовых полях. Это относится к простодушному человеку, наивный разум которого не заходит очень далеко, остается в себе, не утверждает себя. Такое отсутствие самоутверждения также свойственно тому, кто достиг высшей стадии умственного развития. Но существуют некоторые, которые знают очень много, и именно вследствие этого они слишком высокого мнения о себе. В наши дни мы встречаем много таких примеров среди людей моей профессии, и мне поистине стыдно за них.

Мы должны различать два пути тренировки: один — духовный, другой практический. Как я уже говорил, что касается духовности, то она очень проста, когда она постигается в полной мере, все зависит от того, как человек расстается со своим Неведением и Препятствиями и достигает состояния отсутствия разума<sup>2</sup>. Это уже развивалось шаг за шагом. Но тренировкой детальной техники также не следует пренебрегать. Одно понимание принципа не может привести к мастерству владения телом и конечностями. Под практическими деталями я имею в виду то, что вы называете пятью положениями тела, каждому из которых свойственно нечто особенное. Принцип духовности должен быть постигнут — это само собой разумеется, но в то же самое время следует упражняться в технике владения мечом. Но упражнения никогда не должны носить одностороннего характера. "Ри" и "Дзи" (Ши<sup>3</sup>) — это все равно, что два колеса телеги...

### Искра из-под кремня, ударяющего о сталь

Другими словами эту идею можно выразить так:  
"Не медлить ни долю секунды".



Когда кремень ударяется о сталь, такой контакт мгновенно порождает искру, что сравнивают с разумом, "не останавливающимся" ни на каком объекте, когда не остается времени для промедления (так как препятствия всякого рода могут заявить о себе). Это не означает простой мгновенности событий, следующих одно за другим. Самое главное – не позволять разуму "останавливаться" на чем-либо. В простой мгновенности нет проку, если разум "останавливается" хотя бы на мгновение. Как только это происходит, ваш разум перестает быть вашим, так как тогда он подпадает под влияние постороннего фактора. Когда разум настраивается на быструю реакцию, сама мысль об этом превращает его в пленника (вы не являетесь больше господином самого себя).

В сборнике стихов (санка-сю) Сайге мы читаем:

Ты говоришь, что устал от мира,  
Я понимаю это так, что ты не жаждешь<sup>4</sup>  
вовсе приюта временно.

Говорят, это стихотворение было написано одной куртизанкой из Згуги. Я хочу особо отметить последнюю часть стихотворения, содержащую слова "кокоро таму-на", "не останавливать разум", так как это как нельзя лучше применимо к искусству фехтования, которое, в конечном итоге, состоит в том, чтобы не давать разуму "останавливаться" на каком-то объекте.

В Дзэн-буддизме спрашивают:

"Кто такой Будда?" – и учитель поднимает свой кулак. "Каково высшее значение буддистского учения?" – и учитель отвечает, почти не дав вопрошающему договорить: "Ветка цветущей сливы" или "Кипарис во дворе".

Тут дело не в том, чтобы не позволять разуму "останавливаться" на чем-либо. Такой разум "не останавливается" ни на цвете, ни на запахе. Такой не "останавливающийся" разум в своей первозданной чистоте блажен, как Бог, его чтят, как Будду. Это не что иное, как разум Дзэна или высший предел искусства. Ответ, данный после размышления на вопрос, подобный вышеупомянутому, может быть великолепным и преисполненным мудрости,

он, в конце концов, принадлежит стадии Неведения и Препятствий (авидья-клеша).

Дзэн имеет дело с "моментом мгновения", в котором кремень высекает искру, когда ударяется о сталь. Он подобен молнии. Чей-то голос позвал: "Господин Уэмон!" и человек мгновенно отвечает: "Да!"

Вот Неподвижная Праджня!

Когда же этого человека зовут: "Господин Уэмон!" и он останавливается и медлит, размышляя: "В чем там дело?" и наконец отвечает: "В чем дело?", то это исходит от разума, пребывающего в Неведении и окруженного Препятствием. Где бы и на чем бы он ни "останавливался", это является признаком того, что им движет что-то внешнее, что он заблуждается. Говорят, что таким разумом наделено обыкновенное существо, пребывающее в стадии Неведения и Препятствий.

С другой стороны, то, что дает мгновенный ответ на обращение: "Господин Уэмон" есть Праджня всех будд. Будды и все существа, боги и люди, представляют одно целое. Бог или Будда – это название, данное такому разуму (отождествленному с Праджней). Путь Богов, путь Поэзии, путь Конфуция – существует много Путей (дао), но все они являются выражением Единого Разума. Когда люди слепо следуют букве и не обладают истинным пониманием того, что такое Единый Разум (Неподвижная Праджня), они оскверняют его всячески всю свою жизнь. Денно и ночью заняты они совершением добрых и дурных поступков согласно своей карме. Они бросают семьи, бесчестят свою нацию, делают все, что угодно, наперекор тому, что диктует Единый Разум. У всех у них помрачается сознание, и они совершенно не в состоянии распознать Единый Разум. К сожалению, лишь немногие действительно проникают в глубины Единого Разума. Остальные, как ни печально, блуждают неизвестно где.

Но следует знать, что недостаточно только видеть, что собою представляет Разум, мы должны осуществить на практике все, к чему он нас обязывает в нашей повседневной жизни. Мы можем сколько угодно о нем говорить, мы можем писать книги, объясняющие его, но этого далеко недостаточно. Сколько бы ни говорили о



воде, и каких бы умных описаний ей ни давали, она не станет реальной водой. Также и с огнем – сколько бы о нем ни говорили, он нас не обожжет. Узнать, что они собой представляют, значит конкретно ощутить их в действительности. Поваренная книга не утолит наш голод. Чтобы насытиться, мы должны поесть действительной пищи. Поскольку мы не идем дальше разговоров, нам неведома истина.

Конфуцианство, так же, как и Буддизм, пытается объяснить, что такое Единый Разум, но пока сама жизнь не подтвердит это объяснение, даваемое буддистами или конфуцианцами, мы не можем назвать себя людьми, познавшими Разум, хотя каждый из нас обладает им. Причина, по которой те, кто посвятил свою жизнь изучению Дао, не способны постичь его высший смысл, состоит в том, что полагаются на простую ученость. Если они действительно хотят постичь Единый Разум, необходимо практиковать глубокое "куфу"...

### Где держать разум?

Часто задают вопрос:

"Куда следует направлять разум (или внимание)?"

Когда он направлен на движения противника, они приковывают его. Когда он направлен на его меч, меч поработает его. Когда он направлен на удар, который нужно нанести противнику, его поглощает идея нанесения удара.

Когда он направлен на ваш меч, меч поработает его. Когда он направлен на самозащиту, идея защиты поработает его. Когда он направлен на позу, принимаемую противником, эта поза сковывает его. В любом случае – говорят они, – куда следует направлять разум?

Некоторые скажут: куда бы ни был направлен разум, сам человек неизбежно будет следовать за ним, и противник, несомненно, успехом этим воспользуется, что означает поражение. В конце концов лучше всего держать разум в нижней части живота, как раз под пупком и это позволит приспособливаться в зависимости от ежесекундно меняющейся ситуации.

Это довольно разумный совет, но с высшей точки зрения, которой придерживаются буддисты, он все же страдает ограниченностью: это еще не высшее достижение. Во время обучения держать разум в нижней части живота – может быть неплохая идея. Но это все еще представляет собою стадию Благоговения. И также соответствует тому, что советует Мэн-цзэн – вернуть убегающий разум на свое первоначальное место. Что касается "убегающего разума", я уже объяснял, что это значит в другом письме, адресованном вам.

Если вы будете пытаться держать в заточении в области нижней части живота свой разум, сама идея об удержании его в определенном месте не позволит ему оперировать в других местах, и результат будет противоположен вашим первоначальным намерениям. Тогда может возникнуть вопрос:

"Если удержание разума под пупком ограничивает его свободу, в какой части тела мы должны его удерживать?"

Я отвечаю:

"Когда вы заключите его в правую руку, он станет пленником правой руки, а все остальное тело окажется в неловком положении. Тот же результат будет, если вы поместите его в глаз, правую ногу или в какую-либо другую часть тела, так как тогда остальные части тела будут чувствовать его отсутствие.

Второй вопрос заключается в следующем:

"Где же, в конце концов, следует держать свой разум?"

Я отвечаю:

"Нужно не пытаться сосредоточить разум в каком-либо месте, а позволить заполнить ему все тело, позволить ему пропитать все ваше существо. Когда это происходит, вы пользуетесь руками, когда в этом есть необходимость, ногами, когда это нужно, или глазами, когда это требуется, и не тратите никакого лишнего времени или лишней энергии. (Локализация разума означает его замораживание. Когда он прекращает двигаться свободно, куда нужно, это уже не разум в своем естестве).

Локализация не ограничивается физической стороной существа. Разум может попасть в психологическую

тюрьму. Например, человек может медлить там, где нужна мгновенная реакция, как в случае фехтования. Обдумывание, непременно, мешает и "останавливает" течение разума. Оставьте всякое обдумывание, всякое разграничение. Вместо того, чтобы локализовать, поработать или замораживать разум, предоставьте его самому себе, дайте ему функционировать свободно и беспрепятственно. Только когда это сделано, он готов двигаться, как нужно, по всему телу, нигде не "останавливаясь".

Дзэн-буддисты в своем учении говорят о правильном или истинном (Се) и частичном (Хэн). Когда разум наполняет все тело, то говорят, что он правилен: когда он находится в какой-либо конкретной части тела, — что он частичен или однок. Правильный разум, равномерно распределенный по всему телу, не находится в каком-либо отдельном участке. Частичный разум, в отличие от этого, разделен на части и однок. Дзэну чуждо отделение или локализация. Когда разум "затвердевает" в одном месте, ему не удается охватить или достичь каждой части тела. Когда он не скован каким-либо заранее намеренным планом, он естественно распределяется по всему телу. Таким образом, он может встретить противника, пытающегося нанести ему удар. Когда вам нужны руки, они охотно подчиняются вашему приказу. Также и ноги — как только они понадобятся — разум никогда не упустит возможности воспользоваться ими в соответствующей ситуации. Ему нет необходимости базироваться в какой-то определенной части, в которой ему заранее отвели место.

Разум не следует привязывать на веревочку, как кошку. Он должен быть предоставлен самому себе и обладать абсолютной свободой передвижения, определяемой его собственной природой. Отсутствие локализации разума есть вершина духовной тренировки. Когда он нигде, он везде... Если он занимает одну десятую, он отсутствует в оставшихся девяти десятых. Пусть фехтовальщик упражняется в предоставлении свободы своему разуму

вместо того, чтобы пытаться заключить его в заранее отведенное для него место.

Меч в руках фехтовальщика не имеет своей собственной воли, он весь из пустоты. Он подобен вспышке молнии. Человек, которому собираются нанести удар, в равной мере, как и тот, кто его наносит, принадлежит пустоте. Ни один из них не обладает разумом, имеющим сущность. Поскольку каждый принадлежит пустоте и не имеет разума (кокоро), человек, который нападает, не является человеком, меч в его руках не является мечом, а "я", которое противник собирается поразить, так же неуловимо, как вспышка молнии. Когда же ум "останавливается", взмах меча — это не больше, чем дуновение ветра. Ветер, вырывая с корнем деревья, не сознает того, что делает. То же можно сказать и о мече. Таков смысл четырех строчек строфы Буккоку.

Такая "пустота разума" распространяется на любые виды нашей деятельности. Например, на танцы, в той же мере, как и на фехтование. Например, танцор берет веер и начинает работать ногами. Если у него только есть намерение продемонстрировать свое искусство лучшим образом, он перестанет быть хорошим танцором, ибо его разум "останавливается" на каждом движении танца. Во всех случаях самое главное — это забыть "разум" и слиться с работой, которую вы делаете. Когда мы привязываем кошку, боясь, что она поймает птицу, она продолжает стремиться вырваться на свободу. Но приучите кошку к тому, чтобы она не бросалась на птицу, и животное сможет свободно гулять, где ему вздумается. Аналогичным образом, когда разум скован, он во всех своих проявлениях встречает преграду, и тогда ни о какой спонтанности в работе не может быть и речи. Кроме того, сама работа будет низкого качества, или вообще не сможет быть доведена до конца.

Поэтому не "останавливайте" свой разум на мече, который вы заносите, забудьте о том, что вы делаете, нападайте на врага. Не сосредоточивайте свой разум на человеке, который стоит перед вами. Все в сущности пусто, однако следите за тем, чтобы ваш разум не попался в сети самой пустоты.



### Примечания:

1. Махаяна-Буддизм иногда различает пятьдесят две стадии, ведущие к высшему просветлению (самбо-дхи). "Неведение" (авидья) можно считать первой из этих стадий, а "препятствие" (клеша) это помехи, которые встречаются на пути тех, кто находится на этой стадии. По-японски "неведение" – это "муме", а "препятствие" – "бонно".

2. По-японски все предложения читаются так: "Тада иссин но сутэа а ните соро"; в буквальном переводе это значит "Все зависит от того, как человек отказывается от своего собственного разума". В этом случае "разум" не есть "Абсолютный Разум", а "разум" наш повседневный, то есть "разум неведения и препятствий", который останавливается на предмете или переживании, с которыми он может столкнуться и отказывается вернуться вновь к своему естественному состоянию текучести или пустоты, в которой отсутствует разум".

3. "Ри" (ли) и "Дзи" (ши) – это символы, которыми широко пользуется философия Кэгон. "Дзи" – это конкретный предмет или событие, а "Ри" – универсальный принцип. Когда они отделены друг от друга, жизнь теряет свою свободу и спонтанность, и человеку не удается быть господином самого себя. С точки зрения психологии, это бессознательное вторжение в область сознания, когда сознание теряет самое себя, покидает себя, повинувшись приказам бессознательного. На языке религии это значит "умереть" для себя и жить во Христе или, как сказал бы Бунан Дзэндэн, "жить и быть мертвым". В случае фехтования фехтовальщик должен освободиться от всех мыслей, связанных с жизнью и смертью, выигрышем и потерей, добром и злом, отдавшись силе, которая скрывается глубоко в тайниках его существа. "Ри" и "Дзи" в этом случае будут гармонично сочетаться.

4. "Жаждать" – по-японски – "кокоро томару", о чем Такуан так много говорит в этом письме своем к Яго Тадзимэ но kami. Вторую часть стихотворения можно также перевести: "Я думаю только, что ты не останавливаешь свой разум на временном убежище".

Путь знания – это не что иное, как поиски сердца, которое они отпустили на свободу. "Кокоро" означает одновременно "разум" и "сердце", "интеллект" и "чувство", а также часто используется в философском смысле, означая "субъект", "реальность" или "душа". Всякий раз, когда слово "разум" употребляется в этом смысле в письме Такуана, его следует понимать во всем его объеме.



## СОДЕРЖАНИЕ

От автора .....	3
История возникновения, развития и становления борьбы каратэ .....	5
Спортзал, одежда, этикет .....	46
Специальные разминочные и подготовительные упражнения .....	55
Дыхание .....	82
Ударные части человеческого тела, используемые в каратэ .....	85
Методы закаливания ударных частей тела .....	99
Жизненно важные точки .....	109
Стойки и положения в каратэ .....	111
Основная техника каратэ .....	126
Спарринг (кумитэ) .....	222
Правила соревнований по каратэ .....	276
Ката .....	289
Приложение 1. Форма одежды рефери, спортсменов, тренера .....	358
Приложение 2. Критерии понятия иппон. Критерии понятия ваза-ари .....	361
Приложение 3. Общепринятая терминология каратэ. 361	
Приложение 4. Письмо Такуана о Дзэне и искусстве фехтования .....	367

ИЗДАТЕЛЬСКО-КНИГОТОРГОВОЕ  
ОБЪЕДИНЕНИЕ



## Звоните, мы хотим сотрудничать с Вами

- каждую неделю мы издаем новую книгу!
- имеем на складах в ассортименте до трех тысяч наименований книг!
- в течение недели мы обновляем ассортимент на сто-двести позиций!
- индивидуальный подход к оптовым покупателям
- осуществляем оптовый книгообмен
- торгуем канцелярскими товарами
- доставим наши товары оптом в любую точку Украины

### Приглашаем к сотрудничеству:

*авторов, литературных агентов,  
книготорговые организации,  
предпринимателей-книготорговцев*

...

ИКФ «Сталкер», г. Донецк  
(0622) 90-80-98, 90-81-70, 35-94-69-Ф

ИКФ «Румата», г. Запорожье  
(0612) 69-54-98, 64-35-62-Ф

ИКФ «Апекс», г. Донецк  
(0622) 90-56-81, 35-95-97-Ф

ИКФ «Мак Сим», г. Киев  
(044) 441-71-74, 441-72-80

