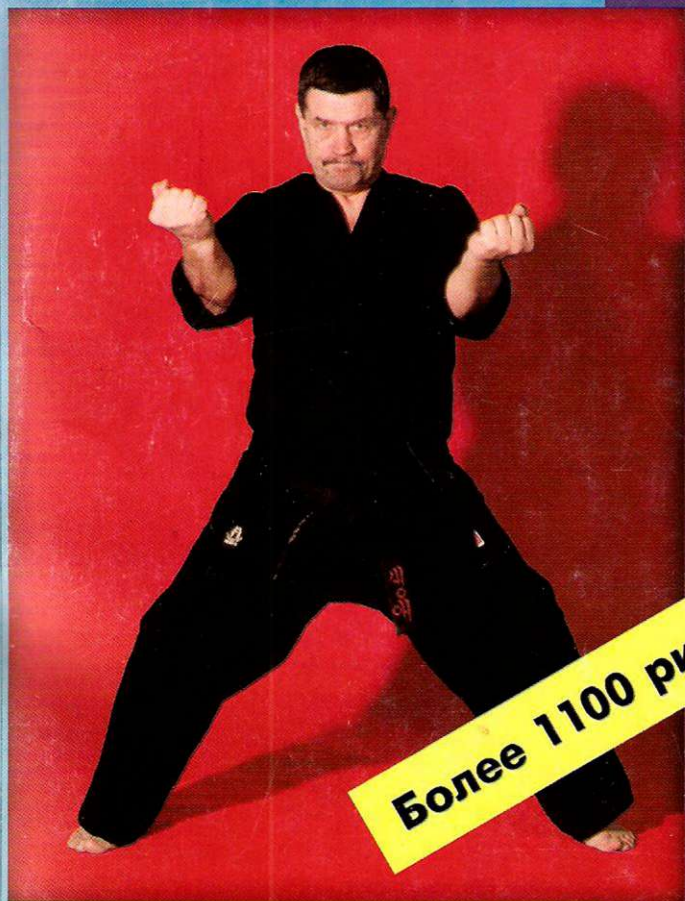


С. Иванов-Катанский

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА КАРАТЭ



Более 1100 рисунков







































Углубленная программа обучения
сложным техническим действиям
на основе подготовительных
упражнений

(. 2).

2

(. 1),

1

	Сидя или лежа	Стоя на коленях или четвереньках	Стоя на коленях, держась за стенку	Стоя, держась руками за стенку	Ставя или перенося ногу через партнера, стоящего на четвереньках	
Удар ногой вперед	 1	 2			 3	 4
Удар ногой в сторону	 5	 6	 7	 8	 9	 10
Круговой удар ногой вперед	 11	 12	 13	 14	 15	 16
Удар ногой назад	 17	 18	 19	 20	 21	 22
Удар по дуге внутренней частью стопы	 23	 24	 25	 26	 27	 28
Удар по дуге внешней частью стопы	 29	 30	 31	 32	 33	 34
Круговой удар ногой назад	 35	 36	 37	 38		

« »

45°

« »

(. 1, 2).

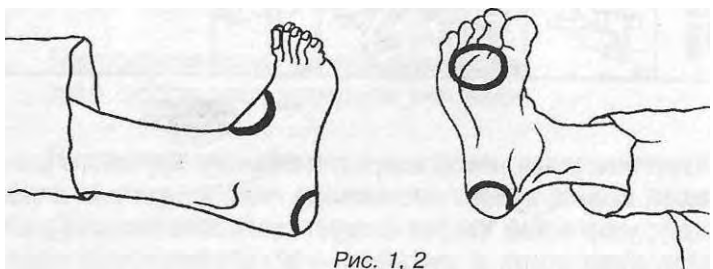
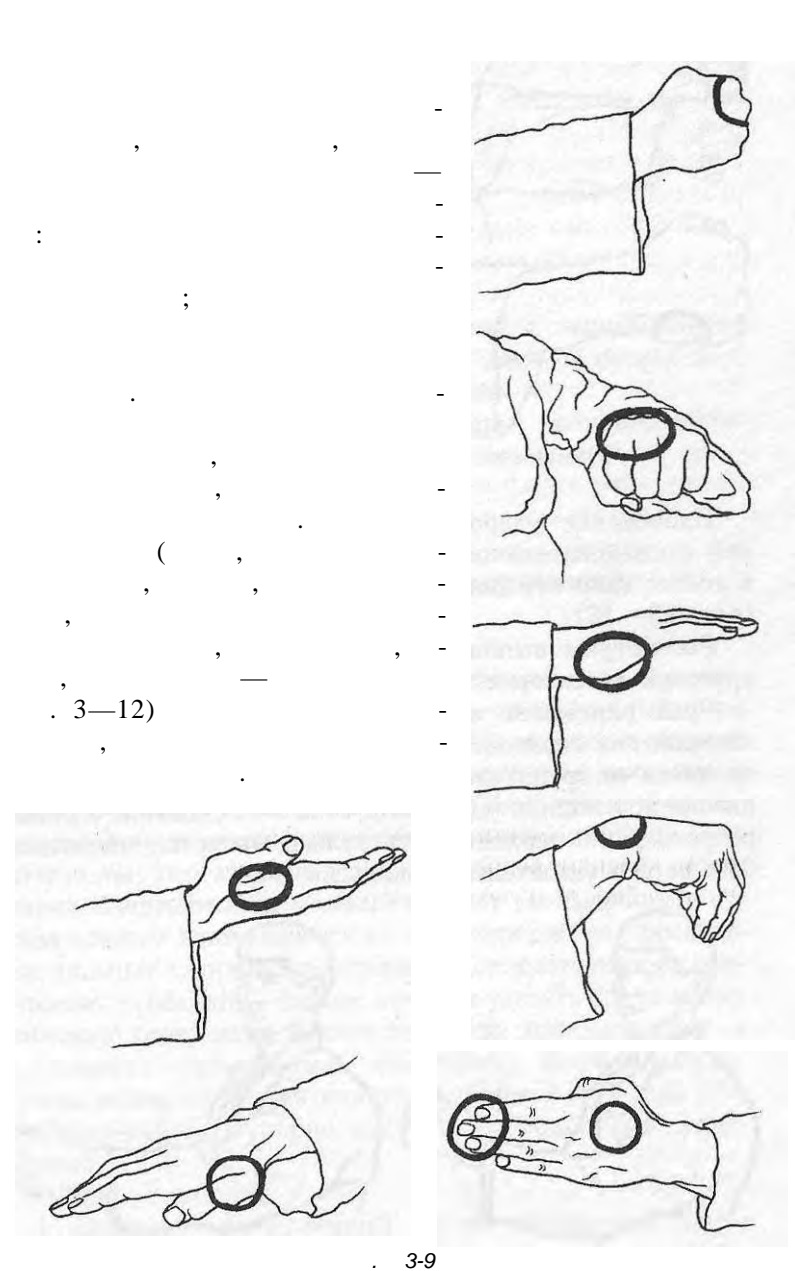


Рис. 1, 2



3-9

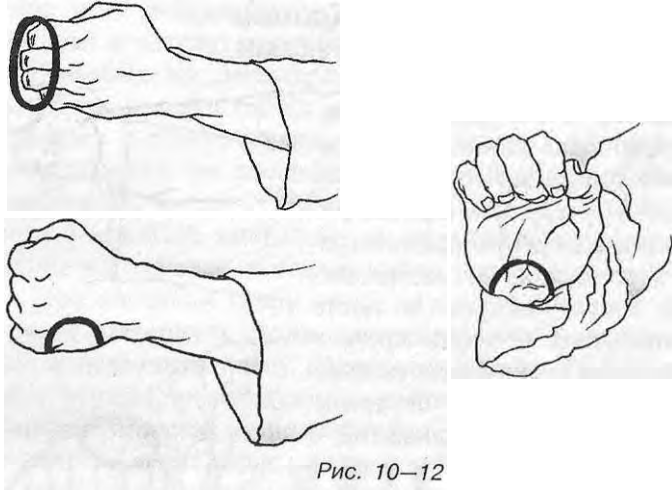


Рис. 10—12

(рис. 13—16).

90°, 180° 270°

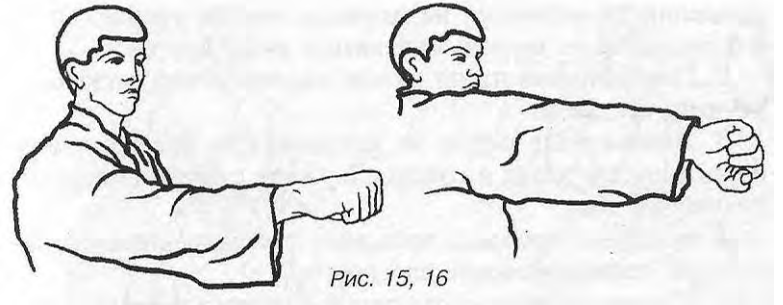


Рис. 15, 16

45°

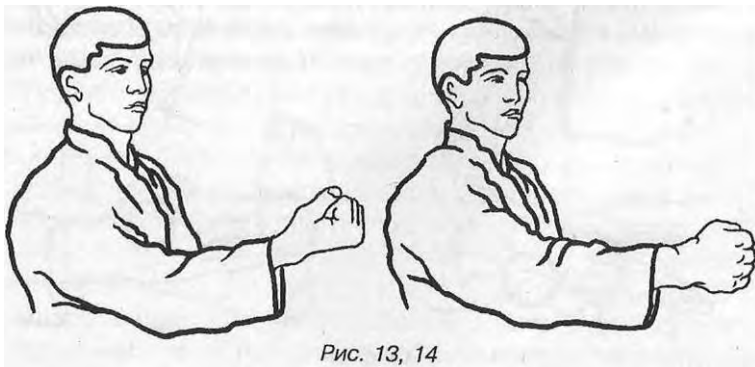
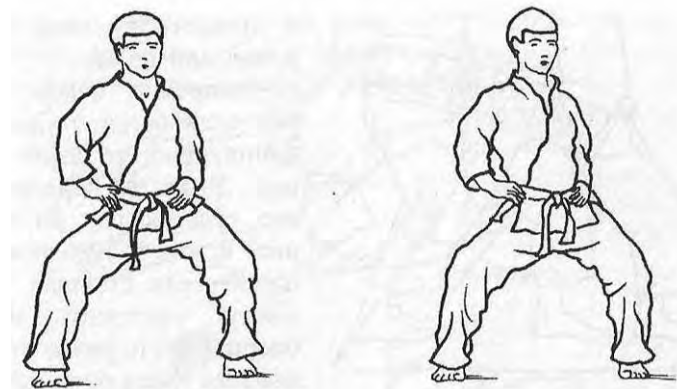


Рис. 13, 14

1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



1.

45°

(. 17, 18).

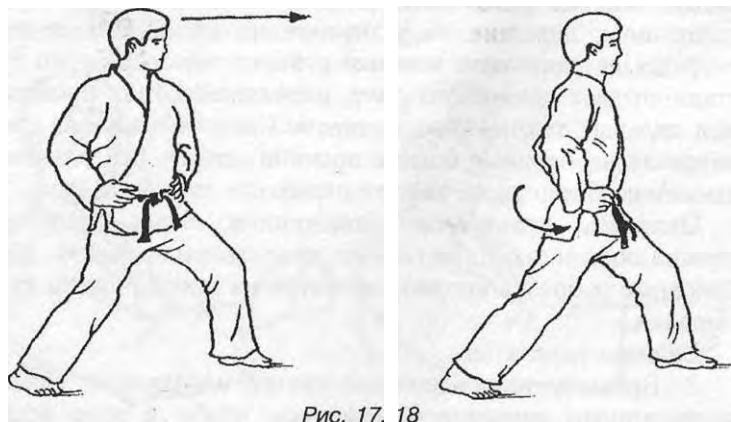


Рис. 17, 18

2.

90°

(. 19—22).

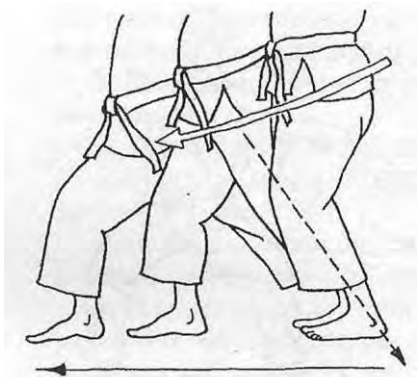
3.

« » —

; « » —



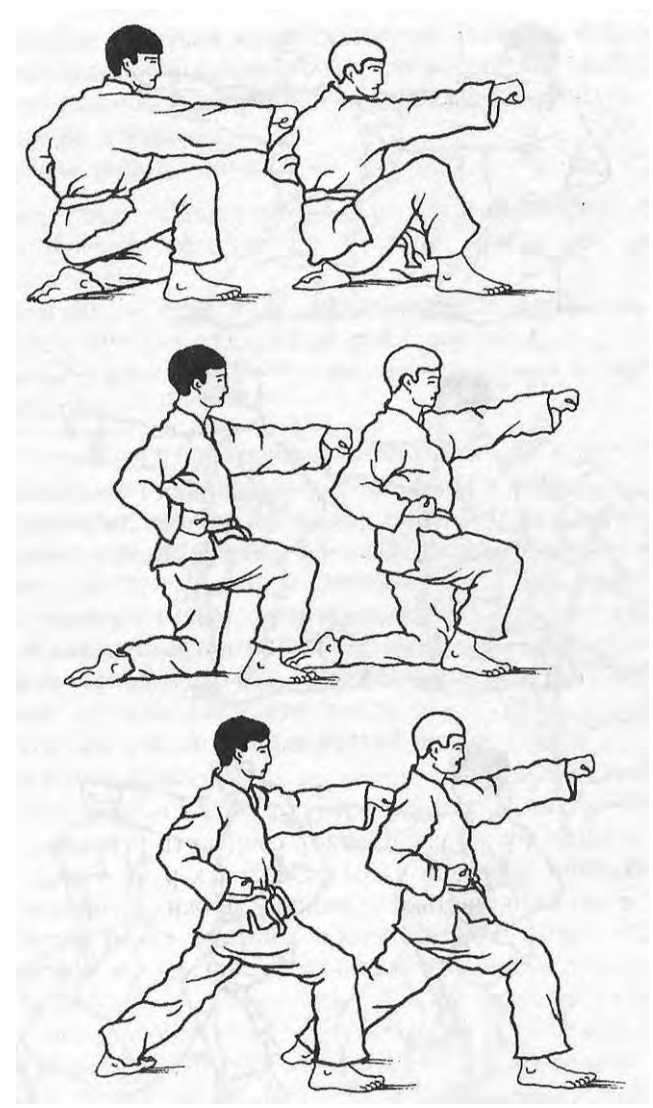
Рис. 19—22



23

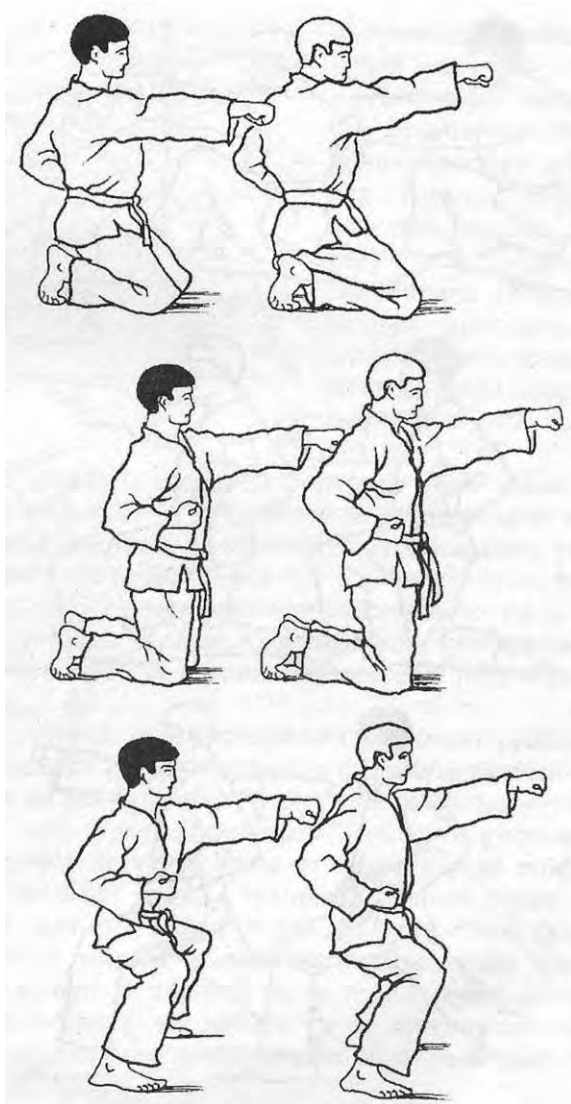
(23).

(24—26);

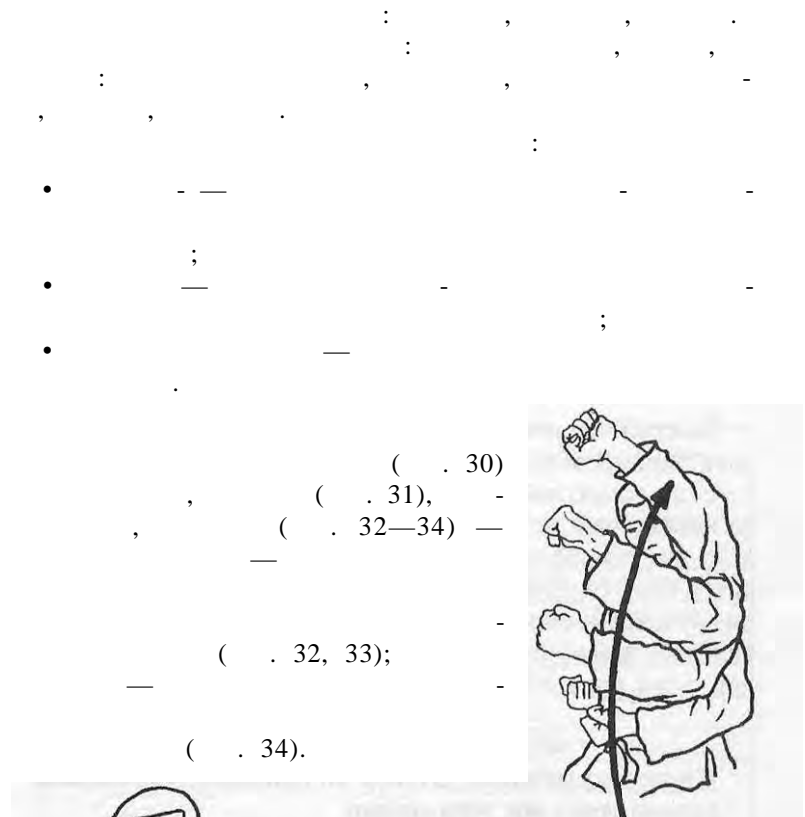


24-26

(27—29);



27-29



(. 30)
 (. 31),
 (. 32—34) —
 (. 32, 33);
 (. 34).



30



31



32



. 33

. 34

45°
100—120°.

(. 3).

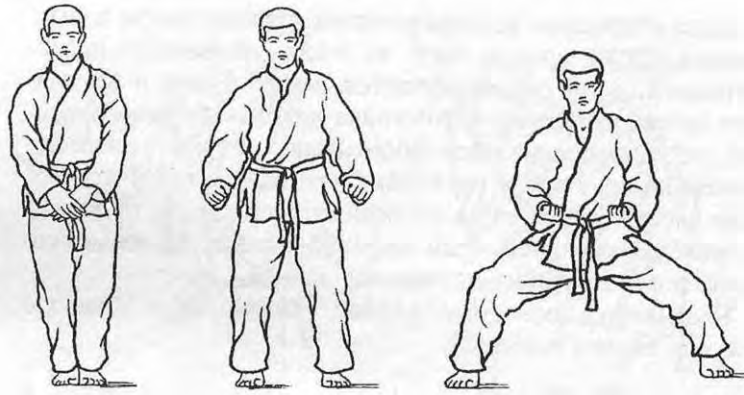
3

1.	« »
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	« »
8.	« »
9.	« »
10.	« »
11.	

1. « »:

(. 35).

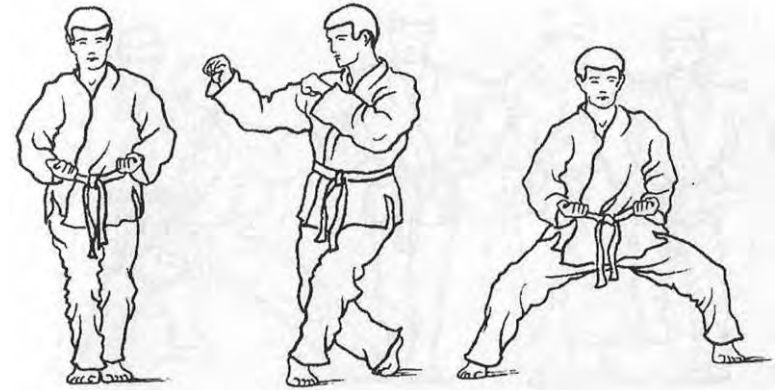
2. :



. 35

. 36

. 37



. 39

. 40, 41

3.

(. 36).

41).

4.

(. 40,

70%

30%

(. 37).

(. 38).

(. 42).

(. 39);

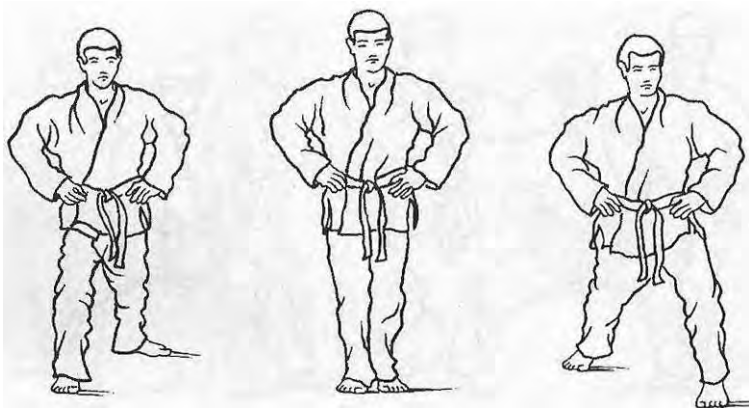
(. 43—45);



Рис. 38



Рис. 42



43-45

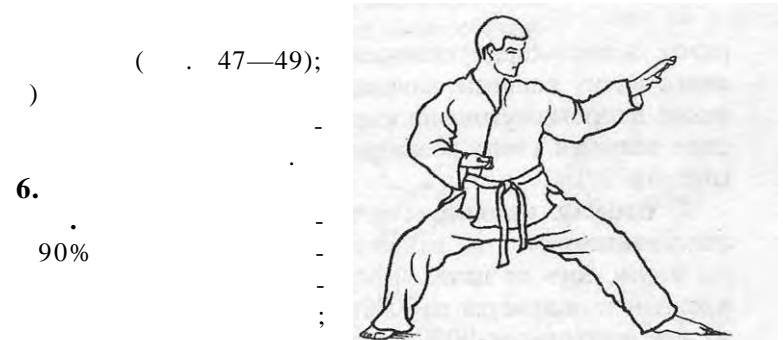


Рис. 47-49

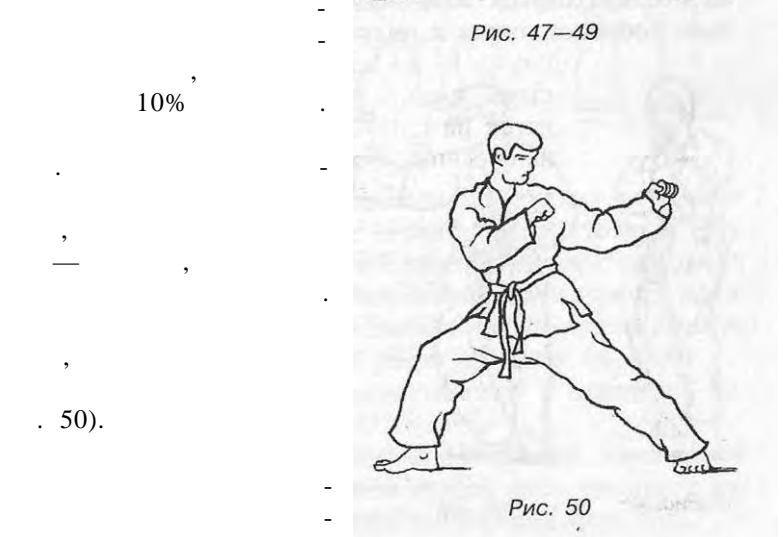


Рис. 50



Рис. 46

5.

: 70%

30%

(. 46).

(. 47-49);

6.

90%

10%

(. 50).

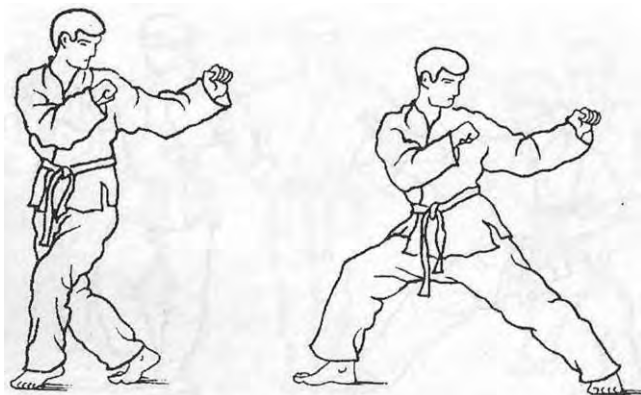


Рис. 51, 52

(Рис. 51, 52).

7. « »:

90°

45°

90°



Рис. 53

Рис. 54

(Рис. 54);

8. « »:

45°;

(Рис. 55).



Рис. 55

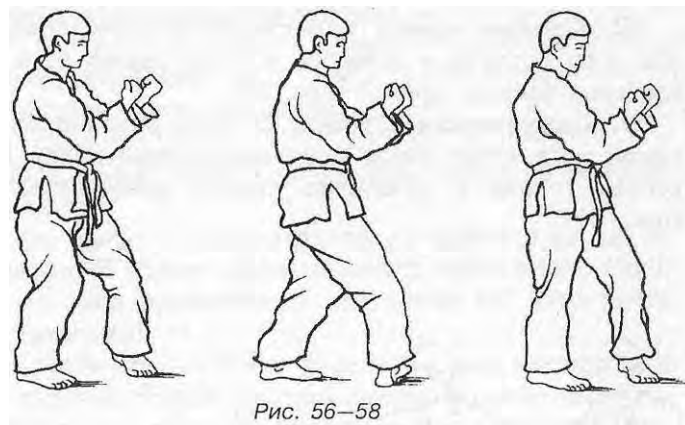


Рис. 56—58

(Рис. 53).

45° (Рис. 56—58).

9. « »:

(Рис. 59).



. 59

. 60

. 61

10. « »:

(. 60).

11.

; (. 61).

- 1.
- 2.

1) - : — ,

— ; — 45°

2) - - - ; —

3) - - - ; —

4) - —

5) - —

6) - — , -
 10
 8
 8

5. « ».
 6.
 7. « » « ».
 8.
 9. « ».
 10.
 11. « ».
 12.

1)
 2)
 3)
 4)
 5)
 6- 7-
 6) - —
 2- 3-

:
 1) - — ;
 2) - - — ;
 3) - — ;
 4) - — ;
 5) - — ;
 5—10

1. « ».
 2.
 3. « ».
 4.

1.
 2.

3. , -

4. , -

, -

.

:

:

• -64, - - , - ;

• -65, , - ;

• -55, - , - ;

• -13, - - , - ;

• -98, - , - ;

• -50, - - , - ;

• -57, - , - ;

• -51, - , - ;

• -55, - , - ;

• -13, - - , - .

.

:

• -66, , - ;

• -13, - - , - ;

• -55, - , - ;

• -13, - - , - .

• -64, - - , - ;

• -65, , - ;

• -55, - , - ;

• -13, - - , - ;

• -98, - , - ;

:

• -66, , - ;

• -13, - - , - ;

• -55, - , - ;

:

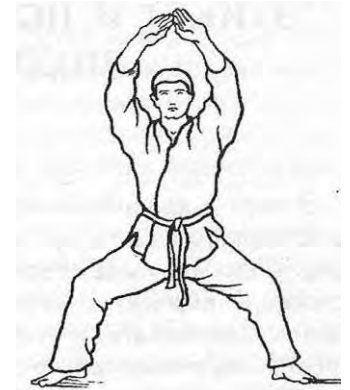
• -67, , - ;

• -62, , - ;

• -55, - , - ;

• -13, - - , - .

« »;



« »,



(. 62—65).

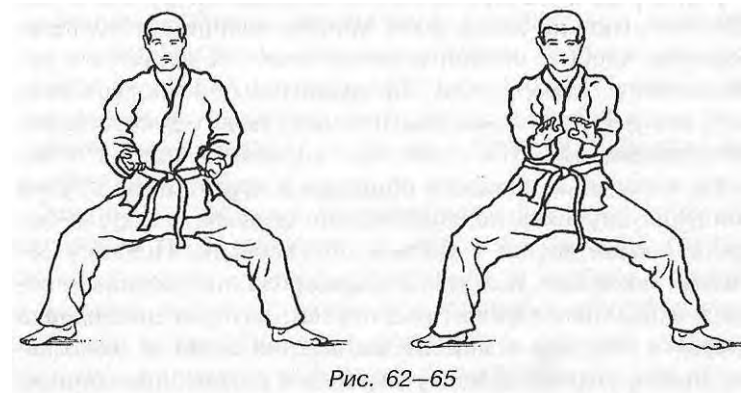


Рис. 62—65

, , : .
 • ;
 • ;
 • () .
 :
 • (, ,
 ...);
 • ;
 • (, ...).
 , ,
 .
 :
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;

• « !»; ,
 • , .
 • , , -
 -
 , ; , « »
 , ,
 — -
 • - (-
 , , ...)
 -
 • -
 , , -
 -
 (, , -
 , ,
 ...)
 .
 , ,
 , ,
 :
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;
 • ;

« »

(...)

()

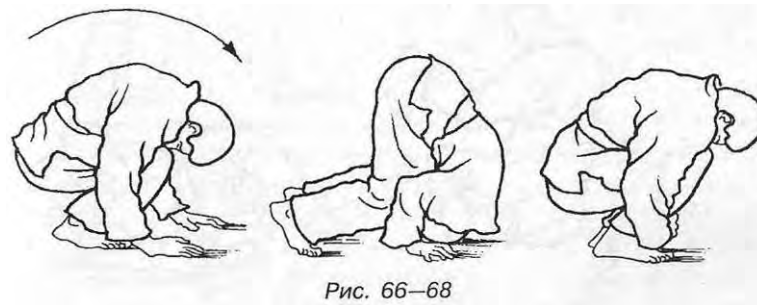
Лао- «

»,
« » —

Лао-

1.

(. 66—68).

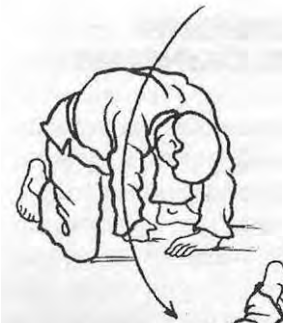


2.

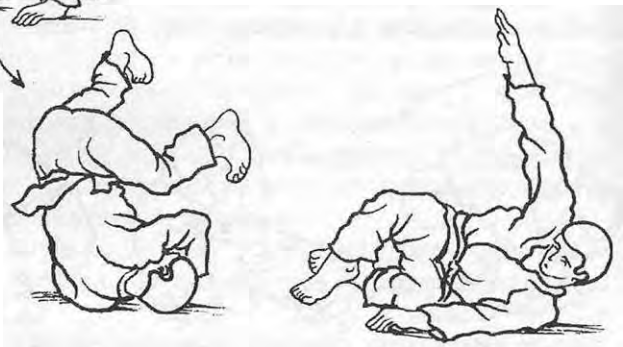
(. 69—71).



3.

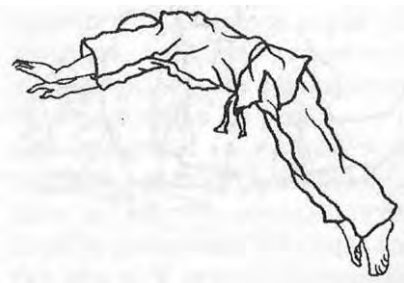


(. 72—74).



. 72-74

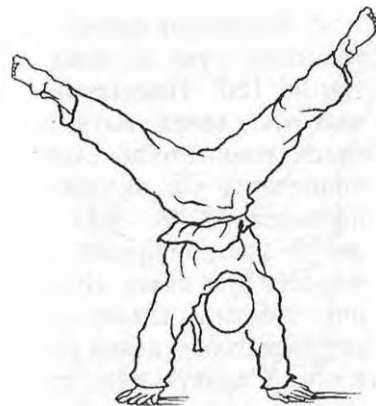
4.



(. 75).

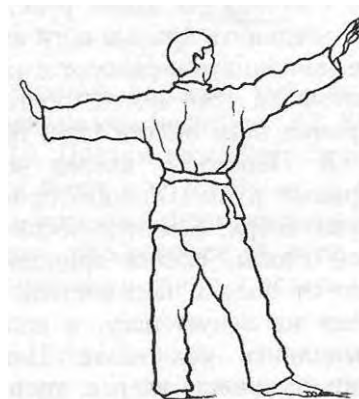
5.

. 75



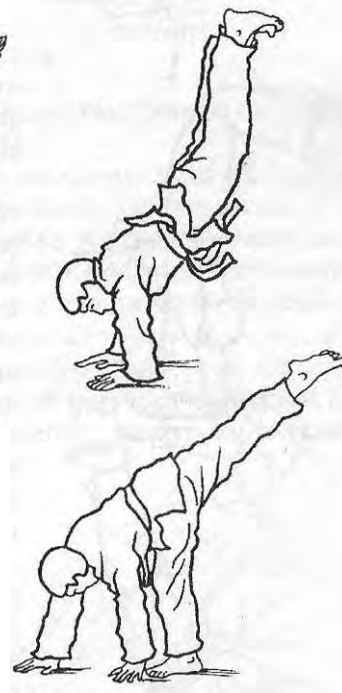
(. 76).

. 76



6.

180°.



. 77-79

180°

(. 77—79).

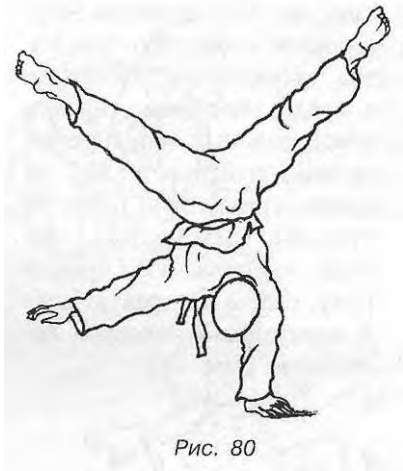


Рис. 80

7. 180°

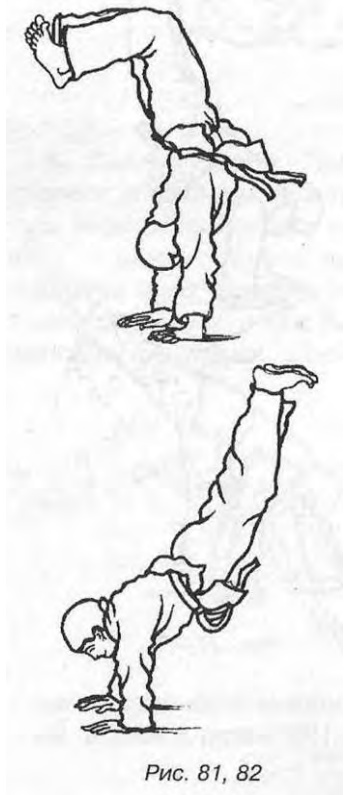


Рис. 81, 82

8. 180° (. 80).

9. (. 81, 82).

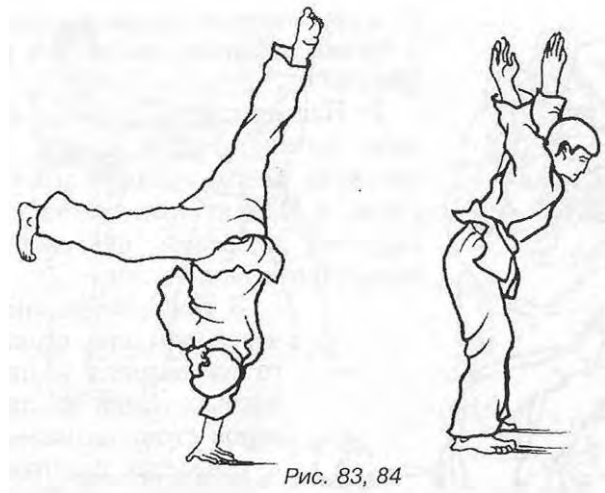


Рис. 83, 84

10. (. 83, 84).

(. 85, 86).

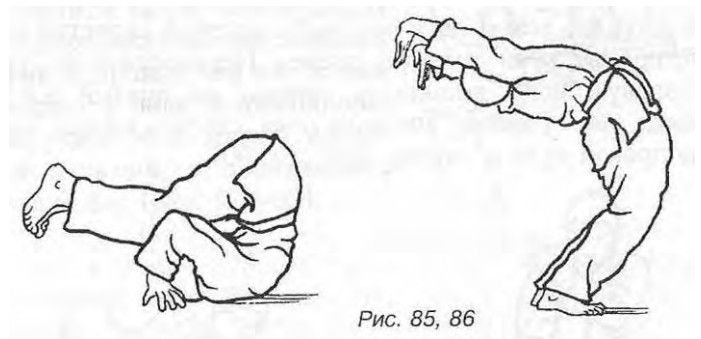


Рис. 85, 86

1.



(. 87).
2.

Рис. 87



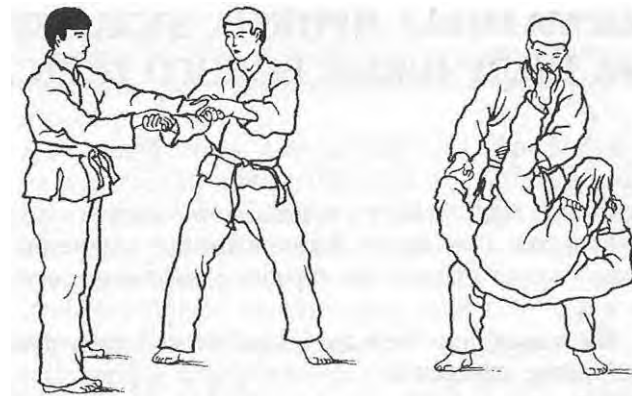
Рис. 88

(. 88).
4.

(. 89, 90).



Рис. 89, 90



5.



Рис. 91—93

(. 91—93).

1.

2.

3.

4.

)

)

5.

)

5—6

)

1. 35x35 :
 2.)
)
 180°
 3. 1—3.

1. 40x40 :
 3.)
 2.)
 3. 4 5.

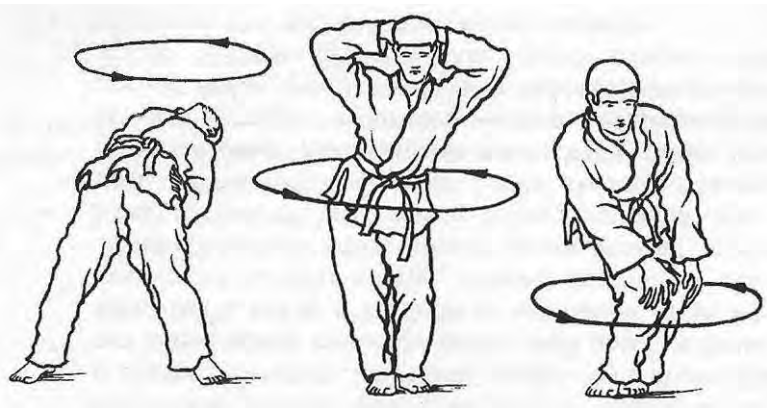
1—6

I.

- 1. (. 94). 12
- 2. 8 (. 95).
- 3. 8 (. 96).



. 94



. 95

. 96

. 97

- 4. (. 97). 8

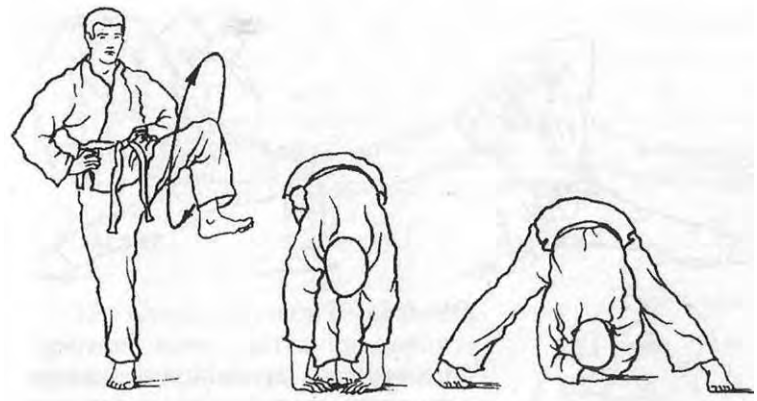
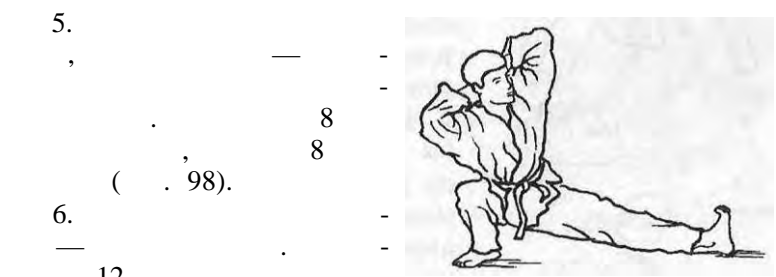


Рис. 98

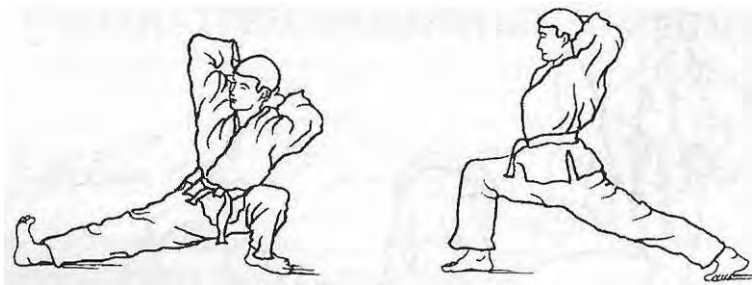
Рис. 99

Рис. 100



. 101

- 5. 8 (. 98).
- 6. 12 (. 99).
- 7. 12 (. 100).
- 8. 12 (. 101).
- 9. 90°
- 10. 8 (. 102, 103).



102, 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106

8
11. 8
(. 104).
12. ,
13. (. 105).
(. 106).
14. ,
(. 107). 12



Рис. 107

Рис. 108

15.

(. 108).

16.

(. 109).

17.

18.

« »

19.

16 (. 112).

20.

(. 113).

21.

12



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112

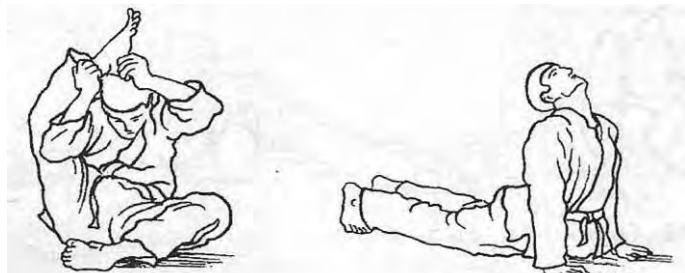


Рис. 113



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

30

(. 114).

22.

30

(. 115).

23.

30

(. 116).

24.

30

(. 117).



Рис. 117

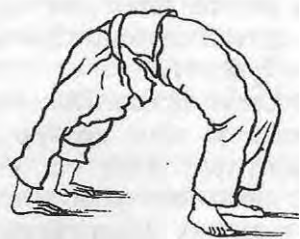


Рис. 118

25. « 30 » (. 118).

26.

30

(. 119).

II.

1.

10

2.

10

3.

. 119

10

(. 120, 121).



. 120, 121

4.

— 20

(. 122,

123).

5.

— 20

(. 124, 125).

6.

. 122, 123



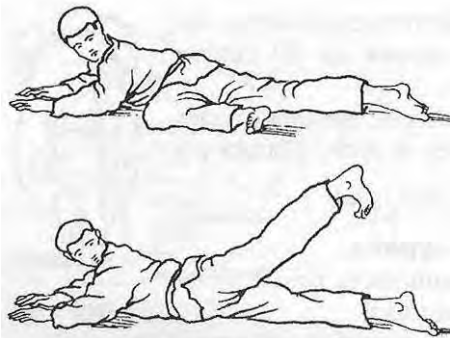


Рис. 124, 125

20
(Рис. 126, 127).
7.

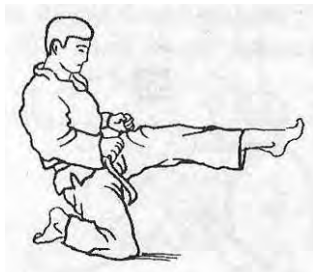


Рис. 126, 127

(Рис. 128, 129).



Рис. 128, 129

8.

20 (Рис. 130, 131).

9.

20
(Рис. 132, 133).

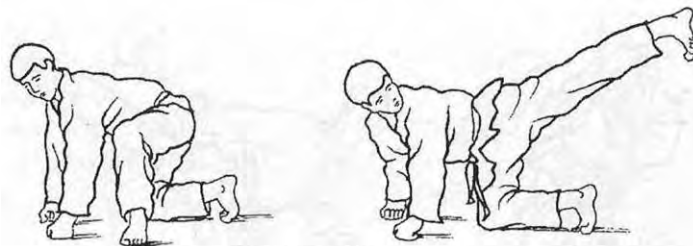


Рис. 130, 131



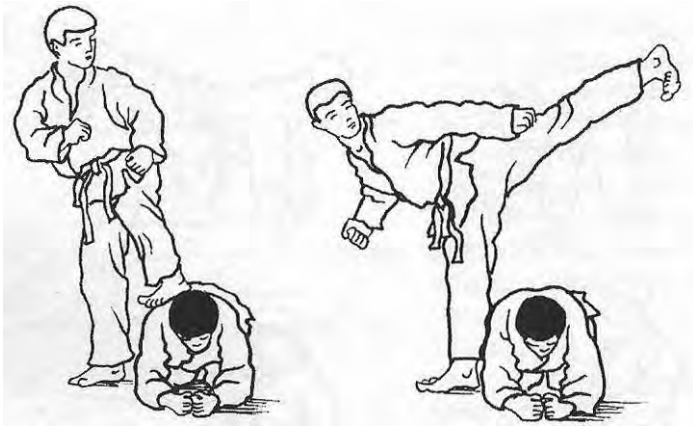
Рис. 132, 133



Рис. 134, 135

10.

(Рис. 134, 135).



. 136, 137

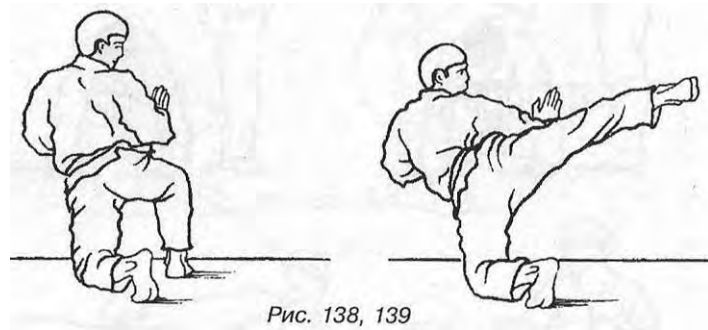
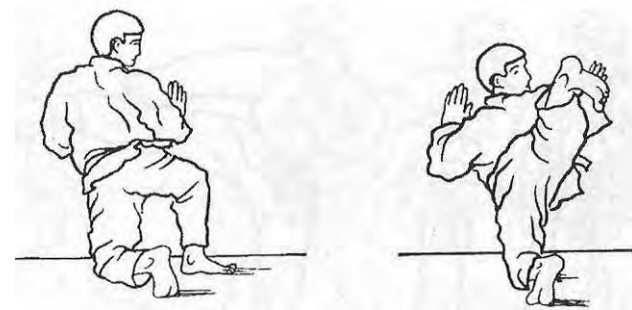
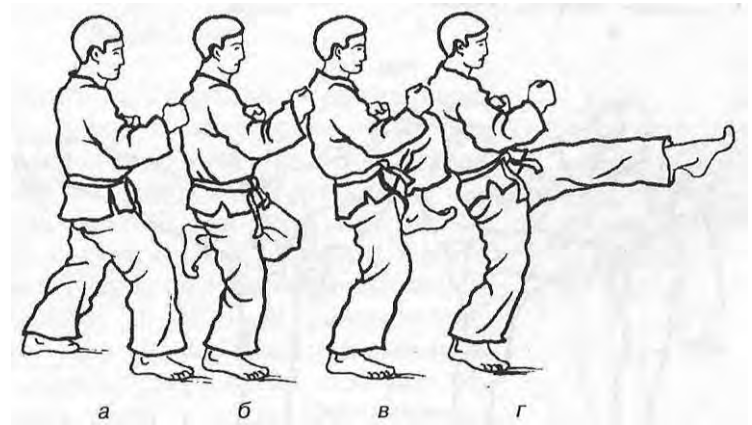


Рис. 138, 139



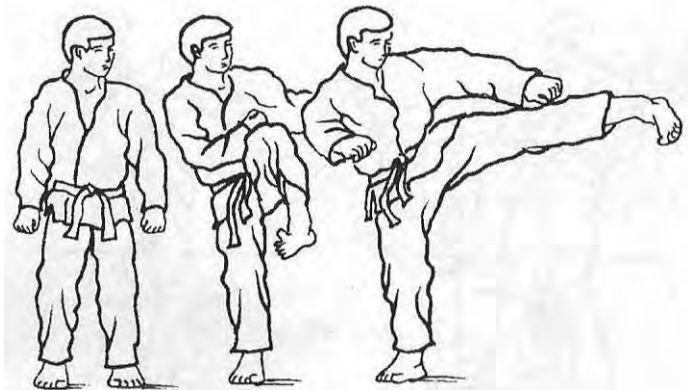
. 140, 141



. 142

11. , -
 , ;
 , -
 20
 (. 136, 137).
12. , -
 — 20 -
 (. 138, 139).
13. , -
 — 20 -
 (. 140, 141).
14. , -
 — 20 -
 — 20 . -

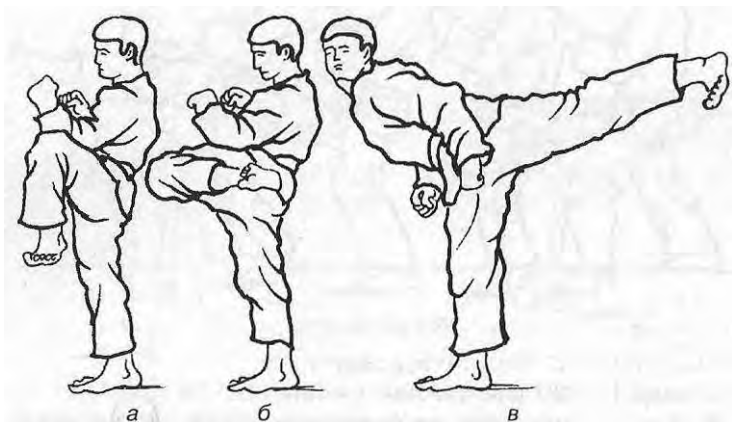
15. , -
 (. 142, —). -
 , , -
 — 20 . -
 , , -
 (. 143, —). -



. 143



. 145, 146



. 144

16.

— 20 —
 ,
 ,
 ,
 45°,
 (. 144, a —).

17.

(. 145, 146).

18.
 ; « » —
 ; « » —
 10—12
 (20).



. 147-149

« » —
 (. 147, 148); « » —
 (. 149); « » —



. 150, 151

(20

19.

45°,

180° ;

20.

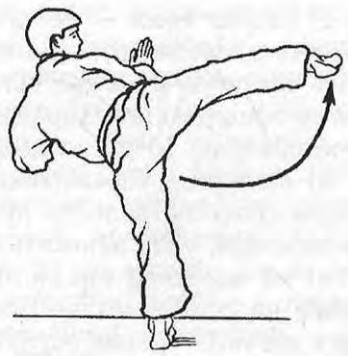


. 152-154

) « » — ; « » —
 (10);
) ; ;
) « » — ;
 ;
) 20 — (10
).
21. : « ,
 , , —
 . [], , ,
 . [] ».
 7—12
 1. .
 2. , ,
 ,
 (. 155).



. 155



. 156

3. , , -
 4. , , -
 5. , , -
 : « » —
 « » — ; « » — ;
 « » — (. 156). 10

6. , , -
 : « » —
 ; « » —
 ; « » —
 ; « » — (. 157).
 10



. 157

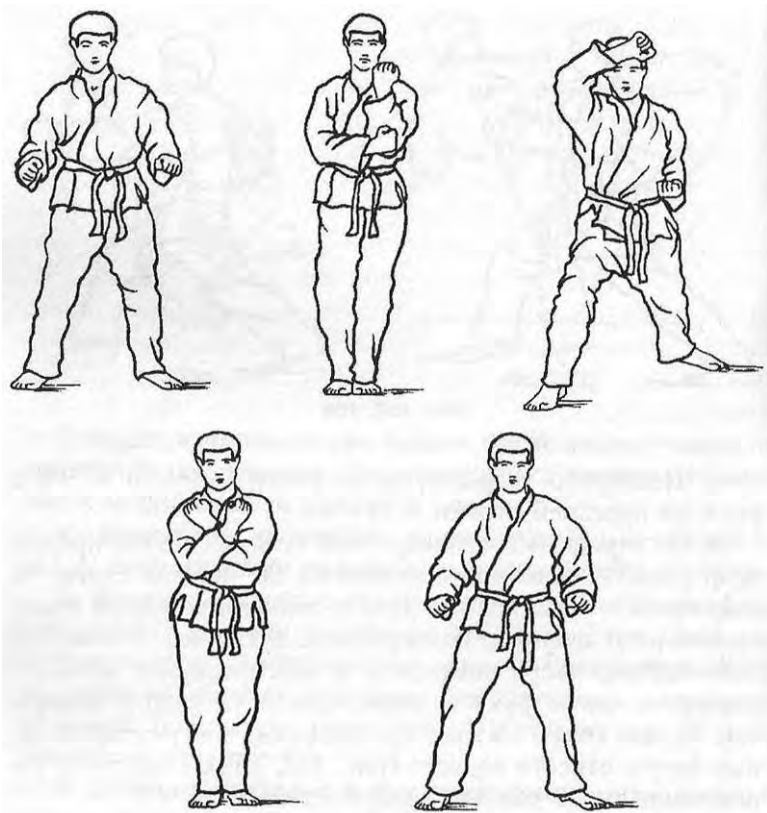
7. , , -
 : « » —
 ; « » —
 ; « » —
 ; « » —
 (, , -
)



Рис. 158, 159

8. , , -
 9. , , -
 90° :
 « » — , , -
 ; « » —
 , , -
 90°, (. 158, 159).
 20

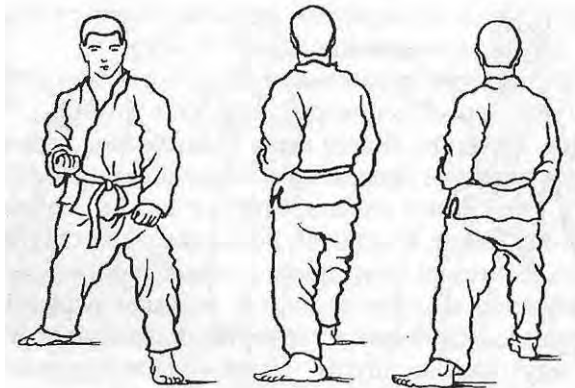
10. , , -
 20
 11. , , -
 : « » —
 , , -
 « » — 110—120° ;
 , , -
 10



160-164

12. (. 160): « » —
 (. 161); « » —
 (. 162); « » —
 (. 163); « » —
 (. 164).

13. 20 , . -
 14. : « 90° , . -
 ; [] -
 ; [-], . ».
 13—18
 1. . -
 2. , -
 3. , , -
 10
 4. , , -
 10
 5. , 10 . -
 10
 6. 10 , -
 10



165-167

7. , 20 -
 8. ,
 9. (. 165—
 167). , ,
 , 180°, -
 (-
 10.). -
 (,) -
 90° , -
 11. 180° -
 , -

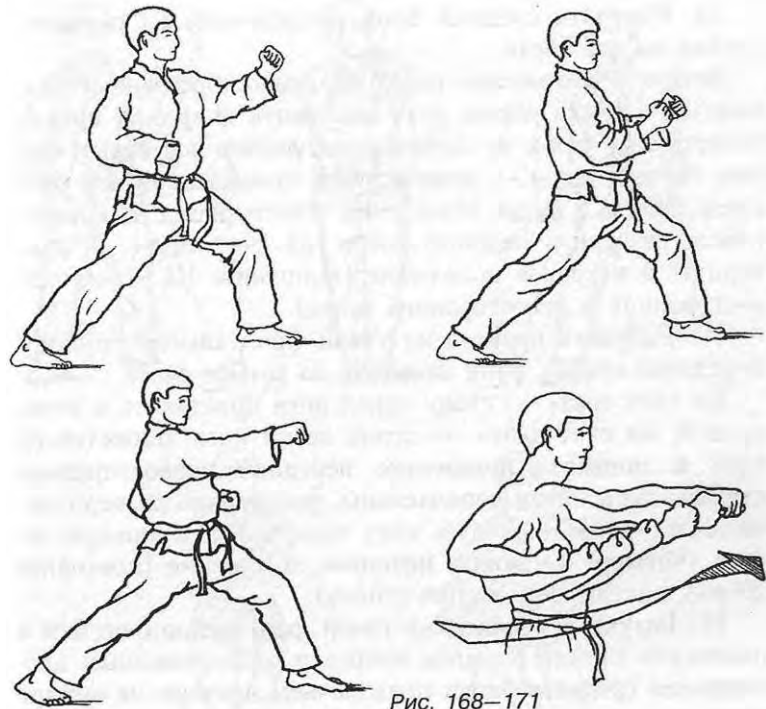
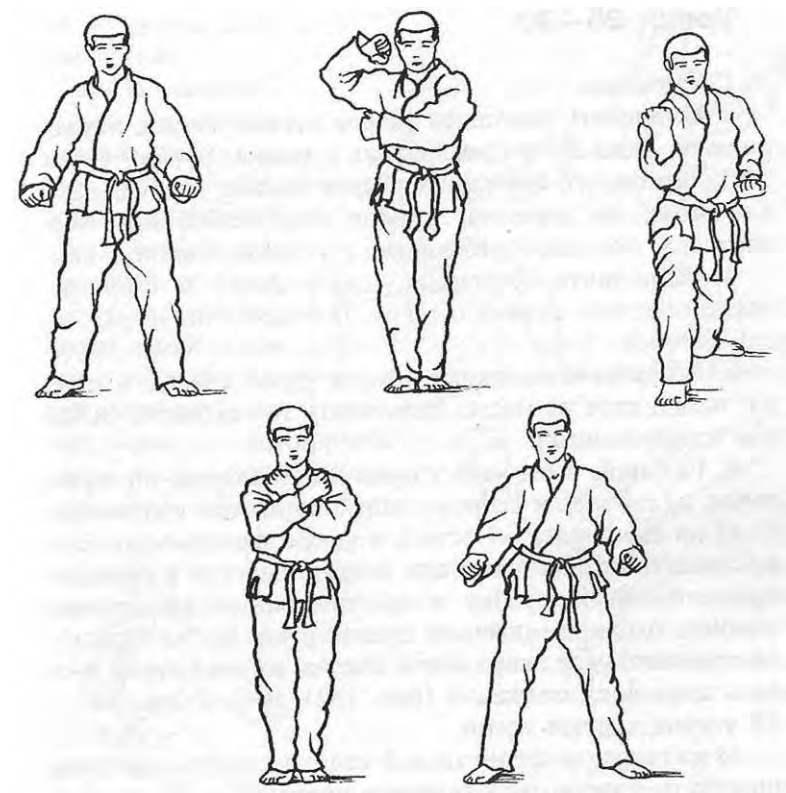


Рис. 168—171

, « » — ;
 , 180°; -
 (. 168—171); « » — -
 ; 20 -
 12. 180°, -
 13. , -
 , — 180° -
 (10 , -
). -
 14. -

Уроки 19–24

1. .
2. -
3. ,
4. -
5. -
6. « » —
7. (-
8. 20) .
9. « » —
10. ; « » —
11. ; « » —
12. (. 177—181). 20 , -
13. 180°.
14. 20 ,
15. 180° ,



177-181

9. : « !
10. , [,]
11. ».

Уроки 25–30

1. ;
 2. ;
 3. ;
 4. ; 10 ;
 5. ; 20 ;
 6. ;
) « » — ;
 ; « » —
 (. 182—184).
 10 ;
) ;
 (. 185—187).

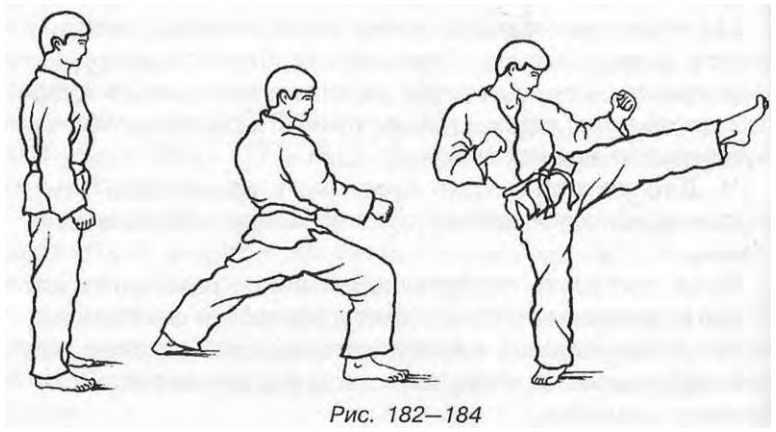


Рис. 182—184

10 ;
) ;
 « » — ;
 ;
 « » — ;
 (. 188—190);
 ;
 « » — ;
 « » — ;

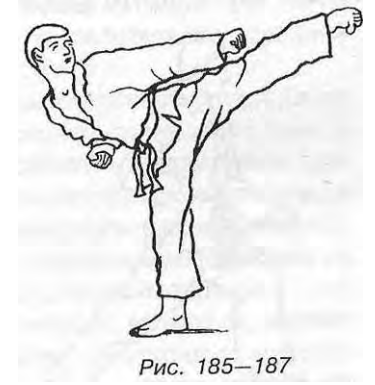


Рис. 185—187

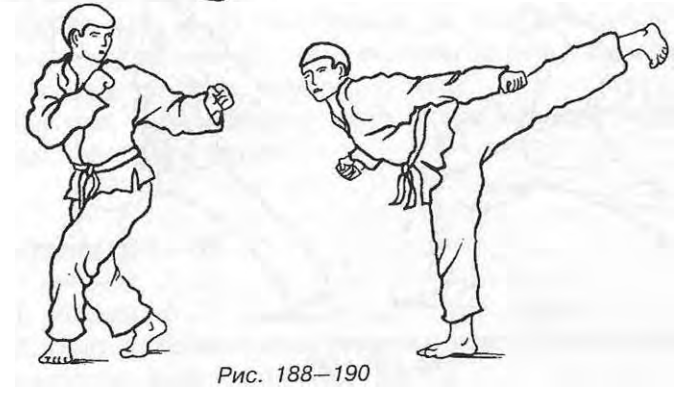


Рис. 188—190

« » —

10

7.

8.

180°

(. 191—194).

10

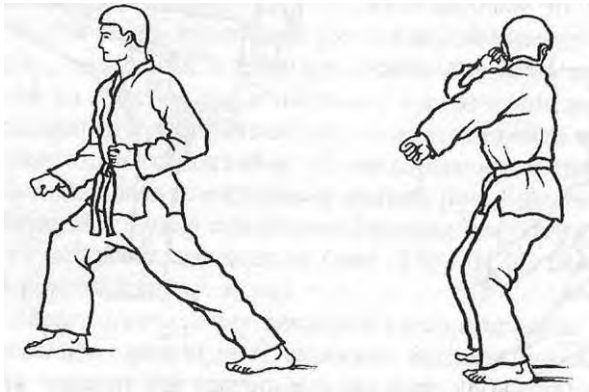


Рис. 191—194

9.

10

10.

20

11.

20

12.

« » —

« » —

13.

14.

: «

?

[] []

[]

[] []

».

Уроки 31—36

1.

2.



195-197



Рис. 198, 199

3.
 4. , -
 (. 195—197).
 5.
 « » —
 ; « » —
 180°. 10 , -
 ,
 180°.
 6. -
 : « »
 ;
 « » —
 10 ,
 : « » -
 ; « » —
 7. -

, -
 « » —
 (. 198, 199). 20 -
 ,
 8. : « [] -
 . [] — [] -
 [] — , [] -
 ».

Уроки 37–39

1.
 2.
 1 .
 3. , ,
 10
 4. , ,
 10

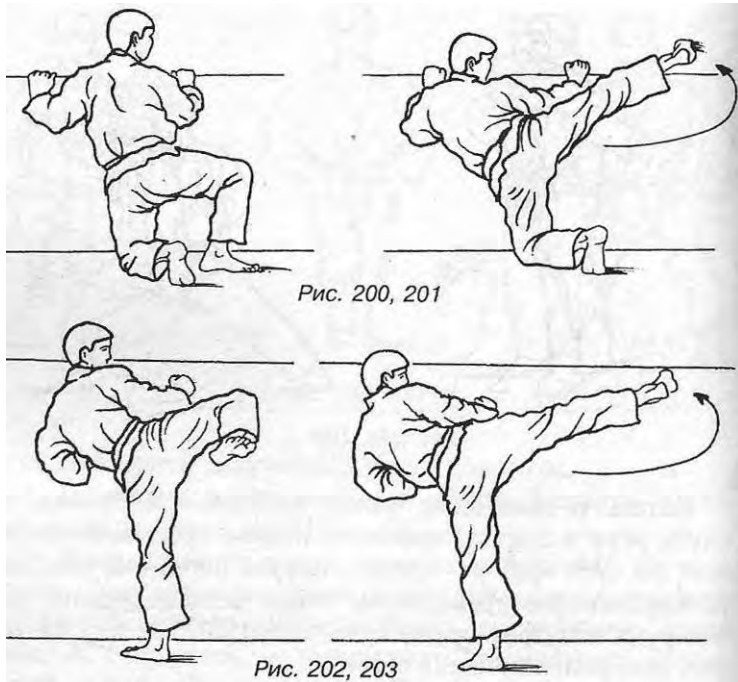


Рис. 200, 201

Рис. 202, 203

5. ;
) ,
 ;
 (. 200, 201). 10 -
 ;
) , (. 202,
 203). 10 ;
) , -
 -
 (. 204, 205). 10
 ;
) — 10
 .

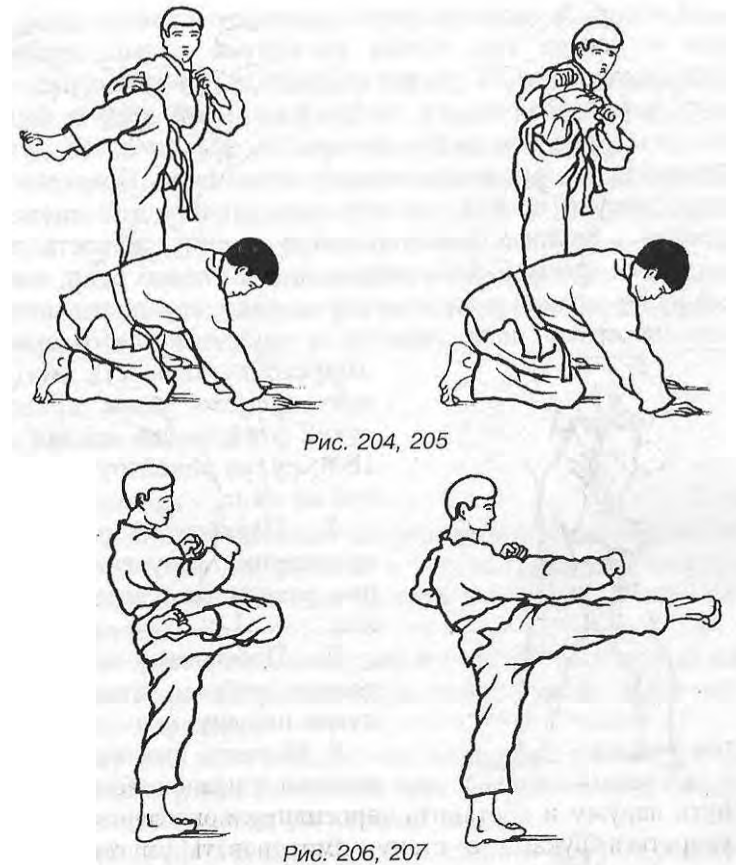
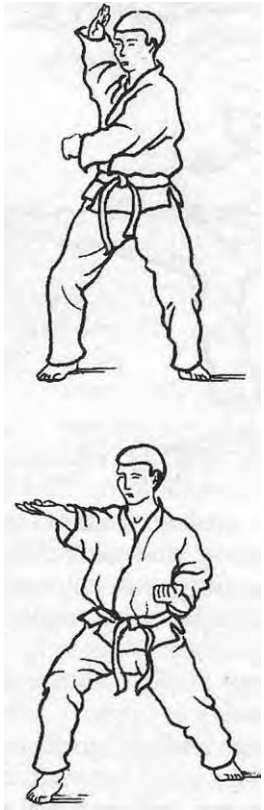


Рис. 204, 205

Рис. 206, 207

(. 206, 207).
 6. ;
) ,
 , -
 , -
 (10
);

)



. 208, 209

180°;

7.

8.

9.

« » —

« » —

(. 208, 209).

10 ,

10. : « —

[]? , []
[]>.

Уроки 40–42

1.

2.

1 .

3.

4.

180°.

(. 210—217).

10 .

« » —
10 ,
)
« » —

« » —
10 ,
9. : «

[] .

[,
] .

[] .

».

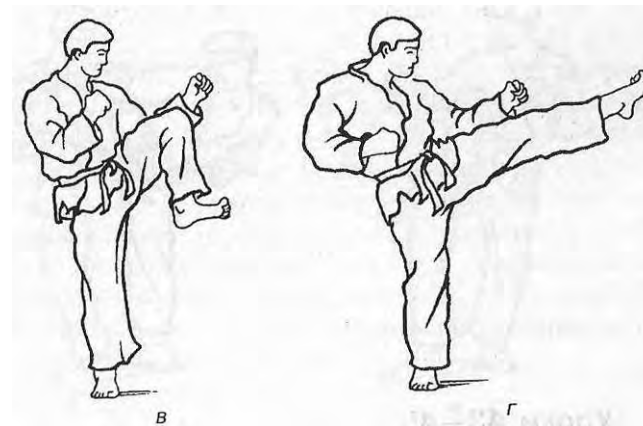
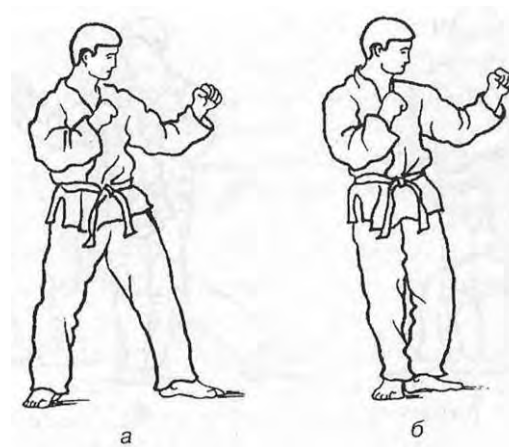
Уроки 43–45

- 1.
- 2.

10

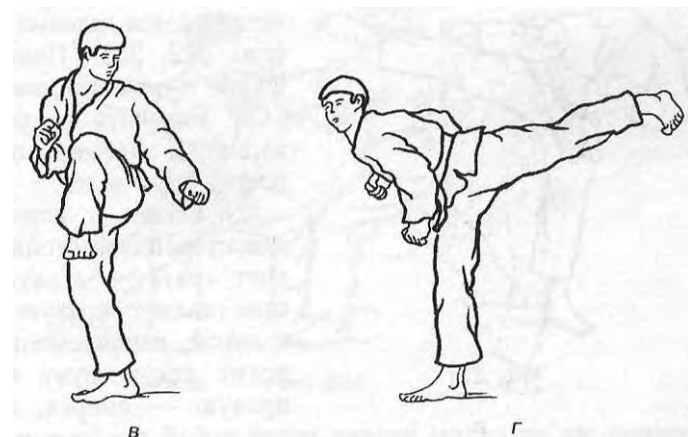
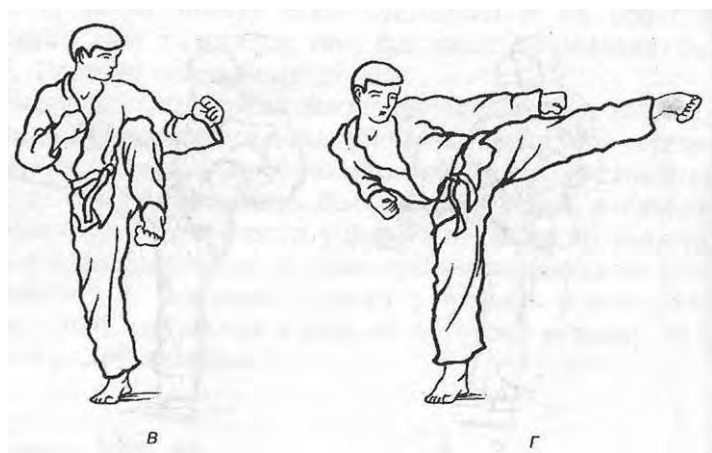
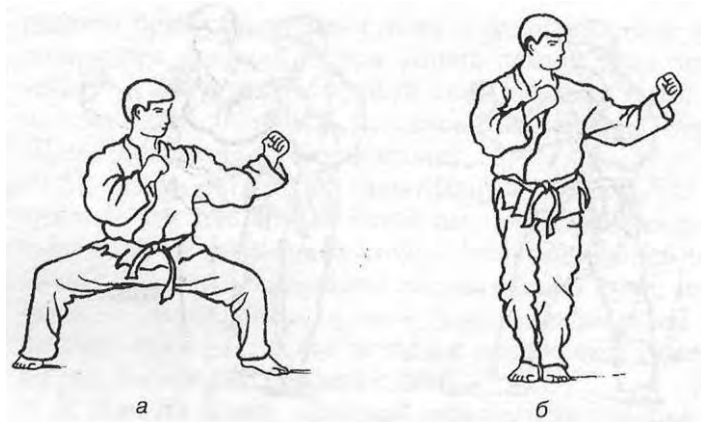
- 3.

- 4.



. 218

)
« » —
(. 218, —)
« » —
)
« » —
(. 219, —)
« » —
)
« » —

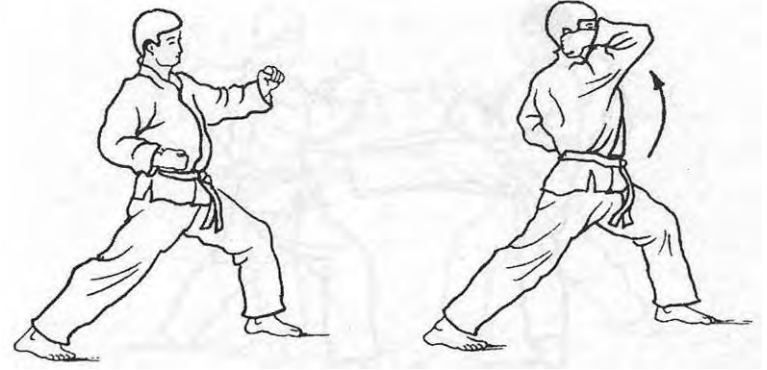


. 219

. 220

(. 220, —);
 « » —
)
 « » —
 (. 221, —);
 « » —
 10
 5.
 6.

7.
 ;
 ;
 « » —
 90°
 « » —



. 222, 223



. 221

(. 222, 223).

20

8.

)

« » —

90°

;

« » —

180°;

1

(. 224).

20



. 224

)

« » —

(. 225).

)

20



Рис. 225



Рис. 227



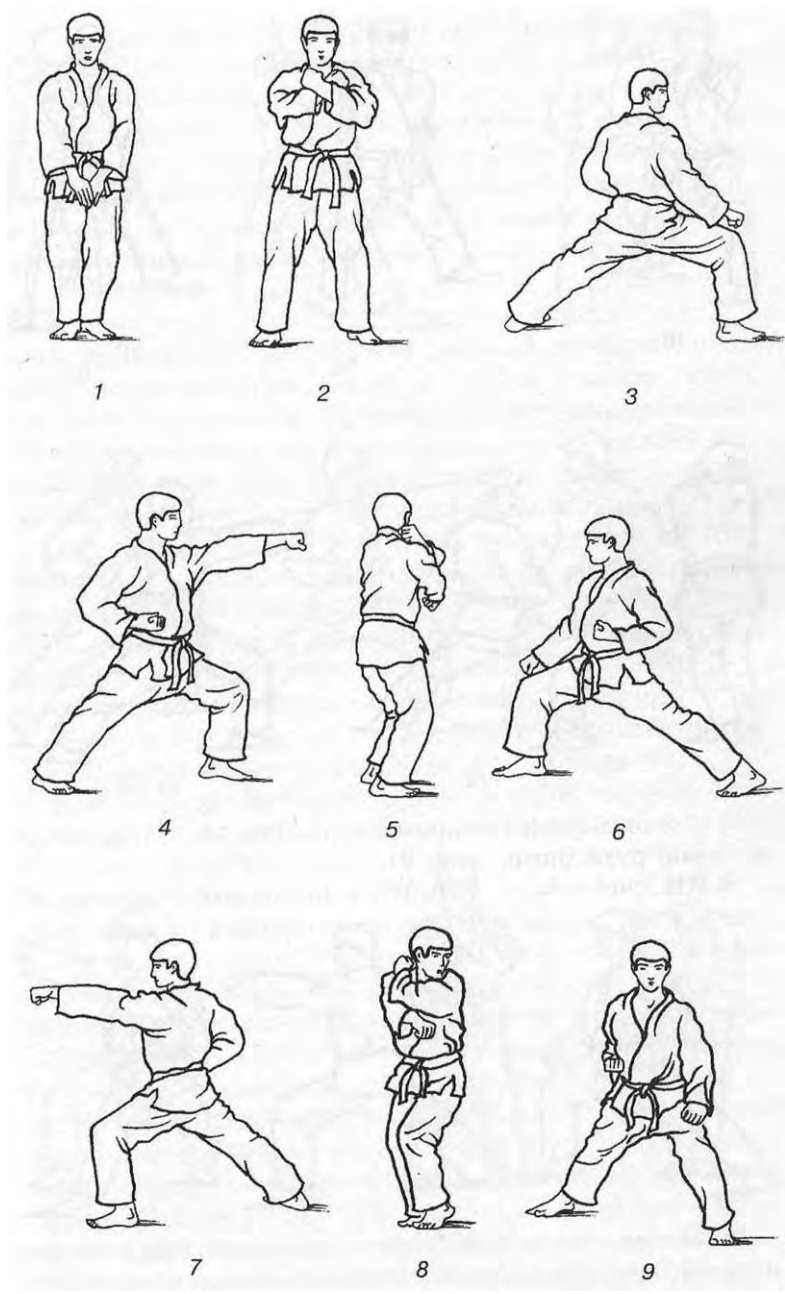
Рис. 226

« » — -
 ; « » — -
 ;
 « » — — ;
 20 , (. 226).
 ;

)
 « » — , .
 « » — ; -
 , -
 ; « » — , -
 , (. 227). 20 ,
 9. 1:
 10. : « [-]
 [] .
 [] .
 , [] .
 ».

Технический комплекс № 1

1. \dots : \dots , \dots ,
2. (\dots 1).
«1» — \dots , \dots ,
3. (\dots 2).
«2» — \dots , 90° , -
4. «3» — (\dots 3). \dots , -
5. «4» — (\dots 4).
 180° , -
6. «5» — (\dots 5, 6). \dots , -
7. «6» — (\dots 7).
 90° , -
8. (\dots 8, 9).
«7» — \dots , -
9. «8» — (\dots 10). \dots , -
10. «9» — (\dots 11). \dots , -
11. «10» — (\dots 12).
 270° , -
; (\dots 13, 14).





10



11



12



19



20



21



13



14



15



22



23



24



16



17



18



25



26




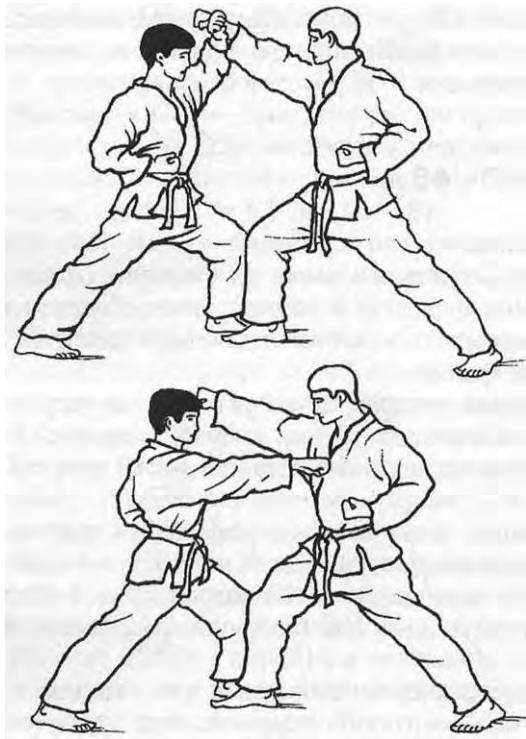
27

12. «11» — (15).
 13. «12» — 180°, (16).
 14. «13» — (17).
 15. «14» — 90°, (18).
 16. «15» — (19).
 17. «16» — (20).
 18. «17» — (21).
 19. «18» — 270°, (22).
 20. «19» — (23).
 21. «20» — 180°, (24).
 22. «21» — (25).
 23. «22» — 90°, (26).

24. «23» — (27).

Уроки 46–48

1. 10
 2. 10
 3. 10
 4. 10
 5. 10
 6. 10
 7. 10
- 90°
- 
- .228, 229



. 230, 231



. 232, 233

8.

;

) —

,

,

« » —

,

,

« » —

10

(. 230, 231);

« » —

10

;

« » —

,

« » —

;

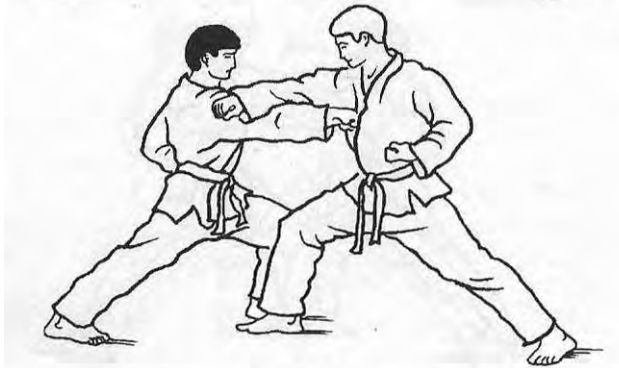
« » —

(. 232, 233);

« » —

10

;



. 234, 235



Рис. 236, 237

)
 ,
 « » —
 ,
 ;
 ;
 « » —
 (. 234,
 235);
 « » —
 10
)
 « » —
 ,

;
 « » —
 (. 236, 237).
 ;
 « » —
 10
)
 —
 ;
 ,
 « » —
 ,



. 238, 239



. 240, 241

(. 238, 239).

10

(. 240, 241).

10

9.

: « ?

ли стать [бесстрастным] подобно новорожденному? Если созерцание станет чистым, возможны ли тогда заблуждения? Можно ли любить народ и управлять страной, не прибегая к мудрости? Возможны ли превращения в природе, если следовать мягкости? Возможно ли осуществление надеяния, если познать все взаимоотношения в природе?

Создавать и воспитывать [сущее]; создавая, не обладать [тем, что создано]; приводя в движение, не прилагать к этому усилий; руководя, не считать себя властелином — вот что называется глубочайшим дэ».

21-24-

1. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами, стоя на месте. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами: делая шаг вперед, в сторону предполагаемого партнера, с грузом массой 1 кг на каждой ноге. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

3. Выполнить имитацию четырех ранее разученных ударов ногами, приставляя в прыжке стопу одной ноги к стопе другой ноги. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

4. Имитация четырех ранее разученных ударов ногами с шагом назад:

а) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад и провести ею удар вперед, затем вернуться в исходное положение (рис. 242—244). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

б) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, одновременно повернувшись левым боком к предполагаемому противнику, и провести ею удар в сторону, затем вернуться в исходное положение (рис. 245—247). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;



242-244

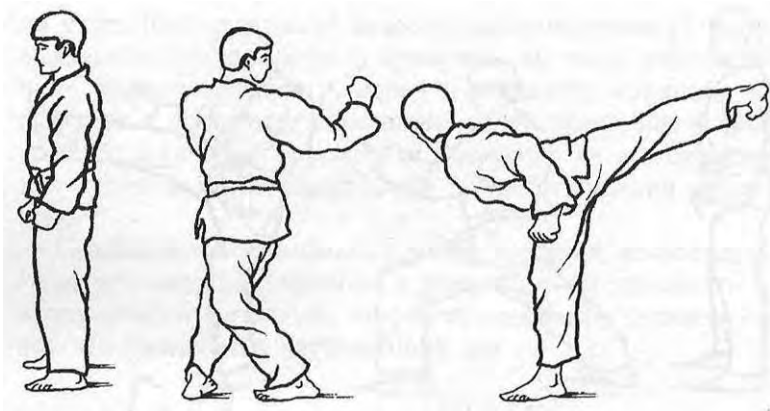


в) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад и провести ею удар назад, затем вернуться в исходное положение (рис. 248—250). Выполнить по 10 ударов каждой ногой, попеременно меняя стойку;

г) встать в узкую фронтальную стойку, сделать левой ногой шаг назад, перейти в



245-247



248-250

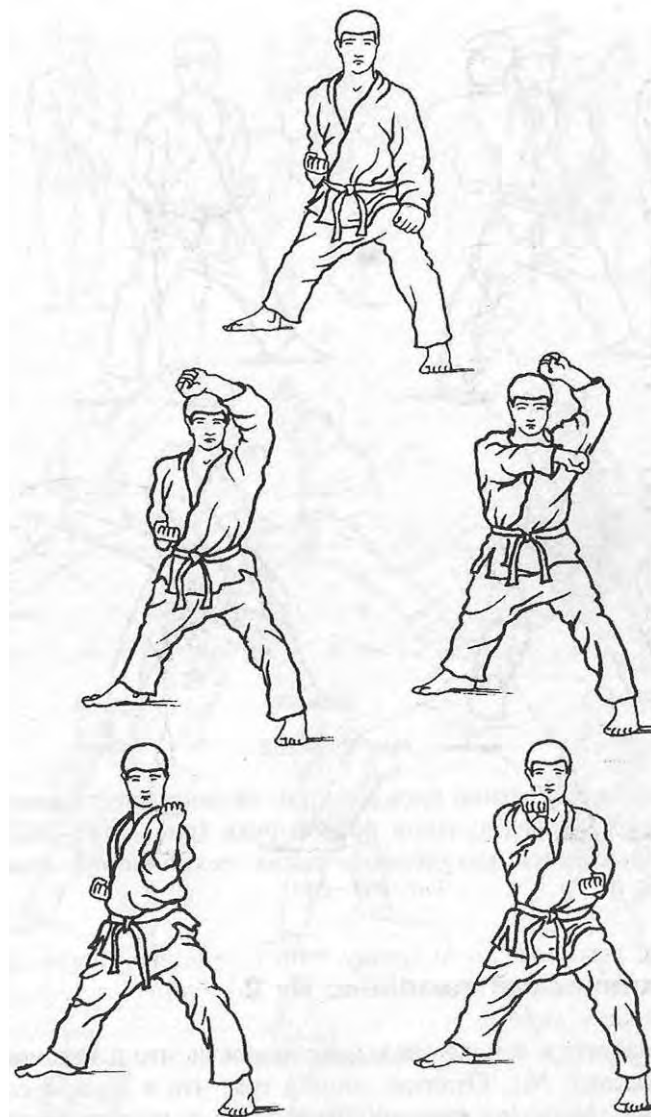


Рис. 251—253

заднюю левостороннюю стойку и провести левой ногой круговой удар вперед (рис. 251—253). Выполнить по 10 ударов каждой ногой.

5. Разучить и повторять на каждом занятии две связки руками:

а) из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки нижний блок, верхний блок, средний блок снаружи, затем провести имитацию прямого удара кулаком правой руки (рис. 254—258);



254-258

б) из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, перейти в переднюю левостороннюю стойку и выполнить предплечьем левой руки верхний блок,



Рис. 259—262

нижний блок, средний блок изнутри, затем провести имитацию удара вперед кулаком правой руки (рис. 259—262).

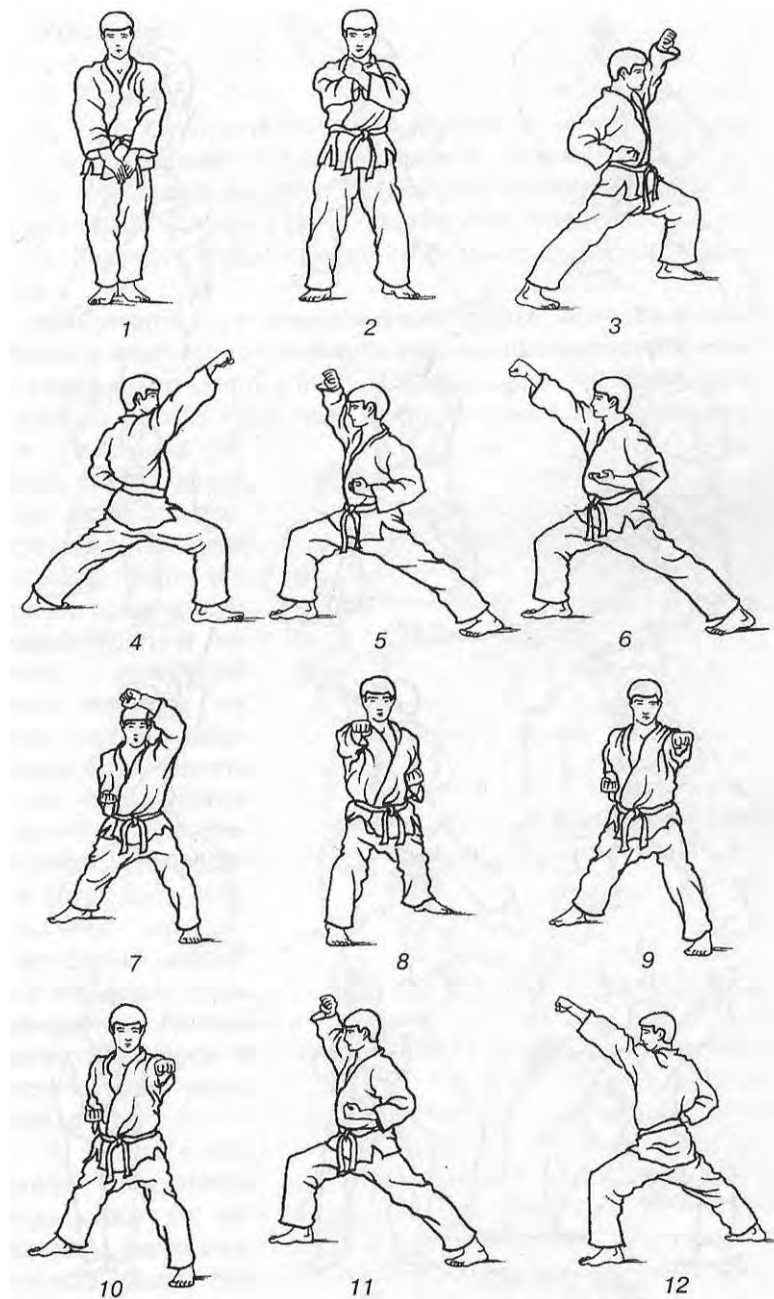
6. Повторить разученный ранее технический комплекс № 1.

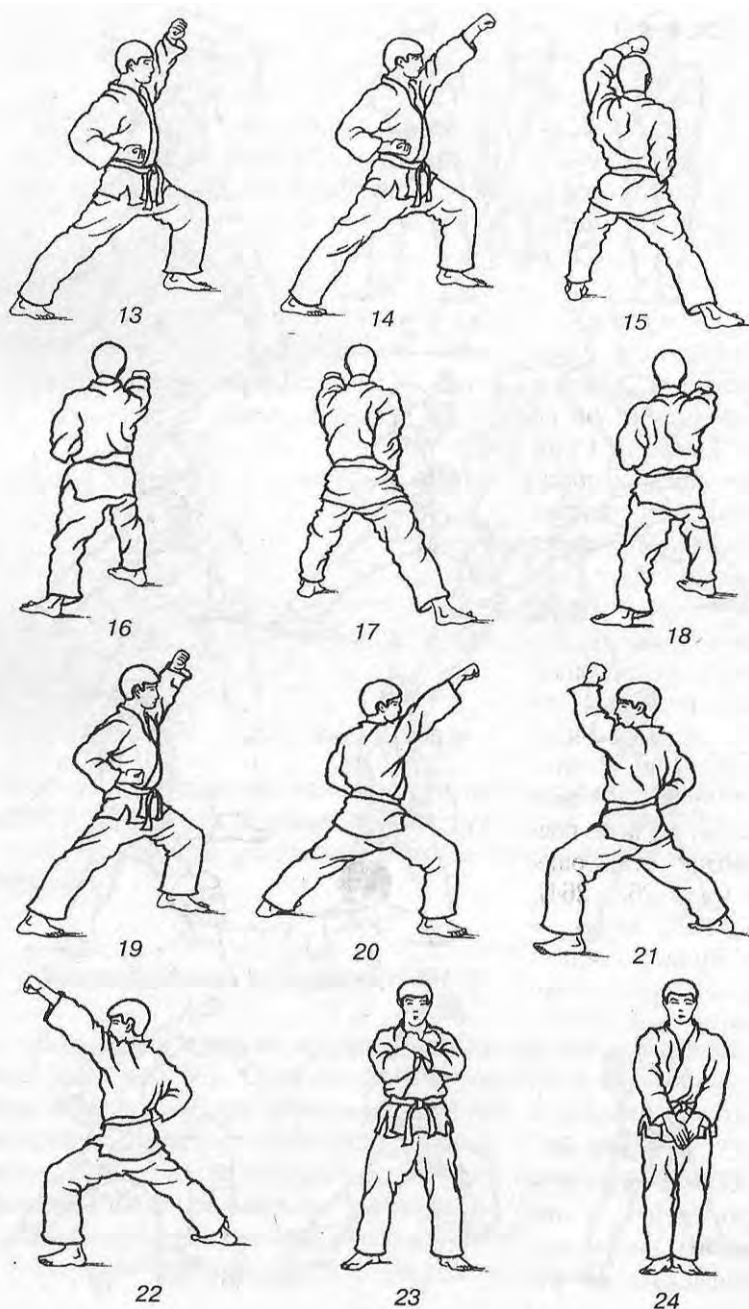
2

Выполнить в той же последовательности, что и технический комплекс №1. Отличие лишь в том, что в первом случае имитация удара кулаком проводится в среднюю часть туловища предполагаемого противника, а во втором — в верхнюю, и вместо нижнего блока предплечьем проводится верхний блок предплечьем (позиции 1—24).

Разучить технический комплекс № 2.

На этом заканчиваются 4 месяца обучения.





1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером приемы защиты от удара ногой вперед, разученные на 36-м уроке.
4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой вперед.

Атакующий — в левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в подбородок атакующего (рис. 263, 264); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 ударов и поменяться ролями.



. 263, 264

5. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее изученные удары ку-

лаком: снизу согнутой в локте рукой, прямые удары с поворотом кулака на 90° и 180°. Выполнить 3 цикла по 10 ударов каждой рукой.

6. Выполнить два попеременных прямых удара кулаком в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку, имитируя прямой удар сначала правой рукой вперед с поворотом кулака на 180°, затем левой; на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить по 20 ударов, попеременно меняя стойку.

7. Выполнить три попеременных прямых удара кулаком в движении.

Встать в узкую фронтальную стойку. На счет «раз» — сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и имитировать три прямых удара подряд руками с поворотом кулаков на 180°. Выполнить 20 раз, попеременно меняя стойку.

8. Разучить прямой удар рукой вперед с поворотом кулака на 270°.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, вытянуть вперед сжатую в кулак левую руку, правую — согнуть в локте, расположив развернутый ладонью вверх кулак на уровне пояса. На счет «раз» — правой рукой имитировать прямой удар с поворотом кулака на 270°; левую руку отвести назад, задержать кулак, развернутый ладонью вверх, на уровне пояса; на счет «два» — занять исходное положение.

9. В паре с партнером повторить приемы защиты и контратаки руками от удара кулаком в лицо, рассмотренные на 36-м уроке.

10. Разучить новые защитные действия от удара кулаком в грудь.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий проводит прямой удар рукой с поворотом кулака на 180° в грудь защищающегося. Последний делает правой ногой шаг вперед и проводит средний



Рис. 265, 266

блок снаружи правой ладонью в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся, падая на левое колено, имитирует прямой удар рукой с поворотом кулака на 270° в промежность партнера (рис. 265, 266); на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить по 20 ударов и поменяться ролями.

11. Дао дэ цзин: «Тридцать спиц соединяются в одной ступице, [образуя колесо], но употребление колеса зависит от пустоты между [спицами]. Из глины делают сосуды, но употребление сосудов зависит от пустоты в них. Пробивают двери и окна, чтобы сделать дом, но пользование домом зависит от пустоты в нем. Вот почему полезность [чего-либо] имеющегося зависит от пустоты».

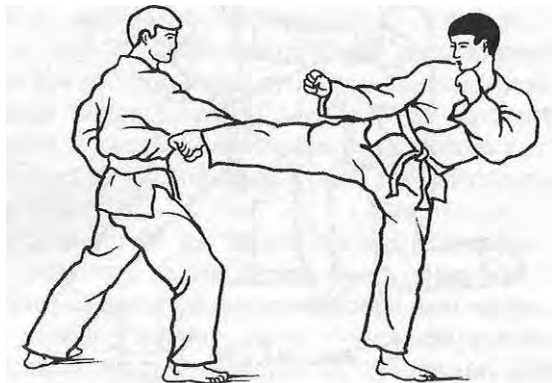
1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 36-м уроке приемы защиты от удара ногой в сторону.

4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к защищаемому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой



. 267, 268

шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой и проводит удар правой ногой в живот защищаемого. Последний делает правой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защи-

щающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 267, 268). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и переходом в переднюю стойку.

6. Разучить новые защитные действия от удара кулаком в грудь с применением ударов ребром ладони. Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой

удар рукой с поворотом кулака на 180° в грудь защищаемого. Последний делает левой ногой шаг вперед в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони под правый сосок атакующего (рис. 269, 270). Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

7. **Дао дэ цзин:** «Пять цветов притупляют зрение. Пять звуков притупляют слух. Пять вкусовых



. 269, 270

ощущений притупляют вкус. Быстрая езда и охота волнуют сердце. Драгоценные вещи заставляют человека совершать преступления. Поэтому совершенномудрый стремится к тому, чтобы сделать жизнь сытой, а не к тому, чтобы иметь красивые вещи. Он отказывается от последнего и ограничивается первым».

51

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 36-м уроке приемы защиты от удара ногой назад.

4. Разучить новые приемы защиты от удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой шаг вперед, стопу левой ноги ставит сзади перпендикулярно стопе правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся делает левой ногой шаг назад и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком левой руки в голову атакующего (рис. 271, 272); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Выполнить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары локтем, делая шаг вперед или назад с переходом соответственно в переднюю или заднюю стойку.

6. Изучить имитацию кругового удара локтем вперед.

Встать в переднюю левостороннюю стойку, сжатую в кулак левую руку вытянуть вперед, правую согнуть в локте, расположив повернутый пальцами вверх кулак на уровне пояса. На счет «раз» — имитировать круговой удар локтем правой руки вперед, развернув кулак ладонью вниз; левую руку отвести назад, согнуть в локте, ку-



лак развернуть ладонью вверх, остановить его на уровне пояса (рис. 273); на счет «два» — занять исходное положение. Выполнить 10 раз и поменять стойку.

7. Разучить приемы самозащиты с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к защищающемуся, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает правой ногой шаг вперед и одновременно наносит прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в грудь партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой вперед в сторону и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье



Рис. 271, 272



Рис. 273



Рис. 274, 275

атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует круговой удар локтем правой руки в голову атакующего (рис. 274, 275); на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. Дао дэ цзин:
«Слава и позор подобны страху. Знатность

подобна великому несчастью в жизни. Что значит: слава и позор подобны страху? Это значит, что низестоящие люди приобретают славу со страхом и теряют ее также со страхом. Это и называется: слава и позор подобны страху.

Что значит: знатность подобна великому несчастью в жизни? Это значит, что я имею великое несчастье, потому что я [дорожу] самим собой. Когда я не буду дорожить самим собой, тогда у меня не будет и несчастья. Поэтому знатный, самоотверженно служа людям, может жить среди них. Гуманный, самоотверженно служа людям, может находиться среди них».

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Разучить новые приемы защиты с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь защищающегося. Последний левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит средний



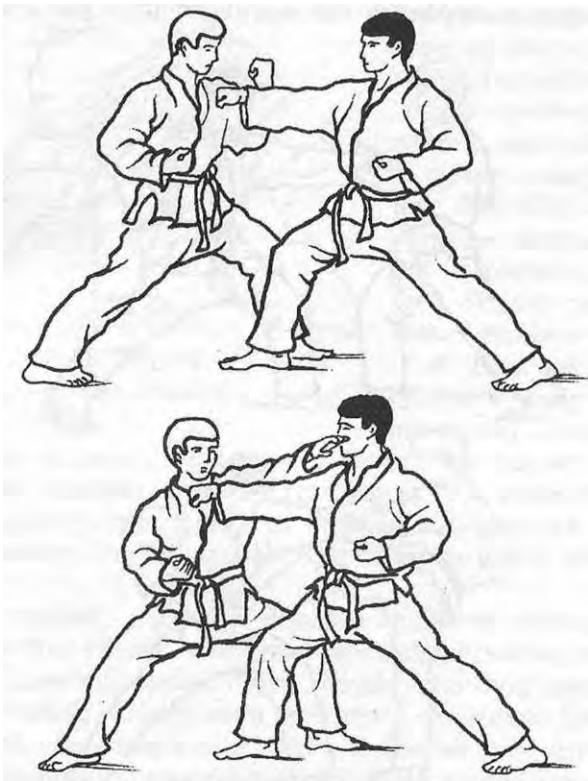
Рис. 276, 277

блок изнутри предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует круговой удар вперед правой ногой в промежность атакующего (рис. 276, 277). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

4. Повторить изученные ранее удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, с шагом вперед и в комбинации с ударом кулаком правой и левой руки.

5. Повторить в паре с партнером контратаку с применением удара ребром ладони в качестве защиты от удара кулаком в грудь, рассмотренную на 50-м уроке.

6. Разучить новые приемы защиты с применением ударов ребром ладони. Атакующий — в передней лево-



. 278, 279

сторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар правой рукой в грудь защищающегося с поворотом кулака на 180°. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони левой руки в лицо атакующего (рис. 278, 279); на счет «три» — занять исходное положение. Выполнить 20 ударов и поменяться ролями.

7. **Дао дэ цзин:** «Смотрю на него и не вижу, а поэтому называю его невидимым. Слушаю его и не слышу, поэтому называю его неслышимым. Пытаюсь схватить его и не достигаю, поэтому называю его мельчайшим. Не надо стремиться узнать об источнике этого, потому что это едино. Его верх не освещен, его низ не затемнен. Оно бесконечно и не может быть названо. Оно снова возвращается к небытию. И вот называют его формой без форм, образом без существа. Поэтому называют его неясным и туманным. Встречаюсь с ним и не вижу лица его, следую за ним и не вижу спины его.

Придерживаясь древнего дао, чтобы овладеть существующими вещами, можно познать древнее начало. Это называется принципом дао».

53

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 49-м уроке защитные действия от удара ногой вперед.

4. Разучить новые защитные движения от удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фрон-



. 280, 281

тальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой удар вперед в живот защищающегося. Последний делает шаг левой ногой вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок снаружи предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар левой рукой с поворотом кулака на 180° в голову атакующего (рис. 280, 281); на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Встать в широкую фронтальную стойку и повторить ранее разученные удары снизу кулаком согнутой в локте руки, прямые удары с поворотом кулака на 90, 180, 270°, два, затем три прямых удара подряд с поворотом кулака на 180°.

6. Разучить удар кулаком с шагом вперед и поворотом туловища на 90° в сторону партнера.

Встать в узкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы правый кулак закрывал подбородок, а левый — солнечное сплетение. На счет «раз» — левой ногой сделать резкий выпад вперед, перенести большую часть веса тела на левую ногу и имитировать удар кулаком левой руки в сторону партнера, разворачивая туловище на 90°; на счет «два» — занять исходное положение.



Рис. 282, 283

Выполнить 10 раз и поменять положение рук (рис. 282, 283).

7. Разучить новые приемы самозащиты с применением ударов кулаком.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся поворачивает туловище влево, уклоняется от атаки и имитирует прямой удар правой рукой с поворотом кулака на 180° в лицо атакующего (рис. 284, 285); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «В древности те, кто был способен к учености, знал мельчайшие и тончайшие [вещи]. Но другим их глубина неведома. Поскольку она неведома, [я] произвольно даю [им] описание: они были робкими, как будто переходили зимой поток; они были нерешительными, как будто боялись своих соседей; они были важными, как гости; они были осторожными, как будто переходили по тающему льду; они были простыми подобно неотделанному дереву; они были необъятными подобно долине; они были непроницаемыми подобно мутной воде. Это были те, которые, соблюдая спокойствие, умели грязное сделать чистым. Это были те, которые своим умением сделать



. 284, 285

долговечное движение спокойным содействовали жизни. Они соблюдали дао и не желали многого. Не желая многого, они ограничивались тем, что существует, и не создавали нового».

54

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером изученные на 50-м уроке защитные действия от удара ногой в сторону.

4. Разучить новые защитные движения от удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к защищаемому, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой и проводит удар правой ногой в сторону — в живот защищаемого. Последний левой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно прово-

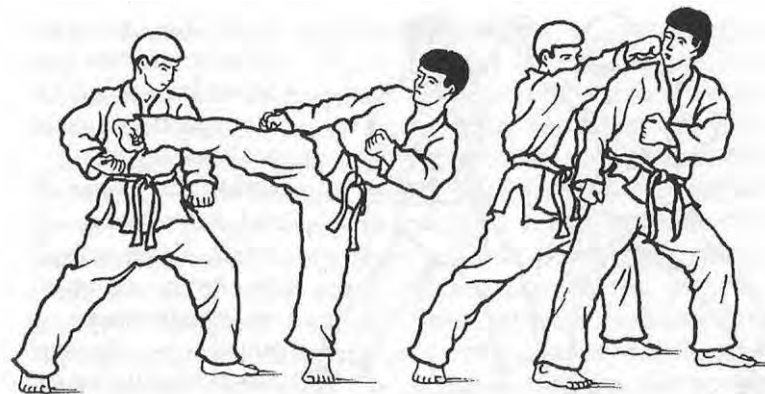


Рис. 286, 287

дит нижний блок снаружи опущенным вниз предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 286, 287); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и в сочетании с прямыми ударами рукой вперед с поворотом кулака 180°.

6. Повторить в паре с партнером контратаки с применением ударом ребром ладони, изученные на 50-м и 52-м уроках.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в передней узкой стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем правой руки с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на «два» — защищающийся рывком правой руки пригибает к себе туловище партнера и имитирует удар сверху ребром ладони левой руки в область его поясницы (рис. 288, 289). Повторить 20 раз и поменяться ролями.



. 288, 289

7. Дао дэ цзин:

«Нужно сделать [свое сердце] предельно беспристрастным, твердо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение. [В мире] — большое разнообразие вещей, но [все они] возвращаются к своему началу. Возвращение к началу называется покоем, а покой называется возвращением к сущности. Возвращение к сущности называется постоянством. Знание постоянства называется [достижением] ясности, а незнание постоянства приводит к беспорядку и [в результате] к злу. Знающий постоянство становится совершенным; тот, кто достиг совершенства, становится справедливым; тот, кто обрел справедливость, становится государем. Тот, кто становится государем, следует дао. Тот, кто следует дао, вечен и до конца жизни [такой государь] не будет подвергаться опасности».

Знающий постоянство становится совершенным; тот, кто достиг совершенства, становится справедливым; тот, кто обрел справедливость, становится государем. Тот, кто становится государем, следует дао. Тот, кто следует дао, вечен и до конца жизни [такой государь] не будет подвергаться опасности».

55

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 51-м уроке действия от удара ногой назад.

4. Разучить новые защитные движения от удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает левой ногой скрестный шаг вперед, ставит стопу левой ноги сзади перпендикулярно стопе правой и проводит правой ногой удар назад. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар кулаком правой руки в голову атакующего (рис. 290, 291); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

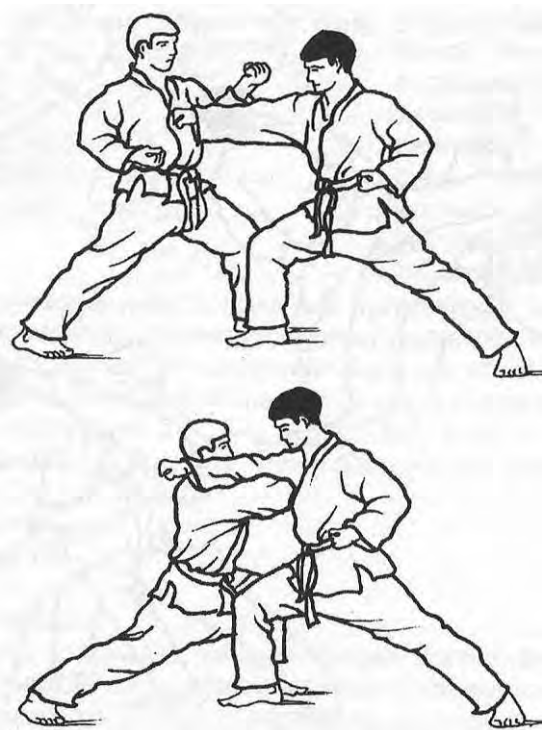


. 290, 291

6. Повторить в паре с партнером контратаки с ударами локтем, рассмотренные на 51-м уроке.

7. Разучить новые приемы защиты с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся левой ногой делает шаг вперед в сторону, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует круговой удар



. 292, 293

вперед локтем правой руки под правый сосок атакующего (рис. 292, 293); на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «Лучший правитель тот, о котором народ знает лишь то, что он существует. Несколько хуже те правители, которые требуют от народа его любить и возвышать. Еще хуже те правители, которых народ боится, и хуже всех те правители, которых народ презирает. Поэтому, кто не заслуживает доверия, не пользуется доверием [у людей]. Кто вдумчив и сдержан в словах, успешно совершает дела, и народ говорит, что он следует естественности».

56

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером приемы защиты, разученные на 52-м уроке, от удара кулаком в грудь с применением круговых ударов ногой вперед.

4. Разучить новые защитные движения с применением кругового удара ногой вперед.

Атакующий занимает заднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой ноги от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой проводит круговой удар в туловище партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит нижний блок изнутри предплечьем левой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — имитирует удар кулаком правой руки в живот атакующего (рис. 294—296). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новую комбинацию, состоящую из двух ударов ребром ладони. На счет «раз» — из узкой фронтальной

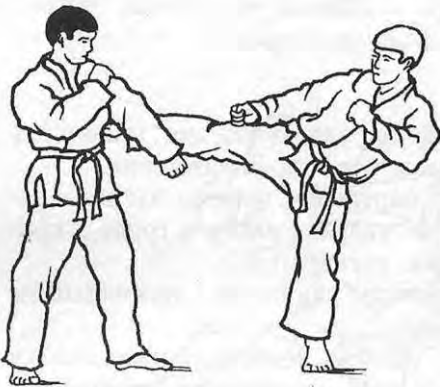


Рис. 294—296

тальной стойки сделать правой ногой шаг вперед, перейти в переднюю правостороннюю стойку и одновременно имитировать удар ребром правой ладони изнутри; раскрытую левую ладонь отвести к затылку. На счет «два» — имитировать удар ребром левой ладони снаружи, одновременно сжать в кулак правую руку согнуть в локте и отвести назад. Повторить 20 раз из разных стоек.

7. Разучить защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий занимает переднюю левостороннюю стойку, защищающийся — узкую фронтальную. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку, однове-



. 297, 298

менно выполняет средний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 297, 298). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «Когда устранили великое дао, появились человеколюбие и справедливость. Когда появилось мудрствование, возникло и великое лицемерие. Когда шесть родственников в раздоре, тогда появляются сыновья почтительность и отцовская любовь. Когда в государстве царит беспорядок, тогда появляются верные слуги».

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером разученные на 49-м и 53-м уроках защитные действия от удара ногой вперед.

4. Разучить новые защитные действия от удара ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит прямой удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 299, 300). Повторить 10 раз и поменяться ролями.

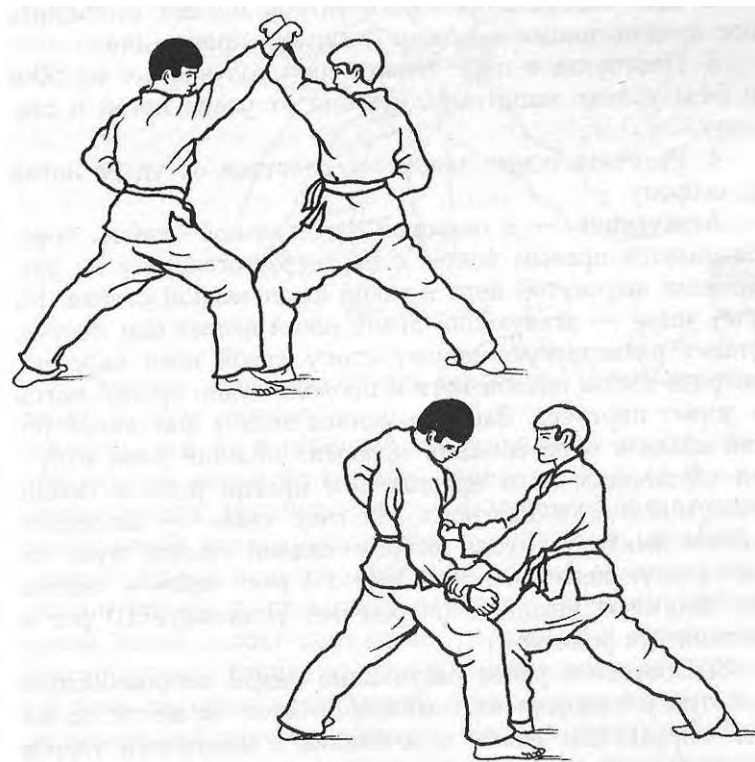
5. Повторить ранее разученные удары кулаком из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад и комбинации, состоящие из двух или трех ударов.



Рис. 299, 300

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов кулаком.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем левой руки в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует кулаком согнутой в локте правой руки удар снизу в живот атакующего (рис. 301, 302); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.



. 301, 302

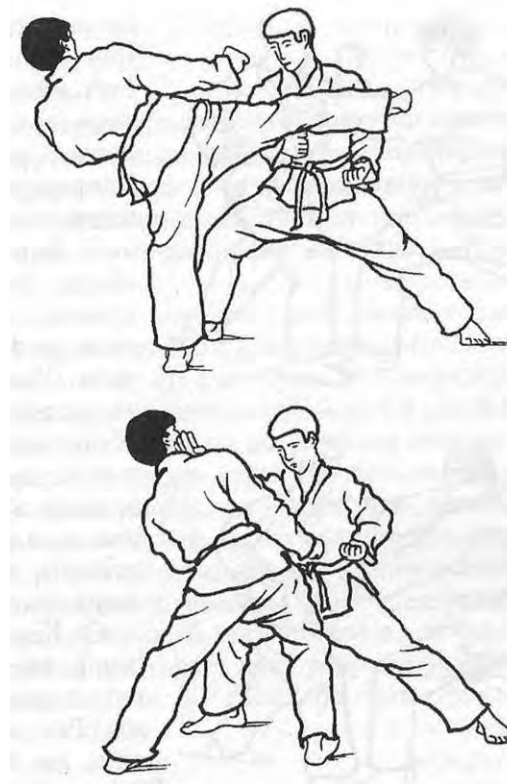
7. **Дао дэ цзин:** «Когда будут устранены мудрствование и ученость, народ будет счастливее во сто крат; когда будут устранены человеколюбие и «справедливость», народ возвратится к сыновней почтительности и отцовской любви; когда будут уничтожены хитрость и нажива, исчезнут воры и разбойники. Все эти три вещи [происходят] от недостатка знаний. Поэтому нужно указывать людям, что они должны быть простыми и скромными, уменьшать личные [желания] и освобождаться от страстей».

58

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 50-м и 54-м уроках защитные действия от удара ногой в сторону.
4. Разучить новые защитные действия от удара ногой в сторону.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой делает шаг вперед; ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди стопы правой ноги и проводит удар правой ногой в живот партнера. Защищающийся делает шаг левой ногой назад и одновременно проводит нижний блок изнутри опущенным вниз предплечьем правой руки в голень атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 303, 304). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить ранее разученные удары ребром ладони изнутри и снаружи из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, в сочетании с имитацией ударов кулаком.



. 303, 304

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов ребром ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг правой ногой вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно проводит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок снаружи предплечьем правой руки в предплечье атакующей руки противника. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки



. 305, 306

Только я один спокоен и не выставляю себя на свет. Я подобен ребенку, который не явился в мир. О! Я несусь! Кажется, нет места, где мог бы остановиться. Все люди полны желаний, только я один подобен тому, кто отказался от всего. Я сердце глупого человека. О, как оно пусто! Все люди полны света. Только я подобен тому, кто погружен во мрак. Все люди пытливы, только я один равнодушен. Я подобен тому, кто несется в мирском просторе и не знает, где ему остановиться. Все люди проявляют свою способность, и только я один похож на глупого и низкого. Только я один отличаюсь от других тем, что вижу основу в еде».

по шее атакующего (рис. 305, 306). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Дао дэ цзин: «Когда будет уничтожена ученость, тогда не будет и печали. Как ничтожна разница между обещанием и лестью и как велика разница между добром и злом! Надо избегать того, чего люди боятся.

О! Как хаотичен [мир], где все еще не установлен порядок. Все люди радостны, как будто присутствуют на торжественном угощении или празднуют наступление весны.

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером разученные на 51-м и 55-м уроках защитные действия от удара ногой назад.
4. Разучить новые защитные действия от удара ногой назад.

Атакующий — в длинной задней левосторонней стойке, поворачивается спиной к партнеру, стоящему в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий поворачивает голову вправо, делает левой ногой шаг к партнеру, ставит стопу левой ноги на носок сзади перпендикулярно правой, переносит на нее большую часть веса тела и наносит правой ногой удар назад — в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно выполняет нижний блок опущенным вниз предплечьем правой руки в бедро атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром правой ладони по шее атакующего (рис. 307, 308). На счет «три» — партне-



Рис. 307, 308

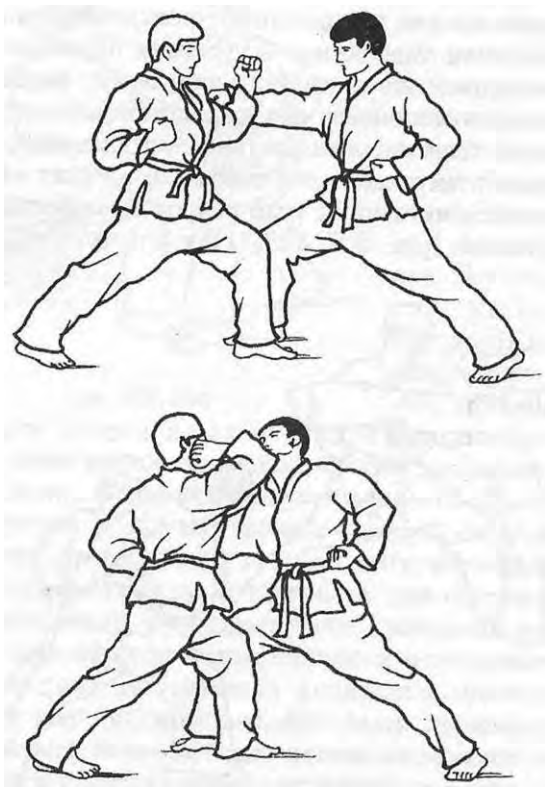
ры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить в паре с партнером разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Повторить в паре с партнером рассмотренные на 51-м и 55-м уроках контратаки, имитирующие удары локтем в ответ на атакующие действия партнера.

7. Разучить новые приемы защиты с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет



. 309, 310

«раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и наносит прямой удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг правой ногой назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит средний блок изнутри предплечьем левой руки и переходит на захват предплечья атакующей руки партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует снизу вверх удар правым локтем в подбородок атакующего (рис. 309, 310). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

8. **Дао дэ цзин:** «Содержание великого дэ подчиняется только дао. Дао бестелесно. Дао туманно и неопределенно. Однако в его туманности и неопределенности содержатся образы. В его глубине и темноте скрыты тончайшие частицы. Эти тончайшие частицы обладают высшей действительностью и достоверностью.

С древних времен до наших дней его имя не исчезает. Только следуя ему, можно познать начало всех вещей. Каким образом мы познаем начало всех вещей? Только благодаря ему».

60

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против кругового удара ногой вперед, рассмотренные на 52-м и 55-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против кругового удара ногой вперед.

Атакующий — в задней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий наносит правой ногой круговой удар в живот партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг вперед в сторону и одновременно проводит блок



Рис. 311–313

изнутри ладонью правой руки в бедро атакующей ноги партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар ребром ладони правой руки по шее атакующего (рис. 311 — 313). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Изучить имитацию проведения ударов основанием ладони.

Встать в широкую фронтальную стойку, согнуть руки в локтях так, чтобы пальцы раскрытой ладони левой руки находились у подбородка, а ладонь правой руки, повернутая вверх, — у бедра. На счет «раз» — со-

гнутая в локте правая рука имитирует удар в подбородок партнера основанием ладони, левая ладонь отводится на пояс (рис. 314). На счет «два» — занять исходное положение. Повторить 20 раз и поменять положение рук.



Рис. 314

6. Разучить новые приемы самозащиты с проведением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой делает шаг вперед, переходит в переднюю правостороннюю стойку и одновременно кулаком правой руки наносит прямой удар в лицо партнера. Защищающийся правой ногой делает шаг назад, переходит в переднюю левостороннюю стойку и одновременно проводит верхний блок предплечьем левой руки с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера. На счет «два» — защищающийся имитирует удар основанием ладони правой руки снизу вверх в подбородок партнера (рис. 315, 316). На счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. **Дао дэ цзин:** «В древности говорили: «Ущербное становится совершенным, кривое — прямым, пустое — наполненным, ветхое сменяется новым; стремясь к малому, достигаешь многого; стремление получить многое ведет к заблуждениям». Поэтому совершенномудрый внимлет этому поучению, коему необходимо следовать в Поднебесной. Совершенномудрый исходит не только из того, что сам видит, поэтому может видеть ясно; он не считает правым только себя, поэтому может обладать истиной; он не прославляет себя, поэтому имеет заслуженную славу; он не возвышает себя, поэтому он старший среди других. Он ничему не противоборствует, поэтому он непобедим в Поднебесной.»



. 315, 316

Слова древних «ущербное становится совершенным...» — разве это пустые слова? Они действительно указывают человеку путь к [истинному] совершенству».

25-28-

1. Повторить четыре ранее изученных удара ногами, делая шаг вперед, шаг назад и приставляя в прыжке ступню одной ноги к ступне другой. Выполнить четыре серии по 10 ударов каждой ногой.

2. Из передней левосторонней стойки имитировать удары ногой вперед, задерживая на четыре счета в горизон-

тальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Провести по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

3. Встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой в сторону, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

4. Встать в переднюю левостороннюю стойку и имитировать удары ногой назад, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

5. Встать в заднюю левостороннюю стойку и имитировать ногой круговые удары вперед, задерживая на четыре счета в горизонтальном положении ногу, проводящую каждое пятое ударное движение. Выполнить по 10 ударов каждой ногой, включая в эти серии по две задержки.

6. Разучить имитацию ударов ногой в голову:

а) встать в переднюю левостороннюю стойку, левую ногу согнуть в колене и, не опуская вниз левого бедра, резко выпрямить голень, имитируя удар но-

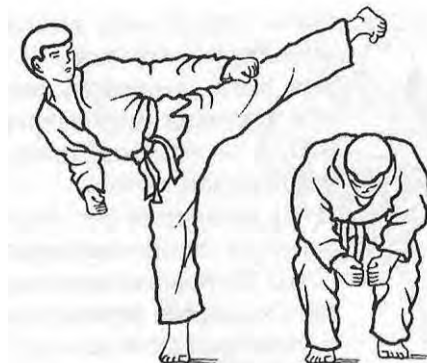


Рис. 317—319



Рис. 320

319). (. 317—
10
);
)
(. 320).
7.
:
)



. 324



(. 321—323).
10
)
(. 324).
8.
:
)

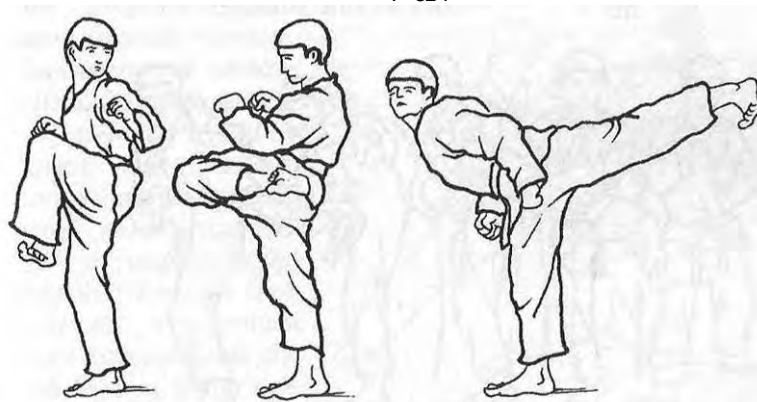


Рис. 325—327



Рис. 321—323

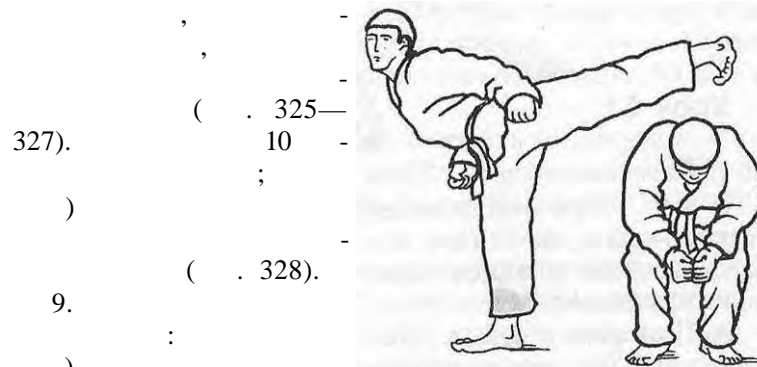


Рис. 328

327). (. 325—
10
);
(. 328).
9.
)



. 329

330, —).

)

10.

11.

45° , -

(. 329,

10 -

(. 331).

1 .

1.



. 330

61

1.

2.

3.



. 331

49-

57-

4.



« » —



. 332, 333

;

« » —

(. 332, 333);

« » — 10

5.

90, 180 270°

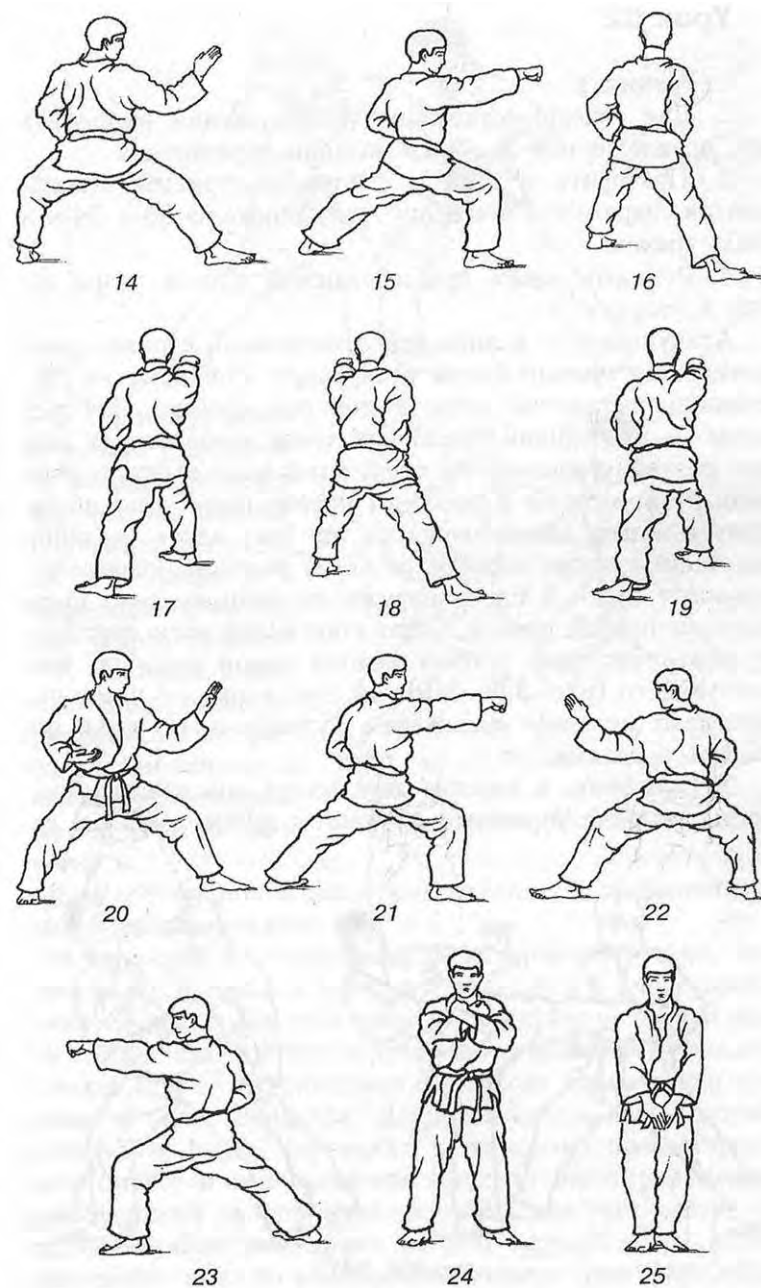
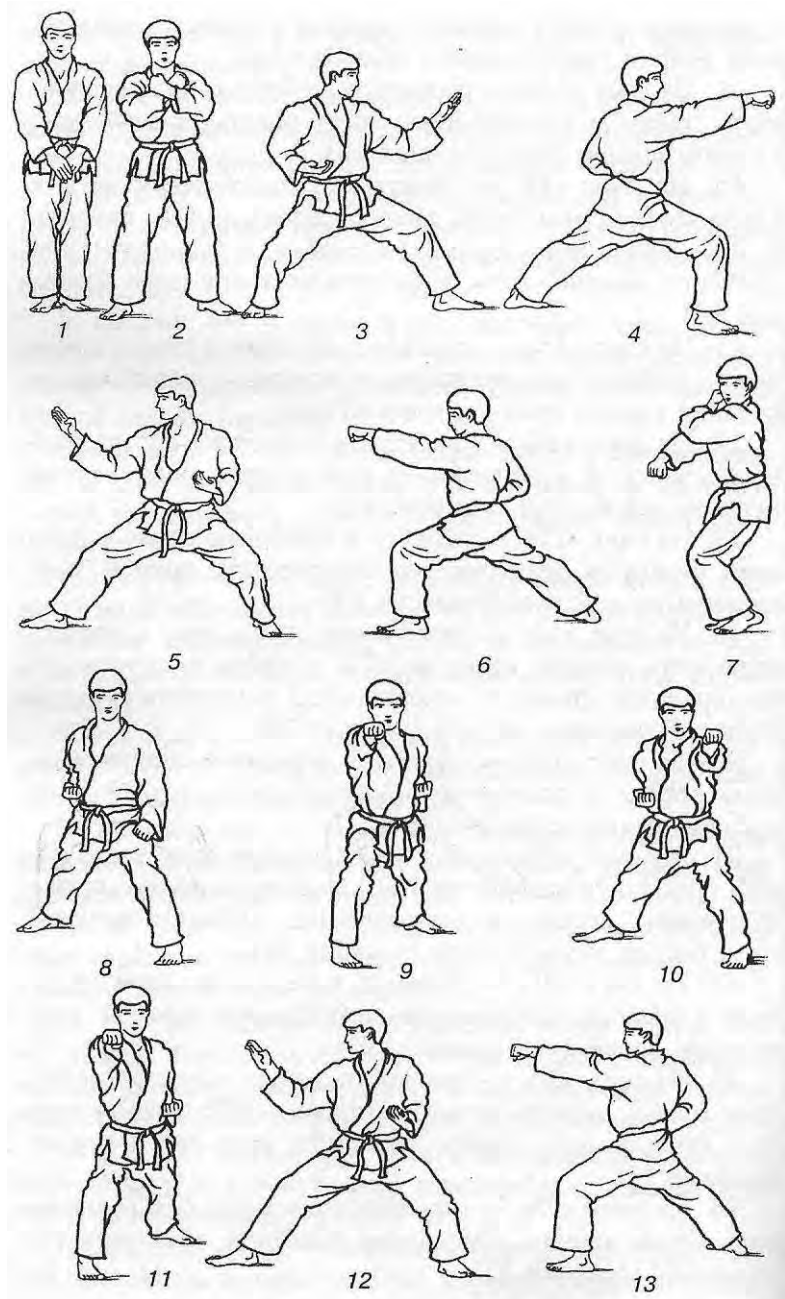
1 .

6.

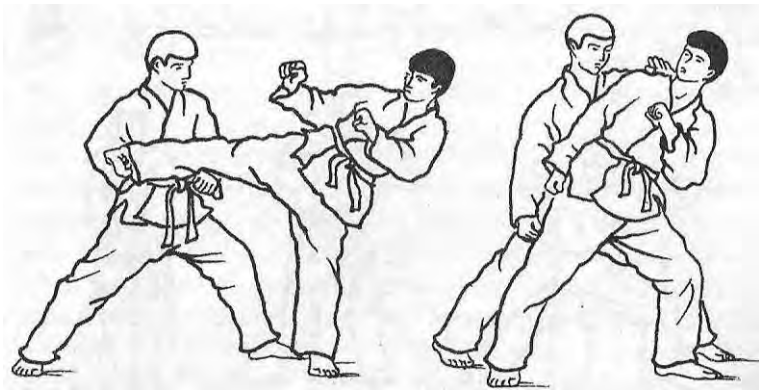
180°,

7.

3. («2» — 2). 90° , -
4. («3» — 3). , -
- (4). «4» — 180°, , -
6. («5» — 5). , -
- (6). «6» — 90° , -
- 7, 8). «7» — (-
9. («8» — 9). -
10. («9» — 10). -
11. («10» — 11). 270°, -
12. («11» — 12). (-
13. («12» — 13). 180°, -
14. («13» — 14). (-
15. («14» — 15). 90°, (-
- 16). «15» — (-
17. («16» — 17). -
18. («17» — 18). (-
19. («18» — 19). 270°, , -
20. («19» — 20). (-
21. («20» — 21). 180°, -
22. («21» — 22). (-
23. («22» — 23). 90°, -
- (24). («23» — , -
- (25). -



1. .
 2. .
 3. .
 58- , 50- , 54-
 4. -
 -
 « » — , -
 ; « » — -
 (. 339, 340); « » — -
 10 -
 5. - 1 .



. 339, 340



6. -
 -
 : , -
 -
 7. -
 -
 54- 58- . 341, 342



8. -
 -
 « » — , -
 -
 -
 ; - « » —
 (. 341, 342);



Рис. 346, 347

9.

«

» —

(рис. 346, 347);

«

20

64

1.

2.

3.

4.

52- , 56- 60-



Рис. 348-350

350);

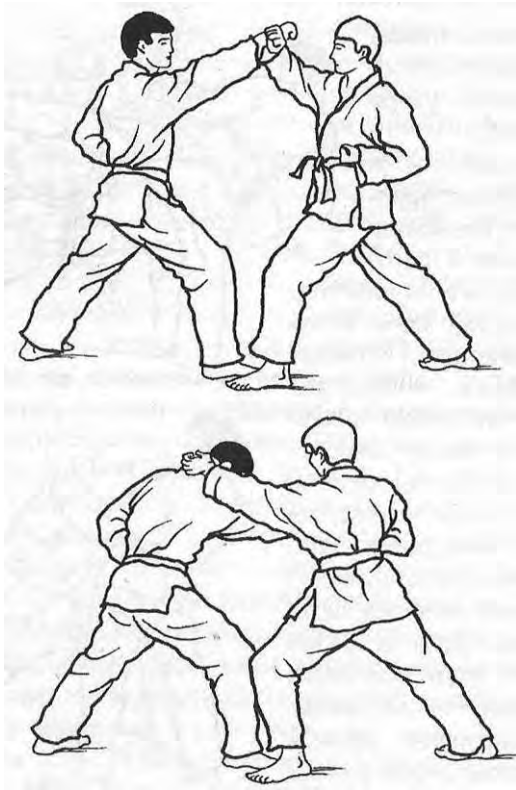
(рис. 348—

«

5.

6.

7.



. 351, 352

« » —

8.

20

« »

(. 351, 352);

« » —

20

9.

: «

[]

?

».

65

1.

2.

3.

49- , 53- , 57-

61-

4.



Рис. 353—355

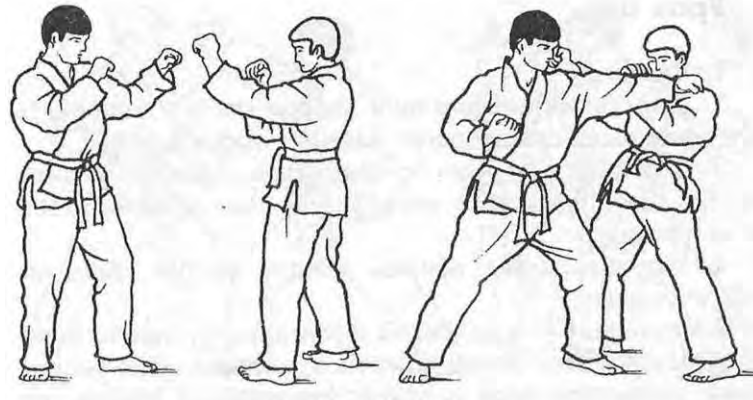


Рис. 356, 357

5. 10
5.
1
53- , 57- 61-

6.

7. (. 356, 357).
: «

90°
[]
».

66

- 1.
- 2.
- 3.
- 62- 4.

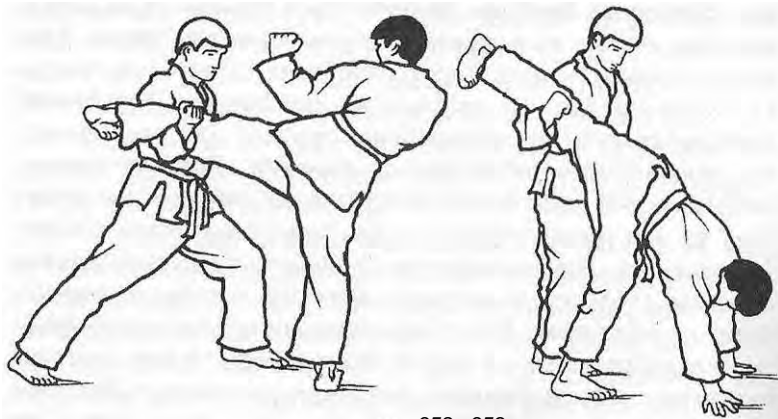
54- , 58-

« » —

; « » —

(. 358, 359).

« » —



. 358, 359



10

5.

1

6.

7.

. 360—362



54- , 58- 62-

8.

« » —

; « »

(. 360—362).

9. 20 : « , []



67

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

55-

5.

10



Рис. 363—365

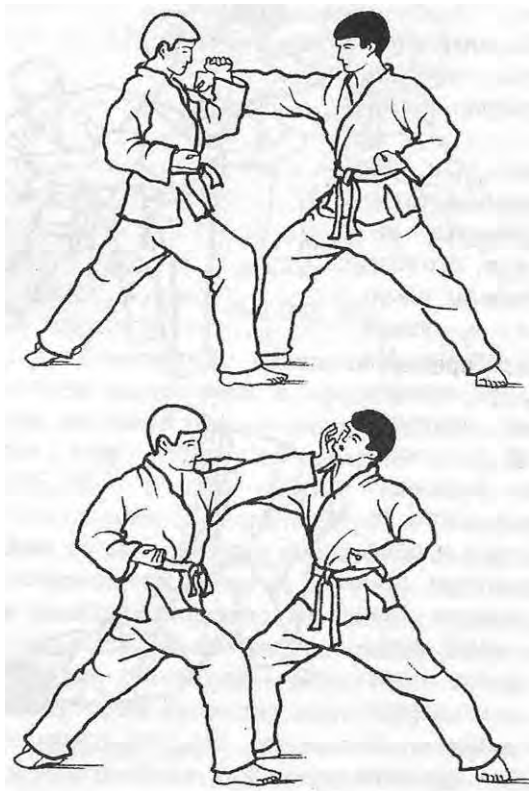
6.

7.

55- , 59- 63-

(. 363—365).

- 5.
- 1
- 6. 60- 64-
- 7.
- 60- 64-
- 8.



. 371, 372

« » —
 ; « » —
 (. 371, 372).

9. 20 : «
 []
 [] ».

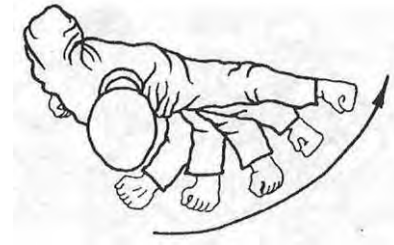
69

- 1.
- 2.
- 3.
- 65- 4.
- 57- , 61-

« » —



. 373, 374



. 375

- 8.
- 9.

(. 373, 374);

« » —
10

5.

1

6.

61-

7.

« » —
90°

(. 375);

10

« » —

20

10.

: «

[

[

[

(. 376, 377);



. 376, 377

».

70

- 1.
- 2.

3.

58- , 62-

66-

4.

« » —

; « » —

(. 378—380).

:



. 378-380

5.

1

6.

7.

8.

58- , 62- 66-



. 381, 382

« » —

« » —
20

9. : «

71

1.

2.

3.

4.

« » —



Рис. 383, 384

ра.

(рис. 383, 384);

10

5.

1

6.

7.

59-, 63- 67-

8.

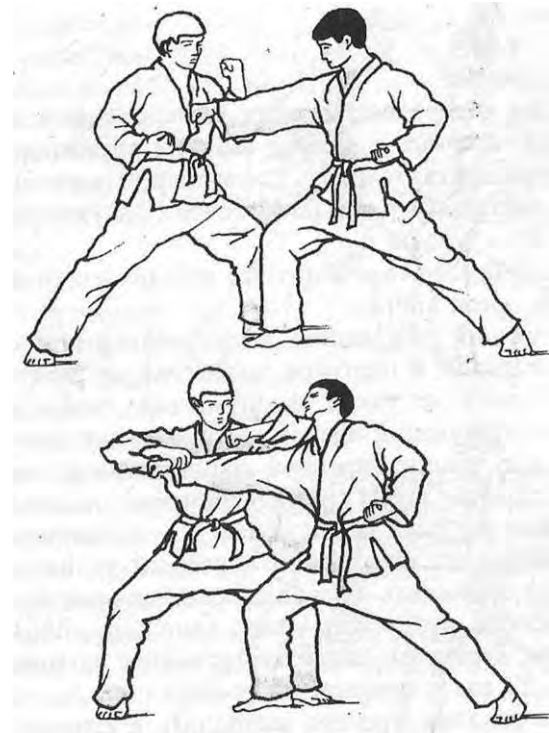


рис. 385, 386

(рис. 385, 386);

20

9.

29-32-



1.

10

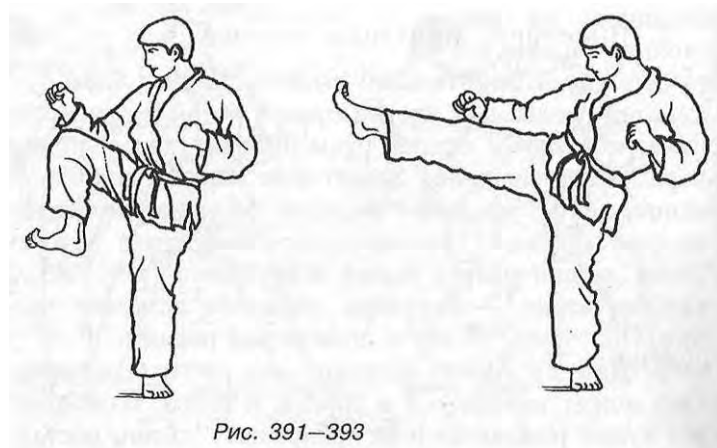


Рис. 391—393

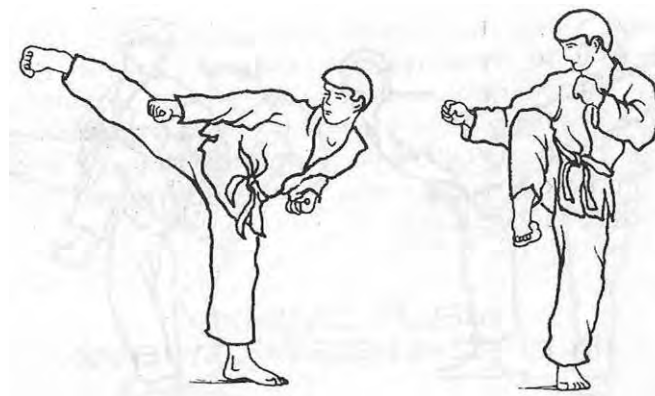


Рис. 394—396

2.

3.

393).

10

20

(. 391—

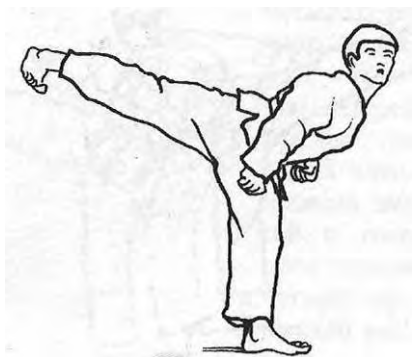
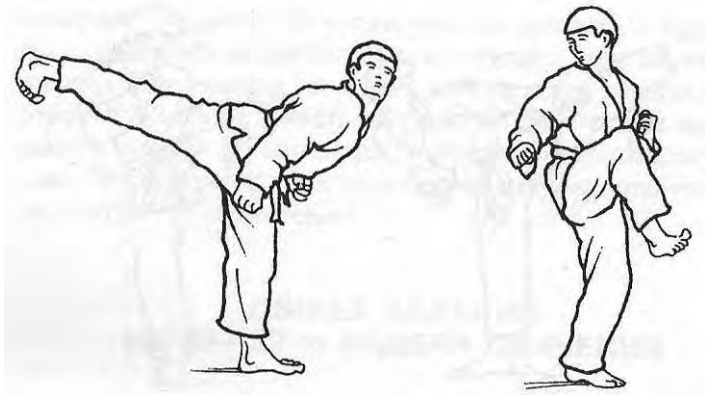


Рис. 397-399

Рис. 400-402

(. 394—396). , 10 20 -
 ;
) ,
 399). , 10 20 (. 397—
 ;
) , -
 , (. 400—402). -

10 20
 4. , -
 2 . -
 5. « » -
 6. -
 1—3. -
 7. -
 (. 403—409).

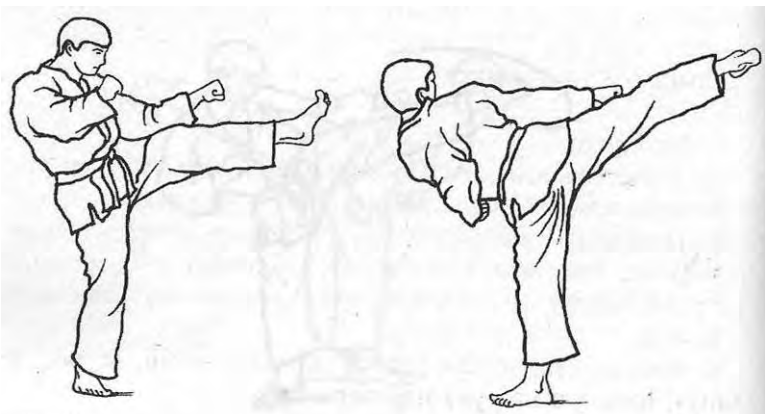


Рис. 403—407

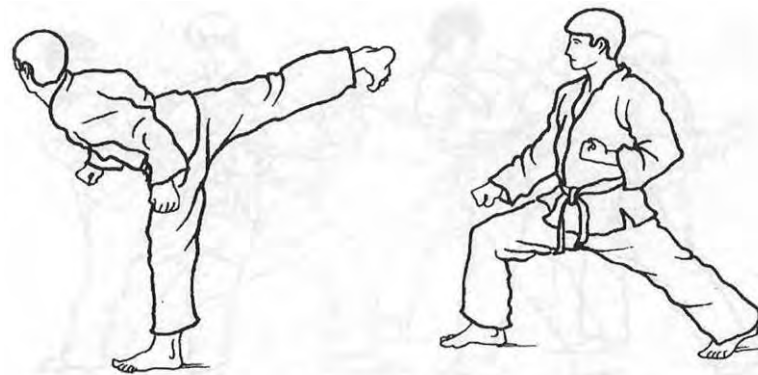


Рис. 408, 409

Урок 73

1. .
2. .
3. , ;
4. 20
- « » ,
5. 61- , 65-
- 69-
6. — ; —
- « » — ; —



Рис. 410, 411



Рис. 412

(рис. 410, 411); « » —
 7. 10
 8. 2
 9.
 53- , 56- 58-
 10.
 « » —
 « » — 270°
 (рис. 412). 20
 11. « ».

12. : « ,
 [],
 ,
 ,
 ».

Урок 74

1.
 2.
 3.
 4. 20
 5.
 62- , 66-
 70-
 6.

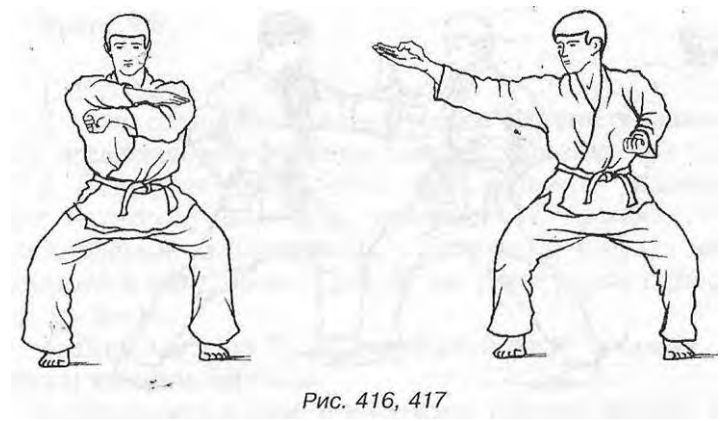


Рис. 416, 417



Рис. 413-415

8.

180°

417).
9.

10.

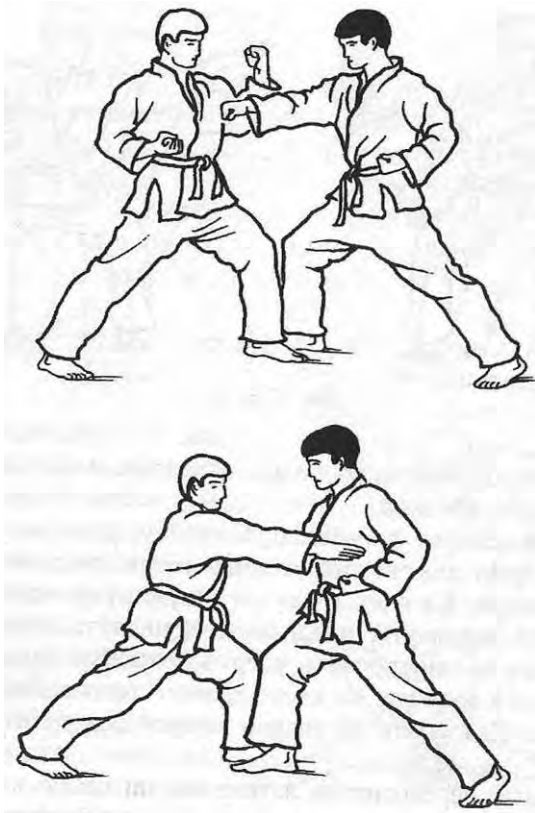
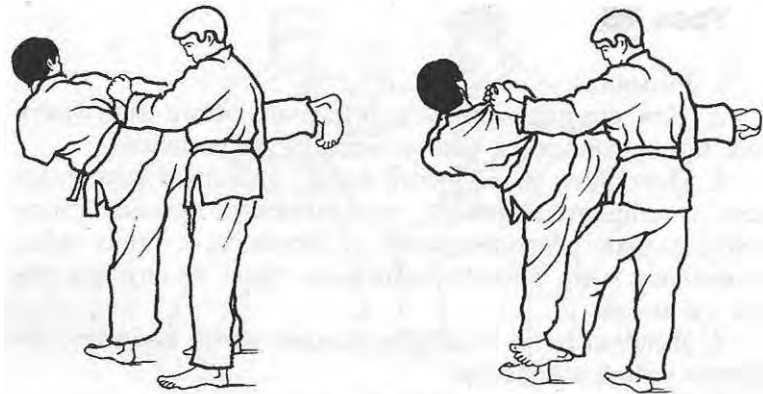


Рис. 418, 419

11. (рис. 418, 419); « » —
: «
[]».

Урок 75

- 1.
- 2.
- 3.
4. 20 « », -
5. 63- , 67- 71-
- 6.
- « » —
- ;
- « » —
- (рис. 420—
- 10
- 7.
- 2
- 8.
- 9.
- « »,



10.

63- , 67-

71-

11.



Рис. 420-422



Рис. 423, 424

Урок 76

- 1.
- 2.



Рис. 425

5.
68- 72-
6.

« » —

(. 425);

7.

2

8.

:

9.

3. -

, -

, -

- -

, -

4. -

20 -

, -

. -

64- ,

, -

, -

. -

. -

; « » —

« » —

20 -

- -

- -

, -

, -

« », -

10.

64- , 68-

11.

72-



426-428

« » —

(. 426—428);

« » —

12.

: «

[]

[]

] —

[]

».

Урок 77

1.

2.

3.

4.

5.

73-

6.

20

65- , 69-

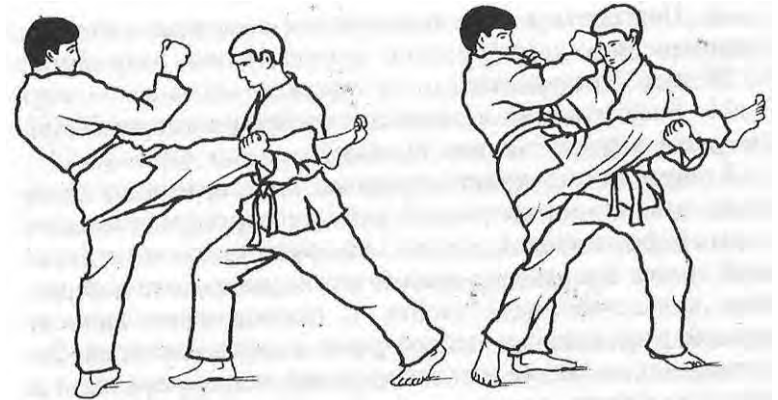


Рис. 429—431

« » —

(. 429—431);

« » —
10

7.

8.

9.

« »,

10.

61- 69-

11.

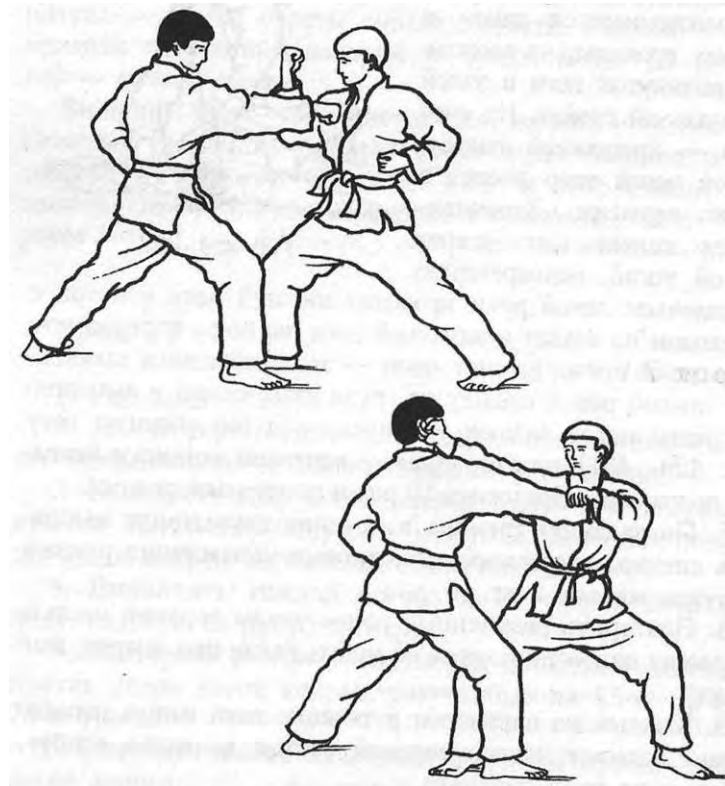


Рис. 432, 433

; « » — ;
 « » — (. 432,
 433). 20

12.

: «

Урок 78

1.

2.

3.

4.

« »,»

5.

74-

20

66- , 67-

6.

« » —



(. 434—436);
« » —

10

7.

2

8.



Рис. 434—436

9.

« »,

10.

74-

11.

« » —



(. 437, 438);

« » —

437, 438

12.

: «

».

Урок 79

1.

2.

3.

4.

20

« »,

5*.

67- , 71- 75-

6.

« » —

; « » —

; « » —
(. 439, 440).

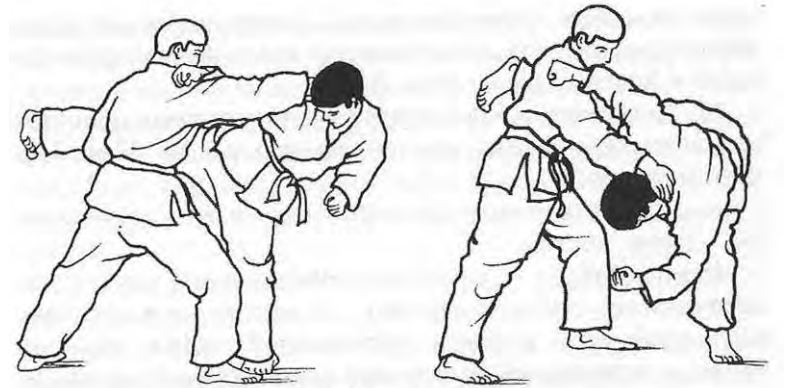


Рис. 439, 440

7.

2

8.

9.

« »,

10.



Рис. 441

11.

75-

12.

(. 441, —).

67- , 71-



Рис. 442, 443

« » —

(. 442, 443);

« » —
20

13.

: «

[]

[]

».

Урок 80

1.

2.

3.

4.

« »,

20

5.
72- 76-
6.

68-

(. 444—446); « » —
20

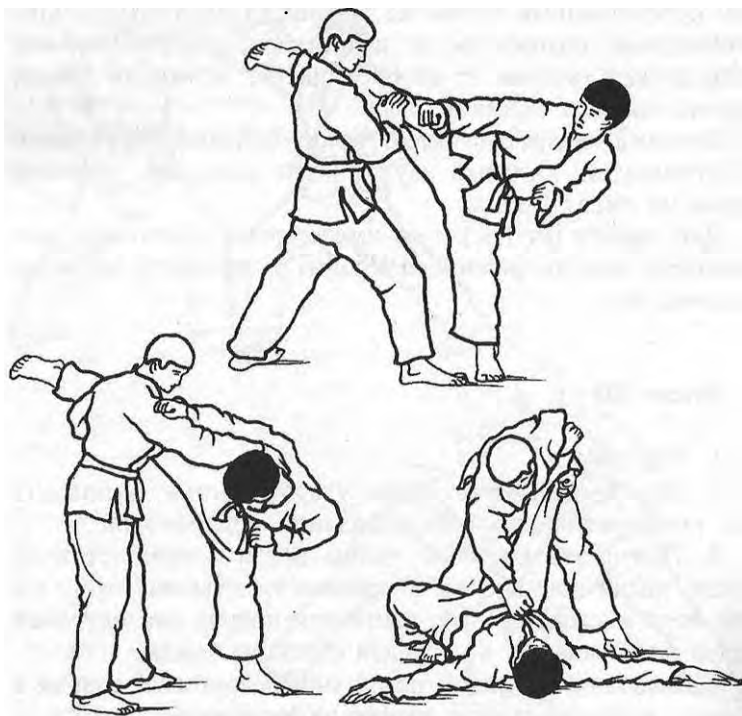


Рис. 444-446

7.

2

8.

9.

« »,

10.

68- , 72-

76-

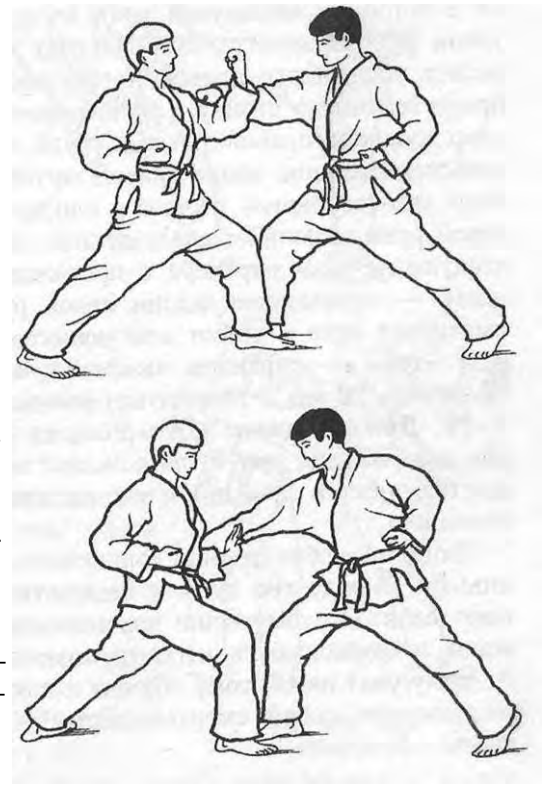


Рис. 447-449

9.

« »,

10.

57- , 65- 73-

11.

« » —



« » —

(. 452, 453);

« » —

20



452,453.

12.

«

Урок 82

1.

2.

3.

4.

20

« »,

5.

66- , 74-

78-

6.

« » —

455).

« » —

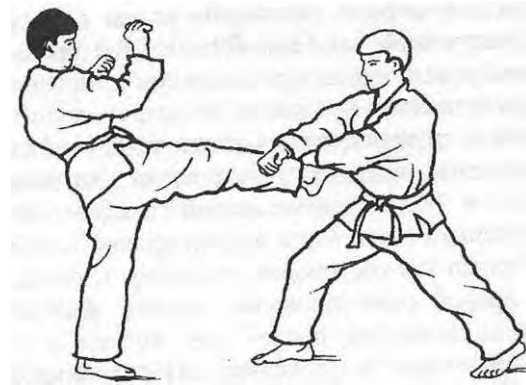
10

**ОБЩЕЕ ЗАДАНИЕ
НА 33-36-ю НЕДЕЛИ ОБУЧЕНИЯ**

1. ; , : , , ; , — ; , 10 , - - - -
2. - - - -
3. .
- « 4. » - -
- 1—3 4. - -

Урок 83

1. .
2. .
3. . 73- , 77- - - -
- 81- 4. — ; , : , ; « » — - - - -
- « » — - - - -
- (. 459—461);



- « » — - - - -
- 10 - - - -
5. - - - -
6. - - - -
- « », - - - -



Рис. 459—461

7. , 61- , 69- 77- . -
 8. — , -
 « » — , -



Рис. 462, 463

9. : « [] ;
 , ;
 ;
 ».

Урок 84

1. .
 2. .
 3. 20 « », -
 4. 74- , 78-
 82-
 5. — , -

« » — , -

; « » — , -
 (. 464—466);

« » — 20

6. 2 . -

7.

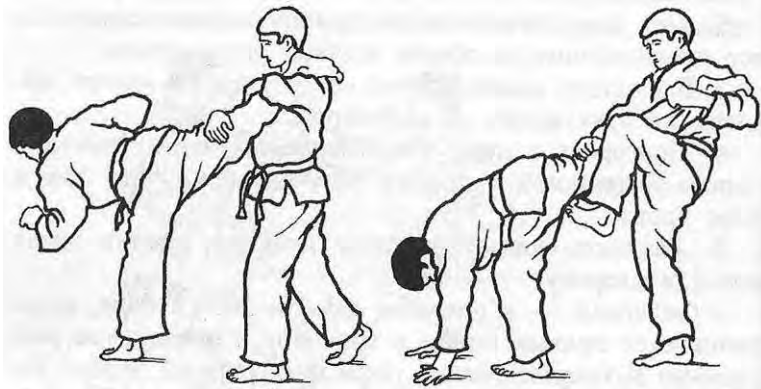


Рис. 464-466

8.

« » ,

9.

74- , 78- 82-

10.

« » —

« » —

180°

« » —

(. 467, 468).

20

11.

: «

.467,468



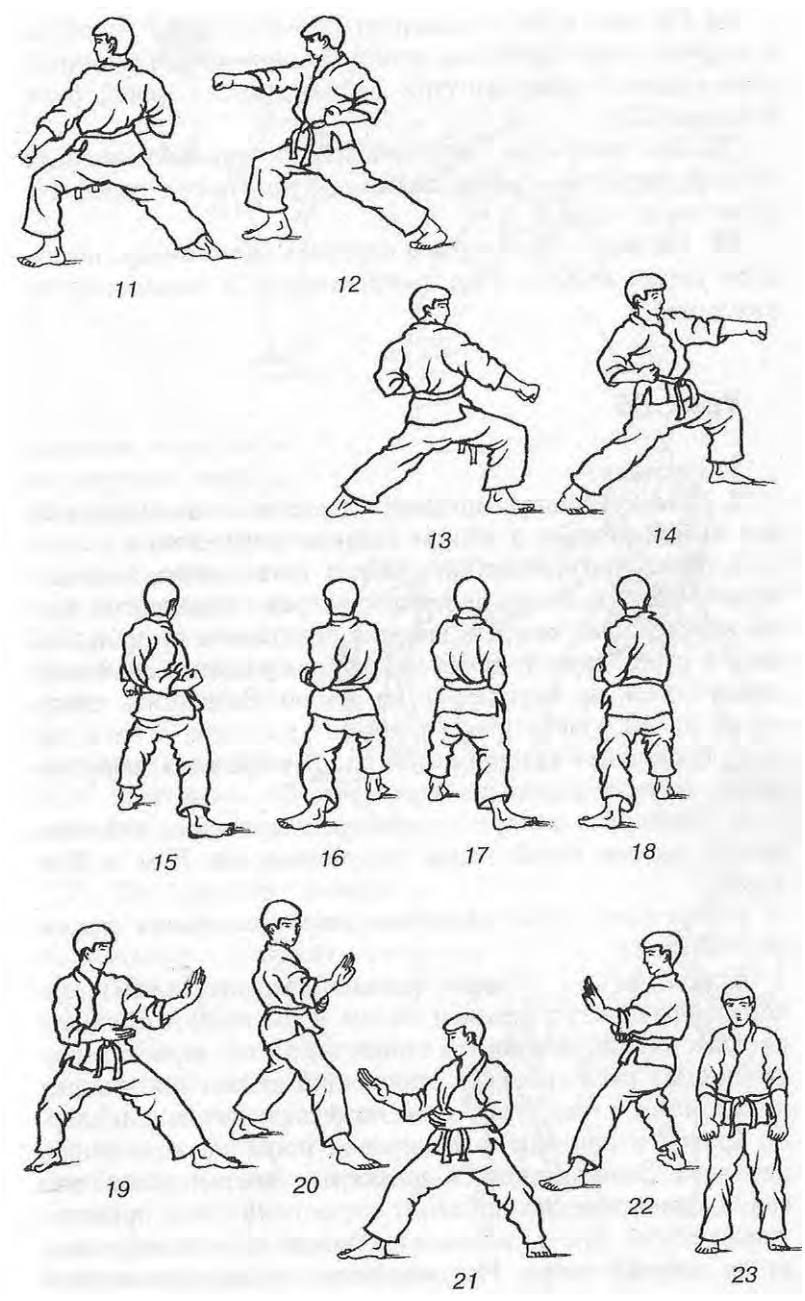
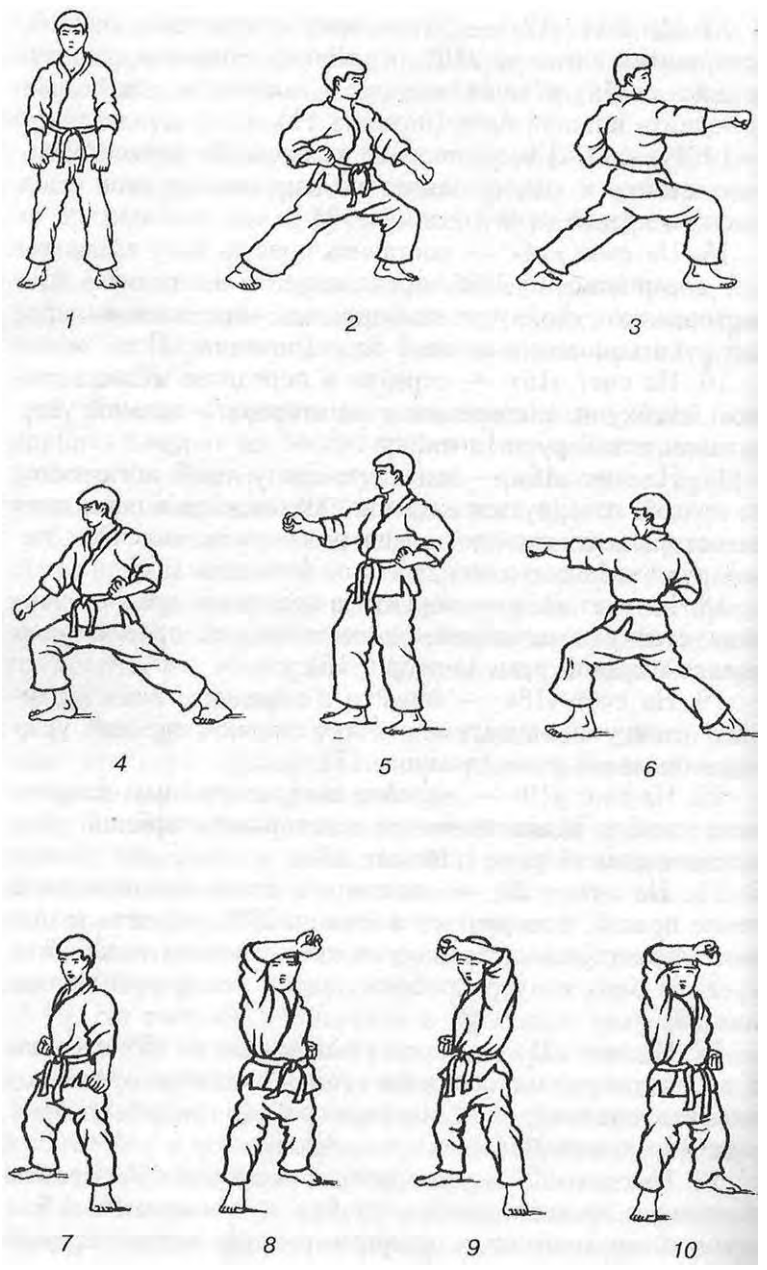
Технический комплекс № 4

1.

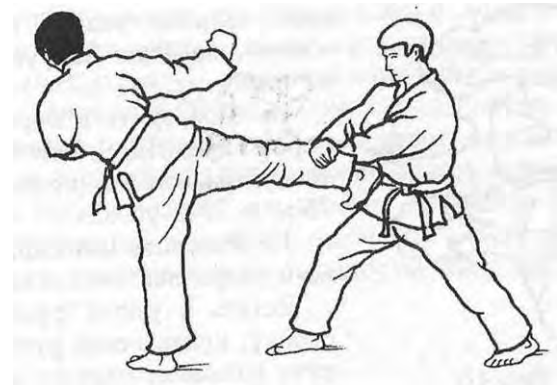
:

2. «1» — (1). -
3. «2» — 90°, -
-
(-
- 2).
4. «3» — , -
-
- (3).
5. «4» — 180°, -
-
6. «5» — (4). , -
-
- (5).
7. «6» — -
- (6).
8. «7» — 90°, -
-
- (7).
9. «8» — -
10. «9» — -
- (8).
11. «10» — -
-
- (9).
12. «11» — -
-
- (10).

13. «12» — 270°, , -
-
- (11).
14. «13» — -
-
- (12).
15. «14» — 180° , -
-
- (13).
16. «15» — -
-
- (14).
17. «16» — 90°, -
-
- (15).
18. «17» — -
-
- (16).
19. «18» — -
-
- (17).
20. «19» — -
-
- (18).
21. «20» — 270°, -
-
- (-
19).
22. «21» — 45°, -
-
- (20).
23. «22» — 45°, -
-
- (21).



24. «23» — 45° , -
 (22).
 25. «24» — , -
 26. «25» — , -



85

1. , -
 2. , -
 3. : , -
 , , -
 , , -
 10 , -
 4. 20 « » , -
 5. 75- 79- , -
 6. — , -
 , , -
 « » — , -
 / , -
 , -
 , -
 , -
 , -
 « » — , -



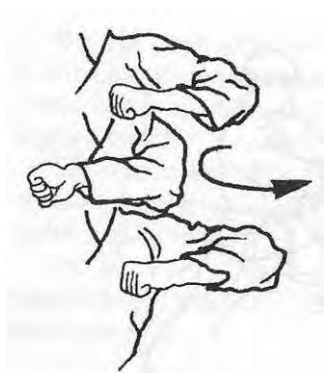
« » — ;
 (. 469—
 471). 10

7.



8. 2 , -
 : , -
 , -
 , -
 , -
 9. , -

469-471



. 472

« » ,

10.

75-

11.

(. 472).

12.

« » —

; « » —



. 473, 474

180°

474);

« » —
20

13.

: «

[] ,

».

86

1.

2.

3.

4.

80-

5.

20

« » ,

76-

10

(. 475—477).

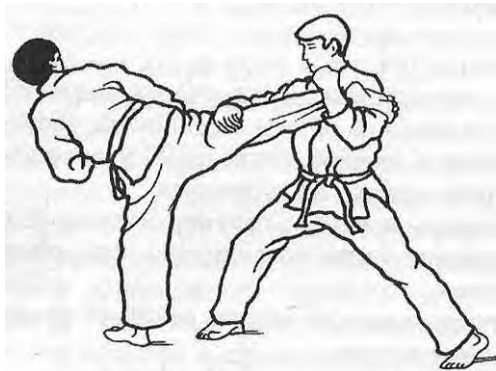


Рис. 475—477

8.

« »,

9.

76- 80-

10.

(. 478).

6.

7.

« » —

« » —



478



479-480

11. 20 : «
 [] .
 [] [] .

87

- 1.
- 2.
- 3. 20 « » , -
- 4. 77-
- 81- 5.



Рис. 481

- 6. 20
- 7.
- 8. « » ,
- 9.
- 10. 74- 78-

« » —

« » —

(. 482). 20



482

11. : «

».

88

1.

2.

3.

20

« », -

4.

78- , 82-

86-

5.

—

« » —

« » —

(. 483, 484);

« » —

20

6.

7.

:

(. 485, 486);

« » —

8.

« », -

9.

79- , 83-

87-

10.



. 483, 484

« » —

« » —



. 485, 486

20

11.

: « []
[] »

?

?

».

89

1.

2.

3.

20

« », -

4.

79- ,

83-

87-

5.

« » —



(. 487,

. 487, 488

488); « » —
10
6.
7.
8.
9.
87- 79- , 83-



10.



489-491

« » —

180° ; « » —
(. 489—491); « » —
20
11. : « [],
[].
[], [],
».

90

1.
2.
3. 20 « », -
4.
84- 88- 80- ,
5.

« » —

« » —



. 492, 493

(. 492, 493);

« » —

20

6.

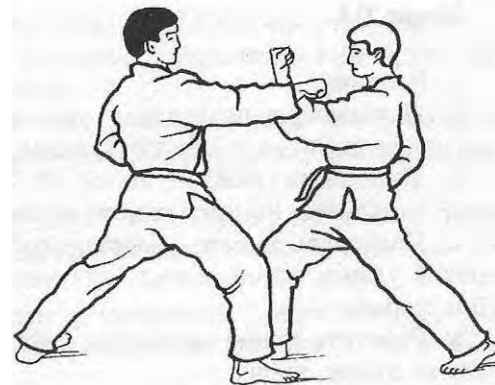
7.

8.

9.

80- , 84- 88-
10.

« » —



. 494, 495

« » —

(. 494, 495);

« » —

20

11.

«

[],
[]

- 1.
- 2.
- 3. 20
- « », 81- , 85-
- 4.
- 89-
- 5.



« » —



« » — ;

. 496, 497

(. 496, 497); « » — 20

- 6.
- 7.
- « », 73- , 81- 85-
- 8.
- 9. 270°.



« » —



. 498, 499

« » — ; « » — (. 498, 499).
 20
 10. : «
 , — ,
 , . []
 [] ,
 ».

92

1. .
2. .
3. 20
- « », 4.
- 82- , 86-
- 90-
5. .

« » — ,
 ,
 ; « » —



. 500, 501

(. 500, 501); « » — 10

6. -

7. :

8. -

« », 9. -

69- , 77- 85-
 10. -

« » — , -



. 502,503

pa; « » — -

503); (. 502, « » —

20

11.

«

[]

[]

[]

[]

[]

?

».

89

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

20

83- , 87-



. 504, 505

(. 504, 505);

« » —
20

6.

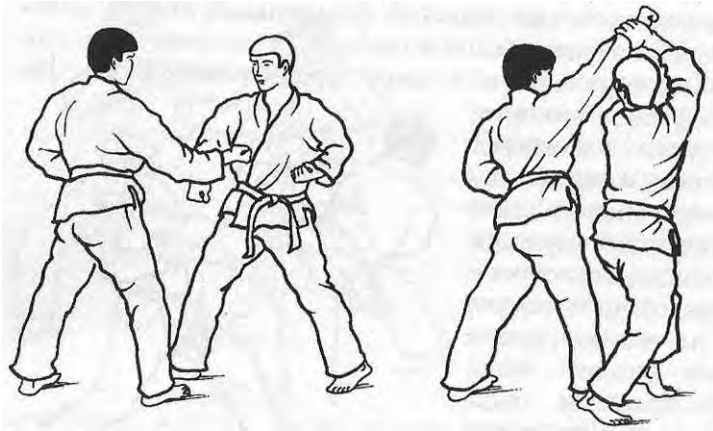
7.

« »,

8.

91-

83- , 87-



9.



506-508

« » —

;

« » —

(. 506—508);

« » —
20

10.

: «

[]

».

94

1.

2.

3.

20

« »,

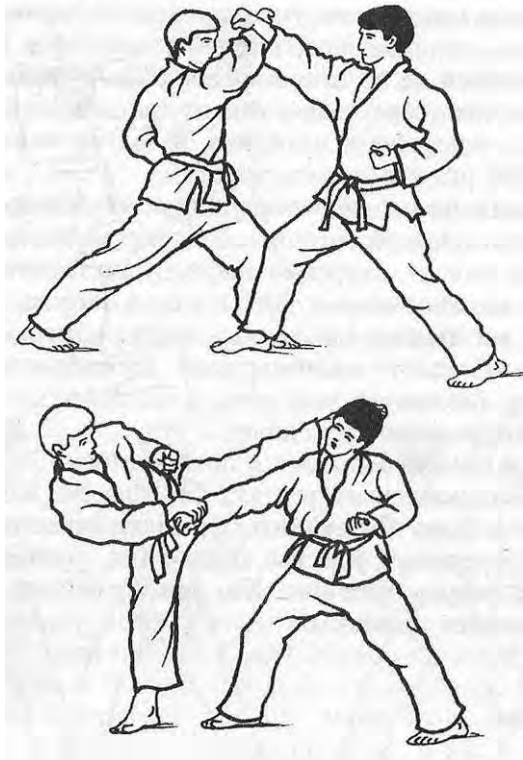
4.

84- ,

88- 92-

5.

« » —



. 509, 510

; « » —
(. 509, 510); « » —

6.

7.

8.

9.
92-
10.

84, 88-



.511

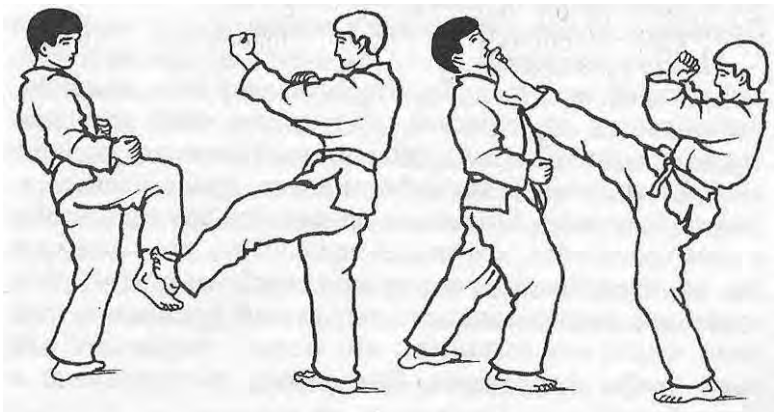
« » —

11.

« » —
20

(. 511);

1.
 2.
 3.
 4. 20
 « », 85- , 89-
 93-
 6.
 « » —
 ; « » — (. 512,
 513); « » —
 10
 7.



. 512, 513

« » —
 20
 (. 514, 515).
 8.
 « », 9.
 « » —
 Рис. 514, 515

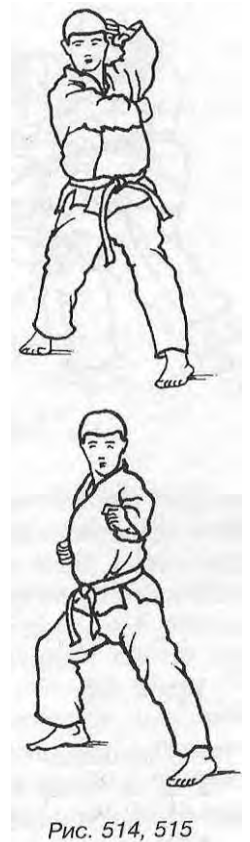


Рис. 514, 515

« » —
 (. 516); « » —
 20
 10. : «



. 516

: «

96

1.

2.

3.

« »,

4.

94-

5.

« » —



Рис. 517

(. 517);

« » —

10

6.

7.

« »,

8.

9.

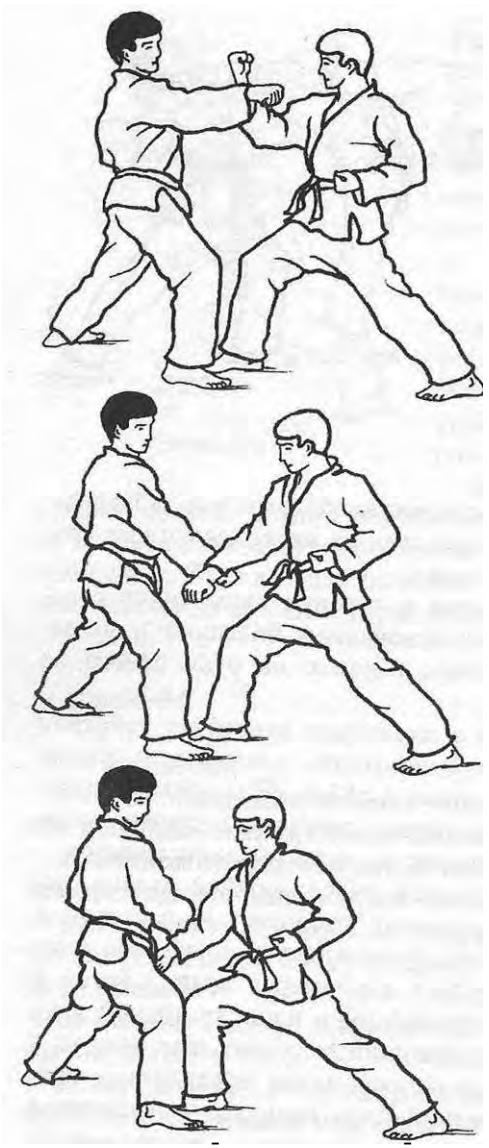
83- , 87- 90-

« » —

; « » —

(. 518—520);

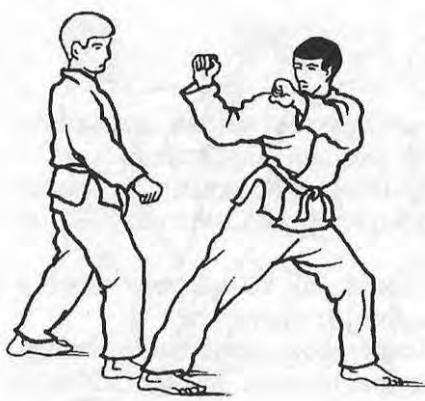
« » —



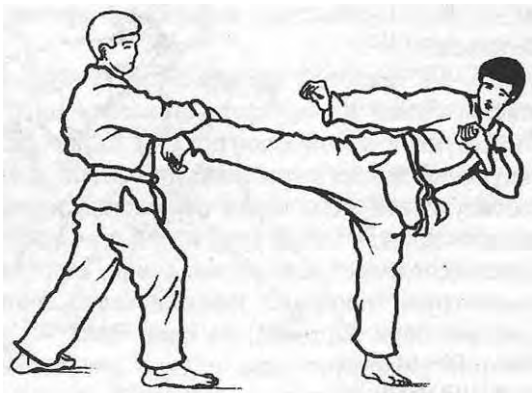
518-520

97

- 1.
- 2.
- 3.
4. 20
- « », 87- , 91-
- 5.
- 95-
6. 10.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



« »



524, 525

».

98

1.

2.

3.

« »,

4.

20

92-

96-

88-

521-523

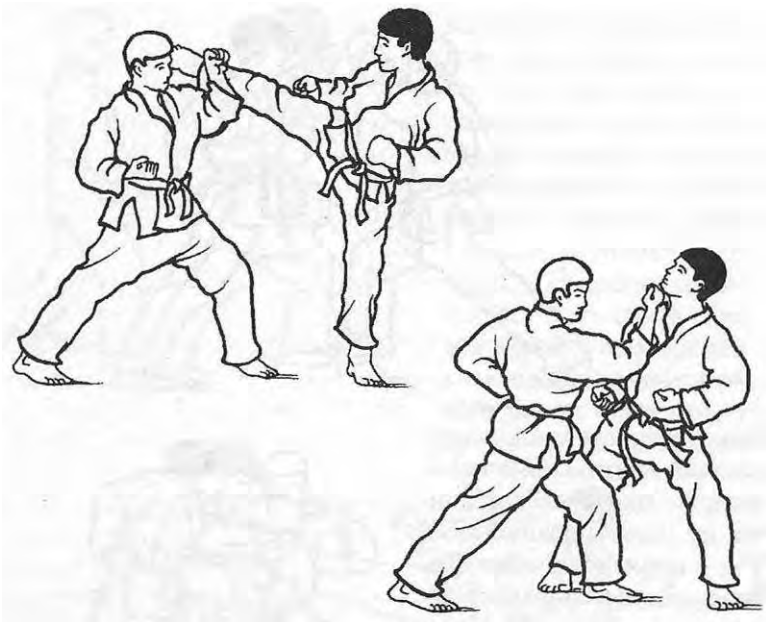
11.

«

(. 524, 525).

10

:



. 526, 527

5.

« » —

(. 526, 527);

« » —
20

6.



7.

« »,

8.

88- 92-

84-

. 528, 529



(. 528, 529).

20

9. : « -
-
-
[]
-
-
-
».

2

KARATÉ

»	«	— «	-
».			
.	,	,	-
.	,	,	,
.			-
.	,	,	-
,	.	—	-
.	,		-
.	,		-
.	.	,	-
.	—	,	-
.			-
.			-
.			-
.			-
.			-
.			-
.			-

1.

(. 530, 531).

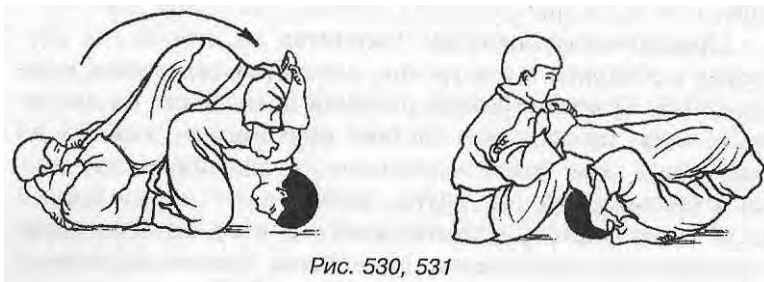


Рис. 530, 531

2.

(. 532, 533).

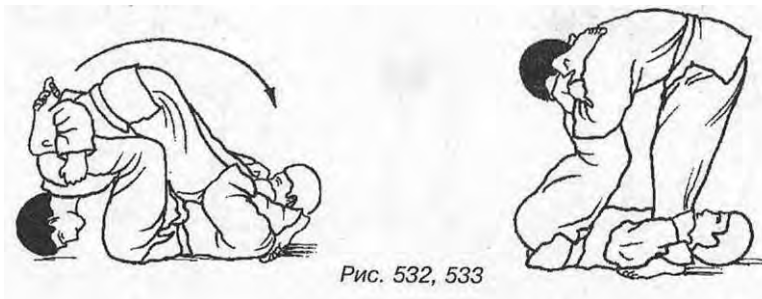
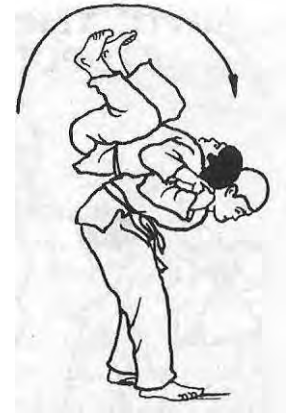


Рис. 532, 533

3.

(. 534).

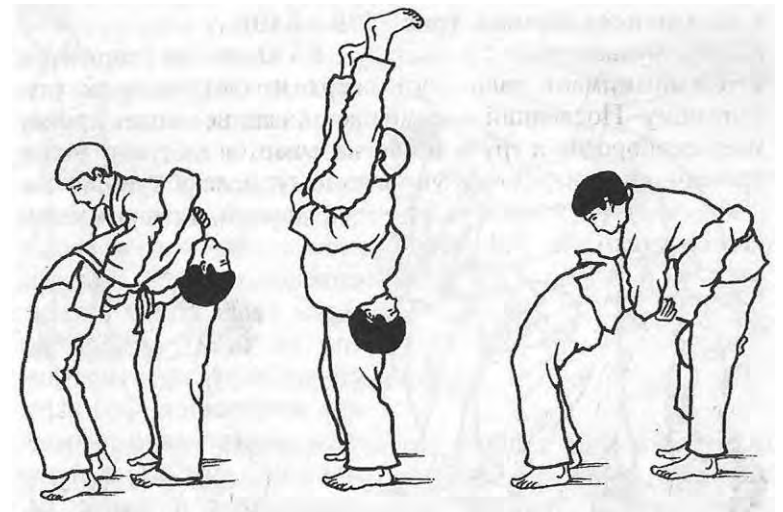
4.



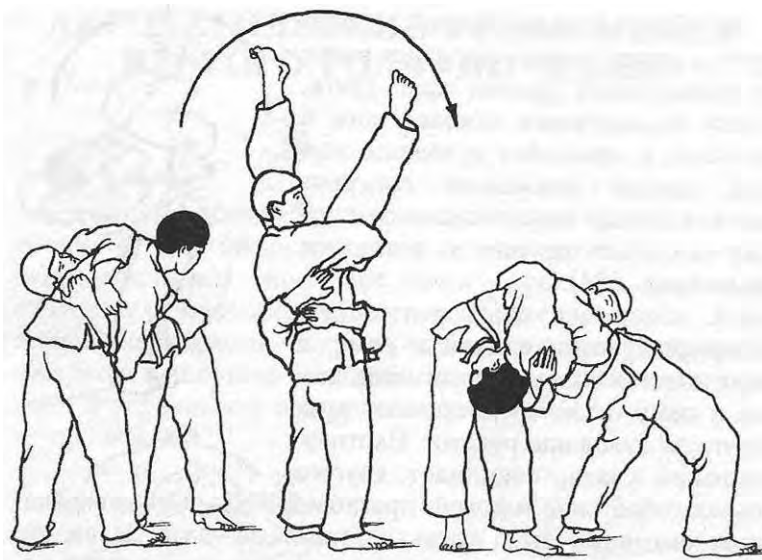
. 534

(. 535—537).

5.



. 535-537



. 538-540

(. 538—540).

6.

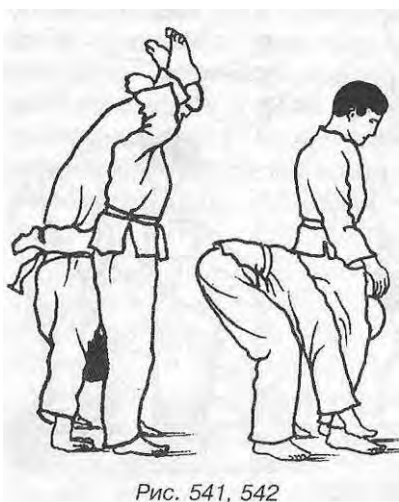


Рис. 541, 542

(. 541, 542).

7.

(. 543).

8.

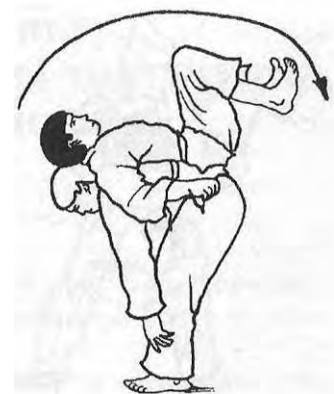
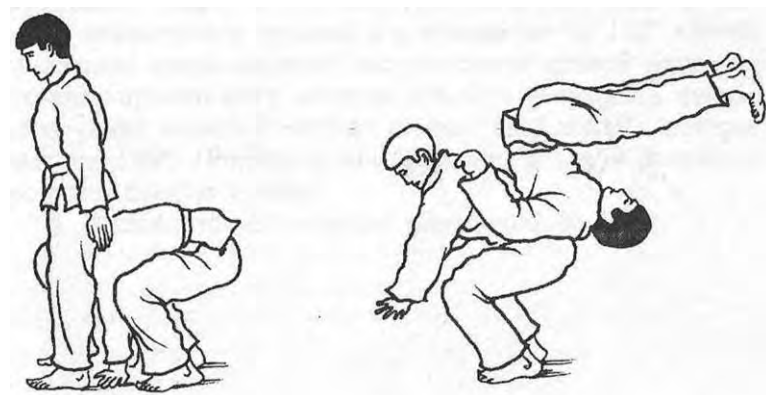


Рис. 543

(. 544, 545).



. 544, 545

9.

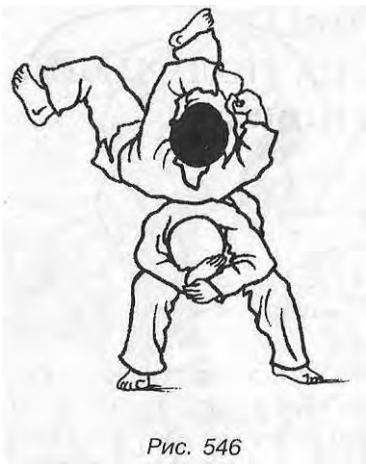


Рис. 546

(. 546).

1. 40x40 4
2.)
3. 180° 1—3.

1-8-

1. , , 2 . , , ,
- 10 , , 2 . , , ,
2. , , 5 , , . -
3. , , , , ,
- 5 -
4. , , , , ,
- 5 -
5. , , , , -
- 10 , , , , -

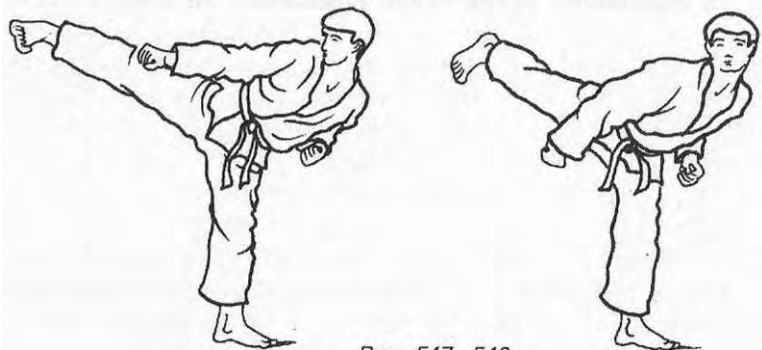


Рис. 547—549

6. , , -
- 3 , , , (. 547—
- 549).
7. 1- 2- , ,
8. 1—3, 5.

1

1. .
2. .
3. .

« » —

; « » —

10

)

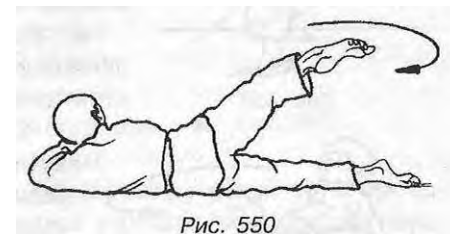


Рис. 550

(. 550).

10

;

)

« » —

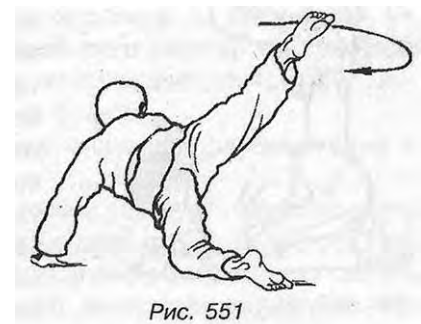


Рис. 551

(. 551);



. 552

« » — 10 ;) « » — (. 552); « » — 10 ;) « » —



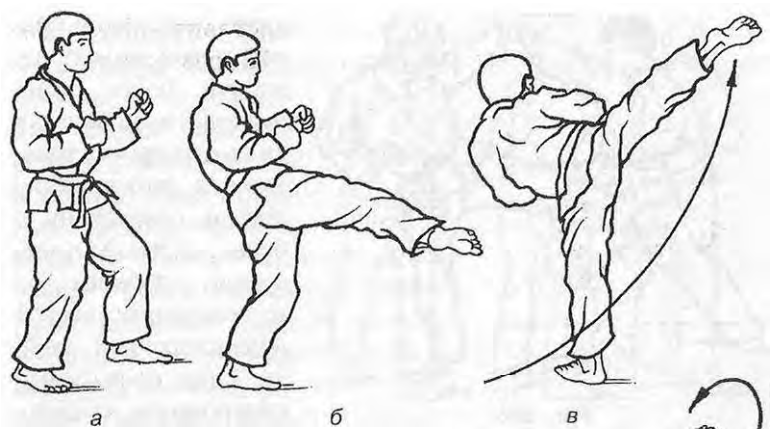
. 553

(. 553); « » — 10 ;) (. 554). 10 4.



. 554

« » — (. 555, —); « » — 10



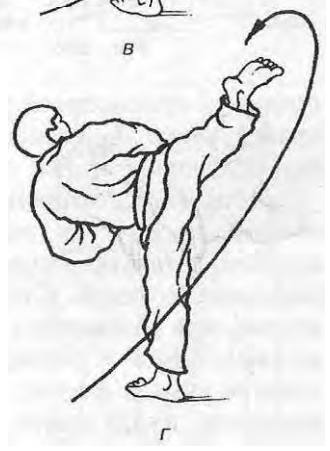
a

б

B

5.

« » —

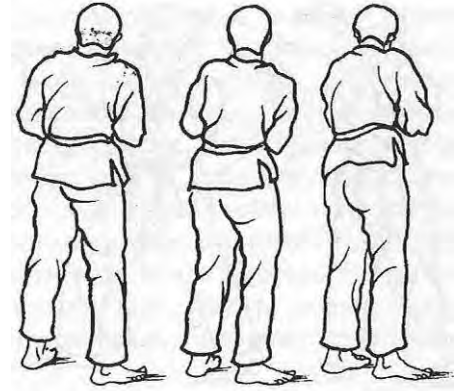


. 555

« » — ; « » — (. 556). 10 6.



556



а б в



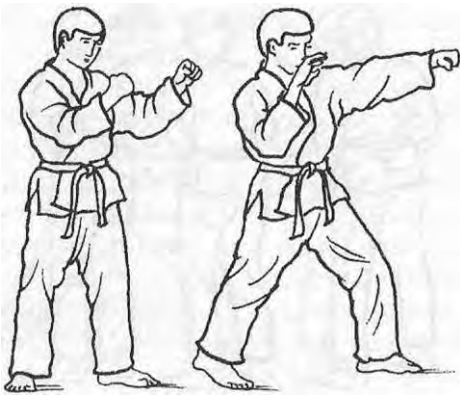
г д е

557

(557, —).
20

559). « » —
20

(558,



. 558, 559

(. 560, 561).

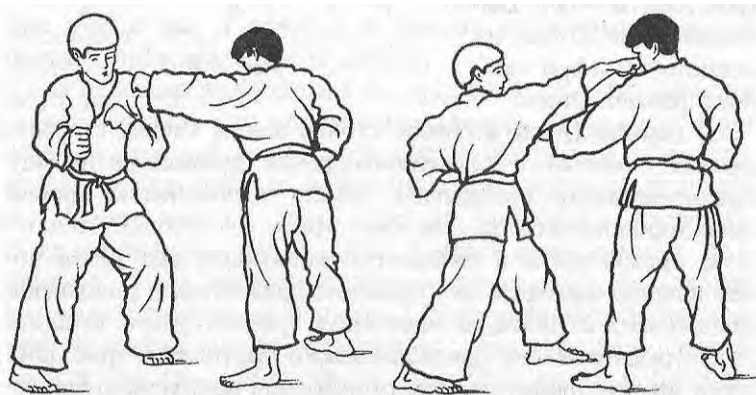
20

7.

8.

5.

: «



. 560, 561

[]

[].

5

1.

2.

(1).

3.

4.

5.

6.

7.

«2» —

«3» —

(2).

«4» —

«5» —

(4).

«6» —

90°

90°



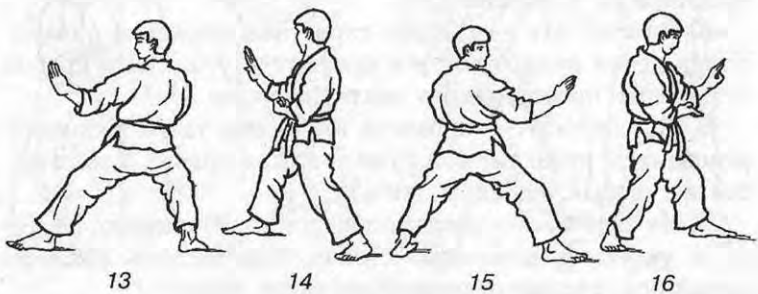
1 2 3 4



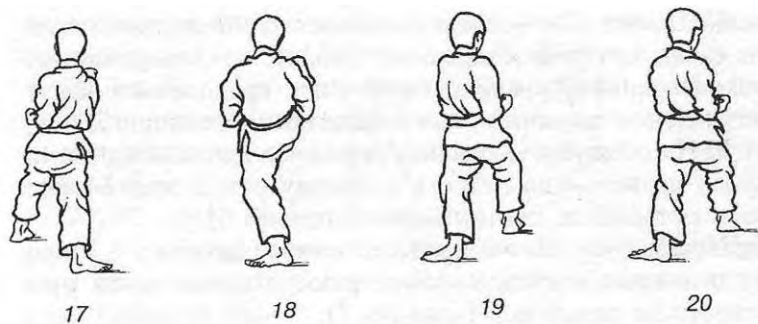
5 6 7



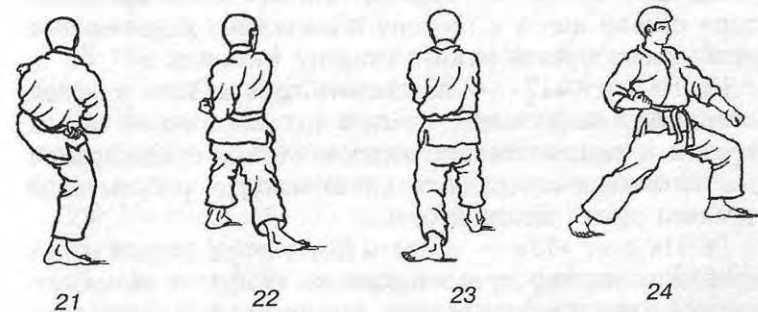
8 9 10 11 12



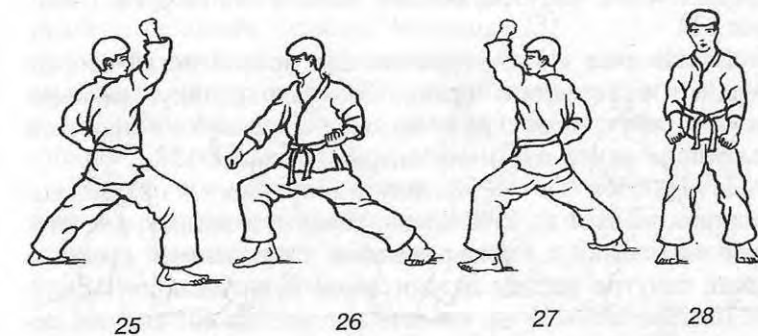
13 14 15 16



17 18 19 20



21 22 23 24



25 26 27 28

8. «7» — 90° , -
 , — (5).
 9. «8» — :
 (6).
 10. «9» — -
 (7).
 11. «10» — ,
 — ,
 , -
 12. «11» — -
 (8).
 13. «12» — ,
 90° ,
 (9).
 14. «13» — ,
 (-
 10).
 15. «14» — ,
 (-
 11).
 16. «15» — ,
 ,
 (12).
 17. «16» — , -
 270° , -
 (13).
 18. «17» — 45° , -

(14).
 19. «18» — 130° , -
 (15).
 20. «19» — 45° , -
 (16).
 21. «20» — 45° , -
 (17).
 22. «21» — -
 (18).
 23. «22» — 19).
 24. «23» — -
 (20).
 25. «24» — -
 (21).
 26. «25» — -
 (22).
 27. «26» — ,
 (23).
 28. «27» — ,
 270° ,
 (24).
 29. «28» — 45° , -
 (25).
 30. «29» — 130° , -

31. (26).
«30» — 45° , -

(27).
32. «31» — (28), -

33. «32» — , -

2

- 1.
- 2.

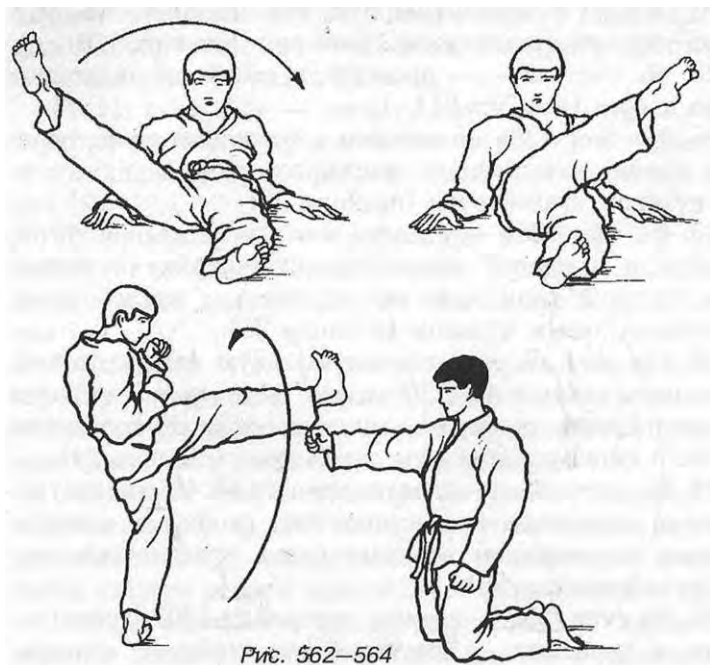


Рис. 562—564

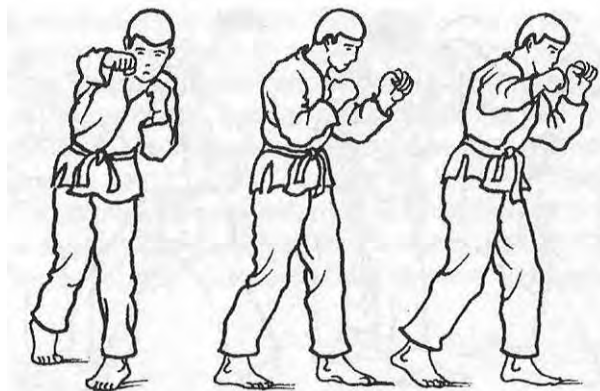
3. , -

(. 562—564).
4. , -

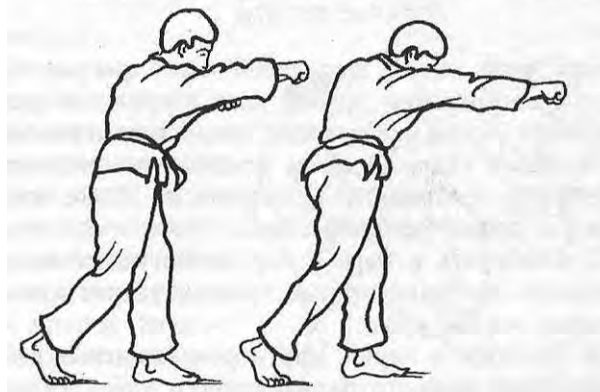
5. (. 565—569). , -



. 565-569



« » —



. 570, 571

(.570,571);

« » — 20

. 572-576

6.

7.

8.

9.



. 577, 578

10.

11.

12.

13.

14.

1-

5.

: « — []

20

(. 577, 578).

20

?
?
?
[]
».

3

1.

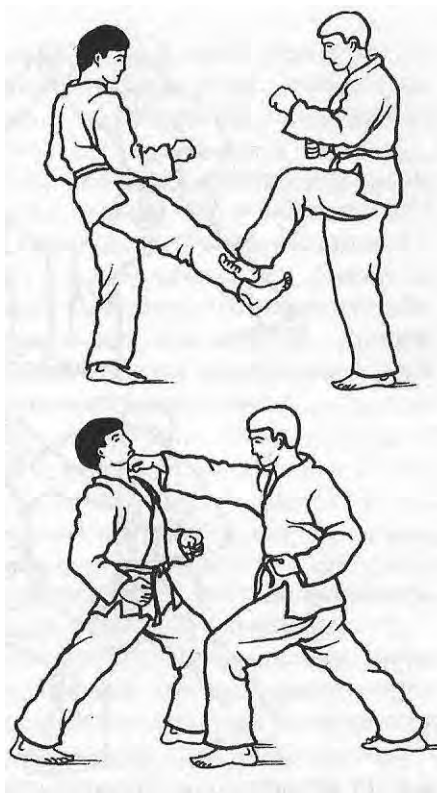
2.

3.

4.

1-

« »

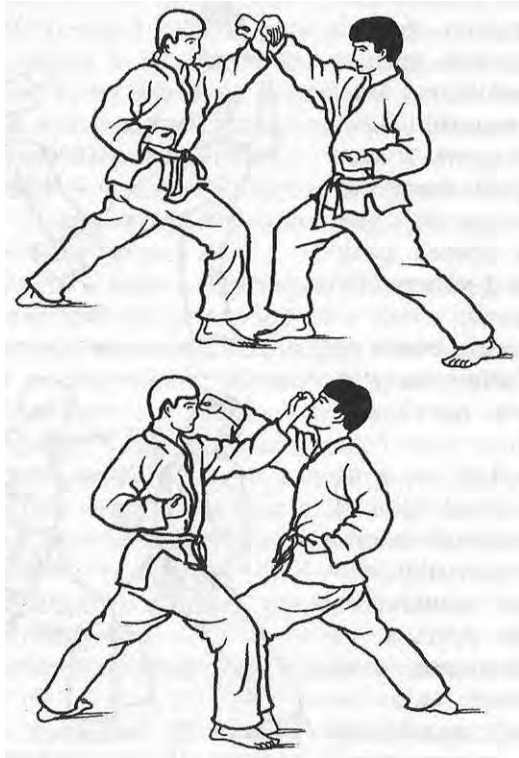


. 579, 580

; « » —
 (. 579, 580); « » —
 20

5.

6.



. 581, 582

« » —

« » —

(. 581, 582); « » —
 20

7.

8.

5.

9.

4

1.

2.

3.

10

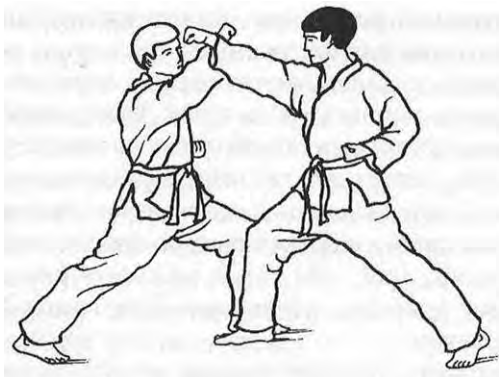


Рис. 583, 584

4.

« » —

(. 583, 584);

« » —

« » —

10

5.

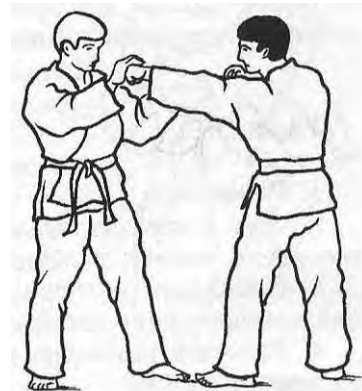
6.

1- 2-

7.

(. 585—587).

20



8.

9.

1—5.

10.

: « ,



585-587



« » —



Рис. 588—591

« » — ; « » —
 180°
 (. 592, 593);
 « » —

10

7.

8.

9.

2- , 3- 4-



Рис. 597, 598

598); « » — 10
 5.
 6. 3-
 7.
 « » —
 20
 « » —
 « » —

(. 599, 600);
 « » —

20

8.

9.

1—5.

10.

«

]

7

1.

2.



. 599, 600



. 601

3. ,
(. 601).
4. ! •
(. 602).
10
5. ••

6.

« » —

« » —



602

(. 603, 604);

« » —

20

7.

2-



8.

« » ,

9.



603,604

10

10.

10

11.

4-

5-

12.



. 605, 606

(. 605, 606). 10

13. 12

14.

15.

1—5.

16.

: «

8

1.

2.

3.

4.

5.

« » —

(. 607, 608);

« » —
10

6.

7.

8.

5- 7-



Рис. 607, 608

Партнеры стоят друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки, каждый в передней левосторонней стойке. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в подбородок противника. Защищающийся подставляет под удар раскрытую ладонь левой руки и проводит контратаку прямым ударом правой руки в голову (рис. 609, 610). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою изложенные в п. 8 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

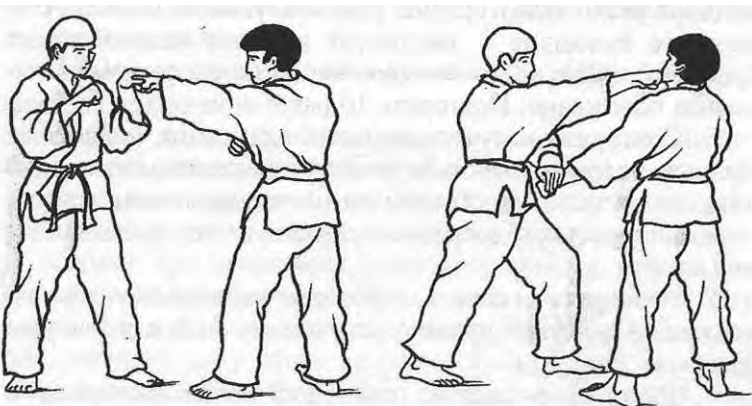


Рис. 609, 610

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

12. **Дао дэ цзин:** «Умный полководец не бывает воинствен. Умелый воин не бывает гневен. Умеющий побеждать врага не нападает. Умеющий управлять людьми не ставит себя в низкое положение. Это я называю дэ, избегающее борьбы. Это сила в управлении людьми. Это значит следовать природе и древнему началу [дао].»

Урок 9

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой, разученные на 3-м и 4-м уроках.

4. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против удара ногой назад.

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону партнера левой ногой, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно сзади правой, переносит на нее вес тела и правой ногой проводит удар назад в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, левой голенью проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера и разворачивает его к себе спиной; на счет «два» — защищающийся имитирует прямой удар кулаком правой руки в затылок атакующего (рис. 611, 612); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.



Рис. 611, 612



Рис. 613, 614

Атакующий — в широкой фронтальной стойке, поворачивается правым боком к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг в сторону партнера левой ногой, ставит развернутую наружу стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и наносит правой ногой удар в

сторону в живот партнера. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, опущенным вниз предплечьем левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся делает поворот на 180° через правое плечо и локтем правой руки имитирует удар в поясницу атакующего (рис. 613, 614); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

9. **Дао дэ цзин:** «Военное искусство гласит: я не смею первым начинать, я должен ожидать. Я не смею наступать хотя бы на вершок вперед, а отступаю на аршин назад. Это называется действием посредством недеяния, ударом без усилия. В этом случае не будет врага и я могу обходиться без солдат. Нет беды тяжелее, чем недооценивать противника. Недооценка противника повредит моему сокровенному средству [дао]. В результате сражений те, кто скорбит, одерживают победу».

Урок 10

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Выполнить подводящие упражнения для круговых ударов ногой назад, рассмотренные на 1-м уроке.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные на 1-м и 5-м уроках.

5. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера.



Рис. 615, 616

Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся поворачивает туловище влево на 180° и проводит левой ногой имитацию кругового удара назад по туловищу атакующего (рис. 615, 616); на

счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Выполнить каждой ногой по 20 круговых ударов назад в боксерские «лапы», надетые на руки одного из партнеров.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 7-м и 8-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки, каждый в боевой левосторонней стойке. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в



подбородок противника. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову защищающегося. Защищающийся подставляет под удар раскрытую ладонь правой руки и контратакует его прямым ударом левой руки в голову (рис. 617—619).



Рис. 617—619

9. Повторить в учебном бою изложенные в п. 8 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. **Дао дэ цзин:** «Мои слова легко понять и легко осуществить. Но люди не могут понять и не могут осуществлять. В словах имеется начало, в делах имеется главное. Поскольку люди их не знают, то они не знают и меня. Когда меня мало знают, тогда я дорог. Поэтому совершенномудрый подобен тому, кто одевается в грубые ткани, а при себе держит яшму».

Урок 11

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить имитацию ударов по дуге внешней частью стопы с поворотом на 360°.

Встать в положение узкой фронтальной стойки, сделать шаг вперед левой ногой, стопу левой ноги слегка повернуть внутрь, выполнить поворот на 180° вправо и провести имитацию удара по дуге внешней частью стопы правой ноги (рис. 620—622). Повторить 10 раз каждой ногой.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов по дуге внешней частью стопы, разученные на 2-м и 7-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением удара по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой, предплечьем левой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей

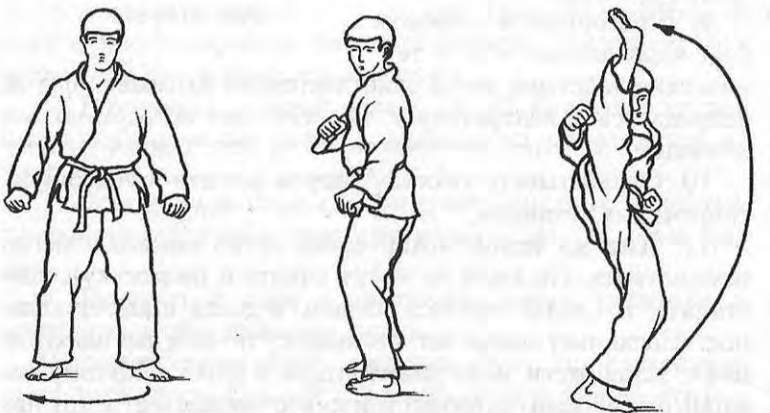


Рис. 620—622



руки партнера; на счет «два» — защищающийся внешней частью стопы левой ноги имитирует удар по дуге в туловище атакующего (рис. 623, 624); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить по 10 раз каждой ногой и поменяться ролями.



Рис. 623, 624

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 8-м и 10-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга, каждый в боевой левосторонней стойке. Атакующий наносит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар ладонь правой руки. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в голову. Защищающийся подставляет под удар левое плечо и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 625—627). Выполнить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

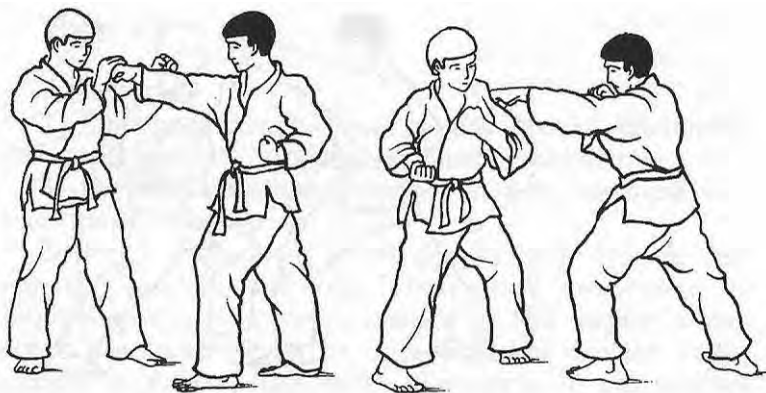


Рис. 625-627

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 7 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по три минуты.

9. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

10. **Дао дэ цзин:** «Кто, имея знания, делает вид, что не знает, тот выше всех. Кто, не имея знаний, делает вид, что

знает, тот болен. Кто, будучи больным, считает себя больным, тот не является больным. Совершенномудрый не болен. Будучи больным, он считает себя больным, поэтому он не болен».

Урок 12

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней правосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий левой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой круговой удар в голову атакующего (рис. 628, 629); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

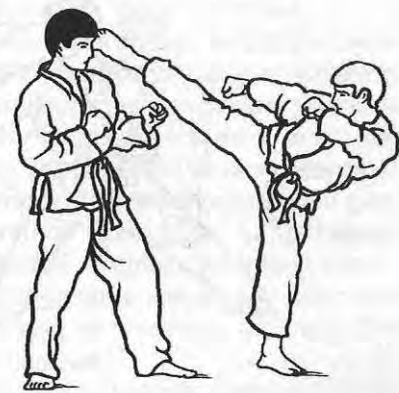


Рис. 628, 629

4. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногой, разученные на 3-м, 6-м и 9-м уроках.

5. Повторить имитацию ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением удара основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой, кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок снаружи в предпле-



Рис. 630, 631

чье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся ладонью левой руки имитирует удар в промежность атакующего (рис. 630, 631); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером технические действия руками, разученные на 6-м и 9-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

10. **Дао дэ цзин:** «Когда народ не боится могущественных, тогда приходит могущество. Не тесните его могущество, не презирайте его жизни. Кто не презирает народа, то не будет презрен народом! Поэтому совершенно-

мудрый, зная себя, себя не выставляет. Он любит себя и себя не возвышает. Он отказывается от самолюбия и предпочитает невозвышение».

Урок 13

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить удары коленом, разученные на 4-м и 8-м уроках.

4. Изучить имитацию кругового удара коленом.

Занять заднюю левостороннюю стойку, вытянуть руки вперед. На счет «раз» — согнуть правую ногу в колене и расположить ее параллельно полу, имитировать коленом круговой удар вперед; на счет «два» — занять исходное положение. Для сохранения устойчивого положения тела и быстрого возвращения в исходное положение руки разворачивать навстречу движению ноги (рис. 632). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

5. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 4-м и 8-м уроках.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону левой ногой, предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей



Рис. 632



Рис. 633, 634

руки партнера; на счет «два» — атакующий имитирует коленом круговой удар вперед в живот партнера (рис. 633, 634); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить передвижения в боевой стойке вправо-влево:

а) из положения боевой правосторонней стойки сделать правой ногой небольшой шаг вправо, приставить к ней левую ногу на расстоянии, равном исходному положению ног;

б) передвижение влево из этой же стойки будет выполняться с левой ноги.

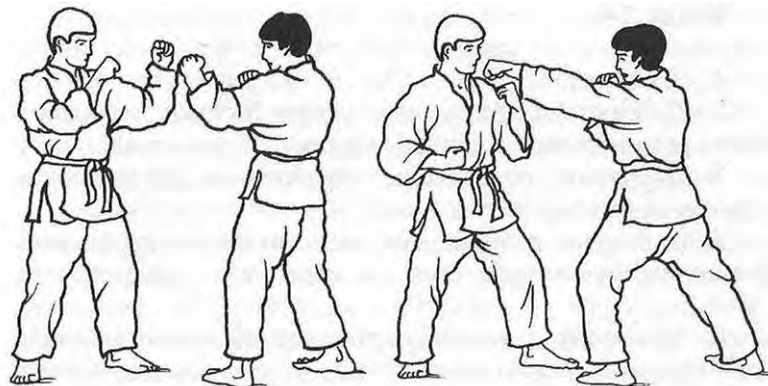
Передвижение вправо и влево из разносторонних стоек выполнять в течение двух минут.

8. Выполнить передвижения влево-вправо в сочетании с имитацией попеременно прямых ударов кулаками правой и левой руки.

9. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 10-м и 11-м уроках.

10. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга в боевых левосторонних стойках на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит удар кулаком левой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом левой



руки в голову атакующего (рис. 635—637). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

11. Повторить в учебном бою изложенные в п. 10 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

12. Провести свободный бой только руками: две встречи по две минуты.

13. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

14. **Дао дэ цзин:** «Кто храбр и воинствен — погибает, кто храбр и не воинствен — будет жить. Эти две вещи означают: одна — пользу, а другая — вред. Кто знает причины того, что небо ненавидит [воинственных]? Объяснить это трудно и совершенному мудрому.

Небесное дао не борется, но умеет побеждать. Оно не говорит, но умеет отвечать. Оно само приходит. Оно спокойно и умеет управлять [вещами]. Сеть природы редка, но ничего не пропускает».



Рис. 635—637

Урок 11

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить подводящие упражнения для обучения круговым ударам ногой назад.
4. Повторить разученные ранее круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте и с поворотом на 180° .
5. Повторить в паре с партнером защитные действия при круговых ударах ногой назад, разученные на 1-м, 5-м и 10-м уроках.
6. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

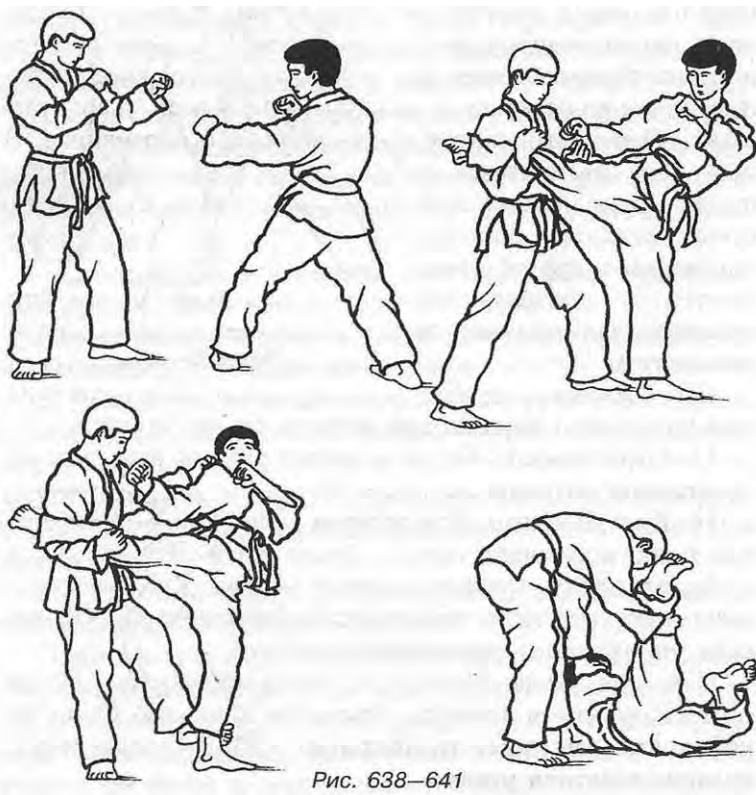


Рис. 638—641

Атакующий делает шаг вперед левой ногой, занимает положение параллельно левому боку партнера, поворачивает голову вправо и проводит правой ногой круговой удар назад с поворотом на 180° вправо в живот соперника. Защищающийся делает шаг вперед левой ногой, ладонью левой руки проводит блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, захватывает ее с переводом на правое плечо; на счет «два» — защищающийся проводит боковую подсежку под опорную ногу атакующего (рис. 638—641); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Разучить имитацию прямого одноименного удара кулаком правой руки в живот из положений: стоя на месте, делая шаг вперед:

а) встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от площадки опоры правой ногой, одновременно наклонить туловище вперед, развернуть тазобедренный сустав и туловище влево и имитировать прямой удар кулаком левой руки в живот предполагаемого противника. В момент проведения удара кулак повернуть пальцами вниз, правую руку согнуть в локте и раскрытой ладонью защищать подбородок (рис. 642). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек;

б) встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться носком правой ноги, сделать небольшой скользящий шаг левой ногой вперед, согнув колени, подтянуть правую ногу до исходного положения, одновременно повернуть таз и туловище влево и имитировать кулаком левой руки удар в живот предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 11-ми и 13-м уроках.

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.



Рис. 642



Рис. 643, 644

Партнеры стоят друг против друга в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки. Атакующий наносит прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте правую руку и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 643,

644). При проведении защиты на руку партнера должна быть надета мягкая перчатка или накладка, чтобы не вызвать болевого эффекта. Выполнить 10 раз; проделать то же самое из правосторонней стойки.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11, **Дао дэ цзин:** «Если народ не боится смерти, то зачем же угрожать ему смертью? Кто заставляет людей бояться смерти и считает это занятие увлекательным, того я захвачу и уничтожу. Кто осмеливается так действовать?

Всегда существует носитель смерти, который убивает. А если кто его заменит — это значит заменит великого мастера. Кто, заменяя великого мастера, рубит [топором], повредит свою руку».

Урок 11

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия против ударов ногой вперед.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой имитирует удар в живот партнера. Защищающийся сгибает в колене правую ногу и проводит ее голенью блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар вперед в промежность атакующего (рис. 645—647); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия против ударов ногами, разученные на 6-м, 9-м и 12-м уроках.



Рис. 645—647

5. Повторить разученные ранее удары верхней частью кулака из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов верхней частью кулака.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и наносит удар кулаком правой руки в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и проводит ладонью правой руки средний блок снаружи в предплечье атакующей руки; на счет «два» — защищающийся выполняет круговое движение предплечьем левой руки вокруг своего правого запястья и имитирует



удар верхней частью кулака левой руки в переносицу атакующего (рис. 648, 649); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов руками, разученные на 6-м, 9-м и 12-м уроках.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

9. Дао дэ цзин: «Народ голодает оттого, что власти берут слишком много налогов. Вот почему



Рис. 648, 649

[народ] голодает. Трудно управлять народом оттого, что власти слишком деятельны. Вот почему трудно управлять. Народ презирает смерть оттого, что у него слишком сильно стремление к жизни. Вот почему презирают смерть. Тот, кто пренебрегает своей жизнью, тем самым ценит свою жизнь».

Урок 16

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации ударов по дуге внутренней частью



стопы, разученные на 7-м, 11-м и 16-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внутренней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой



Рис. 650, 651

руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем левой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внутренней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в лицо атакующего (рис. 650, 651); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Разучить имитацию прямого разноименного удара кулаком в живот.

Встать в боевую левостороннюю стойку, оттолкнуться от площади опоры носком правой ноги, одновременно наклонить туловище вперед, развернуть тазобедренный сустав вправо и провести имитацию прямого удара кулаком правой руки в живот предполагаемого противника. В момент проведения удара ладонь левой руки прикрывает подбородок, а локоть — туловище (рис. 652).

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 13-м и 14-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия.

Партнеры стоят друг напротив друга в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки.



Рис. 652

Атакующий наносит удар кулаком левой руки в грудь партнера. Защищающийся подставляет под удар плечо левой руки, атакующий проводит повторную атаку и наносит удар кулаком правой руки в живот защищающегося. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 653, 654). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



Рис. 653, 654

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 4 технические действия, когда один постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

9. Провести свободный бой только руками; две встречи по две минуты с разными противниками.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. Дао дэ цзин: «Человек при своем рождении нежен и слаб, а при наступлении смерти тверд и крепок. Все существа и растения при своем рождении нежные и слабые, а при гибели сухие и гнилые. Твердое и крепкое — это то, что погибает, а нежное и слабое — это то, что начинает жить. Поэтому могущественное войско не побеждает и крепкое дерево гибнет. Сильное и могущественное не имеют того преимущества, какое имеют нежное и слабое».

Урок 17

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить круговой удар назад с шагом вперед.

На счет «раз» — из узкой фронтальной стойки сделать шаг вперед левой ногой, сильно разворачивая стопу наружу; на счет «два» — сделать мах вперед правой ногой (насколько позволит подвижность в тазобедренном суставе) в положение крайней точки, повернуться правым боком к партнеру и слегка согнуть в колене атакующую ногу, имитируя круговой удар назад, на счет «три» — занять исходное положение. Повторить 10 раз каждой ногой.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением круговых ударов ногой назад, разученные

на 5-м, 10-м и 14-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением кругового удара ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит верхний блок и захватывает запястье атакующей руки партнера. На счет «два» —

защищающийся имитирует правой ногой круговой удар назад в спину атакующего (рис. 655, 656). Повторить 20 раз и поменяться ролями.

6. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 14-м и 16-м уроках.

7. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят друг напротив друга в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии чуть больше вытянутой руки. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в живот партнера. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку. Атакующий проводит повторную атаку и наносит прямой удар кулаком левой руки в грудь защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 657—659). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.



Рис. 655, 656

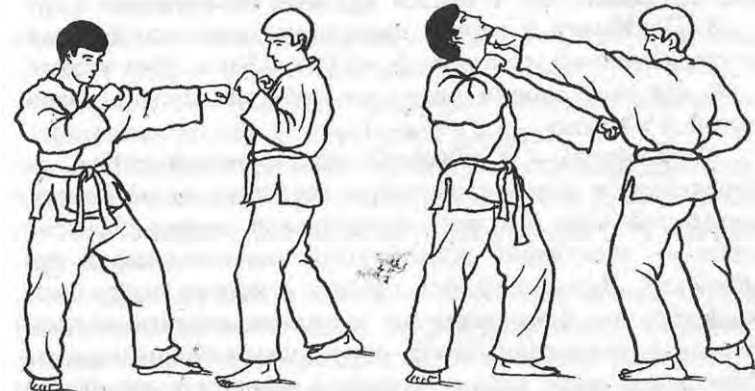


Рис. 657-659

8. Повторить в учебном бою изложенные в п. 4 технические действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

9. Провести свободный бой только руками; две встречи по две минуты.

10. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

11. **Дао дэ цзин:** «Небесное дао напоминает натягивание лука. Когда понижается его верхняя часть, поднимается нижняя. Оно отнимает лишнее и отдает отнятое тому, кто в нем нуждается. Небесное дао отнимает у богатых и отдает бедным то, что у них отнято. Человеческое же дао — наоборот. Оно отнимает у бедных и отдает богатым то, что у них отнято. Кто может отдать другим все лишнее? Это могут сделать только те, которые следуют дао. Поэтому совершенномудрый делает и не пользуется тем, что сделано, совершает подвиги и себя не прославляет. Он благороден потому, что у него нет страстей».

Урок 18

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов ногой, разученные на 9-м, 12-м и 15-м уроках.

4. Разучить новые защитные действия против ударов ногой в сторону.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в промежность. Защищающийся сгибает в колене левую ногу, проводит ею блок снаружи в голень атакующей ноги партнера, поворачивается к нему правым боком и имитирует левой ногой удар в сторону в голень его левой ноги (рис. 660, 661); на счет «два» — партнеры занимают ис-

ходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию разученных ранее ударов запястьем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов запястьем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, сгибает левую руку в локте, направляя запястьем атакующую руку партнера на себя; на

счет «два» — защищающийся запястьем левой руки имитирует удар в переносицу атакующего (рис. 662, 663); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером атакующие действия и защиты против них, разученные на 6-м, 9-м и 18-м уроках.

8. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.

9. **Дао дэ цзин:** «Вода — это самое мягкое и самое слабое существо в мире, но в преодолении твердого и крепкого она непобедима, и на свете нет ей равного.

Слабые побеждают сильных, мягкое преодолевает твердое. Это знают все, но люди не могут это осуществлять.



Рис.660,661



Рис. 662, 663

Поэтому совершенномудрый говорит: «Кто принял на себя унижение страны — становится государем, и кто принял на себя несчастье страны — становится властителем».

Правдивые слова похожи на свою противоположность».

Урок 19

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить защитные действия с применением ударов коленом, разученные на 4-м, 8-м и 13-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия с применением удара коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и на-



Рис. 664, 665

носит кулаком правой руки удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, предплечьем правой руки проводит средний блок снаружи с переходом на захват предплечья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует коленом правой ноги круговой удар в живот атакующего (рис. 664, 665); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад в боевой стойке.

6. Разучить имитацию одноименного удара кулаком, делая шаг назад.

Встать в правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно имитировать прямой удар кулаком правой руки в голову предполагаемого противника, затем быстро вернуть левую ногу в исходное положение. Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 16-м и 17-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.



Рис. 666, 667

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует прямым ударом кулаком правой руки по туловищу атакующего (рис. 666, 667). Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою изложенные выше действия, когда один постоянно нападает, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Провести учебный бой только руками; две встречи по две минуты.

11. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногой вперед; две встречи по две минуты.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

13. **Дао дэ цзин:** «После успокоения большого возмущения непременно останутся его последствия. Как можно назвать это добром? Поэтому совершенномудрый дает клятву, что он не будет никого порицать. Добрые стремятся к соглашению, а недобрые — к вымогательству. Небесное дао относится ко всем одинаково, оно всегда на стороне добрых».

Урок 20

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить новые защитные действия с применением ударов по дуге внешней частью стопы.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки проводит удар в лицо партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем правой руки проводит верхний блок с захватом запястья атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся внешней частью стопы правой ноги имитирует удар по дуге в голову атакующего (рис. 668, 669); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

4. Выполнить каждой ногой по 20 ударов по дуге внешней частью стопы.

5. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника



Рис. 668, 669

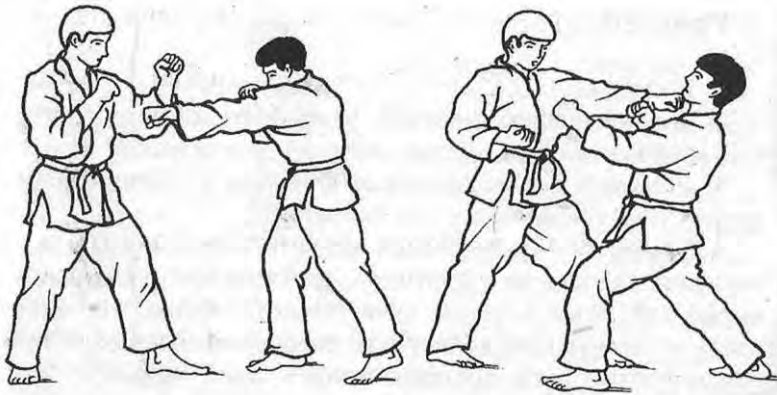


Рис. 670, 671

из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад.

6. Разучить имитацию разноименного удара кулаком с шагом назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, быстро поставить правую ногу в исходное положение и, одновременно развернув таз и туловище вправо, имитировать прямой удар кулаком правой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 17-м и 19-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Оба партнера стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит Прямой удар кулаком левой руки в живот партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от удара и контратакует его прямым ударом кулаком левой руки в голову (рис. 670, 671). Повторить 10 раз из левосторонней и правосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Повторить в учебном бою изложенные выше действия, когда один постоянно нападает, другой защи-

щается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

10. Провести учебный обоюдный бой руками с добавлением ударов ногой вперед; две встречи по две минуты с разными партнерами.

11. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

12. **Дао дэ цзин:** «Пусть государство будет маленьким, а население — редким. Если [в государстве] имеются различные орудия, не надо их использовать. Пусть люди до конца своей жизни не уходят далеко [от своих мест]. Если [в государстве] имеются лодки и колесницы, не надо их употреблять. Даже если имеются воины, не надо их выставлять. Пусть народ снова начинает плести узелки и употреблять их вместо письма. Пусть его пища будет вкусной, одяние красивым, жилище удобным, а жизнь радостной. Пусть соседние государства смотрят друг на друга, слушают друг у друга пение петухов и лай собак, а люди до самой старости и смерти не посещают друг друга».

Урок 21

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Разучить в паре с партнером новые защитные действия против ударов ногой назад.

4. Разучить новые защитные действия с применением ударов ногой назад.

Атакующий — занимает переднюю левостороннюю стойку на расстоянии вытянутой руки от партнера, стоящего в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий правой ногой наносит удар в промежность партнера. Защищающийся сгибает правую ногу в колене и голенью проводит блок изнутри в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует правой ногой удар назад в живот атакующего (рис. 672, 673); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение.



Рис. 672, 673

Повторить 20 раз и поменяться ролями.

5. Повторить разученные ранее удары локтем из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону.

6. Разучить новые защитные действия с применением ударов локтем.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед левой ногой и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг вперед правой ногой и предплечьем правой руки выполняет

средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся имитирует локтем правой руки удар снизу вверх в подбородок атакующего (рис. 674, 675); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 20 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов руками, разученные на 12-м, 15-м и 18-м уроках.

8. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

9. Повторить разученные ранее технические комплексы № 1—5.



Рис. 674, 675

10. Дао дэ цзин:
«Верные слова не изящны. Красивые слова не заслуживают доверия. Добрый не красноречив. Красноречивый не может быть добрым. Знающий не доказывает, доказывающий не знает.

Совершенномудрый ничего не накапливает. Он все делает для людей и все отдает другим. Небесное дао приносит всем существам пользу и им не вредит. Дао совершенномудрого — это деяние без борьбы».

Урок 22

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить круговые удары ногой назад из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, делая шаг назад и с поворотом на 180°.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия с применением имитации круговых ударов ногой назад, разученные на 10-м, 14-м и 17-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением круговых ударов ногой назад.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки проводит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад левой ногой и ладонью правой руки проводит средний блок изнутри в запястье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся левой ногой имитирует круговой удар назад с поворотом на 360° в голову атакующего (рис. 676, 677); на



Рис. 676, 677

счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: стоя на месте, делая шаг вперед и передвигаясь прыжками вперед и назад, из боевой стойки.

7. Разучить имитацию прямых попеременных ударом кулаком левой и правой руки, делая шаг назад.

Встать в боевую правостороннюю стойку, сделать небольшой шаг назад левой ногой, одновременно имитировать прямой удар правой рукой, быстро поставить правую ногу в исходное положение и одновременно, повернув таз и туловище вправо, имитировать прямой удар кулаком левой руки в голову предполагаемого противника. Повторить по 10 раз из левосторонней и правосторонней боевых стоек.

8. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 19-м и 20-м уроках.



Рис. 678–680

9. Разучить в паре с партнером новые защитные и атакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый, на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий проводит прямой удар кулаком правой руки в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в живот защищающегося. Защищающийся подставляет под удар согнутую в локте левую руку и контратакует прямым ударом кулаком правой руки в голову (рис. 678—680).

10. Закрепить в учебном бою разученные в п. 9 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.

11. Провести учебный бой одними руками.

12. Провести учебный бой руками с добавлением ударов ногами вперед.

13. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

Урок 23

1. Разминка.

2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.

3. Повторить разученные ранее удары коленом.

4. Повторить в паре с партнером защитные действия при имитации ударов коленом, разученные на 8-м, 13-м и 19-м уроках.

5. Разучить новые защитные действия с применением ударов коленом.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит удар в грудь партнера. Защищающийся делает шаг назад правой ногой и предплечьем правой руки проводит средний блок изнутри в предплечье атакующей руки партнера; на счет «два» — защищающийся правой ру-



Рис. 681, 682

кой захватывает голову атакующего, сгибает его туловище и имитирует коленом правой ноги удар в его лицо (рис. 681, 682); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

6. Повторить имитацию одиночных и двойных прямых ударов кулаком в голову и в живот предполагаемого противника из положений: делая шаг вперед, шаг назад, передвигаясь прыжками вперед и назад, из боевой стойки.

7. Повторить в паре с партнером защитные и контратакующие действия руками, разученные на 21-м и 22-м уроках.

8. Разучить в паре с партнером новые защитные и контратакующие действия руками.

Партнеры стоят в боевой левосторонней стойке каждый на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Атакующий наносит прямой удар правой рукой в голову партнера. Защищающийся подставляет под удар левое плечо. Атакующий проводит повторную атаку прямым ударом кулаком левой руки в живот защищающегося. Защищающийся делает шаг назад правой ногой, уходит от атаки и контратакует прямым ударом правой рукой в голову (рис. 683—685). Повторить по 10 раз из правосторонней и левосторонней стоек и поменяться ролями.

9. Закрепить в учебном бою разученные в п. 8 действия, когда один партнер постоянно атакует, другой защищается и контратакует; провести две встречи по две минуты.



10. Провести учебный обоюдный бой одними руками.

11. Провести учебный обоюдный бой руками с добавлением ударов ногой вперед.

12. Отрабатывать технику ударов руками и ногами на спортивных снарядах.

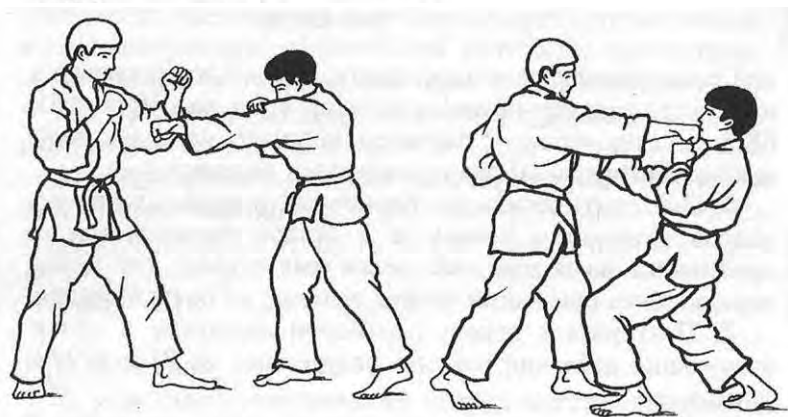


Рис. 683-685

Урок 24

1. Разминка.
2. Для совершенствования ударов ногами выполнить все предложенные в общем задании упражнения.
3. Повторить в паре с партнером защитные действия против ударов ногами, разученные на 15-м, 18-м и 21-м уроках.
4. Разучить новые защитные действия против круговых ударов ногой вперед.
Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии



Рис. 686, 687

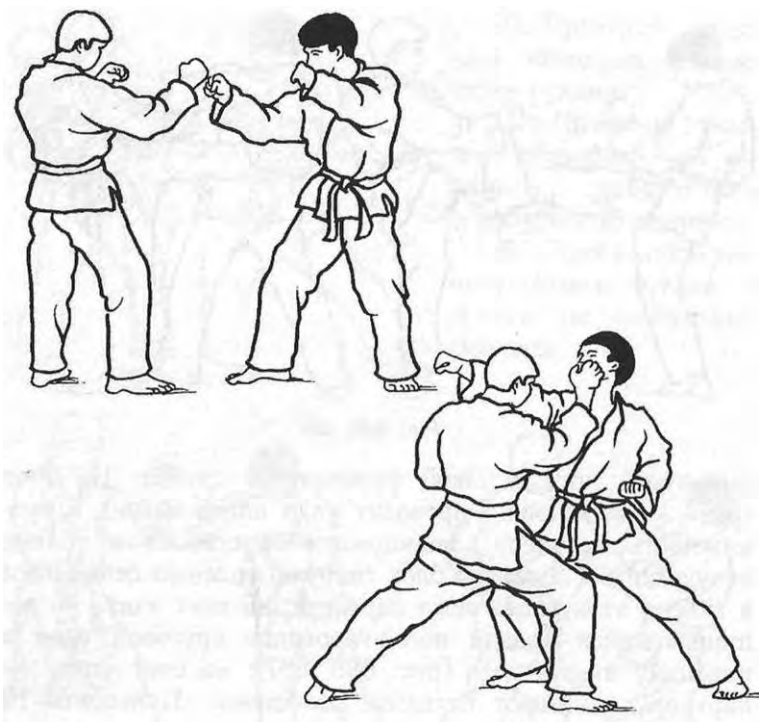
вытянутой ноги в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий проводит удар ногой вперед в промежность партнера. Защищающийся сгибает в колене левую ногу и проводит блок снаружи голенью левой ноги в голень атакующей ноги партнера; на счет «два» — защищающийся правой ногой проводит круговой удар в поясницу атакующего (рис. 686, 687); на счет «три» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

5. Повторить проведение различных ударов основанием ладони из положений: стоя на месте, делая шаг вперед, шаг назад.

6. Разучить в паре с партнером новые защитные действия с применением ударов основанием ладони.

Атакующий — в передней левосторонней стойке, поворачивается лицом к партнеру, стоящему на расстоянии вытянутой руки в узкой фронтальной стойке. На счет «раз» — атакующий делает шаг вперед правой ногой и кулаком правой руки наносит прямой удар в голову партнера. Защищающийся делает шаг вперед в сторону правой ногой, уходит от удара и проводит имитацию удара снизу основанием ладони правой руки в подбородок атакующего (рис. 688, 689); на счет «два» — партнеры занимают исходное положение. Повторить 10 раз и поменяться ролями.

7. Повторить в паре с партнером защитные действия от ударов руками, разученные на 12-м, 15-м и 18-м уроках.



. 688, 689

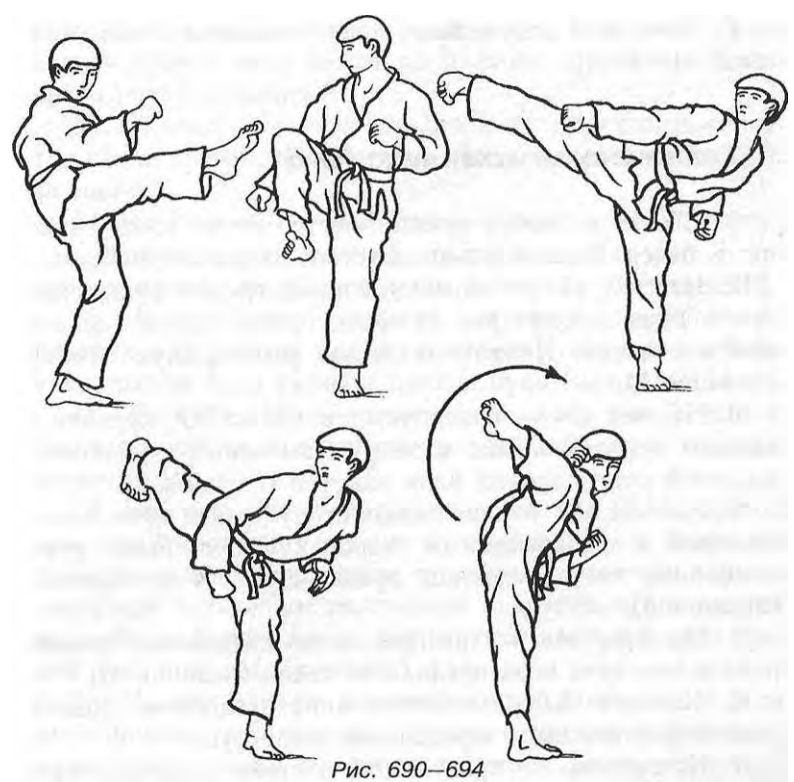
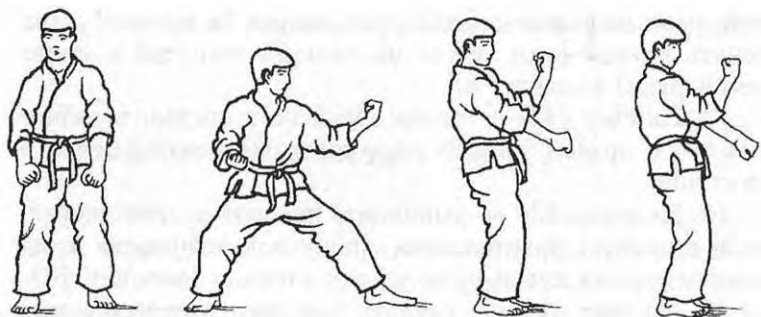


Рис. 690—694

8.
 9. 6.
9-16-
 1. 10 -
 2. 5 -

3. , ,
 4. , , 5 -
 5. , 3 , -
 6. , 3 , -
 694). , , 5 (. 690—

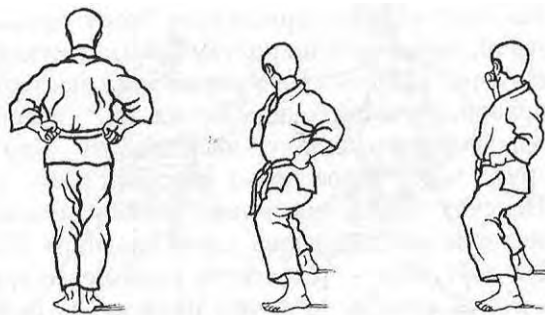


1

2

3

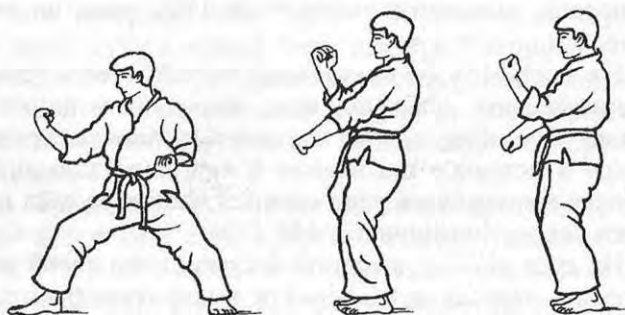
4



12

13

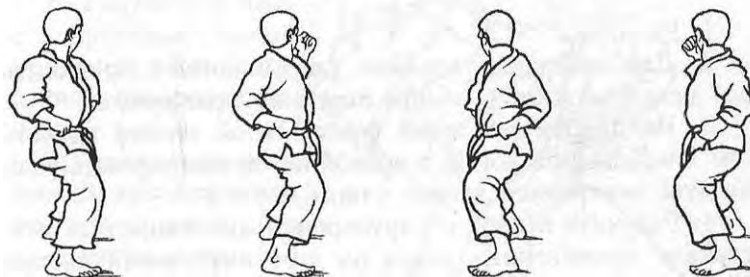
14



5

6

7



15

16

17

18

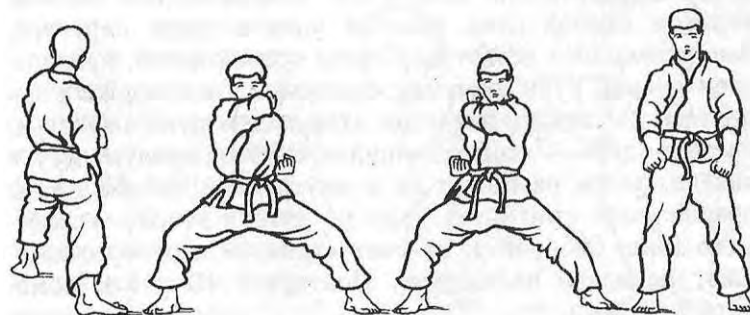


8

9

10

11



19

20

21

22

22. «21» —
 23. «22» — 180°,
 (20).
 24. «23» — (21).
 25. «24» —
 22).

25

1.
 2.
 3.
 4.
 « » —
 « » —
 (. 695—697); « » — 10
 5. 22- 23-



6.



(. 698, 699).
 10

7.



Рис. 695—697



. 698, 699

8.

9.

26

1.

2.

3.

« » —

(. 700, 701).

702).

4.

23-

5.

13- , 19-



Рис. 700, 701

(. 703, 704).

10

6.

5

7.



Рис. 702

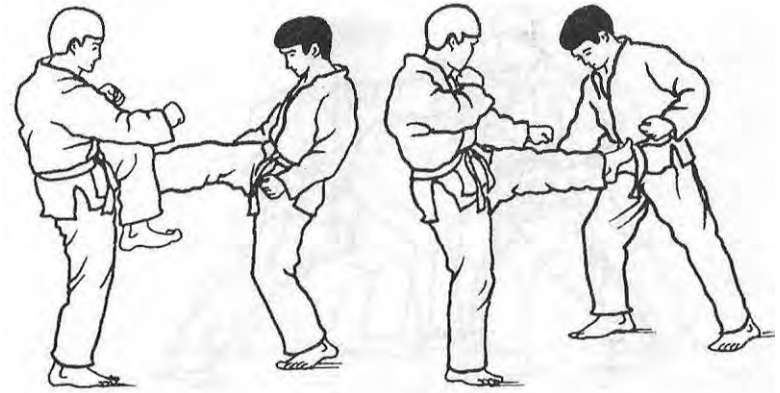


Рис. 705, 706



Рис. 703, 704

27

- 1.
- 2.
- 3.

- 8.
- 9.

;

« » —

(. 705, 706);

« » —

10

4.

, 15- , 18- 24-

5.

:

6.

, 18- , 21- 24-

7.

« » —

; « » —



. 707, 708

« » — (. 707, 708);

10
8.

9.
1—6.

28

- 1.
- 2.



- 3.
- 180°.
- 4.

14- , 17-
22-
5.



709, 710

« » —

(. 709, 710); « » —

6.

7.

25- 26-

10

10.

11.

29

1.

2.

3.

16- , 20- 25-



(. 711—713).

10

8.

7

9.



4.



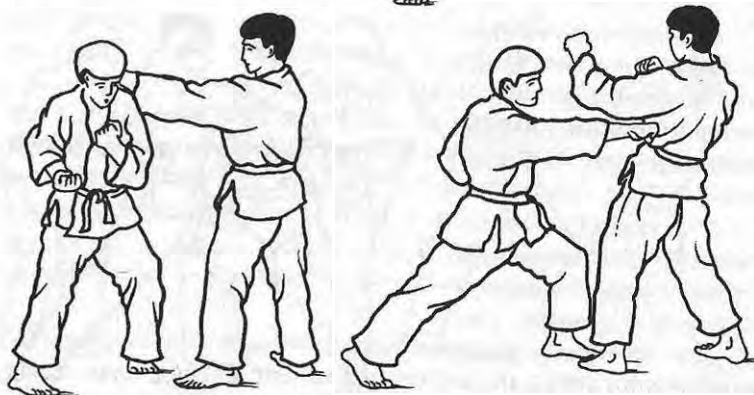
Рис. 711—713



. 714, 715

« » —

(. 714, 715); « » —
 180°
 20
 5. 26- 28-
 6.



716-718

(. 716—718). 10

7. 6
- 8.
- 9.
- 10.

30

- 1.
- 2.
3. 21- , 24- 27-
- 4.

« » —

(. 719, 720); « » —
 10

- 5.



. 719, 720



6.

21- , 24-

27-
7.



. 721, 722

« » —

« » —
10

8.

9.

1—6.

31

1.

2.

3.

4.

5.

19- , 23- 26-

—

« » —

(. 723, 724);

« » —
10

6.

7.

28- 29-



Рис. 723, 724

(. 725, 726).

10

- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

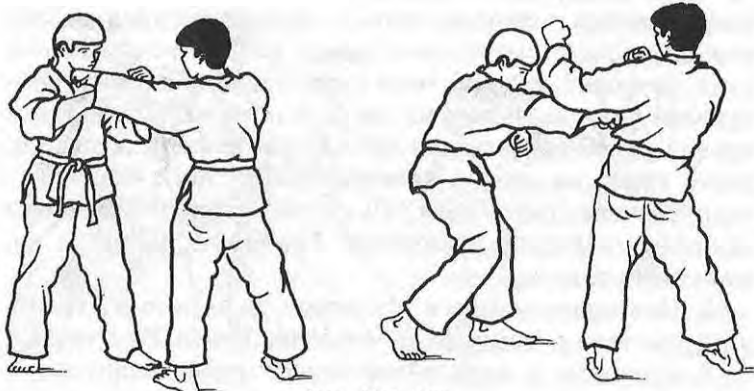


Рис. 725, 726

32

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

180°

17- , 22- 28-

« » —

(. 727, 728);

« » —
10



. 727, 728

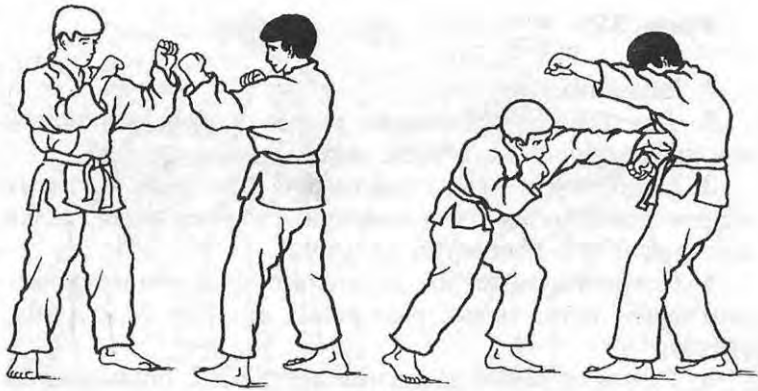


Рис. 729, 730

6. 29- 31-

7.

(. 729, 730). 20

8. 7 -

9.

10.

11.

33

1.

2.



« » —



(. 731,

732); « » —

10

. 731, 732

4.

5. 27- 30-

6. 180°.

7. 24- , 27- 30-

« » —



733

8.

9.

1—6.

34

1.

2.

3.

20- , 25-

29-

4.

« » —

180°

(. 734—736);

« » —

20

5.

31-

32-

6.



Рис. 734—736



. 737, 738

(. 737, 738).

10

7.

6

8.

9.

10.

35

1.

2.

3.

4.

31-

5.

22- , 26-



. 739- 742

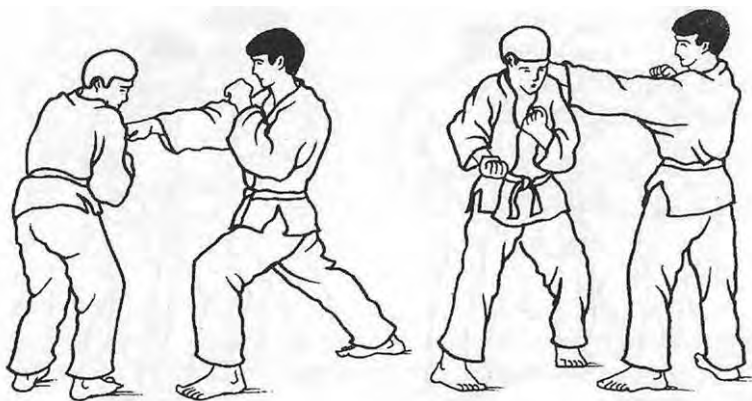
« » —

; « » —

; « » —

(. 739—742);

«



» —

10

6.

32-

34-

7.



Рис. 743—745

(. 743—745).

10

8.

7

- 9.
- 10.
- 11.

36

1.

2.

3.

« » —

;

« » —

(. 746, 747);

« » —

20

4.

27- , 30- 33-



Рис. 746, 747



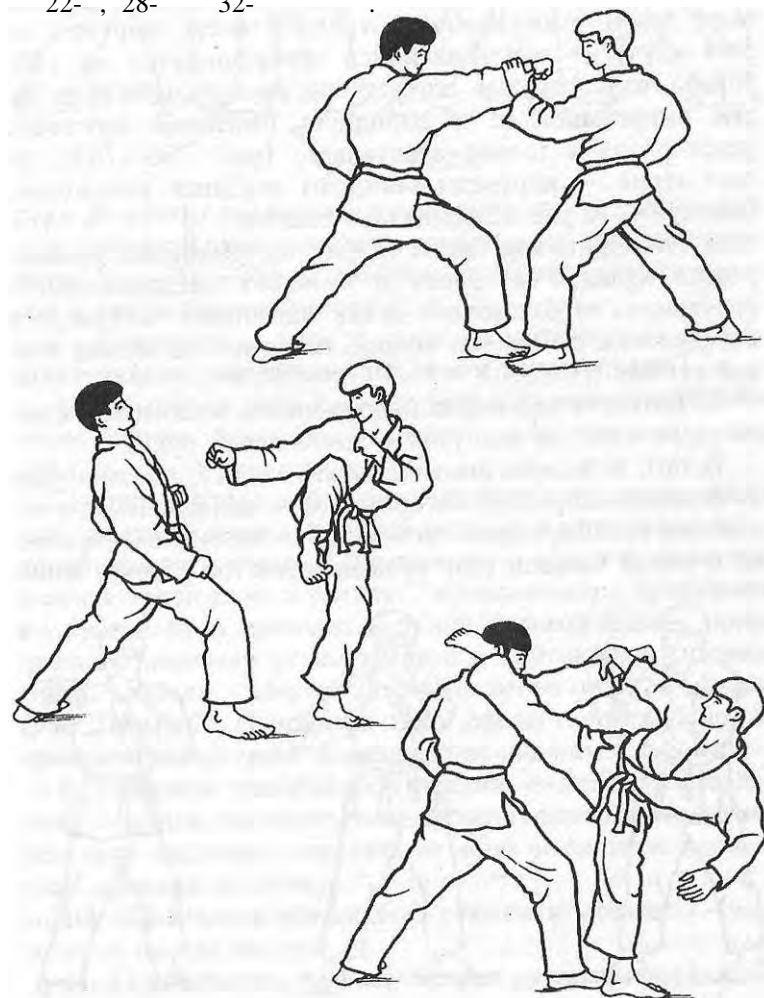
. 748, 749

5. : , , -
 6. -
 « » —
 , -
 (. 748,
 749). « » —
 10
 7. -
 8. , 27- , 30- 33-
 9. -
 1—6.

37

- 1.
- 2.
- 3.

22- , 28- 32-



. 750-752

4.

—
 « » —
 « » —
 180°
 « » —
 10

5.

6.

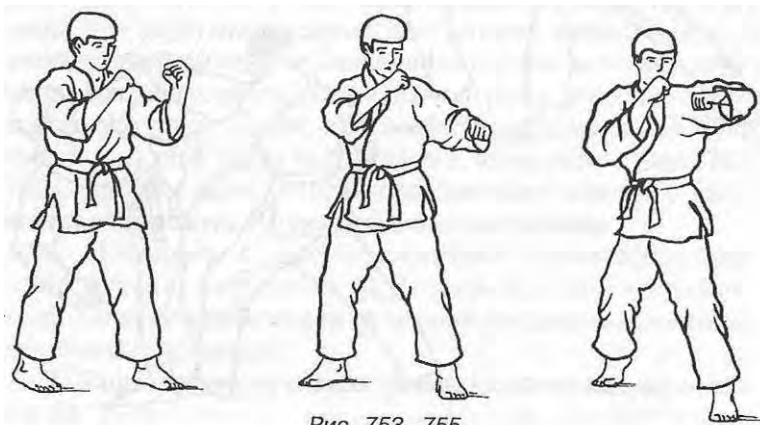


Рис. 753—755



Рис. 756, 757

(Рис. 753—755).

10

7.

34- 35-

8.

(Рис. 756, 757).

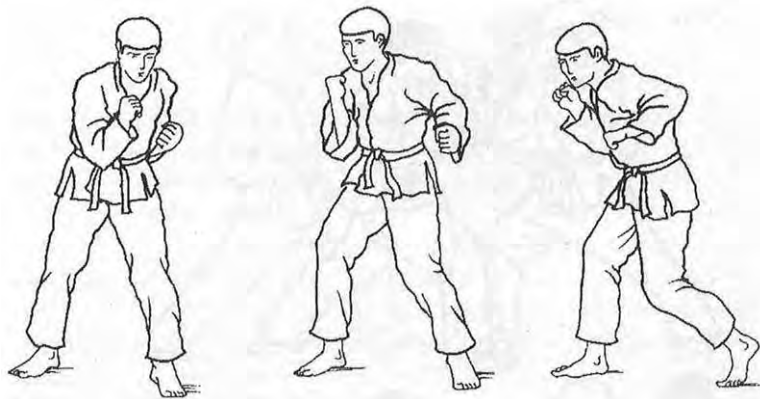
10

9.

10.

11.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4. 25- , 29- 34-



760-762

6. 34-

7.

(. 760—762). 10

8.

35- 37-

9.

(. 763, 764).

10

10.



« » —



« » —
180°

(. 758, 759);

« » —

10

5.

. 758, 759



11.

12.

. 763, 764

39

- 1.
- 2.
- 3.

« » —

(. 765—767);
« » —

10

4.

30- , 33- 36-

5.

6.



Рис. 765—767



« » —



« » —

(. 768, 769);

« » —

10

. 768, 769

7.

30- , 33- 36-

8.

9.

1—6.

40

1.

2.

3.



4.

26- , 31-

35-

5.



. 770, 771

« » —

(. 770, 771);

« » —

20

6.

7.

37- 38-

8.

(. 772—775).

10

9.

10.

11.

41

1.

2.

3.

32-

37-

4.

28-

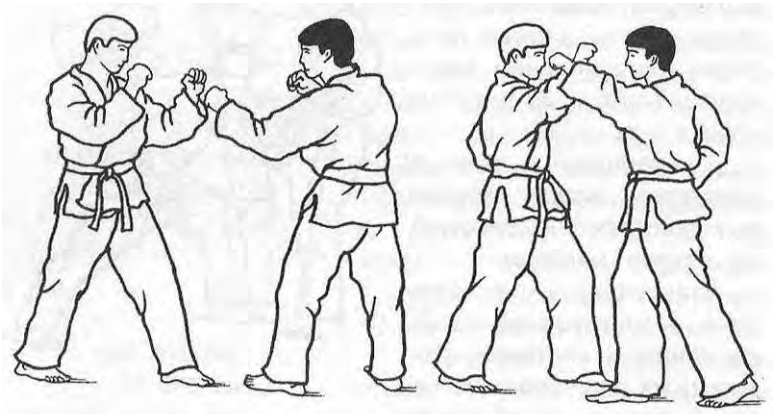


Рис. 772—775

« » —

« » —

(. 776);
« » —



Рис. 776

5.

6.

38- 40-

7.

(. 777—780).

10

8.

;

9.

10.

42

1.

2.

3.

« » —

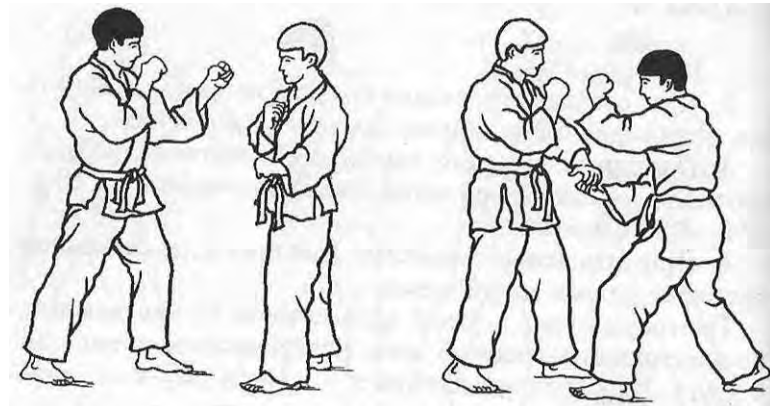
(. 781—783);

« » —

10

4.

33- , 36- 39-



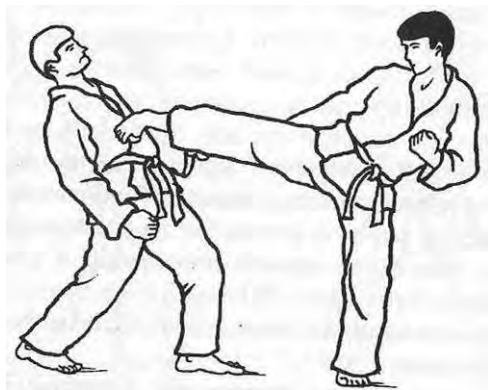
777-780



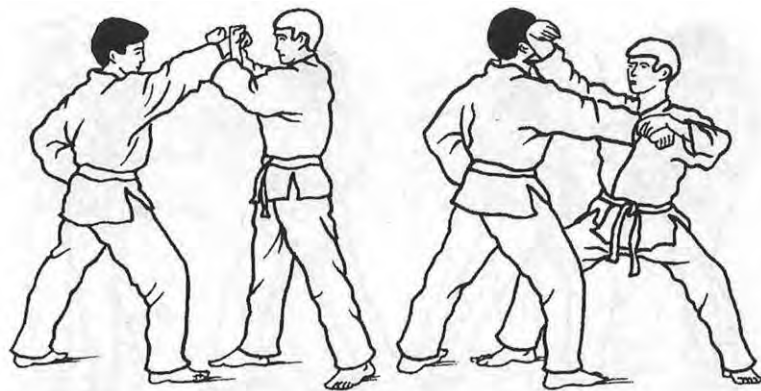
5.



6.



781-783



784, 785

; « » —

(. 784, 785);

« » —
10

7.

35- , - 39-

8.

9.

1—6.

43

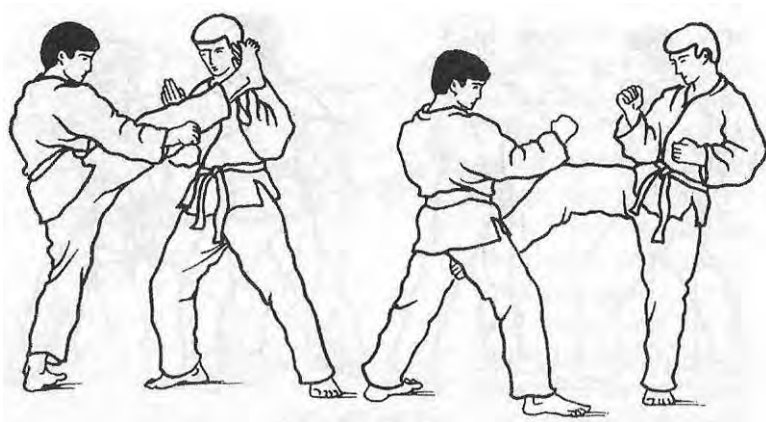
1.

2.

3.

29- , 34- 38-

4.



. 786, 787



. 788-791

« » —

« » —

(. 786, 787).

10

5.

6.

(. 792, 793).

10

(. 788—791).

10

7.

40- 41-

8.



. 792, 793

9.

10.

11.

44

1.

2.

3.

4.

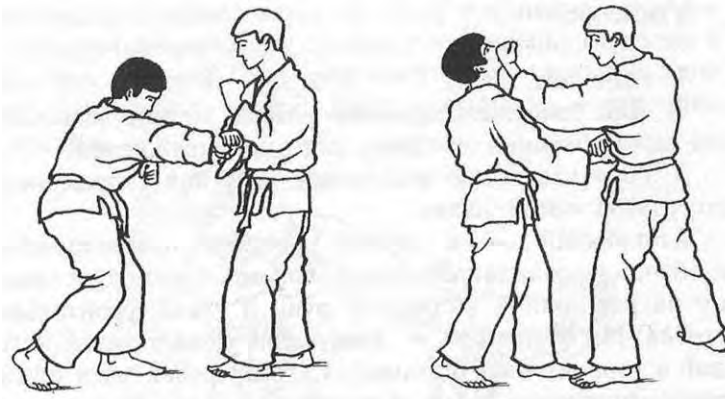
« » —

« » —

31- , 35- 40-



. 794, 795



. 796, 797

(. 794, 795).

10

5.

6.

7.

41- 43-

(. 796, 797).

10

8.

9.

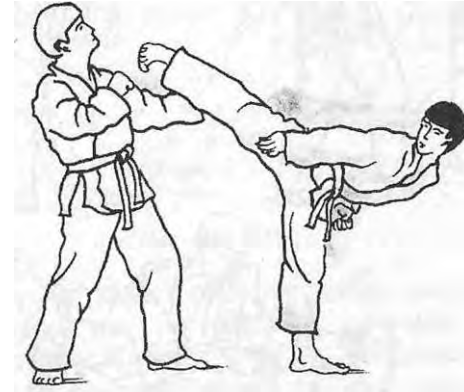
10.

1.

2.

3.

(. 801—803); « » — 10



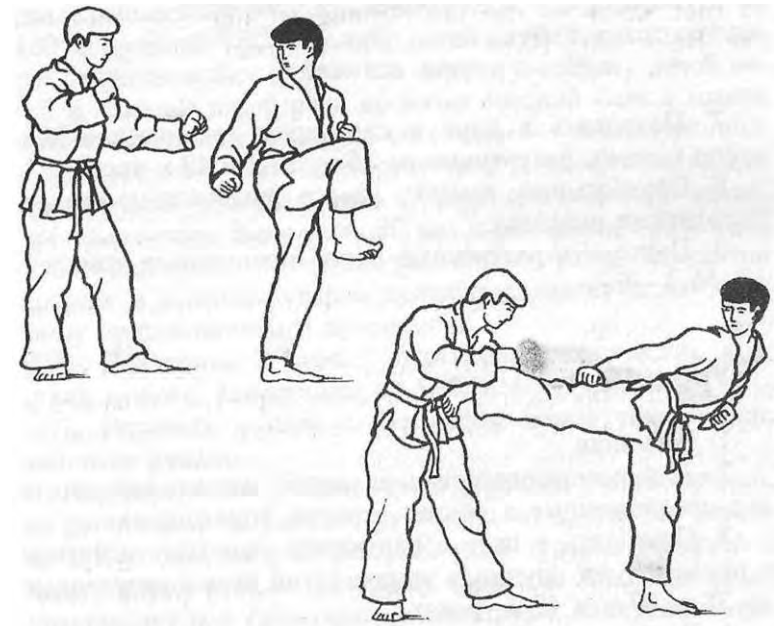
(. 798—800); « » — 10

4.

36- , 39- 42-

5.

6.



. 798-800

« » —



801-803

7. 36- , 39- 42-
- 8.
9. № 1—6.

46

- 1.
- 2.
- 3.
- 32- , 37- 42-
- 4.



804, 805

180°

(804, 805);

5.

6.

7.

43- 44-

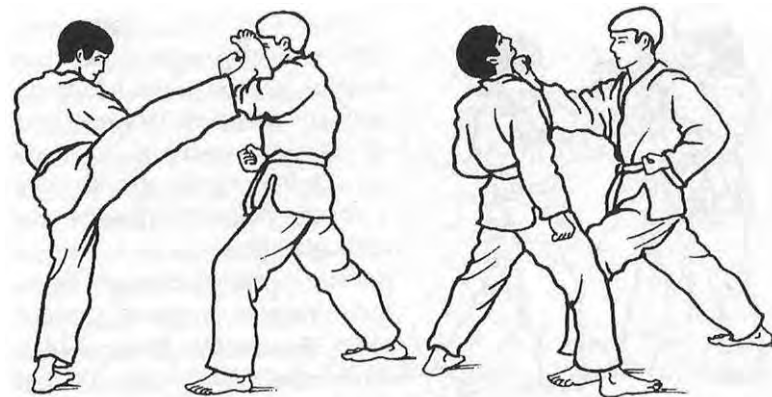
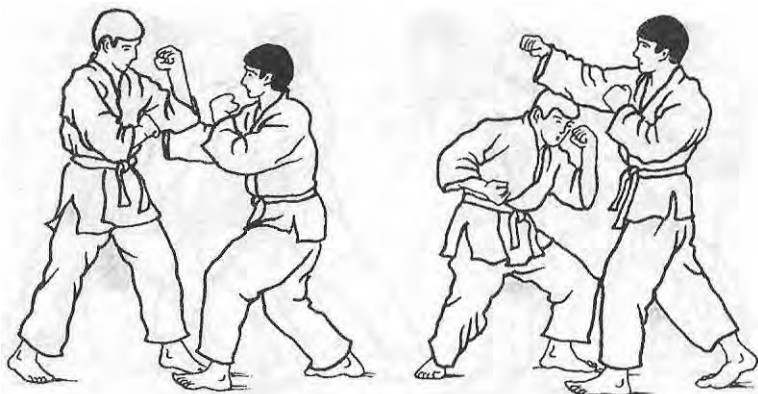


Рис. 809, 810

(. 806—808).
10



Рис. 806—808

8.

9.

10.

47

1.
2.

3.

34- , 38- 43-

4.

« » —

« » —

« » —

10

5.

6.

44- 46-

7.

(. 809, 810);



813).



8.



10.

1.

2.

3.

Рис. 811—813

(811—
10

« » —

816); (814—
« » —

10

4.

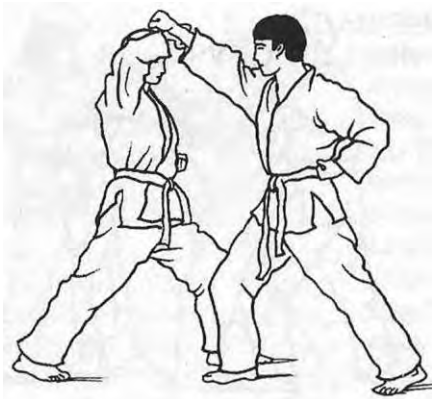
45-
5.

6.

39- , 42-



814-816



. 817, 818

(. 817, 818);

7.

39- , 42- 45-

8.

9.

1—6.

17-24-

1. , , 10 -

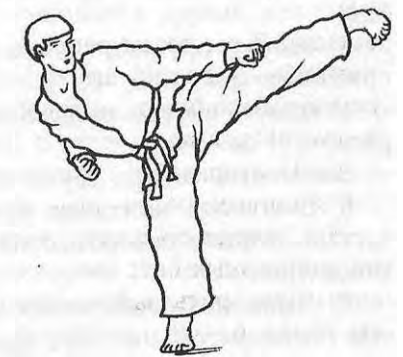
2. , ,

3. 5 , ,

4. 5 , ,

5. , ,

(. 819—821);



819-821

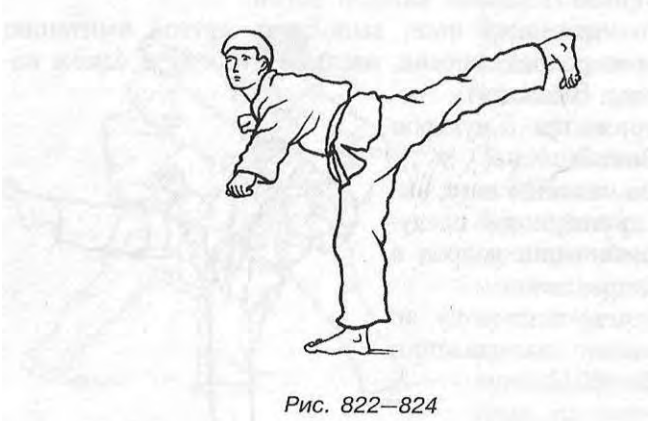
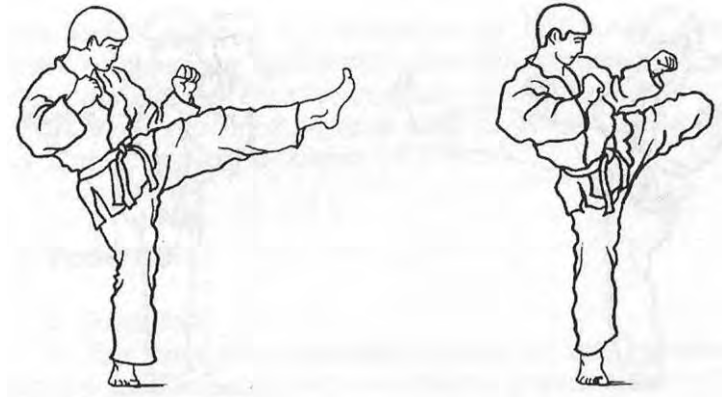
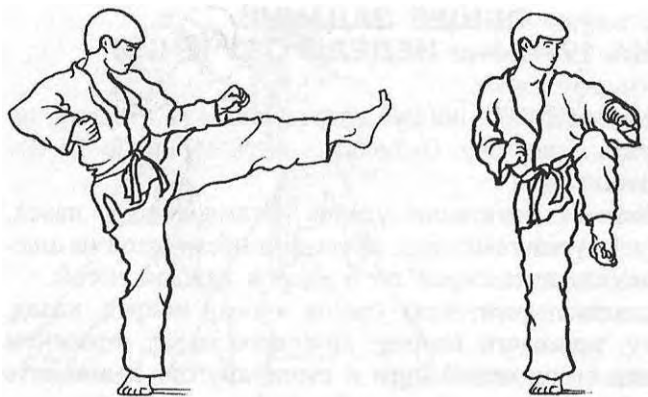
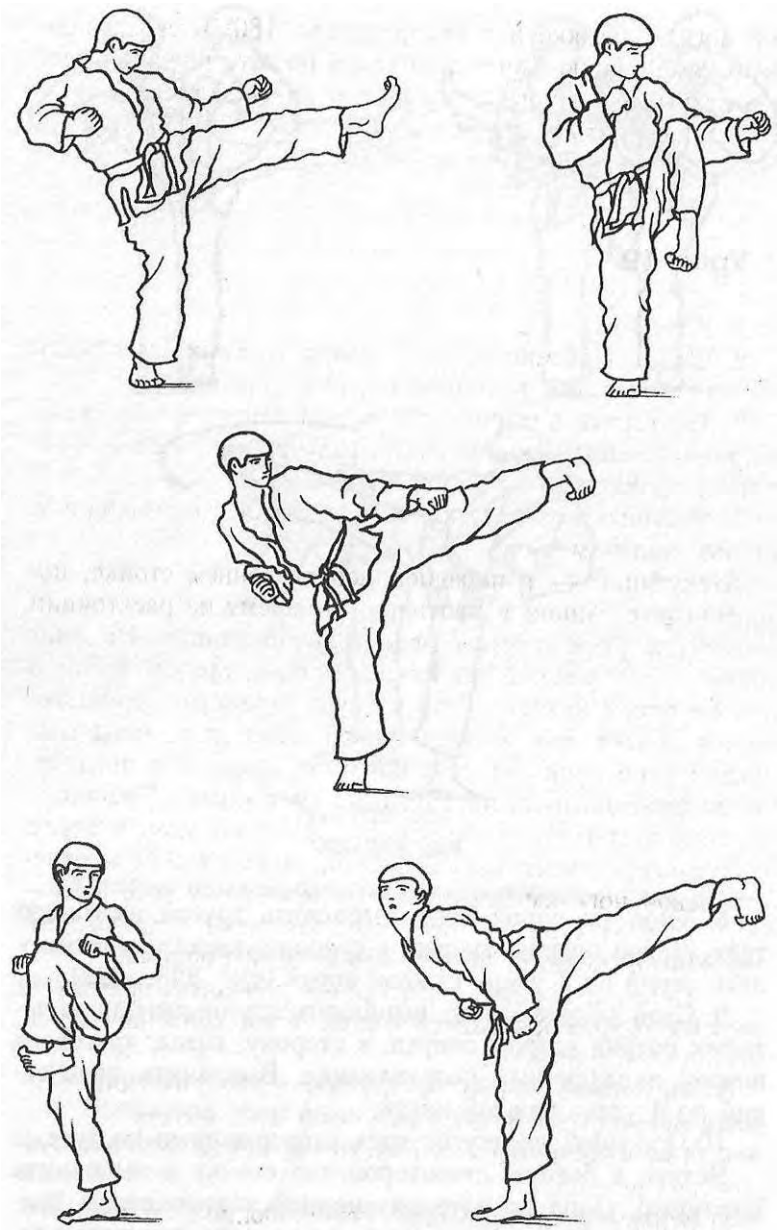


Рис. 822—824

Рис. 825—827

824); (. 822—
) (. 825—827);
)
 . 5
 6. 360°. 5
 7. 360°. 5

8.
 3 : , , (. 828—832).
 9. : , , , -
 4
 10. . -
 , -
 -



828-832

11.

49

1.

2.

3.

45-

4.

« » —

835);

5.

6.

7.

7.

180° , -

180° . -

4, 5; -

39- , 42-

(. 833—

20

46- 47-

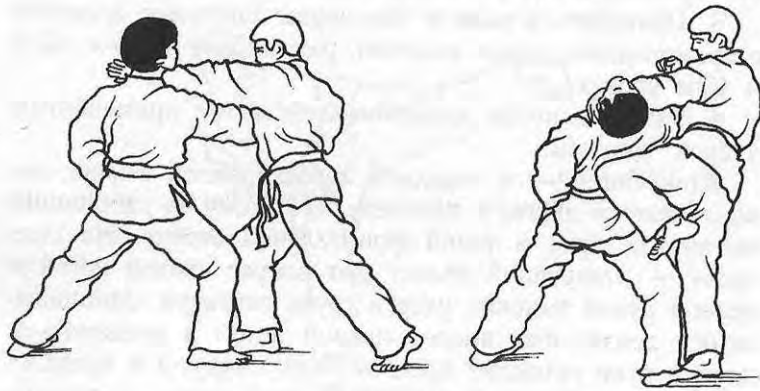
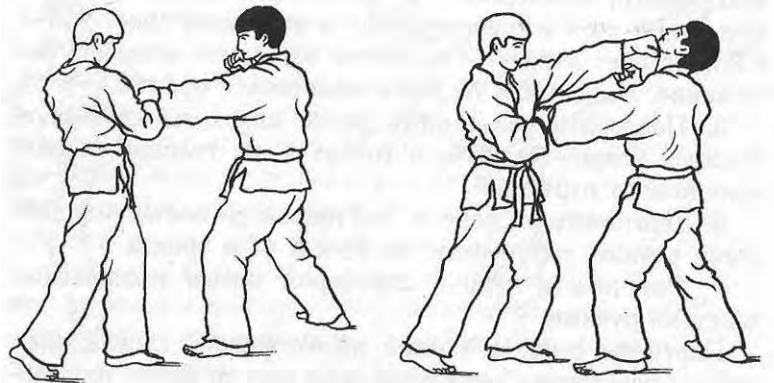


Рис. 833—835



. 836, 837

(. 836, 837).

10

8.

9.

10.

50

1.

2.

3.

43-

4.

46-

37-

« » —

360°

838, 839);

« » —

10

5.

6.

47-

49-



7.



(. 840, 841).
10

Рис. 838, 839

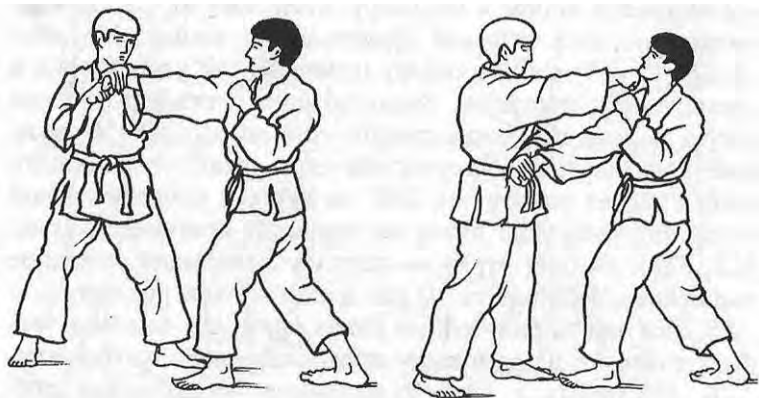


Рис. 840, 841

8.

9.

10.

51

1.

2.

3.

42- , 45- 48-

4.



842-844

« » —

(. 842—844); « » — 10

5.



. 845, 846

6.

« » —

(. 845, 846). 10

7.

42- , 45- 47-

8.

9.

7.

7

1.

2. «1» —

1).

3. «2» —

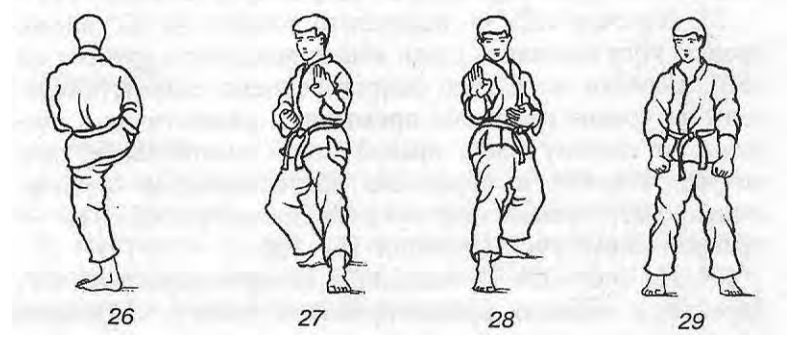
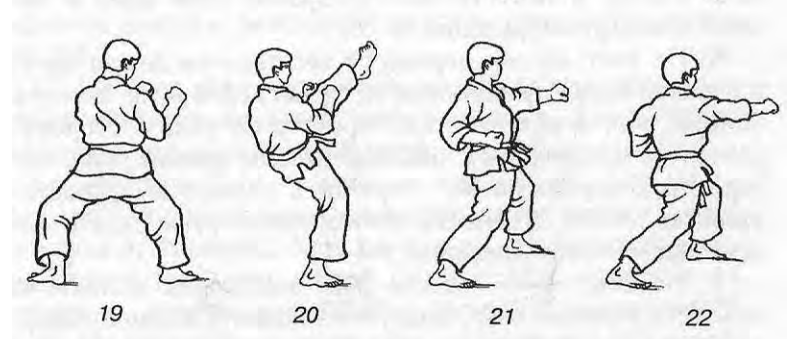
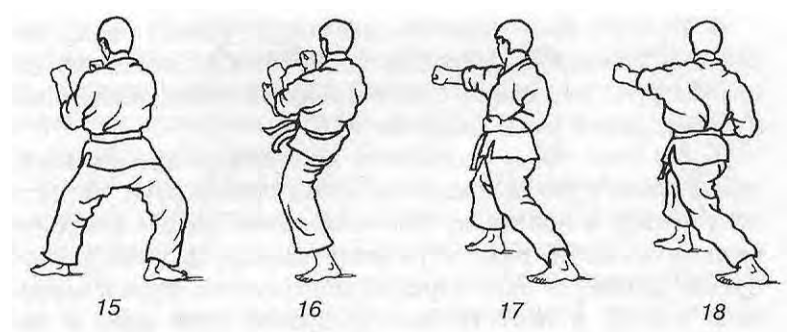
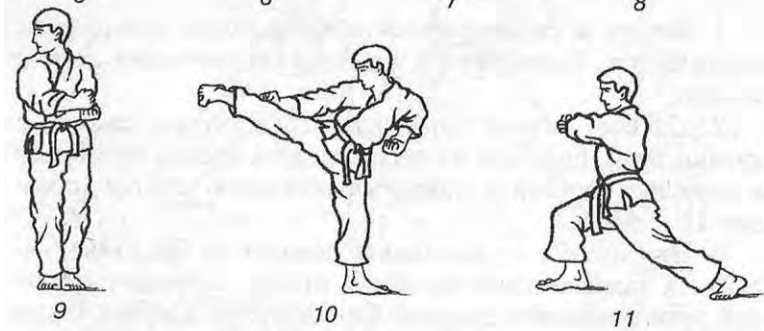
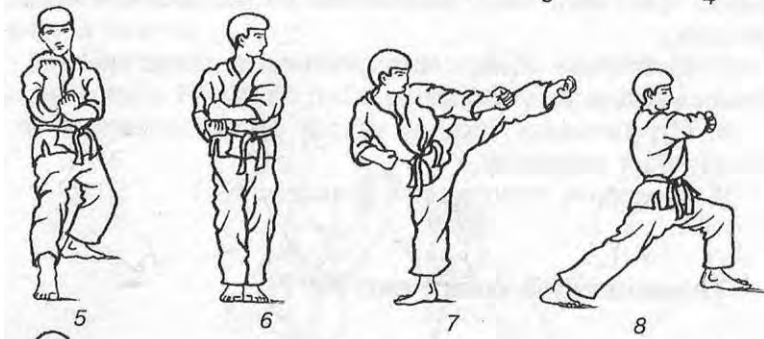
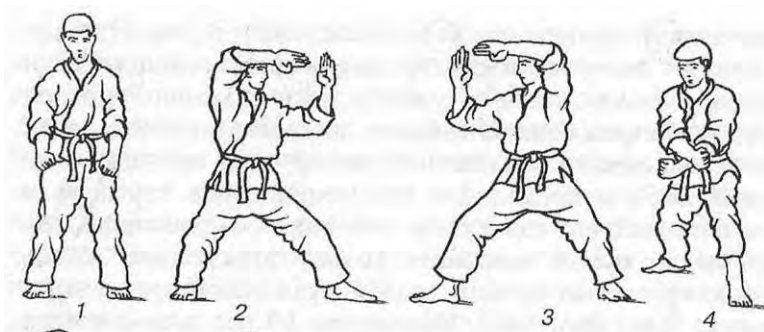
90°

4. «3» —

180°

5. «4» —

90°



6. «5» — , -
 , -
 , -
 7. «6» — (5). , -
 , -
 90°, -
 (6—8). -
 8. «7» — , -
 , -
 90°, ; -
 (9—11). -
 9. «8» — , -
 , -
 10. «9» — , -
 , -
 (12). -
 11. «10» — (13). -
 12. «11» — -
 (14). -
 13. «12» — 45° , -
 180°, , -
 , -
 (15—18). -
 14. «13» — 45°, -

15. «14» — (19—22). 45°, -
 , -
 16. «15» — (23). -
 , -
 24). (-
 17. «16» — -
 , -
 18. «17» — (25). -
 , -
 (26), -
 19. «18» — 180°, -
 (27). -
 20. «19» — , -
 (28). -
 21. «21» — , -
 , -
 (-
 29). .
52
 1. .
 2. .
 3. .
 38- , 43- 47- .



4.



848);

. 847, 848

5.

6.

7.

44- 50-



851).

(. 849—
10

8.

9.

1—7.

53

1.

2.

3.

41- , 46- 50-



Рис. 849—851



4.



. 852, 853

853). 10

5.

6.

50- 52-

7.



854_856

8.

9.

54

1.

2.

3.

55

- 1.
- 2.
- 3.
- 49-
- 4.

40- , 44-



« » —

(. 862, 863);

« » —

10

5.

50-

53-

6.



. 862, 863

56

- 1.
- 2.
- 3.

52-



(. 864—866).
20

7.

8.

. 864-866

43- , 47-



4.



Рис. 867—870

(. 867—870);

« » —
10

5.

6.

53- 55-

7.

10

8.

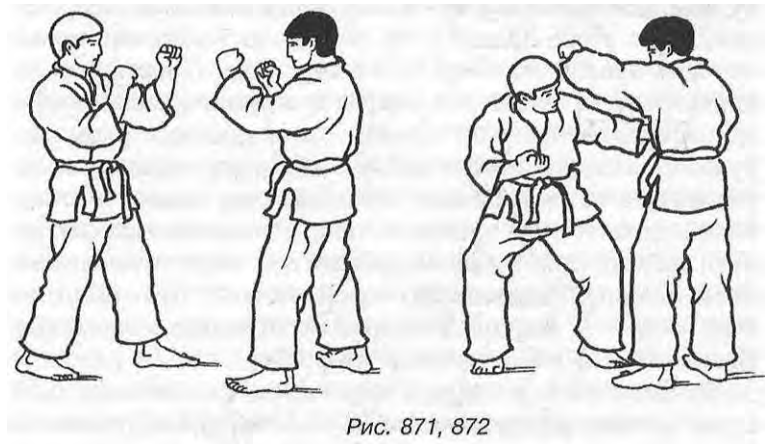


Рис. 871, 872

(. 871, 872).

10

9.

10.

57

1.

2.

3.

« » —

(. 873—875);

« » —
10

4.

48- , 51- 54-



873-875

5.

6.

« » —

877);

« » —
20

(. 876,



7.

48- , 51- 54-

8.



. 876, 877

58

1.

2.

3.

52- 56-

4.

47- ,

« » —

; « » —



. 878, 879

180°

(. 878, 879);

« » —
20

5.

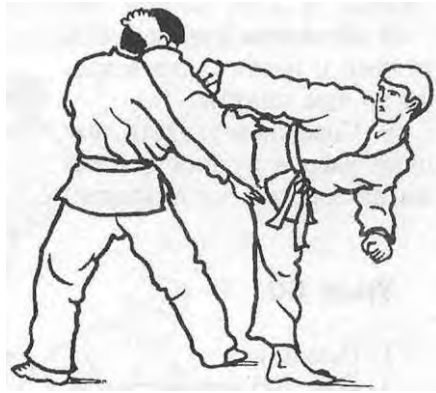
6.

55- 56-

7.

(. 880—882).

10



8.

9.

59

1.

2.

3.

4.

46- , 50- 53-

880-882

;
« » —
(. 883, 884);
« » —

360°

20

5.

6.

56-

58-

. 883, 884

7.

(. 885—887).

10

« » —



(. 888—890);

« » —
10

4.

51- , 54- 57-

5.

« » —

8.

9.

60

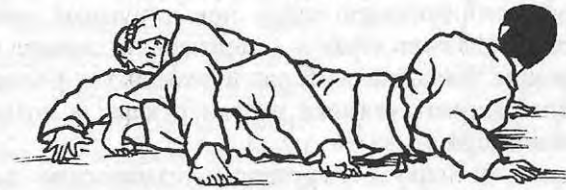
1.

2.

3.



Рис. 885—887



888-890



891-894

(. 891—894).

« » —
10

6.

7.

51- , 54- 57-

8.
4—7.

61

- 1.
- 2.
- 3.
- 55-
- 4.

44- , 49-

« » —



. 895, 896

(. 895, 896);
« » —

10



5.

58-

59-

6.



899).

(. 897—
10



7.

8.

9.

Рис. 897—899

62

1.

2.

3.

50- , 53- 59-

4.

« » —

; « » —

180°

(. 900, 901);

« » —

20

5.

6.



. 900, 901



Рис. 902, 903

59- 61-

7.

903).

20

8.

9.

63

1.

2.

3.

10

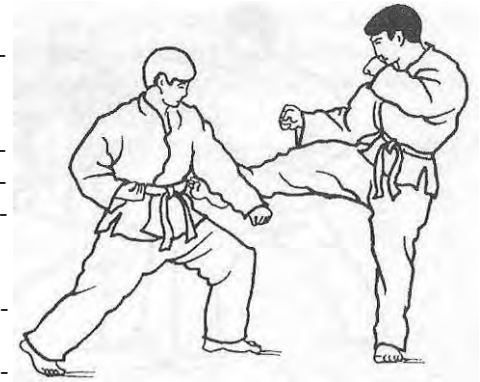
4.

« » —

« » —

(. 904—906).

« » —



904-906



. 907, 908

7.

« » —

20

5.

6.

60-

54- , 57-

(. 907,

908);

« » —
10

8.

9.

64

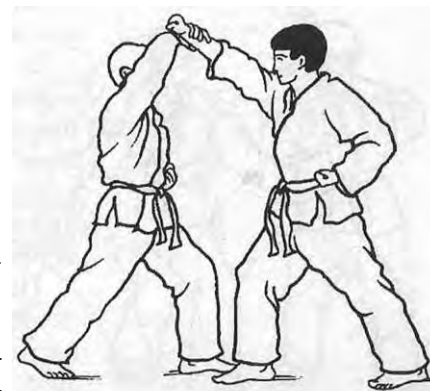
1.

2.

3.

52- , 56- 58-

4.



. 909, 910



;

« » —

180°

(. 909, 910);

« » —

20



5.

62-

6.

61-



Рис. 911—913

(. 911—913).

10

7.

8.

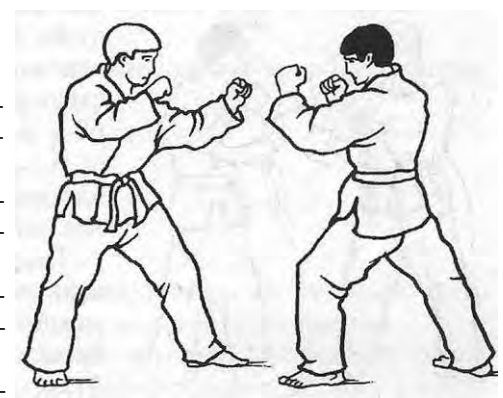
9.

65

1.

2.

3.



914-916

4.

« » —

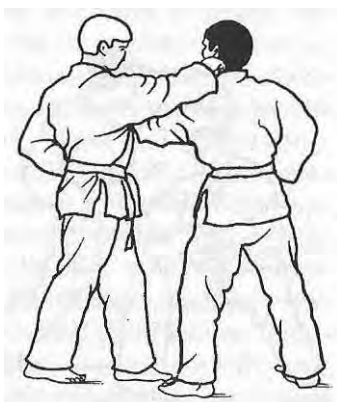
(. 914—916); « » — 10



5.

62- 64-

6.



917-919

(. 917—919).

10

7.

8.

9.

66

1.

2.

3.

10

4.

63-

5.

« » —



Рис. 920—922

« » —
 (. 920—922);
 « » —
 20
 6.
 7.
 57- , 60- 63-
 8.



923

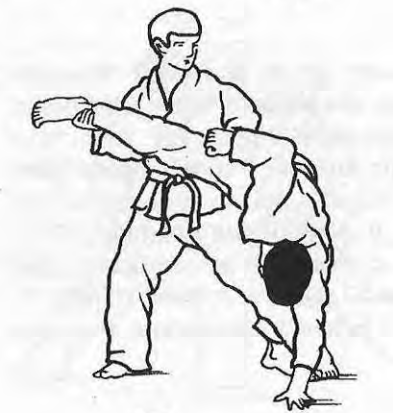
923);
 « » —
 10
 9.
 57- , 60- 63-
 10.
 4—6.
67
 1.
 2.
 3.
 4.
 33- , 55- 62-
 « » —



; « » —



. 927, 928



(. 924—926);

« » —

10

5.

64-

65-

6.



Рис. 924—926

927, 928).

10

7.

8.

9.

68

1.

2.

3.

56- , 58-

64-

4.

« » —



930);



67-

5.

6.

. 929, 930

7.

8.

9.

« » —
180°

(. 929,
« » —

20

65-



69

1.

2.

3.

63-

4.

66-

10



. 931-933

(. 931—933).

10

« » —

; « » —



936);

(. 934—
« » —

20

5.

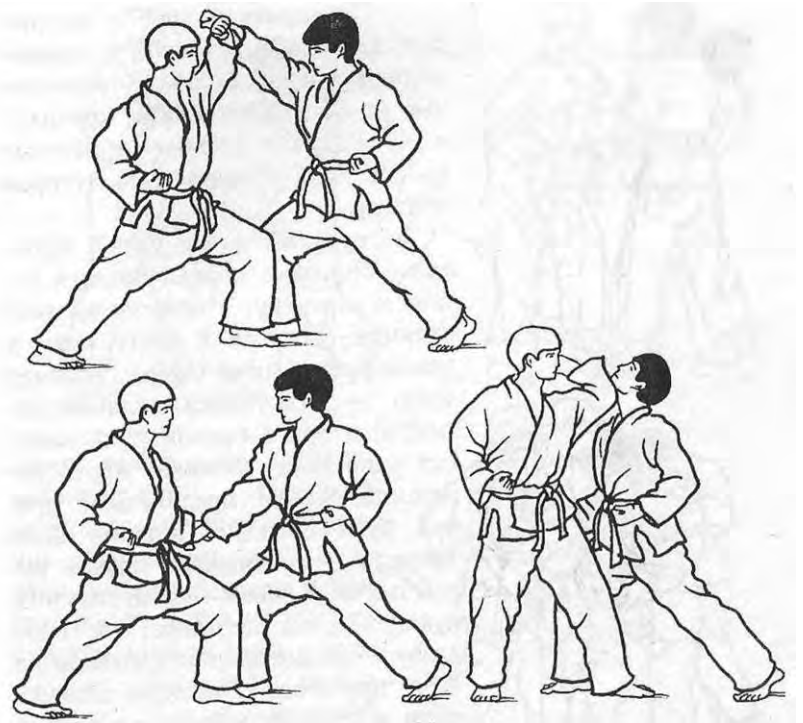


:

6.



Рис. 934—936



937-939

(. 937—939);

« » —
10

7.

8.

4—6.

70

1.

2.



3.

55- , 61- 65-

4.



« » —

« » —

« » —

. 940, 941

5.

6.

7.

67- 68-



(. 942—944).
10

. 942-944

8.

9.

10.

71

1.

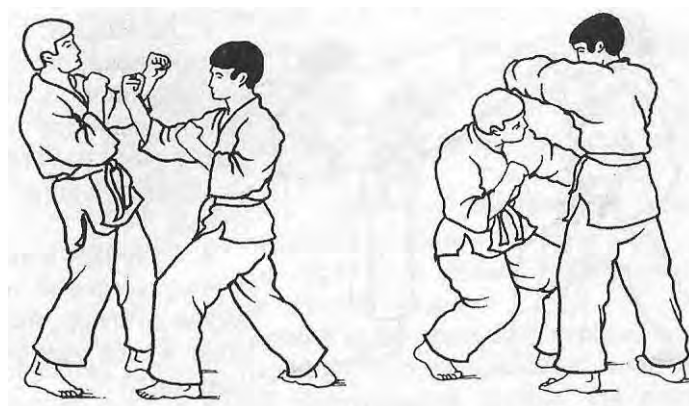
2.

3.

59- , 62- 67-



4.



. 945, 946

« » —

180°

947—949).

10



947-949

(. 945, 946);

« » —
20

5.

6.

7.

68- 70-

8.

9.

10.

72

1.

2.

10



3.
63- , 66- 69-
4.



« » —



« » —

Рис. 950—952

(. 950—952); « » — 20

5.
6.
63- , 66- 69-
7.

« » —



; « » —

(. 953, 954); « » —



20

. 953,954

8.
9.
4—7.

25-42-

1. , , 10 -

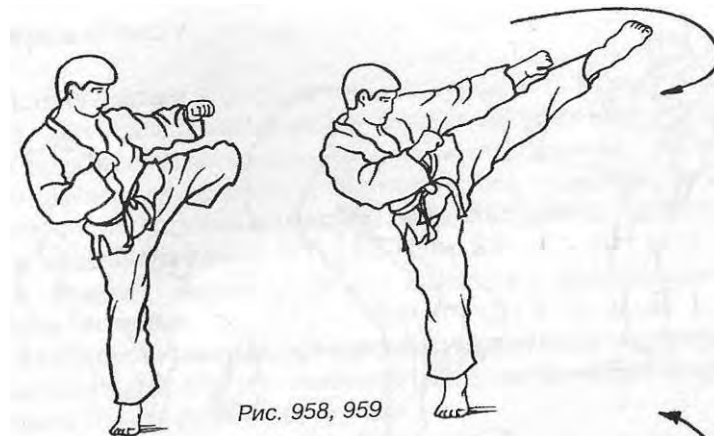
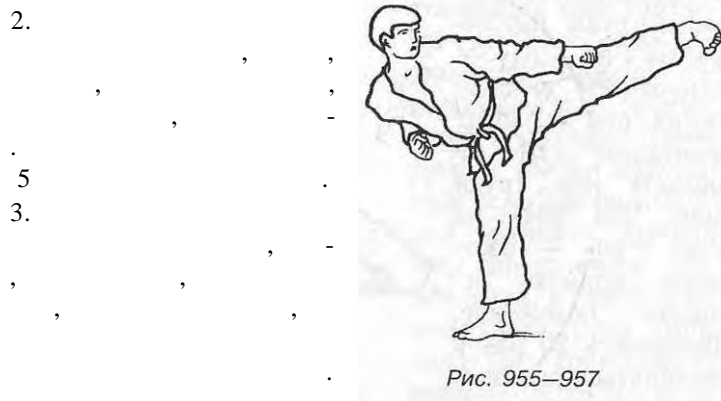
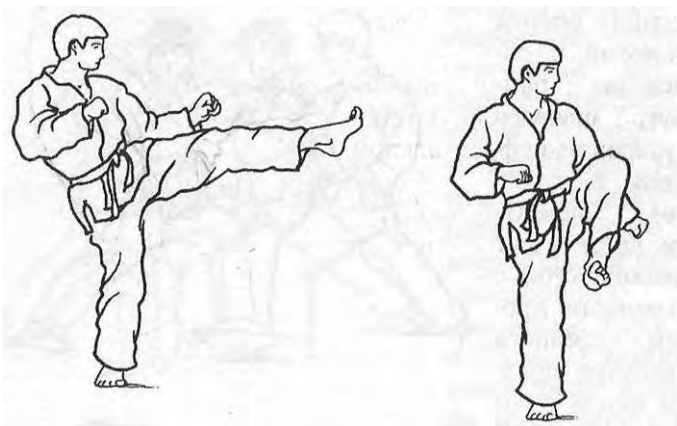
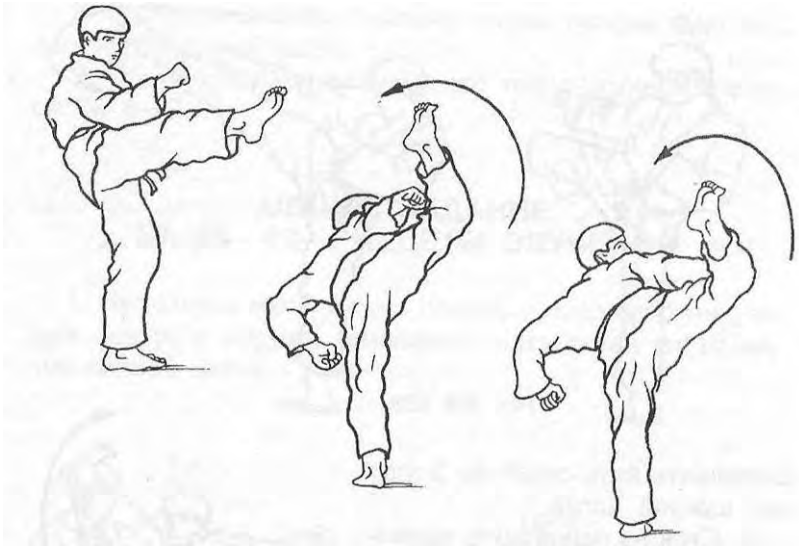


Рис. 958, 959

4. , , -
5
) , ;
) , -
(. 955—959);
) , -
(. 960—962);



Рис. 960—962



963-965

- 1.) , (. 963—965).
- 2. 5 -
- 3. 360°. 5 -
- 4. 6. 360°. -
- 5. 5 -
- 6. 7. 360°. 5 -
- 7. 8. 360°. 5 -
- 8. 9. , -
- 9. , , , 4 , -
- 10. 11. 8. -

73

- 1.
- 2.
- 3.
- 4. 65- 70-

61-

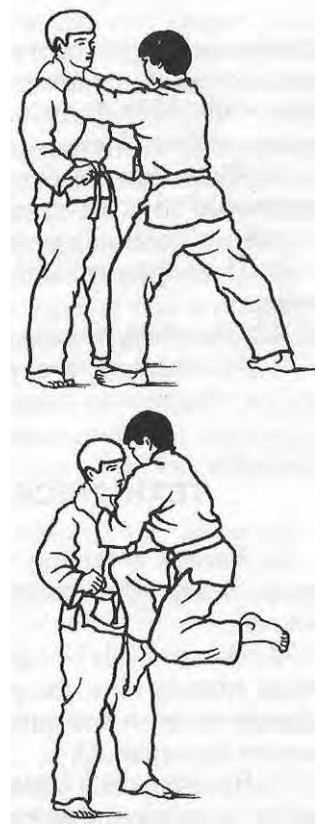
(. 966, 967).

5.

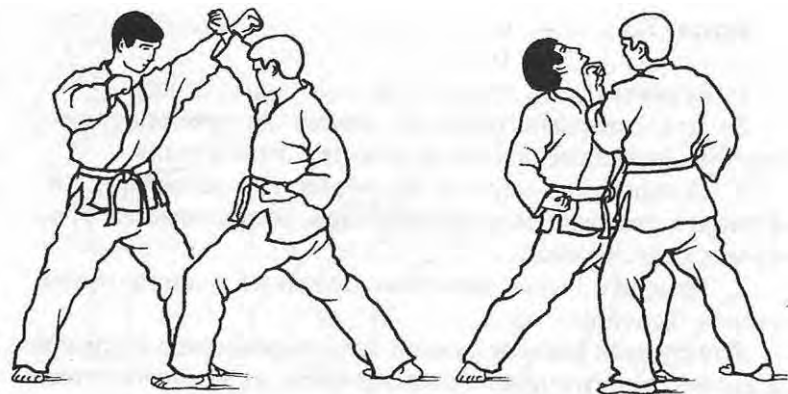
6.

7.

70- 71-



. 966, 967



. 968, 969

(. 968, 969).

10

8.

9.

10.

11.

8.

8

1.

2.

3.

«1» —

(1).

«2» —

90°

(2).

4.

«3» —

(3).

5.

«4» —

(4).

6.

«5» —

90°

(5).

7.

«6» —

(6).

8.

«7» —

(7).

9.

«8» —

(8).

10.

«9» —

(9).

11.

«10» —

(10—12).

12.

«11» —

(13).

13.

«12» —

180°

(14).

14.

«13» —

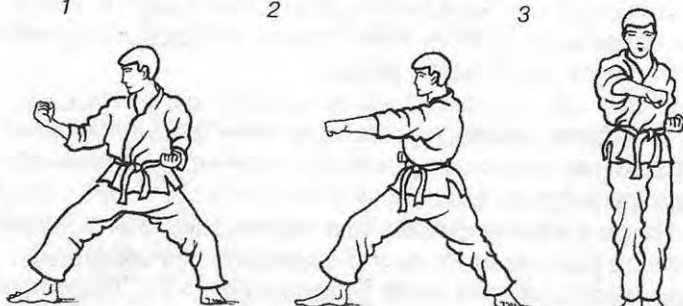
- 15—17).



1 2 3 4



14 15 16 17



5 6 7



18 19 20



8 9 10



21 22 23



11 12 13



24 25 26 27

15. «14» — (18).

16. «15» — (19).

17. «16» — (20).

18. «17» — (21).
180°

19. «18» — (22).

20. «19» — (23).

21. «20» — (24).
90°

22. «21» — (25).

23. «22» — (26).

24. «23» — (27).

25. «24» —

27).

74

1. .
2. .
3. .
64- 4. 68- .
60- .



« » —

180°



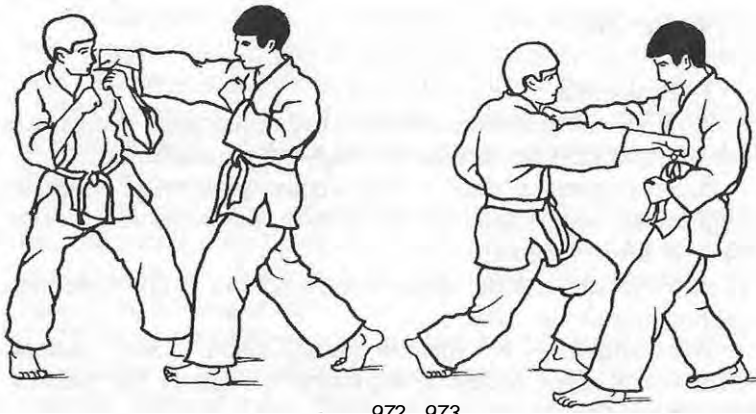
(. 970, 971).

« » —

20

5.

. 970, 971

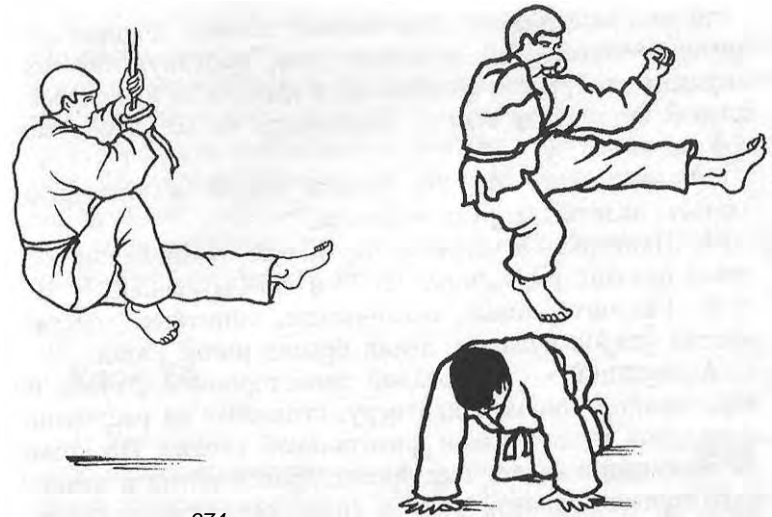


. 972, 973

- 6. , 71- 73- . -
- 7. , . -
- 10 (. 972, 973). -
- 8. , — . -
- 9. ; . -
- 10. . -

75

- 1.
- 2.



. 974

. 975

- 3. : (. 974).
- 10 ; (. 975);
- 10 (. 976, 977);

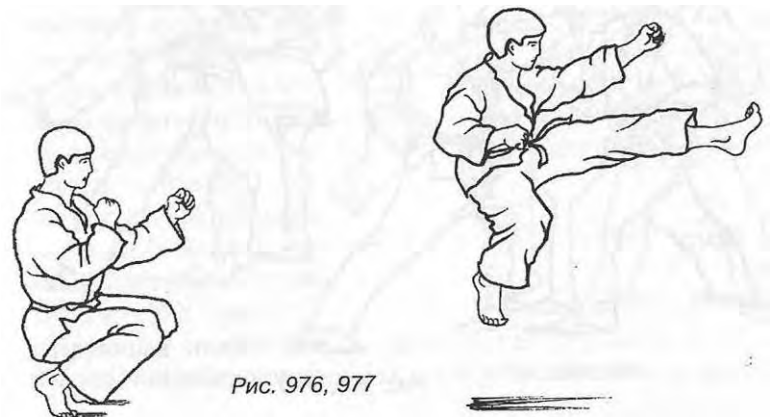
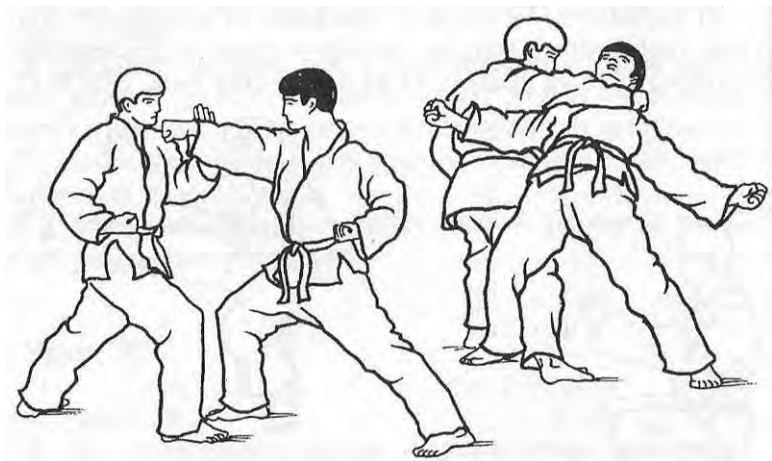


Рис. 976, 977

) , , -
 , 10 -
 ; 10 -
 « » ,
 4. -
 73- 74- -
 5. -
 — , -
 , -
 180° -
 , -
 (. 978, 979).
 10



. 978, 979

6. , —
 ;
 7. .
 8. -
 4—8.
 9.

Урок 76

1.
 2.
 3.



62- , 67- 71-

4.

*



. 980, 981

180°
 (. 980, 981); « » —
 20

5.

6.

73- 74-
 7.



982-984

(. 982—984). 10

8.

9.

10.

77

1.

2.

3.

74-
 4.

64- , 68-



Рис. 985, 986



« » —

180°



(. 985, 986);
« » —

20

5.

6.



74-

76-

7.

Рис. 987—989

10

8.

9.

10.

78

1.

2.

3.

4.

(. 987—989).

10

(. 990).
10



.990



Рис. 991



. 992, 993

(. 991);
10

993);

90°

10

5.

76-

77-

6.

75-

7.

8.

79

1.

2.

3.

65- , 73-

76-

4.



Рис. 994—996

10
5.
6.

(. 994—996).

66- 67-
7.



. 997, 998

8.

(. 997, 998).
10

9.
10.

80

1.
2.

3.

67- , 71- 76-

4.

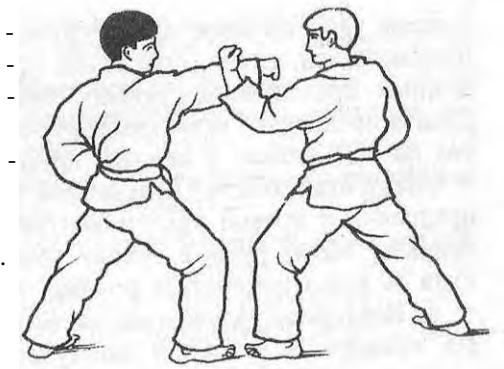


Рис. 999—1001

180°

20

5.

(. 999—1001).



6.

77- 79-

7.



. 1002, 1003

(. 1002, 1003).

10

8.

9.

10.

81

1.

2.

10

3.

4.

(. 1004).

10

)



. 1004



. 1005

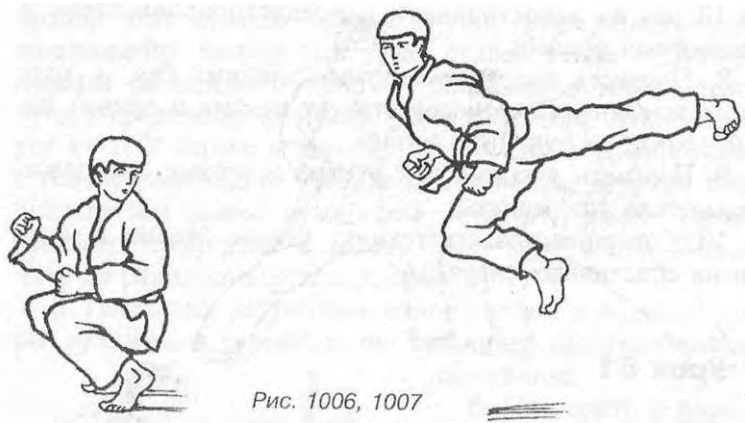


Рис. 1006, 1007

(. 1005);
)

10

180°

(. 1006, 1007);

)

180°

10

5.

6.

45-

7.



180°

1009),

(. 1008,



. 1008, 1009

10

8.

9.

4—8.

10.

82

1.

2.



3.

68- , 74-

77-
4.



« » —



180°

Рис. 1010—1012

(. 1010—1012).

20

5.

6.

7.

79-

80-



(: 1013—1015).
10

1013-1015

8.

9.

83

1.

2.

(. 1016, 1017).

5.



Рис. 1016, 1017

(. 1018).

10



. 1018

3.

70- , 73- 79-

4.

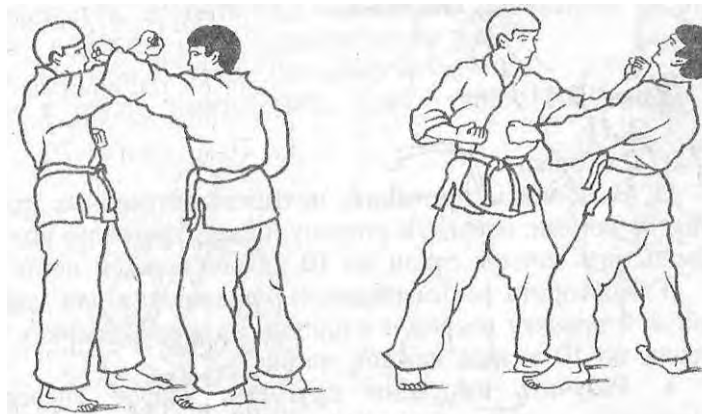


Рис. 1019-1022

- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

80- 82-

(. 1019—1022).

10

10

84

10



1023



1024

(. 1023).

10

(. 1024);

10

180°

(. 1025, 1026);



1025, 1026



5. 10
 « », 20
 6. 75- 81-
 7. ;
 8. 4, 5.
 9.

85

1.
 2.
 3.
 4. 74- , 76- 80-
 5. 82- 83-
 6.
 ;
 (. 1027, 1028). 10
 7.
 ;

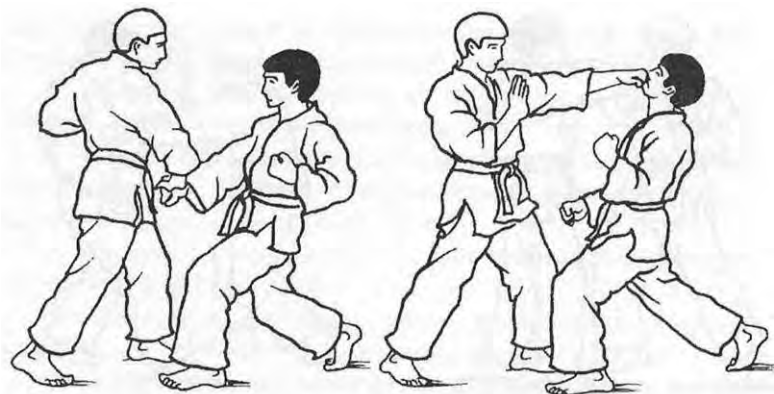


. 1027, 1028

8.
 9.

86

1.
 2.
 3. 74- ,
 4. 78- 82- ,
 5. 83- 85-
 6.
 ;



. 1029, 1030

(. 1029, 1030).



. 1031, 1032

(. 1031,

1032).

10

5.

75- 81-

6.

(. 1033—1035),

180°

10

7.

;

8.

9.

87

1.

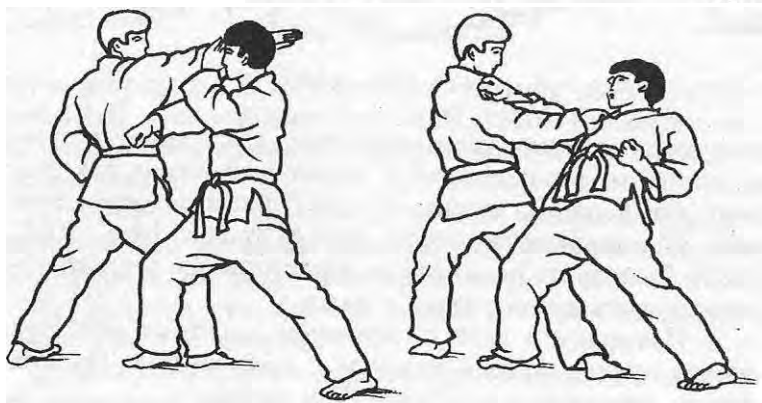
2.

10

3.

4.

10



1033-1035

7.

8.

4—8.

9.

88

1.

2.

3.

4- , 8- , 13- 19-

4.

5.

85- 86-

6.



(1036—1038).

10

1036-1038

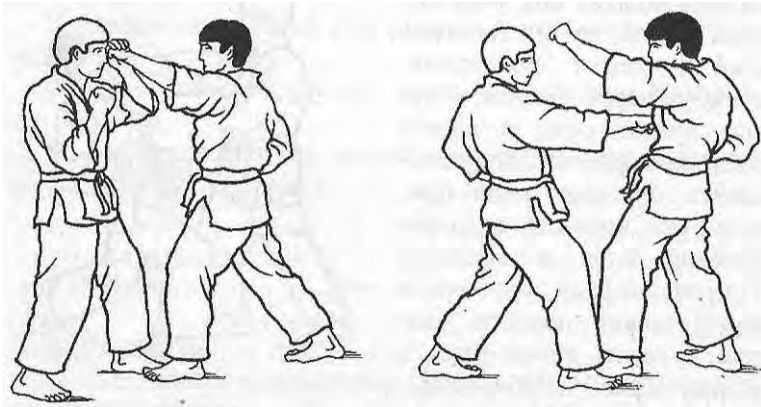
- 7.
- 8.
- 9.

89

- 1.
- 2.
- 3.
- 14



4, 5, 10



1039-1041

- 4.
- 5.
- 6.

86- 88-

- 10
- 7.
- 8.
- 9.

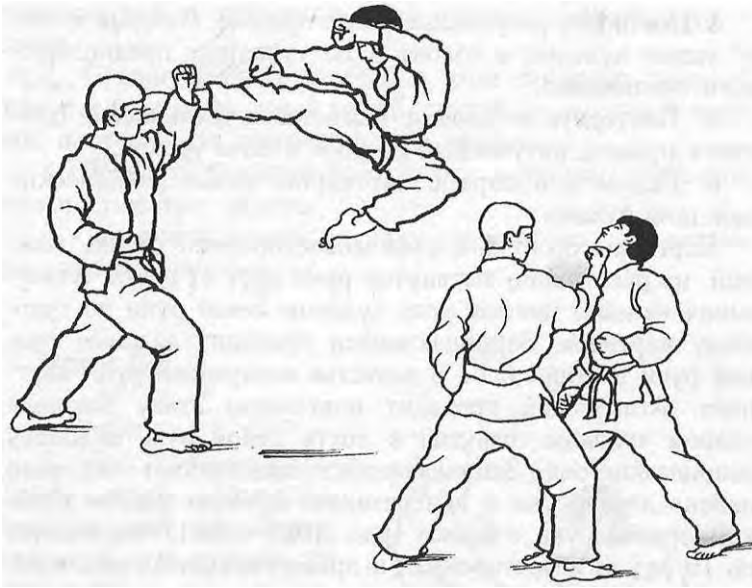
(. 1039—1041).

90

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

10

87-



. 1042, 1043

5.

10

6.

75-

81-

7.

8.

1—8.

9.

(. 1042, 1043).

Урок 91

1.

2.

3.

83-

4.

(. 1044).

5.

6.

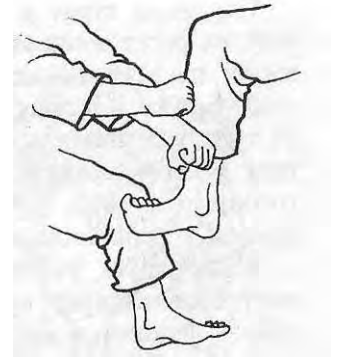
88-

89-

7.



Рис. 1045, 1046



. 1044

(. 1045, 1046).

10

8.

9.

10.

Урок 92

1.

2.

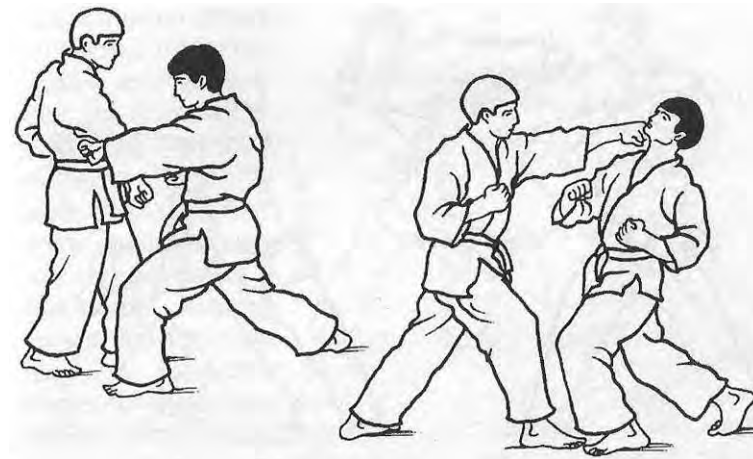
3.

4.

5.

6.

89- 91-



. 1047, 1048

(. 1047, 1048).

10

7.

8.

9.

Урок 93

1.

2.

10



. 1049, 1050

3.

87- 90-

4.

5.

—

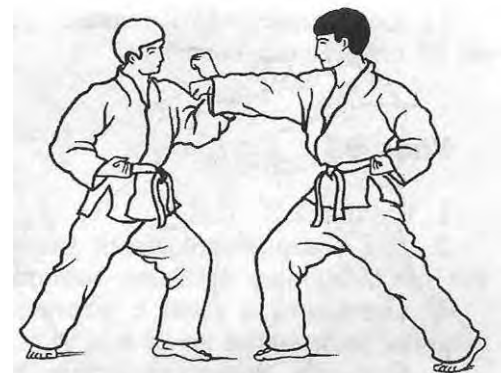
10

6.

7.

75- 81-

8.



180°



(. 1051 —

1053),

10

9.

10.

4—8.



. 1051-1053

11.

94

1.

2.

3.

4.

83- 91-



(. 1054).

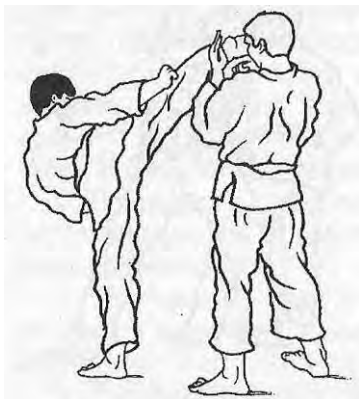
10

5.

6.

91- 92-

7.



1054

(. 1055—1057).

10

8.



1055-1057

9.

10.

95

1.

2.



1058

3.
94-
4.

83- , 91-

180°

1058). 10
5.

6. 92- 94-
7.

10

8.

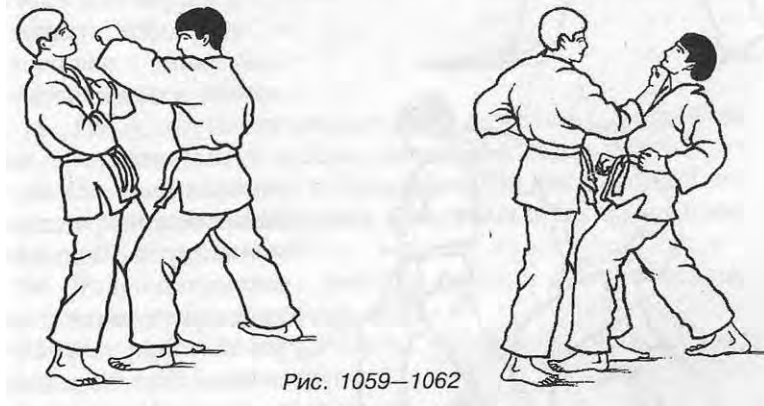
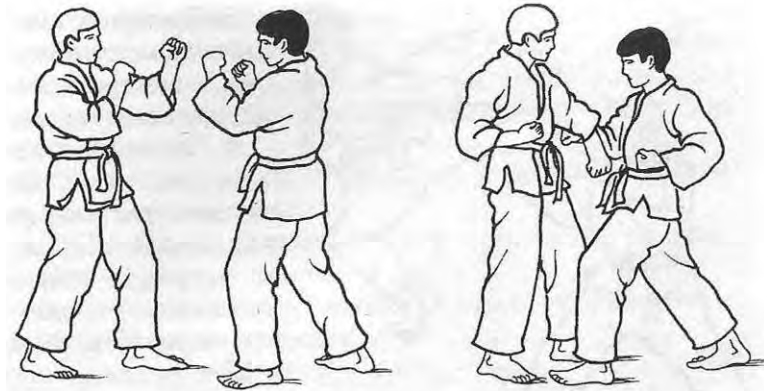


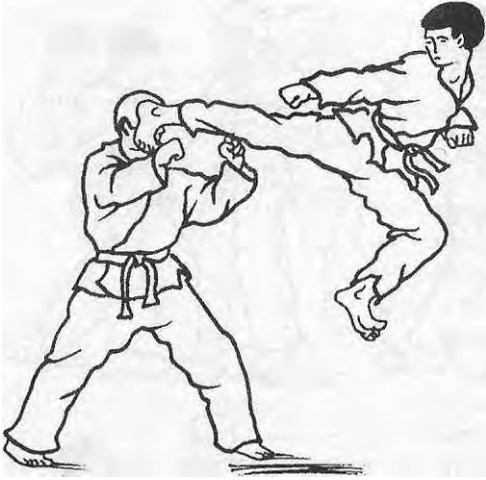
Рис. 1059—1062

9.
10.

96

1.
2.

10



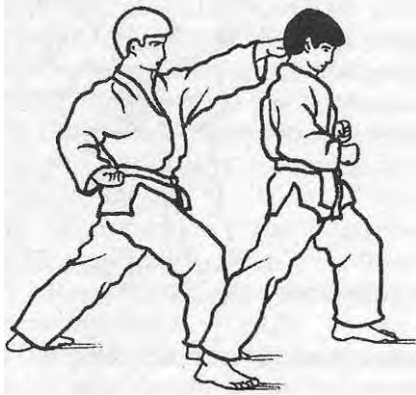
3. -
 4. -
 87- , 90-
 93-
 5.

8.
 9. -
 10. -
 4—8.
 11. -

97

1.
 2.
 3. -
 94- 95-
 4.

83- , 91- ,



. 1063, 1064

(. 1063, 1064).

6.
 7.

75- , 87- 93-



(. 1065).

10
 5.
 6.

. 1065



94- 95-
7.

1066-1068

(. 1066—1068). 10

8.

9.

10.

98

1.
2.

3.

4.

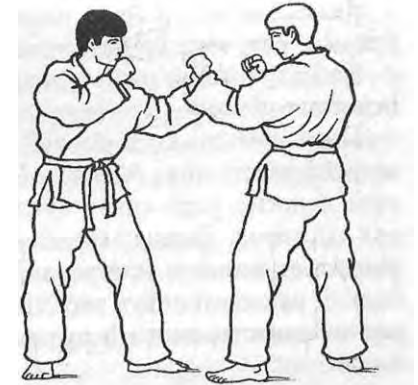
5.

6.

10

94- , 95- 97-

10



1069-1071

7.

95- 97-

8.

(. 1069—1071).

9.

10.

11.

99

1.

2.



. 1072

3.

95- , 97- 98-

4.

(. 1072).

10

5.

6.

97- 98-



. 1073-1076

10
7.
8.
9. 4—8.
10.

100

1.
2.

3.

98- 99
4.

97-



1077

90°

5. (. 1077). 10



1078-1080

(. 1078—1080). 10

6.

7.

8.

4—8.

9.

.....	3
.....	4
1	
.....	7
.....	7
.....	9
.....	10
.....	13
.....	15
.....	16
.....	22
.....	31
.....	31
.....	31
.....	32
.....	33
.....	34
.....	34
.....	34
.....	35
.....	36
.....	38
.....	41
.....	42
.....	42
.....	42
.....	49

.....	53
.....	57
.....	60
.....	62
.....	63
.....	64
1—6.....	64
7—12.....	77
13—18.....	81
19—24.....	86
25—30.....	88
31—36.....	91
37—39.....	93
40—42.....	97
43—45.....	100
1.....	108
46—48.....	113
21—24-.....	120
2.....	124
49.....	127
50.....	130
51.....	132
52.....	135
53.....	137
54.....	140
55.....	142
56.....	145
57.....	148
58.....	150
59.....	153
60.....	155
25—28-.....	158
61.....	162
3.....	165
62.....	170
63.....	172
64.....	175
65.....	177
66.....	180
67.....	182
68.....	185

69.....	187
70.....	190
71.....	193
72.....	196
29—32-.....	198
73.....	203
74.....	205
75.....	209
76.....	211
77.....	214
78.....	217
79.....	220
80.....	223
81.....	226
82.....	229
33—36-.....	232
83.....	232
84.....	235
4.....	237
85.....	242
86.....	245
87.....	248
88.....	250
89.....	253
90.....	255
91.....	258
92.....	260
93.....	263
94.....	265
95.....	268
96.....	270
97.....	273
98.....	275
2.....	
.....	281
.....	282
.....	287

-	288
1—8-	288
1.	289
5.	295
2.	300
3.	305
4.	307
5.	310
6.	313
7.	315
8.	319
9.	321
10.	323
11.	326
12.	328
13.	331
14.	334
15.	337
16.	339
17.	341
18.	344
19.	346
20.	349
21.	351
22.	353
23.	356
24.	358
9—16-	360
6.	362
25.	366
26.	368
27.	370
28.	372
29.	375
30.	377
31.	379
32.	381
33.	382
34.	384
35.	386
36.	389
37.	391
38.	394

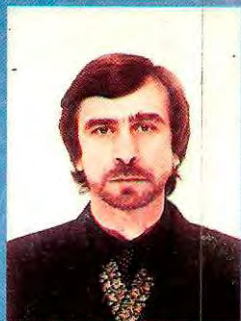
39.	396
40.	398
41.	401
42.	403
43.	405
44.	408
45.	410
46.	412
47.	414
48.	416
17—24-	419
49.	423
50.	425
51.	427
7.	429
52.	433
53.	435
54.	437
55.	440
56.	441
57.	444
58.	446
59.	448
60.	450
61.	453
62.	455
63.	456
64.	459
65.	461
66.	463
67.	465
68.	467
69.	469
70.	471
71.	473
72.	475
25—42-	478
73.	431
8.	482
74.	487
75.	488
76.	491
77.	493
78.	495
79.	497

80.....	499
81.....	501
82.....	503
83....."	506
84.....	508
85.....	510
86.....	511
87.....	512
88.....	514
89.....	516
90.....	517
91.....	519
92.....	520
93.....	521
94.....	524
95.....	525
96.....	527
97.....	529
98.....	531
99.....	532
100.....	534

-
- :
1. (. . .) . , 8
290-45-07 .: 290-36-80,
 2. « »
: 8 (. -
). .: 229-64-83
 3. « - »
: 6 (. -
). .: 928-35-07
 4. « »
: 28 (. -
). .: 238-50-01
 5. « »
: 2 10
(. . . .): 911-14-03
 6. « »
: 7 . -
.: 307-82-54
 7.
: 7 5.
.: 229-50-04, 229-93-42
 8.
: 12 (. Me \
).: 478-48-97
 9.
:
(. . . .): 181-97-20
 0.
:
(. . . .): 20?
 1. « »
:
(. . . .) ,



С. Иванов-Катанский — академик МАИ, доцент кафедры МГТУ им. Баумана, кандидат педагогических наук, мастер боевых искусств, обладатель 5-го дана каратэ, лауреат премии журнала «Спортивная жизнь России». Он автор 15 книг и более 70 статей по восточным единоборствам.



«Базовая техника каратэ» — это уникальная книга С. Иванова-Катанского — мастера каратэ, который делится своим опытом физических тренировок, медитации, обретения высшей гармонии, когда духовное и физическое сливаются для достижения цели. Техника ведения боя и подготовки к нему расписана шаг за шагом и позволит как начинающим, так и опытным бойцам проверить и еще раз оценить свои возможности в этом великолепном виде боя — каратэ.

ISBN 5-8183-0078-1



9 785818 300788