

# КАРАТЭДО

## ВХОДНЫЕ ВОРОТА



## **ТРАСТОВАЯ КОМПАНИЯ СЭКАЙ**

это практическое применение японского опыта управления финансами и кадровой политики

### **СЭКАЙ**

это различные направления трастовой деятельности:

- доверительное управление недвижимостью, акциями, приватизационными чеками и другими материальными ценностями;
- прием денежных средств от населения и организаций на доверительное управление под максимальные проценты;
- высокая эффективность управления интеллектуальной собственности;
- использование потенциальных возможностей в налаживании связей с коммерческими и государственными структурами;

### **СЭКАЙ**

вкладывает доверенные средства в самые прибыльные сферы экономики:

- операции с ценными бумагами;
- строительство и реконструкция жилых и административных зданий;
- торговля недвижимостью;
- финансовые операции;
- коммерческая деятельность.

### **СЭКАЙ**

это развитие культурных связей со странами Дальнего Востока и достоверная информация об их традициях:

- прямые связи и тесное сотрудничество с посольством Японии в Республике Беларусь и в России;
- официальное представительство газеты "Япония сегодня" в Республике Беларусь;
- издание популярной литературы по истории, традициям и культуре Японии, Китая и других стран Дальнего Востока;
- издание и распространение учебной и познавательной литературы и видеоматериалов по традиционным воинским искусствам Японии и Китая;
- распространение журнала "Кэмпо", посвященного различным направлениям боевых искусств, теории и практике рукопашного боя;

а также

- поиск деловых партнеров в Японии и Китае;
- школа телохранителей на базе специальных японских методик.

**Компания СЭКАЙ надежна как сама Япония**

Тел. (0172) 34-02-43 33-78-27  
Факс (0172) 33-78-27 20-91-25

Найто  
ТАКЭНОБУ

# **КАРАТЭДО**

## **Входные ворота**

Минск 1994

## ВВЕДЕНИЕ

*Достоинства данной книги:*

1. Множество поясняющих рисунков.
2. Указание важных и опасных моментов.
3. Возможность самостоятельного изучения, позволяющего получить черный пояс.

Практическое значение имеют первые 4 главы, 5-ая посвящена истории и современному положению каратэ.

Основы каратэ изложены во 2-й главе. Эти упражнения, выражающие технику нападения и защиты, необходимо повторять без усталости, что, несмотря на первоначальные трудности, дает силу, точность и быстроту — три основы техники каратэ.

В 3-ей главе показаны комплексы (*ката*), а в четвертой — спарринги (*кумитэ*), однако начинать всегда нужно с упражнений, приведенных в “основах”.

Изучение каратэ — это, можно сказать, изучение комплексов. На это требуется больше всего времени. Комплексы приведены в порядке усложнений, однако начинать можно с любого.

При изучении комплексов (*ката*) необходимо тщательно сопоставлять рисунки и пояснительный текст для правильного их исполнения. При этом нужно отрабатывать движения одно за другим, руководствуясь цифрами, приведенными на рисунках.

Необходимо тщательно следить за указаниями о положении и движении ног, изображенными на рисунках. Движения необходимо рассматривать как бы со всех сторон, хотя на рисунке может быть дано изображение только спереди.

В книге используются следующие обозначения. Правая рука или нога изображена контуром, левая — залита черным. Рука обозначается кружочком, нога — треугольником.

Положение правой или левой ноги до движения обозначается пунктиром.

При завершении *ката* дается соответствующее пояснение к ней, что может служить основой для изучения тех или иных приемов каратэ.

Упражнения спарринга (*кумитэ*) позволяют легко и с большой точностью управлять своим телом, однако здесь требуется особая осторожность.

## ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

“Э, да ты занимаешься каратэ!” — на работе это вызывает изумление. Те, кто занимается каратэ, также как дзюдо или борьбой, внешне мало отличаются от других.

В книгах или кинофильмах приверженцев дзюдо называют “добродетельными”, а каратэ — “злодеями”, делая упор на сви-



репое лицо каратэиста. Это ошибочное представление о каратэ было широко распространено. В последнее время стало известно о каратэ, как о военном искусстве. Некоторое понятие о каратэ дается ниже.

### 1. Характер учения о каратэ

Каратэ — искусство самообороны, оружием которого служат наши собственные руки и ноги. Руки и ноги человека, изучившего каратэ, имеют скрытую мощь, равную мечу: "Поднял кулак — значит убьешь", т. е. замахнувшись, непременно порaziшь противника, — такова сущность каратэ. Поэтому, всякое использование каратэ без необходимости сразу же превращает каратэ в "преступное оружие", приносящее вред обществу.

В связи с этим в каратэ существует строгое правило о непризнании первым каратэ. При поверхностном рассмотрении этого правила получаем: изучающий каратэ ни при каких обстоятельствах не имеет право первым использовать это свое умение. Таков смысл. Однако, это еще не все. С другой стороны, "отсутствие борьбы — лучше всего, победа без борьбы хуже; однако, если кто-то стремится к борьбе, то необходимо одолеть одним ударом, подавив всякую инициативу противника" — и такой смысл включают вышеприведенные слова.

В старину в Японии в учении о принципах самурайской морали — бусидо — существовало предупреждение: "Меч не вынимай" и одновременно проводили воспитание, способствующее проявлению духа терпимости, что имело глубокий смысл.

Нечего и говорить, что каратэ — воинское искусство, возникшее в Японии. Сегодня каратэ распространилось по всему свету, как спорт смелых; год от года каратэ распространяется все шире и шире, устраиваются даже состязания, однако, по своему характеру каратэ — воинское искусство.

Следовательно, те, кто изучает каратэ, должны уделять особое внимание правилам поведения. Поэтому говорят: "Каратэ начинается с поклона и заканчивается поклоном". Правила этикета в процессе обучения незаметно осваиваются, но не только на арене, но и в повседневной жизни. Нельзя допускать, чтобы возникло неправильное поведение.

Современное общество имеет также определенные требования к нормам поведения — к так называемому этикету и манерам. Даже если учитывать только это, становится понятным какое боевое оружие, как каратэ, может оказаться в руках современного человека.

### 2. Особенности каратэ

Часто можно услышать сожаление: "Хотел сделать, да времени не хватило". При современной жизни общества и занятости

делами, вероятно, действительно часто нет свободного времени. Но даже такие "сверхзанятые" люди могут заниматься каратэ.

Первая особенность, отличающая каратэ от других видов спорта — изучение комплексов (*ката*). Время, необходимое для выполнения одной *ката*, — "всего какая-нибудь минута". Однако, количество движений, совершаемых за это короткое время таково, что придется пролить много пота в разгар зимы, если понастоящему сделать 2-3 *ката*. Каратэ, позволяющий эффективно тренироваться в течение короткого времени, — весьма подходящий вид спорта для современного человека.

Вторая особенность заключается в том, что не требуются обширные стадионы и какой-либо инвентарь. Для распространившихся в последнее время гольфа или бейсбола требуются большие площадки, также необходим различный инвентарь: мячи, биты и прочее; для дзюдо необходимы татами; для японского фехтования — мечи и защитное снаряжение; для других видов спорта также необходим тот или иной инвентарь.

В этом плане каратэ — техника самозащиты без оружия, "голыми руками", никакого инвентаря не требуется, а тренироваться можно на площадке, не превышающей по площади одного татами (т. е. циновки, на которой спит один человек). Обычно тренируются на дощатом полу, но если такого помещения нет, то можно заниматься в коридоре или в саду. В частности, в городах не легко найти площадку, но можно устроить площадку для занятий на крыше.

Третья особенность — возможность заниматься одному человеку. В противоположность другим видам спорта, для каратэ противник не требуется, враг может быть воображаемый, но все равно будут значительные успехи. Безусловно, необходимо получать указания от опытного инструктора. При групповых тренировках лучше и быстрее оттачивается техника, однако, в промежутках можно заниматься и одному.



## ГЛАВА I. СИСТЕМА КАРАТЭ

### 1. Используемые участки (касё).

В каратэ защищаются от ударов противника, используя всевозможные участки своего тела, и наоборот, используют почти все участки тела для поражения уязвимых мест противника. Следовательно, необходимо тренировать все тело. Однако, очень важно знать, в каком уязвимом месте какие точки наиболее эффективно могут быть поражены.

#### 1) Рука

А. Способ сжимания кулака (рис. 1)

а) отставить большой палец и вытянуть остальные 4 плотно сжатые пальца;

б) прежде всего сжать эти пальцы, начиная с мизинца и кончая указательным (только две фаланги);

в) затем сжать кулак так, чтобы согнулись полностью все четыре пальца;

г) наконец большим пальцем придавить их сверху.

Если сжимать кулак (*кобуси*), не сгибая как следует большой палец, то возникает опасность получить растяжение связок при ударе. Кроме того, весь кулак чувствуется сжатым восдино большим пальцем и мизинцем. У человека, добившегося успехов в обучении, на ударной поверхности мизинца руки может быть мозоль.

В каратэ способ сжимания кулака очень важен. Так как большой палец не делается центром, как при обычном сжимании кулака, не существует опасности повредить собственный большой палец.

#### Б. Прямой кулак (*сэйкэн*) и другие

Прямой кулак (рис. 2 а). Места контактов на рисунке показаны черными точками. Ударяют одновременно указательным и средним пальцами. Если смотреть сбоку, то средний и указательный пальцы параллельны и оба вместе образуют прямой угол. При этом запястье не должно быть согнутым. Такой кулак используют чаще всего (подробнее см. в параграфе о способах нанесения ударов по *макивар* — особой доске для тренировок).

Молот (*тэтиуй*, рис. 2 б). Удар вниз торcem сжатого кулака со стороны мизинца. В принципе, удар похож на движение металлического молота. Помимо ударов по виску и темени противника, используется также для отбива удара противника в качестве оборонительно-наступательного приема.

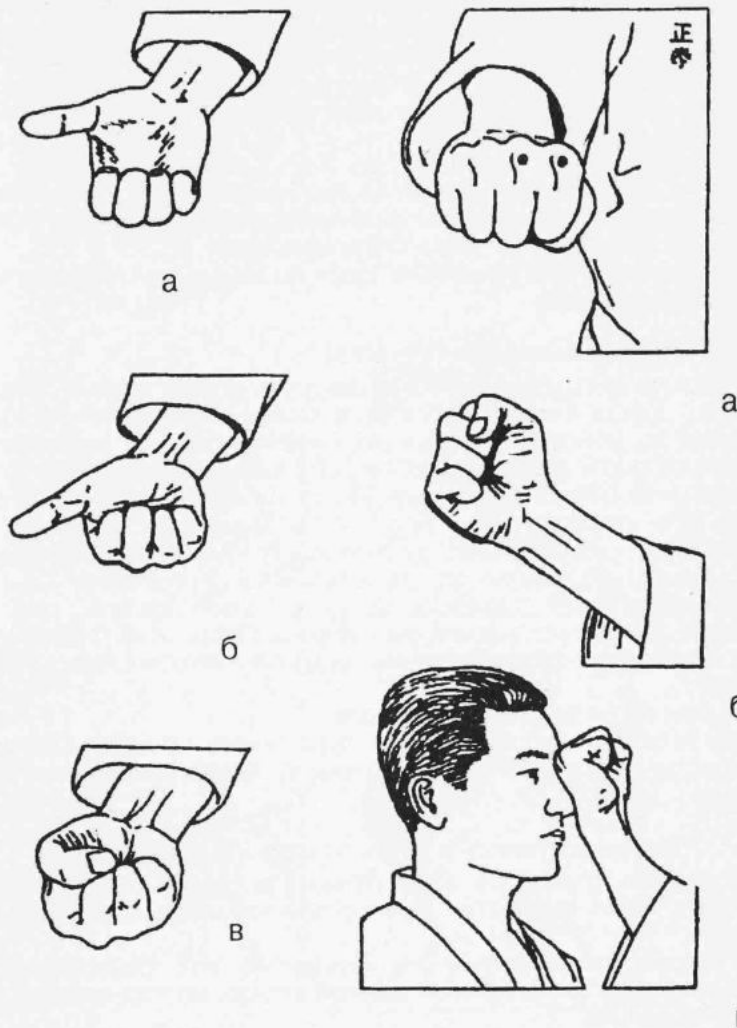


Рис. 1

Рис. 2

Обратный кулак (*уракэн*, рис. 2 в). Удар производится обратной стороной кулака. Бьют по лицу противника. Тренировать следует всю обратную сторону кулака.

Костяшка кулака (*накадака-иппонкэн*, рис. 3 а). Кулак сжимают так, чтобы выступал средний палец. Поражают горло, солнечное сплетение и другие небольшие (точечные) уязвимые места. Кроме того, существует кулак, в котором выступает только указательный палец, но во всех случаях выступающий палец крепко прижимается большим пальцем.

Плоский кулак (*хиракэн*, рис. 3 б). Сжимают 4 пальца, кроме большого, не доворачивая их до конца, как при втором движении техники сжимания кулака. Большой палец плотно прилегает к боковой поверхности указательного пальца.

Используют для нанесения удара по виску, под нос противника и в других случаях.

### В. Пронзающая рука (*нукитэ*)

Четырехпальцевая пронзающая рука (*сихон нукитэ*, рис. 3 в) крепко сжать 4 пальца, большой палец согнуть неглубоко. Поскольку на кончики пальцев оказывается сильное давление, ногтевые фаланги кистей должны быть согнуты вовнутрь. Используется главным образом при ударе по солнечному сплетению. Если при ударе пальцы будут расслаблены, то существует опасность получить растяжение, поэтому требуется значительная натренированность перед тем, как применить этот удар.

Двухпальцевая пронзающая рука (*нихон нукитэ*, рис. 4 а). Вытягивают вперед только указательный и средний пальцы, мизинец и безымянный сгибают, сверху их плотно прижимает большой палец.

Ударяют по глазам противника.

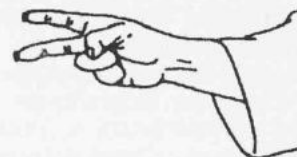
Однопальцевая пронзающая рука (*иппон нукитэ*). Отличается от предыдущего тем, что вытягивают только один указательный палец.

### Г. Рука-нож (*сюто*) и рука-обратный нож (*хайто*)

Рука-нож (рис. 4 б). Протягивают вперед 4 пальца, большой сгибают. Удар наносится со стороны мизинца, используя ребро ладони.

Рука как бы служит мечом. Поскольку этот удар разработан и введен профессиональной техникой каратэ, иногда говорят как об ударе *каратэки*.

Областями поражения помимо виска, промежутка между глаз, сонной артерии и головы противника служат также уязвимые места рук и ног. Хороший удар эффективней, чем удар кулаком.



а

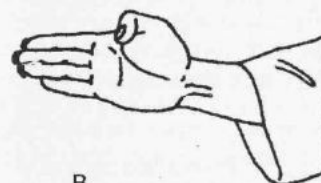
а



б



б



в



в

Рис. 3

Рис. 4

Рука-обратный нож (рис. 4 в). В противоположность предыдущему используют боковые стороны большого и указательного пальцев.

Как показано на рисунке, эффективен, например, при ударе по виску противника.

### Д. Локоть (буквально-локоть обезьяны)

Локоть (*эмпи*, рис. 5 а). Используется при атаке на близком расстоянии. Наиболее эффективен при ударах с использованием руки. При так называемом ударе “локоть-рубанок” (*хидза тэ-кана*) развивается сила, позволяющая эффективно провести этот удар женщине и даже ребенку. Когда сближаются с противником, бьют по боку, нижней челюсти и прочее; локоть также очень эффективен и для защиты против ударов рукой и ногой. При отработке этого удара необходимо развивать силу области пояса, отбатывать прием в ката и ударять этой областью по *макивар*, что совершенно необходимо для укрепления локтя.

## 2) НОГА

Носок ноги (*цумасаки*, рис. 5 б). Используют носок ноги, сильно отогнув пальцы на себя, так называемые подушечки пальцев (*тјусоку*). Применяют для ударов ногой вперед (*маэгэри*) в верхнюю, среднюю и нижнюю часть (*дан*); при ударах ногой с поворотом (*мавасигэри*) в верхнюю и среднюю часть и пр. (Примечание: в каратэ тело делят на три участка: верхний, средний и нижний *даны*, или этажи).

Пятка (*какато*, рис. 5 в). Используют при ударе ногой вперед — *маэгэри* и назад — *усирогэри*.

Нога-меч (*сокуто*, рис. 6 а). Пользуются внешней кромкой стопы, отогнув носок. Применяется при боковом (поперечном) ударе ногой — *экогэри* в верхний, средний и нижний *дан*. Удар проводят при подъеме ноги — *каэгэ* и при прямолинейном (толкающем) движении ее — *кэкоми*.

Колено (*хидза*, рис. 6 б). Бьют по паху, лицу и т. д.

Подъем стопы (*сокко*). Используют для нападения в пах.

## 2. Уязвимые места человека

Уязвимые места (рис. 7) — это те участки тела человека, которые при атаке наиболее эффективно поражаются. Уязвимыми местами можно назвать все так называемые “точки”, используемые при массаже и в практике иглоукалывания. В принципе, уязвимые места сосредоточены по центральной оси тела человека и на лице. Так как в каратэ удары наносят руками и ногами, т. е. относительно большой поверхностью, то они (удары) практически везде достигают цели, т. е. поражают уязвимые места. Нанесение пра-

вильного удара по уязвимому месту действительно очень важно, но большую роль играют и углы нанесения этих ударов.

## Каратэ - боевое искусство или спорт?

С тех пор, как в качестве одного из способов упражнений в каратэ начали использовать систему соревнований, расцвело представление о каратэ, как о военном спорте. Каратэ было тайной наступательно-оборонительной техникой на острове Окинава с принципом: “Поднял кулак — убей”. Однако, примерно 400 лет назад с этой техникой ознакомились основная часть Японии, каратэ стало открыто распространяться как боевое искусство, год от года все шире и шире. После второй мировой войны стали применять систему соревнований, в которых выявляли победителя — наступил период “спортазации”. Именно в этот период каратэ как спорт поддалось критике, в результате чего произошло отклонение от первоначального смысла каратэ.

Критические замечания по отношению к спортазации каратэ в основном следующие.

1. Требование каратэ: “Поднял кулак — убей” для соревнований, естественно, не подходит.

2. Выявление победителя и побежденного в качестве основы, вежливость и церемония не соответствует представлению о боевом искусстве.

В пользу системы соревнований высказывались следующие соображения.

1. Фехтование и дзюдо также получили развитие с введением системы соревнований. Следовательно, для распространения каратэ также необходимо выявлять победителей и побежденных.

2. Одновременно с борьбой против утраты духа каратэ желательно повышать его спортивную сторону.

Однако, несмотря на наличие положительных мнений о соревнованиях, считают, что в настоящее время система соревнований находится в критическом положении, они почти не проводятся. Настоятельно необходимо улучшить положение.

В современном каратэ вероятно существует две стороны. Во-первых, необходимо сохранить для будущего правильные формы замечательного каратэ и развивать его дальше; распространять любимое каратэ по Японии и за рубежом. Во-вторых, как бы это не было трудно, каратэ должно развиваться. Для этого желательна зрелищность, т. е. использование такой формы, как спортивные состязания. Кроме всего прочего, каратэ способствует созданию человека — строителя более лучшего общества.

## Применение защитных средств

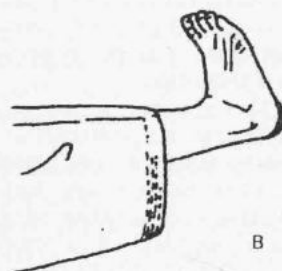
На соревнованиях по каратэ первым условием служит безусловная остановка удара перед самым телом противника, однако,



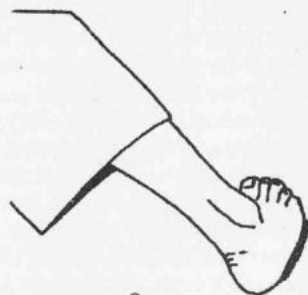
a



6



B

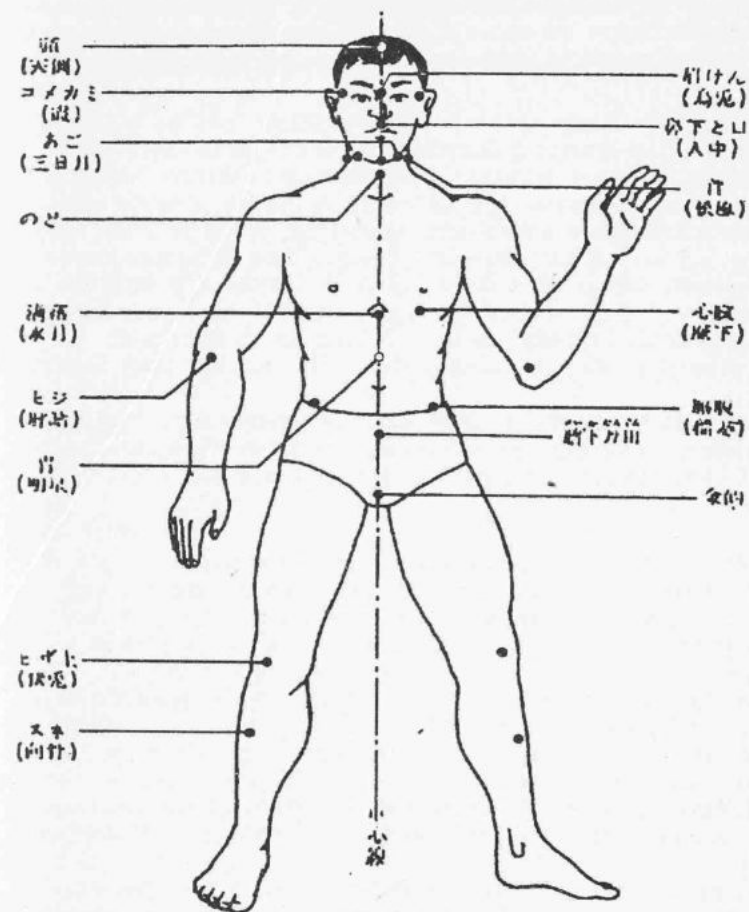


a



6

Рис. 6



## 人体の急所

Рис. 7

при несовершенной технике различного рода удары иногда достигают цели. Попытка разработать защитные средства типа тех, что имеют фехтовальщики и др., пока не увенчалась успехом из-за сложности задач по полной защите, необходимости сохранить и обеспечить легкость движений, решить проблему дешевизны и пр.

## ГЛАВА II. ОСНОВЫ

### 1. Основные упражнения

Для овладения каратэ нужно начинать с отработки базовой техники.

Основы состоят из атакующей техники ударов руками и ногами и оборонительной техники, противостоящей им. Даже говоря отдельно о технике нападения и защиты, близкой к священной технике каратэ, всегда имеют в виду сочетание этих основ. Следовательно, тот, кто небрежно относится к отработке основ, не добьется высоких достижений, сколько бы лет он ни занимался. Достаточно взглянуть на удар рукой или ногой человека, достигшего высокого *дана* (высокой ступени в каратэ), чтобы понять, какой он обладает силой. А отсюда видно, насколько важны базовые упражнения. Это необходимо хорошо и отчетливо себе представлять.

Следует приложить немало усилий, чтобы выдержать множество первоначальных трудностей и, преодолев их, добиться трех основных сторон техники: силы, точности и скорости.

#### А. Стойки

В каратэ множество особых стоек. Это вызвано необходимостью свалить противника специальным движением, для чего требуется, чтобы ноги двигались в свободной стойке.

На фотографии (рис. 8 а) показана «стойка наездника» (*киба-дати*). На следующем рисунке (рис. 8 б) показана естественная «поза ожидания» (*сидзэнтай*). Лицо направлено вперед, ноги расставлены на ширину плеч, стоят естественно. Кулаки слегка сжаты, руки в плечах и локтях совершенно расслаблены, опущены прямо впереди корпуса. Взгляд направлен вперед, голова не наклонена, но подбородок подобран. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, центр тяжести чуть-чуть смещен в область живота.

Естественная поза — наиболее обычный вид стойки у людей. Другими словами, понятно, что принимая естественную позу, имеешь возможность свободного перемещения для нападения и обороны.

Стойка с сомкнутыми ступнями (*хэйсокудати*, рис. 9 а). Эта стойка иначе называется «соединение *ки*»<sup>\*</sup>. Верхняя часть туловища, руки, взгляд, центр тяжести — как при естественной позе. Носки вместе, пятки вместе, но необходимо следить за тем, чтобы сила не входила в колени.

Стойка с передним изгибом (*дзэнкуцудати*, рис. 9 б). Одна из основных стоек. Ноги широко расставлены вперед и назад. Перед-

<sup>\*</sup> Ки, от китайского ци, жизненная энергия. (М. Б.)

няя нога глубоко согнута, примерно под прямым углом. Задняя — выпрямлена и напряжена. Расстояние между ступнями по ширине примерно равно ширине плеч. Центр тяжести расположен по центру тела, т. е. по прямой, но несколько смещен вперед, чтобы стойка была устойчивей.

Если простоять в этой позиции определенное время, то колено на задней ноге согнется, бедренные и икроножные мышцы на передней ноге заболят. Однако, в результате тренировок все мышцы окрепнут и перестанут болеть.

Эта стойка используется при *гэданбаран*, *агзукэ*, *ойдзуки*, *нуки-тэ*, *маэгэри*, *мавасигэри* (подробней см. ниже).

Стойка с задним изгибом (*кокуцудати*, рис. 9 в). В противоположность предыдущей стойке, вес тела приходится на заднюю ногу.

Ноги расставлены на 80 см, колени согнуты, заднее больше; пятка задней ноги и носок передней находятся примерно на одной прямой, пятка передней ноги чуть-чуть плавает, только носок слегка прикасается к полу.

Если относительно долго простоять в этой позе, то сильно будет болеть бедренная группа мышц, однако, стоит немного потерпеть и мышцы болеть перестанут.

Из всех стоек наиболее трудная, но при ее отработке развивается пружинистость ног.

В первом периоде обучения будет тяжело: бедра часто будут плавать и оттягиваться назад, корпус будет отклоняться, поэтому стойку следует изучать перед зеркалом.

Часто используются при *ското*, *удзукэ*, а также при входе на удар ногой, вытягивая переднюю ногу и пр.

Укоренившаяся стойка (*фудодати*, рис. 10 а). Это промежуточная стойка между двумя предыдущими. Колено передней ноги сильно согнуто, задняя нога чуть развернута наружу, колено сильно отставлено, ступня полностью касается пола.

У новичков в этой стойке поясница часто отклоняется назад, за чем необходимо следить.

Каратэист в этой стойке напоминает человека, толкающего сзади застрявшую телегу.

Очень трудная стойка, но она часто используется в спарринге при выполнении решающего удара. Тренироваться следует до полной отработки.

Стойка наездника (*кибадати*, рис. 10 б) напоминает посадку всадника на лошади, отсюда и название. На рис. 11 а дан вид сбоку.

Ноги расставлены в стороны несколько шире плеч, колени согнуты, бедра опущены. При этом носки заходят вовнутрь дальше пяток, колени по возможности расставлены в стороны. Кроме того, чтобы поясница не отклонялась назад, спину выпрямляют,

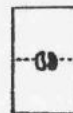


а

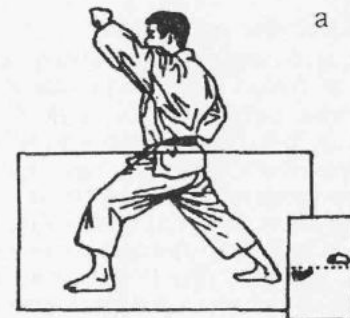


б

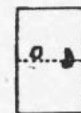
Рис. 8



а



б



в

Рис. 9



силу вводят в низ живота, центр тяжести понижают. Некоторые свешивают поясницу, что также допустимо.

Выразить трудно, но необходимо, чтобы вся стопа была как бы связана с полом своей внутренней стороной.

При длительном стоянии будут болеть мышцы бедра и колени, но со временем укрепятся как вся нога, так и ягодицы, и боли прекратятся.

В эту стойку становятся при исполнении ряда комплексов: начального, второго и третьего "спокойного" (*хэйан*) и начального "железного наездника" (*тэкки*). Используется также при отработке ударов рукой, ударов ногой вбок (*екогэри*).

Скрещенная стойка (*косадати*, рис. 11 б). Колено передней ноги согнуто, нога держит все тело; другая нога располагается сзади, слегка помогает передней, пятка плавает.

Часто используется при атаке на грудь противника.

### Б. Способы нападения

Для нападения используют кисть и руку для ударов рукой "цуки" и "ути" и ногу для ударов ногой (*кэри*).

Прежде всего техника рук подразделяется на удар вдогонку (*ойдзуки*), обратный удар (*гякудзуки*), удар из стойки наездника (*кибадатидзуки*), затем — удар-крюк (*кагидзуки*), удар двумя руками (*моротэдзуки*) и удар-гора (*ямадзуки*). Далее, техника ног подразделяется на удары ногой вперед (*маэгэри*), удар с поворотом или круговой удар (*мавасигэри*), удар вбок (*екогэри*), а также назад (*усирогэри*), удар при подъеме ноги (*кэагэ*), толчковый удар (*аורי-гэри*), наконец удар в полете (*тобигэри*).

#### а) Техника рук (удары рукой, цуки)

Удар вдогонку (*ойдзуки*)

1. Из свободной стойки делают левый "нижний отводящий блок" (*гэданбарай*, см. ниже "способы защиты") и шагом левой ноги вперед принимают стойку с передним изгибом (*дзэнкуцудати*, рис. 12 а).

2. Задняя нога делает шаг вперед и одновременно с принятием правой стойки (с передним изгибом) прямым кулаком (*сэйкэн*) наносят удар в среднюю часть тела (солнечное сплетение, поясники "водяная луна") или в верхнюю (лицо). Левый кулак со всей силой отбрасывается на левое бедро (рис. 12 б).

3. По мере продвижения вперед, попеременно чередуют удар левой и правой (рис. 12 в).

Начинающие прежде всего хорошо осваивают способ и технику удара из стойки с передним изгибом. Однако, достигшие успехов в обучении ударов на месте, могут одновременно тренироваться и отбатывать удары в движении.

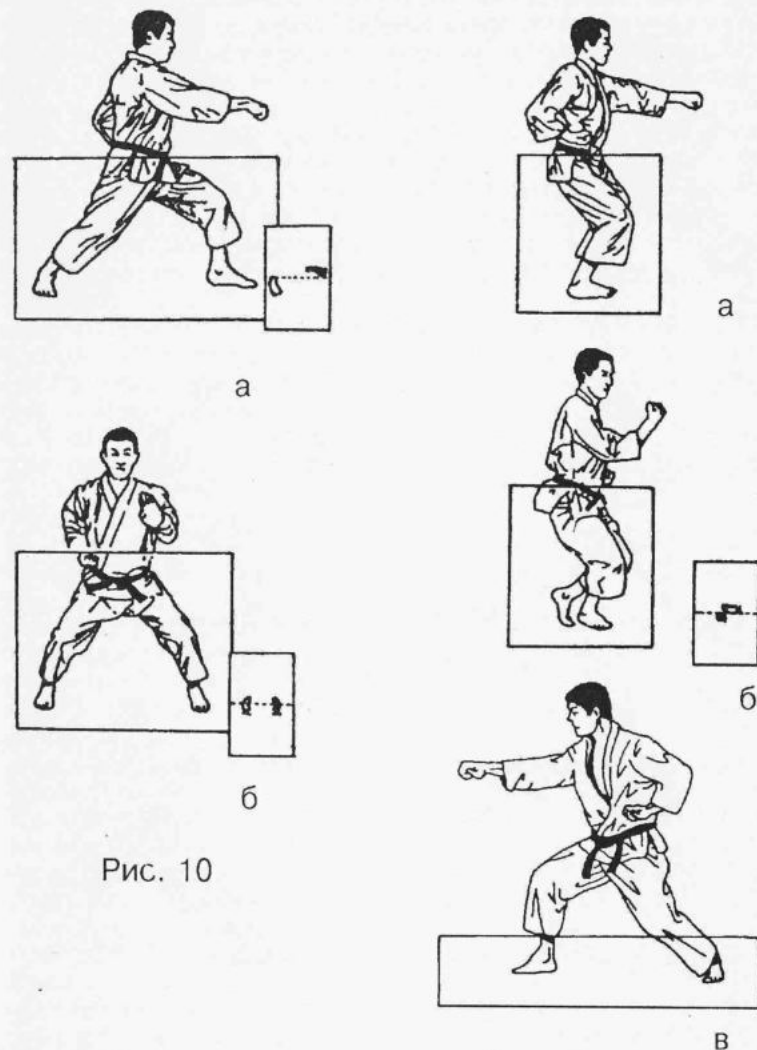


Рис. 10

Рис. 11

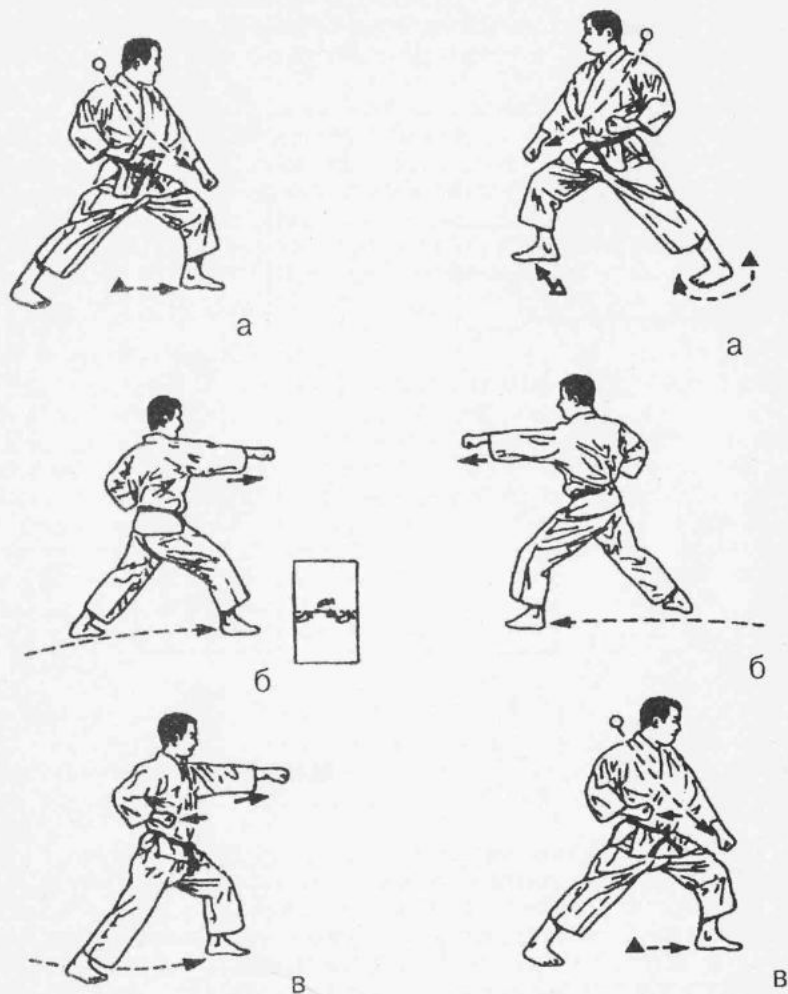


Рис. 12

Рис. 13

Во время движения бедра легко плавают, перемещаться следует по прямой линии; кроме того, нога не должна парить в воздухе, а должна по возможности недалеко находиться от пола — передвигаются так называемой “шаркающей походкой”.

В стойке с передним изгибом (*дзэнкуудати*) ноги далеко раздвинуты вперед и назад, задняя нога строго выпрямлена и напряжена. В момент удара необходимо следить за тем, чтобы плечи были совершенно расслаблены (дословно: чтобы сила не входила в плечи). Большая грудная мышца в момент удара делается твердой. Центр сознания в поле киновари (по-японски *тандэн*, по-китайски *даньтянь*). Взгляд направлен вперед, прямо на предполагаемого противника. Лицо не опускается вниз. Необходимо следить за тем, чтобы запястье руки не сгибалось.

4. Передняя нога остается там же, задняя движется по фронту, делая поворот вправо на 180°, и отбив удара в нижнюю часть тела (*гэданбарай*).

Для поворота тела сначала поворачивают лицо назад, тогда совершить поворот легче. Если предполагают, что враг станет настигать сзади, то выполняют его быстро. Необходимо следить за тем, чтобы бедра не “плавали” (рис. 13 а).

5. Повторный удар вдогонку. В этой же позиции повторяют и правый удар вдогонку, не делая поворота, но отступая шагом назад (рис. 13 б).

Обратный удар (*гякудзуки*)

1. Из естественной позы выполняют отбив удара в нижнюю часть тела (левый *гэданбарай*), как и в случае удара вдогонку (рис. 13 в).

2. Нижняя половина тела остается неподвижной, правая рука наносит удар прямым кулаком (*сэйкэнмэ*). Левая с силой подбрасывается назад к бедру (рис. 14 а).

Удар отрабатывают при движении вперед и назад то правой, то левой рукой, разноименной с вперед выставленной ногой.

Этот удар, можно сказать, направлен против удара вдогонку (*ойдзуки*).

Вначале лучше отрабатывать в стойке с передним изгибом, позже — в укоренившейся стойке (*фудодати*). В начальном периоде обучения удар следует наносить, твердо сохраняя позицию ног, а позже, когда удары станут быстрыми, удар следует наносить одновременно с передвижением.

Рука-копье\* (*нукитэ*). В случаях удара вдогонку или обратного (*ойдзуки* или *гякудзуки*) прямой кулак следует заменить на руку-копье. Однако, эта техника удара, в отличие от кулачной, закрепляется с трудом, поэтому тренироваться следует многократно (рис. 14 б).

Стойка наездника (*кибадати*)

\* Другое значение иероглифов: пронизывающая кисть. (М. Б.)



а



б



в

Рис. 14



а



б



в

Рис. 15

1. Из естественной позы левую ногу отставить на полшага и перейти в стойку наездника. Левую руку протянуть вперед, раскрыв ладонь и поставив ее перед собой. Правый кулак оттягивают на правое бедро. Это позиция готовности (рис. 14 в).

2. Оставаясь в позе наездника удар наносят правой рукой в среднюю (или верхнюю часть тела). Левый кулак подбирают к бедру.

По команде (счета) наносят удары попеременно правой и левой рукой. Желательна непрерывность ударов. При отработке ударов необходимо, чтобы корпус был направлен прямо вперед; следить, чтобы плечи были абсолютно расслаблены (рис. 15 а).

Удар двумя руками (*моротэдзуки*). Находясь в стойке наездника наносят удары одновременно двумя руками прямыми кулаками (*сэйкэнами*). Фактически это не получается, отрабатывать следует одновременно удар рукой (*цуки*) и удар-крюк (*кагидзуки*) (рис. 15 б).

Удар-гора (*ямадзуки*). Наносят одновременный удар по верхней и средней частям тела. Очень эффективен, когда бросаются на грудь противника. Удары следует отрабатывать отдельно по верхней и средней частям тела (рис. 15 в).

Удар-крюк (*кагидзуки*). Руки в локтях согнуты и не выпрямляются в момент прямого удара. Используется, когда дистанция до противника очень мала. Поскольку различные движения пояса не сочетаются с ударами, очень важно изучить это (рис. 16 а).

#### б) Техника ног (способы ударов ногой, *кэри*)

Удар ногой вперед (*маэгэри*).

1. Стойка с передним изгибом с несколько приподнятым корпусом, кулаки слегка сжаты, плечи опущены (рис. 16 б).

2. Заднюю ногу подтягивают, колено поднимают к груди (рис. 16 в).

3. Затем бросают носок ноги вверх и бьют по цели. При выполнении этого удара центром вращения служит колено (рис. 17 а).

Сразу же подтягивают ударную ногу и возвращаются в исходную позицию. В целом все движение осуществляется мгновенно.

Передний удар ногой проводится, в основном, в челюсть (верхнюю), в грудь (среднюю) и пах, живот (нижнюю часть тела).

В момент удара центр тяжести смещается к пятке стоящей ноги, которая согнута в колене, что повышает ее устойчивость и упругость.

Необходимо тщательно следить за тем, чтобы во время движения задней ноги на удар носок ее не сгибался вниз, а пятка, направляясь к цели, двигалась по прямой. Кроме того, если моментально не вернуть ногу назад, возникает опасность захвата ее противником со стремительной контратакой.



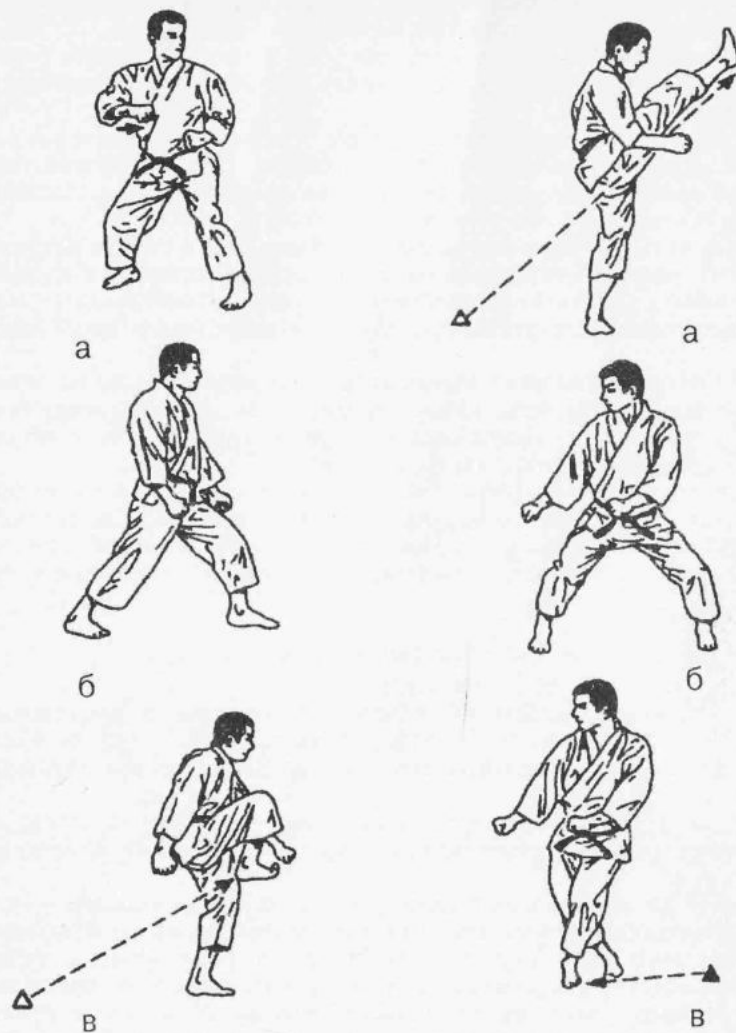


Рис. 16

Рис. 17

Со значительными успехами удара ногой вперед развивается способность нанести удар из естественной позы и даже из позы сидя прямо (*сэйха*). Но для наработки последних двух ударов, технически очень сложных, требуется длительная тренировка и большие усилия.

#### Удар ногой вбок (*екогэри*)

1. Стойка наездника, лицо повернуто вбок, кулаки несколько выдвинуты вперед (рис. 17 б).

2. Заднюю ногу подтягивают на шаг, перекрещивают ее с передней ногой. По завершении движения центр тяжести переносится на переднюю ногу (рис. 17 в).

3. Колено ударной ноги подтягивают к груди (рис. 18 а).

4. Ударная нога ребром ступни ("ножом ноги", *сокуто*) выбрасывается вбок, поражая цель (рис. 18 б).

Создается впечатление, что удар вперед превращается в боковой. Удар очень трудный, но при овладении им появляется страшная поражающая сила.

Обратите внимание на следующее: удары в верхнюю, среднюю и нижнюю части тела следует тренировать отдельно; колено ударной ноги поднимать насколько можно выше; нога-нож, как печать, движется по прямой.

Движения в момент удара в пути легкие, пятка выбрасывается первой, активно вовлекается поясница. В момент завершения удара в силу ее обратного движения ногу мгновенно подтягивают, что очень важно.

Позже можно будет добиться выполнения этого удара из естественной стойки, из стойки с передним изгибом, из положения сидя на стуле.

#### Круговой удар ногой (*мавасигэри*).

1. Выполняют из стойки с передним изгибом, как и при ударе ногой вперед, но ударную ногу подгибают поперек тела от колена до носка ноги так, что получается почти горизонтальная линия (рис. 18 в).

2. Набрав достаточно сил в пояснице, имея центром колени ударной ноги, описав бьющей ногой круг, носком ее поражают цель (рис. 19 а).

Удар очень эффективен при использовании сбоку против атакующего противника.

Удар на поражение верхней (виски, челюсть) и средней (бок) части тела отрабатывается отдельно. Стойка та же, что и при ударе ногой вперед, но в момент удара необходимо следить за тем, чтобы пятка одной ноги плавала, а носок был неподвижен. При несоблюдении этого правила эффект снижается наполовину.

По мере продвижения в учении желательно отрабатывать несколько непрерывных ударов, идущих один за другим, стоя на одной ноге, причем, силу поясницы в максимальной степени стремиться передавать носку.

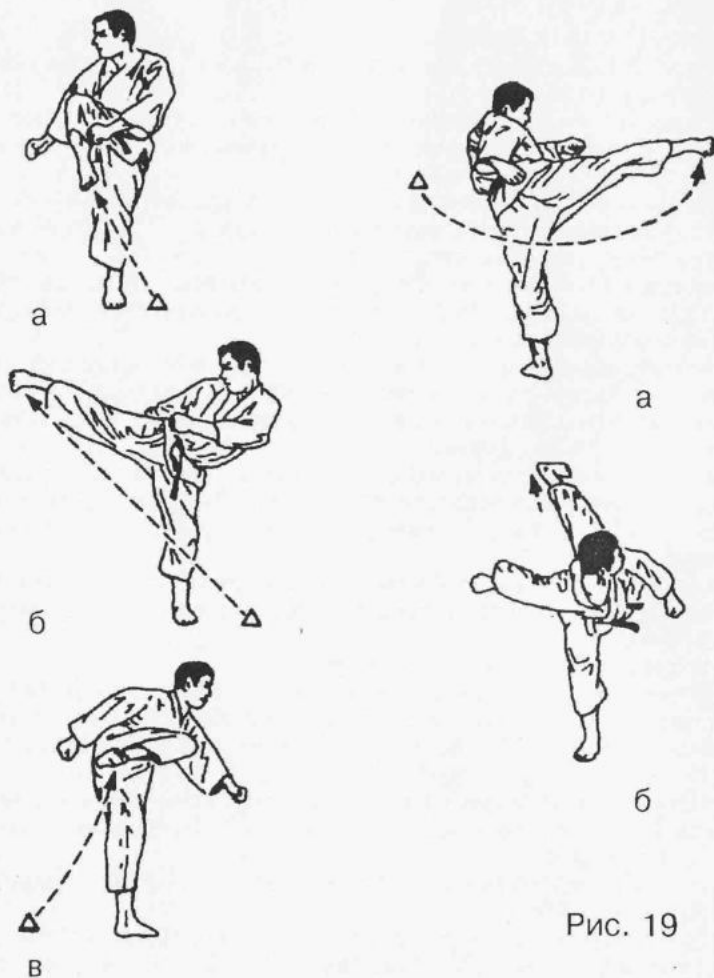


Рис. 18

### Удар ногой назад (*усирогаэри*)

Из свободной позы, как и при ударе вперед, произвольную ударную ногу подбирают коленом к груди, верхнюю половину тела сгибают вперед, одновременно с этим пятку выбрасывают назад и наносят удар (рис. 19 б).

Это напоминает лягание лошади, поэтому иногда этот прием называют ляганием (*умагаэри*).

Движение ноги прямолинейное, при завершении удара ногу сразу же подтягивают назад, как и при других ударах ногой. Поскольку поза на одной ноге неустойчива, легкое касание пола руками может несколько облегчить положение.

Когда противник нападает сзади, эту технику используют мгновенно. Куда бы противнику этот удар не прошел, он будет эффективен, но из большой опасности оказаться спиной к противнику, желательно этим ударом почти не пользоваться.

### Удар поднимающий (*кэагэ*).

Стойка и поза в момент удара, по-существу, те же, что и при боковом ударе ногой. Внутреннюю сторону стоящей ноги слегка задевает пятка ударной ноги и, используя обратное движение, делают прыжок, при котором нога-нож служит как бы пружиной.

Обычно используют для защиты против ударов рукой, применяется также при нападении.

### Удар ногой в полете (*тобигаэри*).

Противник опустошен и нерешителен; для прорыва обороны ему наносят удар ногой, взлетев вверх (рис. 20 а).

Однако поскольку обе ноги плавают, появляется неустойчивость, что уже приводит к множеству опасностей. Одним словом техника, выброса тела крайне трудна и требует долгой отработки.

В *тобигаэри*, кроме этого, есть еще удар ногой в средней части тела (*нидангаэри*). В момент полета, используя обратное движение ударяющей ноги, не касаясь пола ногой, наносят два удара подряд — такова эта тонкая техника (рис. 20 б, в).

Однако, к тому времени пока вы освоите *нидангаэри*, уже будут достигнуты значительные успехи в овладении каратэ и станет ясно, насколько опасен этот прием для проводящего его, поэтому его не делают. Для отработки этого удара вспомогательным средством служит обычная стена. Если не натренированный каратэист в прыжке с силой нанесет удар, он легко ломает себе кости.

Даже у каратэистов, обладающих высоким даном, возможности использования этого удара ограничены. Наиболее целесообразно применять его, например, в следующих случаях: при смене позиции, когда противник преследует; во всех жестких случаях, когда противник не атакует неожиданно; для прорыва слабых мест защиты.

На рис. 21 а показаны основные направления ударов ногой. При отработке ударов не только попеременно используют правую

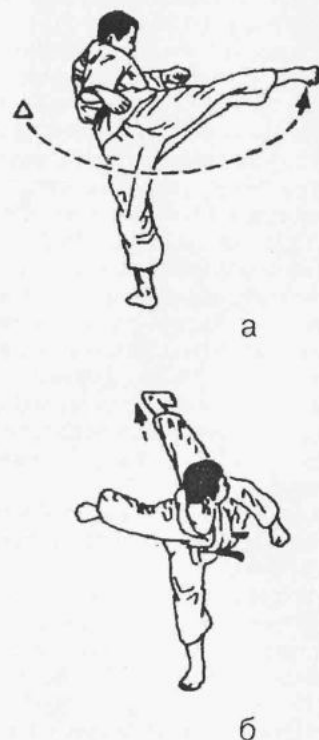
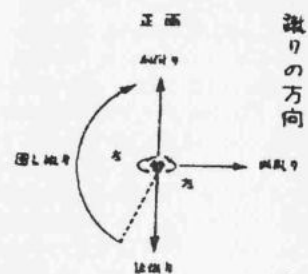


Рис. 19



a



a



б



б



в



в

Рис. 20

Рис. 21



a



a



б



б



в



в

Рис. 22

Рис. 23



и левую ногу, но и изучают технику атаки в любом направлении. Вид сверху: вверху — *мазгэри*, вправо — *экогэри*, внизу — *усирогэри*, слева — *маваси-гэри* (т. е. удары вперед, вбок, назад и круговой).

### В. Способы защиты

Способы защиты подразделяются на три типа: а) техника защиты сверху вниз; б) техника защиты снизу вверх; в) техника защиты сбоку. К “а” относятся защиты нижней части тела (*гэданбараи*), к “б” — верхняя защита (*агзукэ*), “в” включает защиту “ножом” (*сютоукэ*), защиту предплечьем (*удзукэ*). Кроме того, существует множество других способов защиты от нападения противника: *моротзукэ*, *дзюдзиукэ* и др. На рис. 21 б в качестве примера изображена защита “ножом” (*сютоукэ*).

а) Защита нижней части тела (*гэданбараи*)

1. Естественная поза (рис. 21 в)

2. Левую ногу выдвигают на шаг вперед (или назад), принимают стойку с передним изгибом, одновременно с этим, бросив левую руку вниз защищают нижнюю часть тела от удара рукой или ногой (левый *гэданбараи*). Корпус “половиной тела” направлен к противнику (см. примечание 1). На рис. 22 а показана промежуточная позиция. На рис. 22 б и в — соответственно вид спереди и сбоку.

3. Затем правой ногой делают шаг вперед (или назад), правой рукой выполняют прием (правый *гэданбараи*, рис. 23 а).

Когда выполняют левый *гэданбараи*, левый кулак вскидывается до касания правого уха, как бы скользя по верхней поверхности правой руки, скрещиваясь с ней. В своем движении левый кулак смотрит большим пальцем вверх, в конце движения разворот кулака ладонью вниз.

Позиция кулака в завершении *гэданбараи* — примерно в 10 см вверх от левого колена. Если при этом кулак расположить с внутренней стороны колена, то атака противника не будет отражена; отмах наружу от колена приводит к расходу сил выше необходимого, затрудняет последующие атакующие движения.

Подтянутая правая рука крепко прижимается к правому боку большим пальцем вверх.

Правый *гэданбараи* по существу идентичен левому. Во время отработки попеременно повторяют левый и правый варианты в процессе движения вперед. Однако, во время движения бедра часто плавают (перемещаются в вертикальной плоскости). Необходимо, по возможности чтобы бедра находились на одной высоте, перемещение должно быть по прямой.

Кроме того, во время завершения приема должна быть “шаркающая походка”, так чтобы пятка правой ноги не плавала при движении вперед или назад (см. примечание 2).

На начальном этапе прием следует выполнять в стойке с передним изгибом, а с освоением приема отрабатывают одно-временное движение рук и ног.

Лицо, как всегда, обращено вперед на предполагаемого противника, взгляд направлен прямо. Смотреть вниз нельзя.

Способ поворота направления движения тот же, что и при ударе вдогонку (*ойдзуки*).

*Примечание 1.* “Половина тела”: по направлению к противнику корпус оказывается боком. В этом случае уменьшается атакующая площадь, защищают полтела.

*Примечание 2.* “Шаркающая походка”: подошва, в особенности пятка не отрывается от пола, и нога движется вперед или назад как бы скользя по полу. Несколько напоминает движение ног в театре “Но”. “Шаркающая походка” приводит к ускорению движения и повышает устойчивость стойки.

б) Верхняя защита (*агзукэ*)

1. Из естественной позы сначала выполняют левый *гэданбараи*. Оставаясь в стойке с передним изгибом, левую руку взмахом ставят на уровне лба, кулак правой помещают на пояс (рис. 23 б, в).

2. Правой ногой делают шаг вперед и, принимая стойку с передним изгибом, вскидывают правую руку вверх, защищая лицо от удара рукой. Левая рука со сжатым кулаком подбирается к бедру (рис. 24 а); на рис. 23 в показан промежуточный момент. Смысл в том, что сначала раскрытой левой кистью подтягивают ударяющую руку противника. Следовательно, подтянутую руку убирают на поясицу. Правая рука скрещивается с левой поверх ее, как бы рисуя круг, локоть как бы подсакивает. Стремятся полностью использовать силу локтя.

Если использовать верхнюю защиту (*агзукэ*) кулаком или рукой-копьем (*пукитэ*) и нанести удар в лицо противника, это уже будет техника нападения.

Левая верхняя защита по-существу идентична правой. Как и в случае *гэданбараи*, отрабатывают попеременно левый и правый варианты.

в) Защита рукой-ножом (*сютоукэ*).

Из естественной позы оттянуть правую ногу назад на один шаг и принять стойку с задним изгибом (*гокуиудати*), при этом защищаются левой рукой-ножом. Правая рука становится рукой-копьем и занимает положение сбоку от руки-ножа, прикрывая солнечное сплетение. Поза — в “полтела” (рис. 24 б вид спереди, рис. 24 в вид сбоку, рис. 25 а фрагмент)

Левую руку-нож вскидывают до касания правого уха, и, используя обратное движение, скрещивают с правой рукой. При этом локоть выставлен и ощущается выдвинутость руки-ножа. Кисть движется и поворачивается в запястьи, в решающий момент ладонь резко поворачивается в сторону противника. Рука согнута в локте. Рука-нож, запястье и локоть должны лежать на прямой

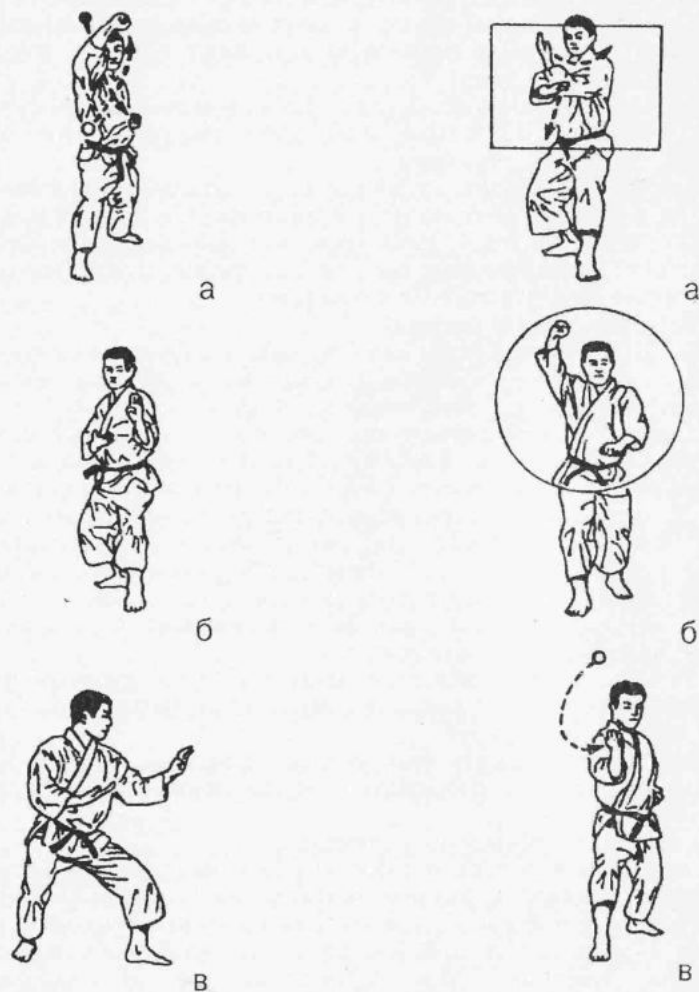


Рис. 24



Рис. 25

линии. Кончики пальцев примерно на высоте плеч. На кончиках пальцев собрана сила, ладонь слегка прогнута, большой палец немного изогнут, крепко прижат. Подтянутая рука в позе рука-копье готова к атаке, в то же время она защищает солнечное сплетение. Локоть чуть выпячен наружу, отведен от туловища. Следить, чтобы сила не входила в плечи. Пятка передней ноги слегка плавает, так что в любой момент пригодна для движения с ударом ногой.

Вместе с движением вперед или назад отбрасывается правый и левый варианты. Во время перемещения необходимо следить за тем, чтобы поясница не плавала.

Хорошо тренироваться перед зеркалом, добиваясь того, чтобы поясница не выпячивалась как при наблюдении спереди, так и при наблюдении сбоку.

При защите верхней части тела рукой-ножом положение корпуса не меняется, локоть защищающей руки находится на высоте плеч, рука-нож должна стоять вертикально.

г) Защита предплечьем (*удэукэ*).

Внешняя защита (*сотоукэ*).

В соответственной позе занимают стойку готовности. Правой ногой делают шаг вперед (или назад) и одновременно с принятием стойки с передним изгибом, выбрасывая кулак, защищают среднюю или нижнюю часть тела. Стойка в "полтела". При этом защищающую руку поднимают над головой так, чтобы кулак был как печать. Подтянутую руку плотно прижимают к пояснице. Левое *сотоукэ* выполняют аналогично. *Сотоукэ* тренируют из естественной позы, двигаясь вперед или назад. (рис. 25 б фрагмент, рис. 25 в)

Внутренняя защита (*утиукэ*).

Из естественной позы нога делает шаг вперед или назад, одновременно с этим защищают среднюю или верхнюю часть тела. Правую защищающую руку сначала двигают влево кулаком подмышку, проводя под левой. Кулак сначала слегка сжимают, в решающий момент резко напрягают. Рука сильно согнута в локте (рис. 26 а). Кроме этого, прием отрабатывают с ногой в обратную сторону.

д) Защита двумя руками (*моротэукэ*).

Совпадает с внутренней защитой, но подтянутую руку помещают не на поясницу, а присоединяют к локтю защищающей руки (рис. 26 б).

е) Защита крестом (*дзюдзиукэ*).

1. Крестообразная защита верхней части тела

Став в высокую стойку с передним изгибом, накладывают друг на друга запястья рук, вытянутых вверх вперед. Этим защищают верхнюю часть тела от удара рукой противника. Кроме того, после защиты можно воспользоваться этим приемом для захвата руки противника (рис. 26 в).

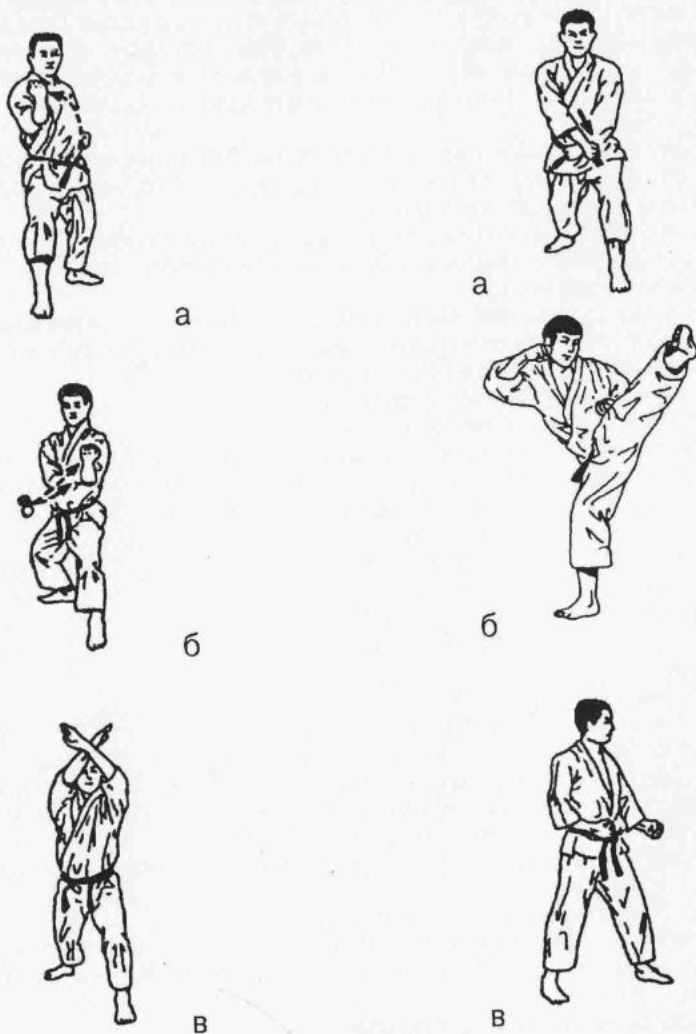


Рис. 26

Рис. 27

## 2. Крестообразная защита нижней части тела.

Приняв низкую стойку с передним изгибом, руки скрестить, сжав кулаки. Предохраняет от удара ногой вперед, но в случае, изображенном на рисунке, левой рукой защищаются от удара ногой, одновременно правым прямым кулаком бьют в голень противника. Правый кулак вертикальный (рис. 27 а).

## Г. Непрерывная техника.

Сочетая элементы основной техники, отрабатывают непрерывную. Здесь представлены три примера непрерывной техники, но комбинируя приемы базовой техники можно создать бесчисленное множество видов непрерывной. Следует только немного пофантазировать и потрудиться.

На рис. 27 б изображен круговой удар ногой.

**Пример 1** (удар вдогонку по верхней части тела, обратный удар в переднюю часть тела):

1) Принимают высокую стойку с передним изгибом со слегка сжатыми кулаками (ниже способ принятия позы аналогичен) (рис. 27 в);

2) Удар вдогонку по верхней части тела: передняя нога делает шаг вперед, принимая стойку с передним изгибом, затем делают удар вдогонку по верхней части тела (*дзедан ойдзуки*) (рис. 28 а);

3) Обратный удар по средней части тела: стойка остается прежней, сразу же проводят удар, поясница полностью сворачивается (рис. 28 б).

**Пример 2** (удары ногой вперед и вбок):

1) Удар ногой вперед (*маэгэри*), можно поражать как верхнюю, так и нижнюю часть тела (рис. 28 в);

2) Удар ногой вбок (*экогэри*): опустив ногу, выполнявшую *маэгэри*, тут же задней ногой выполняют *экогэри* (рис. 29 а). Желательно тренироваться последовательно с упражнениями, приведенными в примере 1.

**Пример 3** (удар ногой с поворотом, удар обратным кулаком):

1) Удар ногой с поворотом (*мавасигэри*): одновременно с поворотом бедер взлетает задняя нога, нанося удар (рис. 29 б);

2) Удар обратным кулаком (*уракэн*): в момент опускания ударной ноги мгновенно наносят удар обратным кулаком по верхней части тела (рис. 29 в). Упражнения в примерах 1, 2 и 3 можно соединить в один комплекс. Кроме того, можно составить такие сочетания:

1) верхняя защита верхней части тела, обратный удар ногой в среднюю часть тела (*дзедан агэукэ, тюдан гякудзуки*);

2) защита нижней части тела, удар вдогонку по верхней части тела (*гэданбараи, дзедан ойдзуки*);

3) защита предплечьем средней части тела, удар ногой спереди (*тюдан удэукэ, маэгэри*) и прочие сочетания с техникой защиты.





Рис. 28

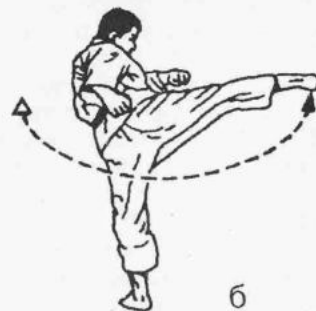


Рис. 29

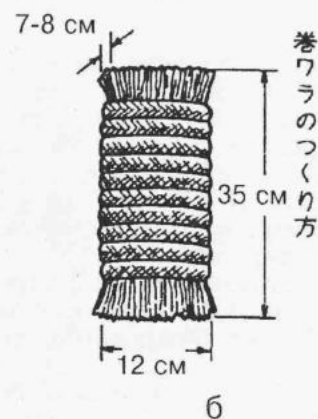


Рис. 30

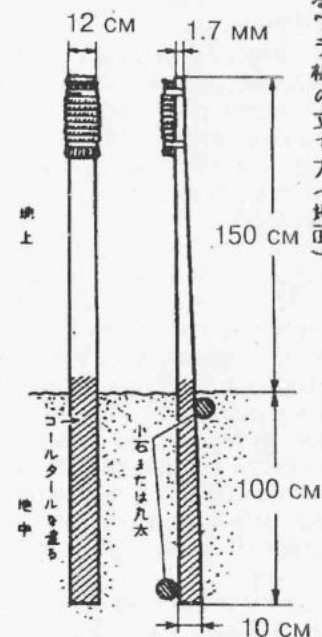
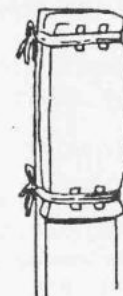


Рис. 31

スポンジ・布

巻ワラ板の立て方(地面)

Нужно отрабатывать как можно больше видов основной техники, чтобы ее можно было легко выполнять непрерывно.

## 2. Способы тренировок

Тренировки в каратэ включают тренировку собственного тела и закалку, но благодаря использованию вспомогательных средств для тренировок можно развить в себе еще большую разрушительную силу.

В каратэ самым специфичным орудием закалки является *макивара* (буквально: сноп соломы). Существуют и другие приспособления для тренировок: "железные босоножки", боксерский мешок, палка с грузом на конце... В качестве груза можно использовать тяжелые камни, можно пользоваться топором и т. п., по собственному усмотрению. Важно для тренировки своего тела придумывать наилучшие способы и пользоваться ими, ежедневно повторяя.

### А. Макивара

Для закалки кулака и ноги главным средством служит *макивара*. Одновременно с занятиями комплексами и спаррингами (*ката* и *кумитэ*) желательно на *макиваре* закалывать руки и ноги. С помощью систематических тренировок можно добиться значительных результатов и разрубать единым ударом по десять черепиц, четыре доски по 5 мм и пр. (рис. 30 а: удар правым кулаком по *макиваре*).

Способ изготовления *макивары*.

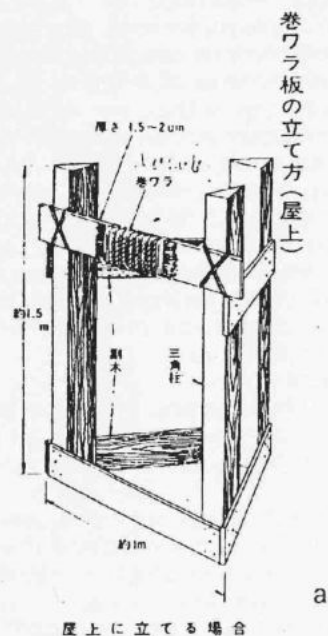
Сначала рисовую солому связывают в пучок, высотой примерно 35 см, шириной — 12 см, толщиной 7-8 см, обматывают тесьмой и получают нужную форму (рис. 30 б). Затем поверх пучок плотно обматывают соломенной веревкой. Соломенную веревку выбирают как можно толще. Деревянным молотком легким постукиванием придают пучку более плоскую форму. Если формирование пучка трудно поддается, солому следует помочить в воде. Изготовив 3 комплекта, связывают веревкой.

Достать солому в последнее время стало все труднее и труднее, поэтому обходится без нее. Можно использовать обрезки тканей или губку. В этом случае губку покрывают сверху грубой тканью (рис. 31 а).

Способ установки *макивара* (рис. 31 б, вид спереди и сбоку).

Подходящая доска имеет длину 2,3 м, ширину 12 см, толщину вверху 1, 2-3 см, внизу 10 см (если обратиться при выборе дерева к лесоторговцу, то он посоветует наилучший материал).

Если не представляется возможным обработать доску на конус, то при той же длине и ширине можно использовать доску толщиной 2,5-3 см. По существу, нужна упругая и не ломающаяся доска.



屋上に立てる場合



Рис. 32



а



б



в

Рис. 33

Закрепление в землю. Доска погружается в землю на глубину примерно 1 м, над землей должно выступать 1,5 м. Безусловно, от высоты бьющего рукой зависит и высота *макивары*; часть, погруженную в землю, смолот или обжигают на огне, чтобы дольше просуществовала без гнили. При установке, как показано на рис. 32 б, для повышения устойчивости закладывают камни или бревнышки. Для того, чтобы *макивара* не портилась от дождя, когда ею не пользуются, покрывают ведром или чем-нибудь еще.

*Макивара* для помещения. В последнее время для тренировок часто используют помещения, для которых также требуется *макивара*. Здесь приведен один пример такой *макивары*. Берут три бруска с треугольным сечением длиной 1,5 м для вертикальных стоек (половинки от бруса с квадратным сечением) и обшивают досками для прочности. Прикрепляют поперечные доски шириной 12-15 см и толщиной 1,2-2 см, в центре одной из них закрепляют *макивару* (т. е. солому, ткань или губку), при этом доска под *макиварой* должна быть упругой (рис. 32 а).

Способы нанесения ударов по *макиваре*.

При ударах по *макиваре* необходимо помнить, что укрепляются не только кисти и стопы, но благодаря этим же ударам рук (*цуки*, *ути*) и ног (*кэри*) развивают плечи и бедра, бока подтягиваются, мышцы развиваются.

Цель — укрепление движений всего тела. Кроме этого, *макивара* имеет большую ценность для ежедневных тренировок и непрерывных ударов. Однако, если не наносить каждый удар правильно и по-настоящему, большого эффекта ожидать нельзя.

Прямой кулак (*сэйкэн*). Делают удар вдогонку, но при нанесении удара необходимо быть внимательным, так как часто плечо ударной руки поднимается, пятка задней ноги плавает. Остерегайтесь: при непрямом ударе возникнет боль в запястье. Во вторую руку, находящуюся у бедра, входит достаточно силы. Взгляд направлен прямо вперед (рис. 32 б, 33 а).

Обратный кулак (*уракэн*). Принимают стойку наездника (*кибадати*) и ударяют так, как показано на рис. 33 б, в. Бьют всей тыльной стороной кулака, при ударе вкладывают вес тела.

Локоть (*эмпи*). Приближаются к *макиваре* на полшага ближе, чем в случае удара *сэйкэн*, бедра несколько разворачивают и наносят удар локтем. Если не тренированный человек неожиданно сильно ударит локтем по любому твердому предмету, то возникнет очень сильная боль, даже болевой шок, поэтому в начальной фазе тренировки надо бить слегка, постепенно усиливая удары. При этом ударе вес тела переносят на локоть, поэтому на кости локтевого сустава ложится большая и внезапная нагрузка, что лишней раз говорит о необходимости постепенного увеличения силы удара. Взгляд также направлен строго вперед (рис. 34 а, б).



а



б



в

Рис. 34



а



б



в

Рис. 35



Рука-нож (*сюто*). Стойка наездника (*кибадати*), руку-нож вскидывают над головой и движением снаружи вовнутрь наносят удар. При ударе мизинцем будет сильная боль, не исключен перелом косточек его, поэтому точкой контакта служит участок, как можно ближе к запястью. В момент удара локоть доворачиваем вовнутрь, что в значительной степени усиливает удар. В начальном периоде обучения в кончиках пальцев будет ощущаться боль, в этом случае можно сгибать пальцы, как в плоском кулаке (*сиракэн*) или с напряжением вытягивать их.

Мощь *сюто* хорошо известна, однако начиная с простого *дана*, нельзя обойтись без постоянной тренировки его. Отрабатывать удар нужно не только на *макиваре*, но и по твердым предметам, но так, чтобы не ощущалась боль (рис. 34 в, 35 а).

Необходимо также отрабатывать удар по *макиваре* ближней к ней рукой. При этом руку подбирают к другому боку, переkreшивая с другой рукой. Удар наносят горизонтально (рис. 35 б).

Удар-молот (*тэцууй*). Как и в случае удара *сюто*, рукой делают мах и ударяют по горизонтали, однако активно вводят локоть. У достигшего успехов в обучении удар имеет страшную силу (рис. 35 в, рис. 36 а).

Другие удары: обратный нож (*хайто*), рука-копье (*нукитэ*), удары ногой тоже тренируются на *макиваре*.

#### Б. Другие способы закалки

Помимо как с *макиварой* в каратэ существует множество других видов закалки, главные из них следующие.

Мешок с песком. Используется не только для ударов рукой (*цуки*, *ути*), но и для отработки ударов ногой. Поскольку он по ощущению напоминает человеческое тело, то в сочетании с *маки-вара* эффективность повышается (на рис. 36 б показан *ойдзуки*).

Железные *гэа* (босоножки). Одев тяжелые *гэа*, изготовленные из железа, поднимают ноги вперед и вбок (рис. 37 а).

*Тиси* — деревянная палка с камнем на конце. Поднимая одной или двумя руками, тренируют запястье (рис. 37 б).

Железный замок (*тэцудзе*). Изготовлен из железа. Тренируют руки, особенно запястья. (рис. 37 в).

Штанга. Придает силу главным образом пояснице. Двумя руками поднимают над головой, кладут на грудь и на плечи. С поднятой штангой сгибают и распрямляют колени, делают стойку наездника (рис. 38).

В качестве подсобных снарядов для тренировок используют железные гантели, эспандер, скакалку для прыжков и пр. Не запрещены для каратэ и такие общеукрепляющие виды спорта, как марафон, коньки, альпинизм — можно сказать, основы всевозможных видов спорта.

Приложение: подготовительные движения, “мягкая зарядка” (растяжка).



а



а



б



б



в

Рис. 36

Рис. 37



Рис. 38

а



б



в



Рис. 39

Рис. 40



Каратэ — спорт, затрагивающий все тело. Однако при неумеренных тренировках существует опасность с самого начала получить перегрузку, что тяжело отразится на всем организме (буквально: существует опасность, что сила с самого начала войдет и нанесет удар по телу).

Разминка, в принципе, начинается с областей, далеких от сердца, например, с запястьев и щиколоток и в восходящем порядке, чтобы в теле не возникло перенапряжения. Вместе с тем, после занятий проводят выравнивающие (легкие) упражнения. Своим наименованием они получили за то, что тело после резких движений постепенно переходит к спокойному состоянию. Следовательно, завершая движения всего тела, необходимо вновь перейти к областям, далеким от сердца, и, наконец, завершить занятия глубокими вдохами.

Здесь приведен пример подготовительных движений (разминки). Можно также воспользоваться физзарядкой, передаваемой по радио. В обычном спорте, по существу, занимаются тем же, поэтому говорить много на эту тему не приходится (рис. 39).

А. Способы выполнения разминки.

Голова. Наклоняют ее вдоль, поперек, наискосок, затем вращают (рис. 40 а).

Запястье. Изгибают вдоль, поперек, под углом, вращают и не спеша встряхивают. Активно двигают пальцами, делают захватывающие движения (рис. 40 б).

Щиколотки. Поочередно медленно встряхивают каждой ногой, затем руками берутся за носок стопы и за щиколотку и активно вращают. Носок стопы интенсивно вытягивают (рис. 40 в).

Сгибание и вытягивание колена.

1. Колени сначала сгибают слегка, затем глубоко. Давят обеими руками на колени, вращают, как будто месят тесто (рис. 41 а).

2. Одну ногу глубоко сгибают так, чтобы бедро другой ноги, вытянувшись, приблизилось к полу. Нужно, чтобы возникла боль с внутренней стороны стопы (рис. 41 б).

Наклоны вперед. Ноги слегка раздвигают и, не сгибая колен, наклоняют тело прямо вперед, доставая пол ладонями. Тренированные легко достают пол ладонями (рис. 41 в).

Наклоны тела назад. Руки помещают на бедра, тело резко наклоняют назад (рис. 42 а).

Наклоны вбок. Руку, противоположную стороне наклона, поднимают над головой. Следите, чтобы колени не сгибались (рис. 42 б).

Вращения. Ноги широко расставлены, делают большие круги всем телом (рис. 42 в).

Прыжки. Сначала прыгают легко и низко. Затем взлетают высоко. При высоких прыжках колени резко бросают к поясу, не отделяя их друг от друга (рис. 43 а). Подготовив так тело, можно перейти к отжиманию.



а



а



б



б



в

Рис. 41



в

Рис. 42



а



а



б



б



в

Рис. 43



в

Рис. 44



Отжимание лежа на полу.

1. Сначала отжимаются на широко расставленных пальцах, но, по возможности, держат тело на указательном и среднем пальцах. Руки выпрямлены, спина и голова вытянуты в одну линию, поясница должна быть опущена (рис. 43 б).

2. Затем согнуть локти и поддерживать тело так, чтобы грудь немного не доставала пола. По возможности тело опускают, сохраняя его прямым.

Следить, чтобы середина спины не сгибалась (рис. 43 в).

3. На рис. 44 а показан случай, когда все тело поддерживают только пальцами каждой руки. Необходимо также отжиматься, касаясь пола тыльной стороной запястий. Есть много других подобных упражнений.

Б. Способы исполнения упражнений на растягивание (“мягкая зарядка”).

С помощью “мягкой зарядки” тело делается мягким и растяжимым. Этим фактором нельзя пренебрегать для достижения успехов в каратэ.

Колени и позвоночник. Ноги сдвигают, руки протягивают вперед и одновременно наклоняют вперед верхнюю половину тела. В начальном периоде можно пользоваться услугами ближнего, чтобы он слегка и ритмично надавливал на спину (рис. 44 б, в).

Тазобедренные суставы.

1. Ноги раздвигают в стороны как можно шире. Колени не сгибают (рис. 45 а).

2. В этой же позе одну ногу протяните вперед, другую назад. “Размягчайте”, пока внутренней стороной ног не коснетесь пола или вплотную не приблизитесь (рис. 45 б). Если не растянуть межбедерные связки, то нельзя будет легко и свободно делать удары ногами.

Локти и тазобедренный сустав.

1. Держа прочно руками, соединяют подошвы стоп, колени разводят как можно шире, корпус наклоняют вперед (рис. 45 в).

2. Садятся в “женскую позу”, таз опускают в промежуток между ногами (рис. 46 а).

Все тело.

1. Опираясь на плечи, ноги, прижатые вместе, запрокидывают над головой и носками достают пол. Колени не сгибают, помещают над лицом (рис. 46 б).

2. “Мостик” — руки и ноги на ширине плеч, спина прогнута (рис. 46 в). Затем руки убирают на грудь, выполняют “мостик” на голове и ногах, тело раскачивают.

3. Положив грудь на пол, сжав колени, вытянуть тело “рыбкой” (рис. 47 а). По мере привыкания можно увеличить время выдержки.

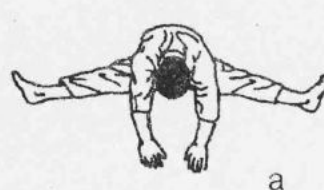


Рис. 45



Рис. 46



а



б



в

Рис. 47



Рис. 48

士 工 十 丁 一  
丰 丰 丰 丰 丰  
形 形 形 形 形

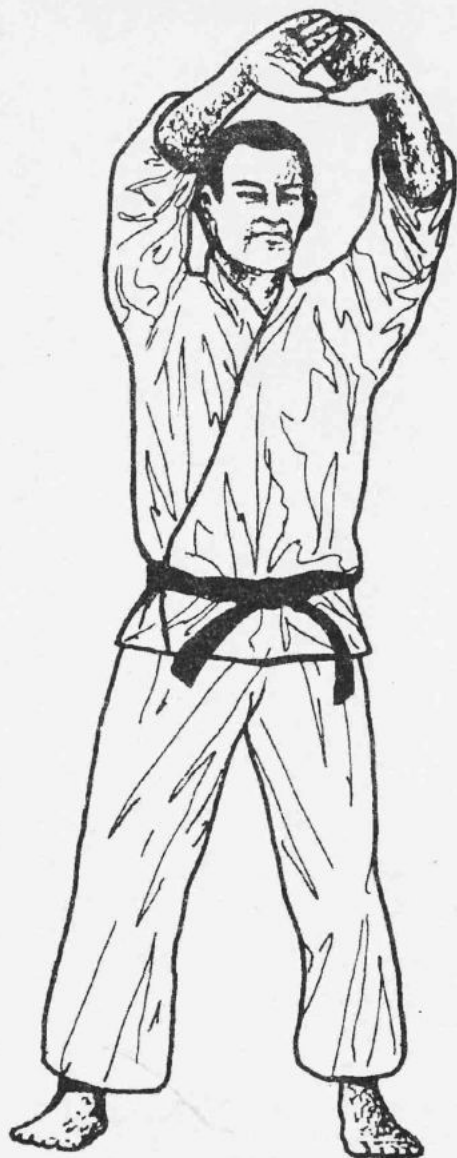
士 工 十 丁 一

Рис. 49

“Передняя нога”. Выпрямив колено, отогнув носок ноги на себя, резко вскидывают ногу вверх. Хорошо, если пятка как бы вонзается в небо (рис. 47 б).

“Боковая нога”. Здесь колено также выпрямлено, ногу выбрасывают вбок. Желательно, чтобы пятка была немного выше носка. Следить, чтобы пятка стоящей ноги не плавала (рис. 47 в).

Брюшной пресс. Кроме “мягкой зарядки” существует целый ряд способов, необходимых для закаливания мышц живота (брюшного пресса), для чего нужно прилагать усилия и искать возможности (рис. 48).



## ГЛАВА III. КОМПЛЕКСЫ (КАТА).

“Сначала познай самого себя,  
потом познаешь других”.

(Из 20-го поучения Мацунामी)

### 1. Перед тем, как заниматься комплексами

#### А. Значение комплексов.

При изучении каратэ чрезвычайно важное значение имеет отработка комплексов (буквально: форм, по-японски — *ката*). Возможность самостоятельного изучения каратэ определяется, можно сказать, наличием этих комплексов. Раньше на изучение одного комплекса требовалось порядка трех лет и даже мастер, говорят, знал только 4-5 комплексов.

Со временем важность комплексов почти не изменилась, и в наше время на изучение и отработку одного комплекса уходит очень много времени. Чем больше изучаешь каратэ, чем больше осваиваешь комплексов, тем глубже познаешь их глубокий смысл.

Имеющие разряд (черный пояс) выполняют комплекс действительно великолепно по силе и красоте. Даже люди, ничего не знающие о каратэ, на его красоту смотрят широко раскрытыми глазами. Можно сказать, что сама динамичность боевого танца нигде, кроме каратэ, не может быть выражена.

#### Б. Способы отработки комплексов.

Отработка комплекса определяется возрастом, натренированностью тела и т. д. Молодежь может повторять раз за разом, пожилые и дети должны тренироваться в зависимости от своих сил.

Если для занятий имеется площадь в один *татами* (т. е. в рост человека), то этого достаточно для тренировки как на улице, так и в помещении. В последнее время широко используются площадки на крышах зданий. Кроме того, на исполнение одного комплекса требуется примерно минута, поэтому служащие могут отрабатывать в перерыве, учащиеся — на перемене и после занятий.

Помимо этого, занятия можно проводить не только в одиночку, но и группами от нескольких человек до нескольких сот одновременно. При групповых занятиях подают команду счетом: “*ити, ни, сан...*” (один, два, три...)

#### В. Три принципа отработки комплекса

Отрабатывая комплекс нельзя забывать три принципа:

1. Сила мощная или слабая.



2. Тело растянутое или сжатое.

3. Техника медлительная или резкая.

В наше время говорят: сила, скорость и синхронность.

Сначала рассмотрим "мощь и слабость силы". Во время отработки комплекса исполняют его легко и непринужденно (по-японски: "сила безрассудно не входит"), и только в нужный момент вся сила сосредотачивается — в этом смысл принципа. Как и в бейсболе и тому подобных играх учат, чтобы для противостояния бросающей руке "сошла сила с плеча".

Теперь рассмотрим "растянутость и сжатость тела". Принцип говорит о том, чтобы посредством используемой техники занять наиболее подходящую позицию. Например, стойка требует, чтобы "бедрa были опущены", но когда атакуют верхнюю часть тела (верхний дан), то занимают соответствующую высокую стойку, а когда защищают нижнюю, то понижаясь, четко защищаются от удара ногой противника и т. п.; смысл в том, чтобы произвольно и легко использовать свое тело.

Наконец, рассмотрим "медлительность и резкость техники". Нельзя сказать, что хорошо только быстрое исполнение. Хорошо поняв смысл техники, говорят: "то, что можно сделать медленно, совершай медленно". В частности, в фехтовании и других видах воинского искусства (*будо*, буквально: путь воина) важное значение придают выдержке ("сохранению сердца"). Мягкость и резкость техники важны для действительного оживления комплекса (*ката*).

### Г. Виды комплексов

*Ката* подразделяется на *хэян* (спокойный): начальная, вторая, третья, четвертая и пятая ступень (*дан*); *тэкки* "железный наездник": начальная, вторая и третья ступень; а также *бассай*, *канку* (наблюдать пустоту), *эмпи* (полет ласточки), *дзиттэ* (десять рук), *хангэцу* (половинка луны), *ганкаку* и *дзион*. Начиная с *бассай*, говорят о "семи *ката*", отличая их от "спокойного" (*хэян*) и "железного наездника" (*тэкки*).

Наименование *ката* раньше произносилось на китайский манер: *пинган* и пр. Основоположник современного карате *Гитин Фунокоси* изменил все имеющиеся названия.

В данной книге рассмотрены комплексы (*ката*): "спокойный" (*хэян*) — полностью, "железный наездник" (*тэкки*) — начальная ступень, а также *бассай*. Все наиболее характерные *ката*.

### Д. Моменты, требующие внимания при выполнении комплексов

— Сначала сделайте поклон.

В начале и конце *ката* необходимо делать поклон. Набрав воздуха, принимают стойку с взглядом, устремленным вперед, при

этом верхнюю половину тела, начиная от талии, слегка нагибают. Руки расставлены, естественно прилегают к бокам. Кроме того, желательно, чтобы место, где делают поклон, находилось несколько ниже, чем точка начала выполнения *ката*. Однако, при непрерывном выполнении нескольких комплексов, поклон следует делать только в начале и в конце.

— Поза готовности.

Завершив поклон, выходят на исходную точку для исполнения. Тело принимает естественную позу, кулаки слегка сжаты — это поза готовности. Стоять не просто рассеянно, но с сохранением самообладания, спокойным дыханием, готовым в любой момент, откуда бы не напал враг, сразу же перейти в движение. При таких комплексах, как *тэкки* и *бассай*, принимают стойку с сомкнутыми ступнями.

— Важность сохранения "сердца".

После завершения выполнения *ката* возвращаются в позу готовности, однако, при этом нужно делать так, чтобы до самого конца быть начеку. Это в воинских искусствах называют "сохранить сердце" (подробнее см. "*ката хэян*, начальный *дан*").

— Не забывать о *киай* (буквально: взаимодействие энергии *ки*).

При выполнении *ката* в основном в двух моментах испускается "*киай*": когда наносят последний удар, тогда как бы сливаясь воедино дух с силой и издают *киай*-*"эйцу"*; и в процессе выполнения комплекса по собственному усмотрению приводят в порядок энергию *ки*, чтобы остаться свежим.

— Противник обычно воображаемый.

*Ката* выполняется одним человеком, но часто воображают, что со всех сторон окружают противники. Следовательно, защищают в отдельности верхнюю, среднюю и нижнюю зоны со всей решительностью, как от нападения реальных врагов, наносят мощные контрудары — таков должен быть настрой. Из-за того, что противник воображаемый, скорость выполнения *ката* возрастает.

### Е. Виды линий боевых танцев

Способы перемещения ног можно, в общем, разложить на следующие 5 типов. В данной книге для пояснения перемещения ног приведены схемы, которыми необходимо пользоваться.

Форма — горизонтальная черта: *тэкки* (начальный, второй и третий *даны*), *ганкаку*.

Форма гвоздя: *хэян* (третий и пятый *даны*), *бассай*, *эмпи*.

Форма креста: *хангэцу*, *дзиттэ*.

Форма двутавра: *хэян* (начальный и второй *даны*), *дзион*.

Форма "плюс-минус": *хэян* (четвертый *дан*), *канку*.

Примечание: на фото (рис. 49) счет справа налево.

Эти линии боевых танцев показывают *ката* в общем, но необходимо помнить, что движения наискось и пр. имеют также некоторые отличающиеся точки, не указанные в общем графике.

В случае выполнения *ката*, в принципе, исходная точка служит и завершающей.

## 2. Хэйан (спокойный)

*Хэйан* раньше называли *пинган*. С начального по пятый *дан* он имеет 5 *ката*, которые составлены на базе основной техники. Среди всех *ката* они наиболее легко познаются, богаты вариациями, что наиболее подходит для начинающего.

Если полностью овладеть этими пятью *ката*, то в случае нападения врага в обычной жизни, можно жить спокойно: себя защитишь, отсюда и название: спокойный.

Следовательно, начинающий должен для овладения каратэ постоянно отрабатывать *ката* до полного освоения.

*Хэйан* — начальный *дан* (*хэйан седан*).

*Хэйан седан* состоит из *гэданбарай*, *агзукэ*, *сютоукэ* и *ойдзуки*.

Это самый простой вид из *ката* всех *хэйанов*, однако, составлен он из основной техники и, если как следует не отрабатывать каждое движение, чтобы полностью овладеть им, то к дальнейшей, более сложной, технике не продвинуться. Простой *ката* позволяет выявить степень овладения начальной техникой и, что еще, требует доработки.

Всего 21 движение, завершается *ката*, примерно, через минуту, линия построения — двутавр.

## ПОЗА ГОТОВНОСТИ (естественная поза)

Сделав поклон, ноги слегка раздвигают влево и вправо и принимают естественную позу. Руки, слегка сжатые в кулаки, на ширине плеч, несколько выставлены вперед (рис. 51).

В это время необходимо успокоить дух, привести в порядок дыхание и, откуда бы ни напал враг, мгновенно быть готовым предпринять соответствующее действие. Необходимо следить за тем, чтобы взгляд был направлен прямо вперед, голова не была нагнута.

1. Начало (*хадзимэ*): левый *гэданбарай* влево (левый нижний отводящий блок влево).

В тот момент, когда лицо обращено влево на противника, левую ногу выдвигают на шаг влево от линии построения и принимают *дзэнкупудати* (стойку с передним изгибом), одновременно делая *гэданбарай*.

Если при этом первом движении дыхание затрудненное, всю *ката* не удастся оживить. Выполняя *дзэнкупудати*, следует решительно переносить вес тела на левое колено.

При переходе от позы готовности к *гэданбарай*, сначала левый кулак берут к левому уху, образуя большой перехлест с правой рукой, как бы ощущая, что левый кулак скользит по правой запястью (рис. 52 б; на рис. 52 показано связующее движение).



Рис. 51



а



б



в

Рис. 52

## 2. Шаг вперед и правый *ойдзуки* в средний *дан*

После того, как выполнен левый *гэданбараи*, правой ногой делают шаг вперед и, одновременно с принятием стойки *дзенкупудати*, наносят правой рукой удар в средний *дан* (рис. 52 в).

Здесь необходимо обратить внимание на то, что когда делают шаг вперед, носок передней ноги выворачивают наружу. Среди тех, кто уже имеет *дан*, также встречаются люди, имеющие такую дурную привычку. Выворачивание носка передней ноги наружу только задерживает движение и возникает опасность получить удар передней рукой противника. Необходимо каждый раз следить за тем, чтобы носок передней ноги не выворачивался, пятка движущейся ноги не поднималась над полом, а перемещалась "шаркающей походкой".

Те, кто добились успеха, выполняют непрерывно от позы готовности до позиции 2 в одно движение.

Связующее движение: подтягивают переднюю ногу, лицо поворачивают назад (рис. 53 а).

## 3. Повернувшись назад, делают правый *гэданбараи* вправо.

Правую ногу перемещают в правую сторону от линии построения, одновременно с этим делают правый *гэданбараи*. Нужно двигаться как можно быстрее, причем бедра опущены, но не должны быть шаткими.

В этом движении, наоборот, правый кулак находится у левого уха, а левый — создает большое перекрестие. Следить за положением глаз (рис. 53 б).

## 4. В высокой стойке *дзенкупудати* проводят правый *тэтицуй* (удар-молот).

Переднюю (правую) ногу немного подтягивают назад и широко наносят правый *тэтицуй* (*тэтицуй* правой рукой).

Условно считается, поскольку правая рука, находящаяся в *гэданбараи*, прижата противником к вашему телу, это движение необходимо делать, подтягивая изо всех сил руку и тело. Нанося удар *тэтицуй* сверху вниз по наклонившейся вперед голове противника, рука описывает большой круг; в силу удара вкладывается движение руки по окружности и вес корпуса. В этом смысл данного движения.

Поза высока, как показано на рис. 53 в.

## 5. Шаг вперед левой, бедра опущены, левый *ойдзуки* (удар вдогонку).

Враг, получивший удар *тэтицуй* по голове и в страхе отступивший, получает, к тому же, еще и удар вдогонку (левый *ойдзуки*) последний удар (рис. 54 а).

## 6. Левый *гэданбараи* на основной линии.

Вместе с движением руки делают большое перекрестие, как в движении 1. Следить, чтобы тело было в полуоборот к врагу (рис. 54 б).

Связующее движение

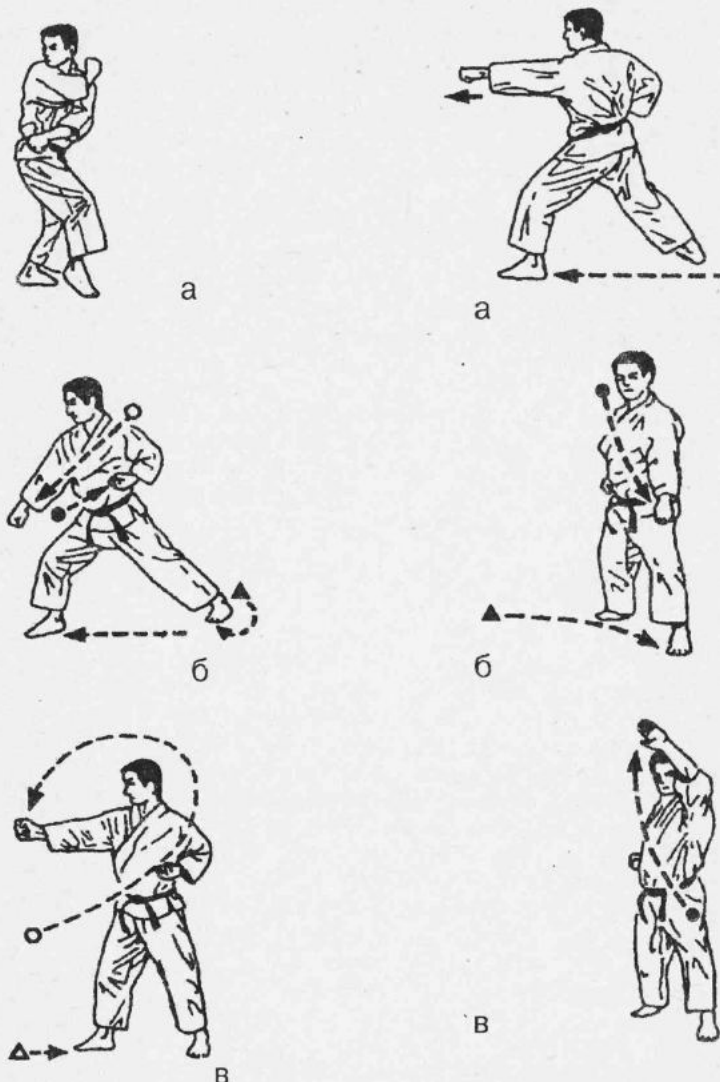


Рис. 53



Рис. 54





а



б



в

Рис. 55



а



б



в

Рис. 56

В этом случае левую ногу отводят, делая *агзукэ* (верхнюю защиту). Левая рука поднимается от нижнего дана и движется вверх, как бы описывая окружность от внутренней стороны к наружной. Это полностью прикрывает переднюю сторону тела от ударов противника и позволяет провести захват руки его. Движение руки показано пунктиром (рис. 54 в).

#### 7. Шаг вперед и правый *агзукэ* (расчленение)

Правой ногой делают шаг вперед и принимают стойку *дзэн-куцудати*, левую руку изо всех сил подтягивают к левому бедру, одновременно с этим делают правый *агзукэ* (рис. 55 б, рис. 55 а фрагмент).

При этом поза должна быть такая, как будто правая рука готова сломать снизу захваченную за запястье руку противника.

Отрабатывают так, чтобы поднимающийся вверх правый кулак и опускающаяся к бедру левая рука перекрещивались на груди. Левый кулак, помещенный у бедра, в любой момент готов к атаке.

Тело, разумеется, в полуоборот.

Связующее движение.

В этом случае правый кулак раскрывается и отводится к бедру. Следить, чтобы состояние было очень напряженным, не отрывать взгляда от противника (рис. 55 в).

#### 8. Шаг вперед и левый *агзукэ*.

Отводят правую руку и тут же, делая шаг в сторону, выполняют левый *агзукэ* (рис. 56 а).

Во время движения вперед быстро перемещаться "шаркающей походкой".

Связующее движение.

В этом движении раскрывается левый кулак (рис. 56 б).

Все движения простые, поэтому нет необходимости останавливаться в многочисленных пояснениях.

#### 9. Шаг вперед, правый *агзукэ* (*киай*).

В момент, когда решают действовать со всей энергией, издают громкий *киай* "*эйцу*", который исходит из низа живота (рис. 56 в).

Достигшие успехов делают *агзукэ* 2-3 раза непрерывно.

#### 10. Левый *гэданбараи* в правую сторону

Делают полуоборот влево, левую ногу перемещают вправо от оси и выполняют левый *гэданбараи*. Следить, чтобы движения ног соответствовали рисунку (рис. 57 а).

Когда делают полуоборот, центром вращения является пятка передней ноги. Разворот выполняют как можно быстрее, но так, чтобы бедра не были шаткими.

#### 11. Шаг вперед, правый *ойдзуки*.

Поскольку в комбинации этих приемов имеется защита от атаки с тыла с контратакой, следует быть проворным, однако *гэданбараи* и удар рукой необходимо выполнять раз за разом полностью и точно в соответствии с "основами" (рис. 57 б).

#### 12. Правый *гэданбараи* в левую сторону.





а



б



в

Рис. 57



а



б



в

Рис. 58

На этот раз делают разворот вправо, правую ногу переносят влево от оси и выполняют правый *гэданбараи* (рис. 57 в).

Во время движений необходимо следить за тем, чтобы руки делали большое перекрестие. Забывать об этом нельзя. Особое внимание надо уделять тому, чтобы при поворотах бедра не поднимались.

13. Шаг вперед, левый *ойдзуки*.

Достигшие успехов выполняют *гэданбараи* и *ойдзуки* в одно движение. В момент удара пятка задней ноги не должна плавать, а бедра нужно опустить как можно ниже (рис. 58 а).

14. Полуповорот влево и левый *гэданбараи*.

От линии построения левую ногу перенести назад и одновременно сделать левый *гэданбараи* (рис. 58 б).

Отсюда, естественно, возвращаются на исходную точку на линии построения.

15. Правой ногой шаг вперед, правый *ойдзуки*.

Когда идут к данному моменту, то часто из-за сложности быстро чередующихся приемов бедра плавают. Вперед надо идти с полной энергией (рис. 58 в).

16. Шаг вперед левой ногой, левый *ойдзуки*.

Натренированные каратэисты выполняют движения 15-16 не прерываясь. Следить, чтобы бедра не плавали. Что касается состояния духа, то желательно, чтобы чувствовалось постепенное понижение (рис. 59 а).

17. Снова шаг вперед и правый *ойдзуки* (*киай*).

В момент нанесения удара издают *киай* "эйцу" (рис. 59 б).

Те, кто достиг успехов, движения 16-17 выполняют слитно.

18. В левую сторону левый *сютоукэ*.

Левую ногу перемещают влево от оси, разворачиваются влево и одновременно с этим в стойке *кокуцудати* (с задним изгибом) делают левый *сютоукэ* (рис. 59 в).

*Сютоукэ* (защита "ножом") выполняется следующим образом. Левую руку подносят к правому уху, правая образует большое перекрестие, сильно согнутая в локте, так, что от кончиков пальцев до локтя образуется прямая линия, кончики пальцев находятся на высоте глаз.

Правая рука отводится, при этом большой палец прижат, ребро ладони (рука-нож) прилегает к боку свободно. Вся часть руки от плеча до кисти защищает грудь и одновременно в любой момент может перейти в атаку приемом *нукитэ*.

Связующее движение.

Оставаясь в этой позиции, сначала косо вправо поворачивают только голову (рис. 60 а).

Это движение в технике нападения или защиты не имеет смысла, однако, необходимо собраться с силами против нового воображаемого врага. И в этой позиции ни в коем случае не допускается беспечность. Настойчиво и неустанно повторяя одно

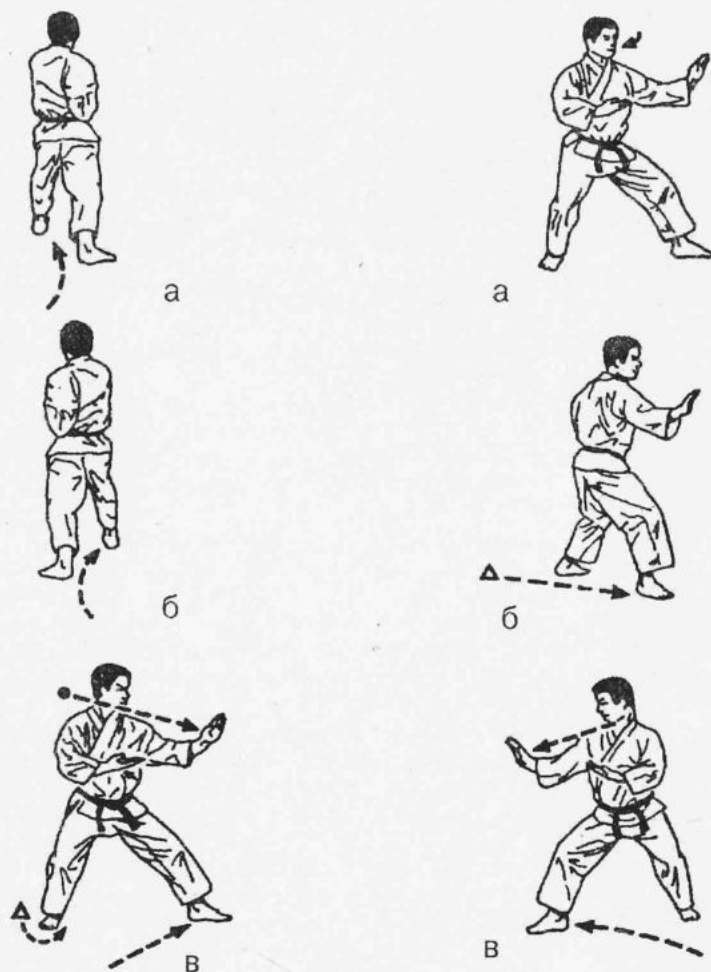


Рис. 59

движение за другим, создают основу для появления правильной техники. Если делать неправильные или неточные движения, то даже многократная отработка их не даст положительных результатов; если отрабатывать без чувства и напряжения, то сколько бы не тренироваться — «техника не войдет в тело».

19. Шаг вперед правой ногой, правый *сютоукэ*.

Правую ногу косо вправо выдвигают вперед и одновременно делают правый *сютоукэ*. Защищают на высоте плеча (рис. 60 б). Правая рука в запястье не изогнута, от кончиков пальцев до локтя составляет прямую линию.

20. Правый *сютоукэ* в правую сторону.

Снова правую ногу перемещают вправо от центральной оси и делают правый *сютоукэ*. Руки желательны не скрещивать (рис. 60 в).

21. Шаг вперед левой ногой, левый *сютоукэ*.

Лицо поворачивают косо влево и обращают вперед, затем делают шаг вперед левой ногой и левый *сютоукэ* (рис. 61 а).

22. Возврат в исходное положение (*наорэ*).

Левую ногу спокойно подтягивают и возвращаются в позу готовности. Взгляд до последнего момента не отрывают от воображаемого противника, в душе и теле остается отзвук «боя». Если можно провести аналогию, в вашей душе и вашем теле должен остаться последний звук прекрасной симфонии, которую вы только что слушали. В пути воина (*будо*) это называют «остаточное сердце» (рис. 61 б).

Пояснение к *ката хэйан седан*

1. *Гэданбарай, ойdzуки* (см. движения 1-2).

На вершине *ката* (комплекса) стоят *гэданбарай* с последующим *ойdzуки*, на практике это необычайно сложная последовательная техника. Скорее от *маэгэри* противника можно защититься рукой (рис. 61 в), но будь расстояние между противниками чуть больше, корпус тут же перемещается вперед, при этом можно с силой нанести удар рукой (рис. 62 а). Задняя нога, как показано на этом рисунке, при ударе рукой подтягивается.

2. *Дзедан тэцуй* (см. движения 4)

Когда рука схвачена (рис. 62 б), мгновенно подтянув переднюю ногу, вводят силу в большой палец захваченной руки и оттягивают руку противника (рис. 62 в). Противник тянется за рукой, переступает ногами, сбивается и получает удар *тэцуй* по макушке (рис. 63 а).

Этот прием довольно сложен. Во время захвата противником руки ее и переднюю ногу одновременно и стремительно подтягивают, захват как бы стряхивают — комбинация этих движений, можно сказать, служит главным секретом.

*Тэцуй*, как показано на рисунке, должен быть по возможности большой. Необходимо стремиться нанести удар, занося руку над головой, как изображено на рисунке 63 а.

Рис. 60



а



б

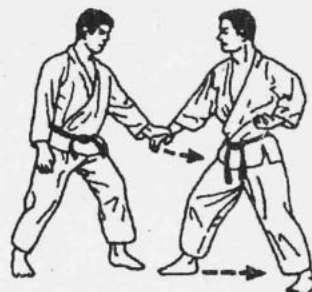


в

Рис. 61



а



б



в

Рис. 62



а



б



в

Рис. 63



а



б

Рис. 64

3. *Агзукэ* (см. движения 7-9).

В *ката хэйан* начальный *агзукэ* повторяется (рис. 63 б). Это вызвано тем, что если удастся захватить руку противника за запястье, она выкручивается, а другая рука, ставшая очередной *агзукэ*, ударом локтя вверх по руке противника ломает ее (рис. 63 в).

### Б. Хэйан — второй дан (хэйан нидан)

Второй дан *ката* "хэйан" включает почти все приемы основной техники: *удзукэ*, *сютоукэ*, *гэданбаран*, *цуки* (удары рукой), *пукитэ*, *маэгэри*, *екогэри* (*кэриагэ*). Это наиболее характерный *ката* среди *хэйан*. Поскольку среди *хэйанов* отличается большим разнообразием основной техники, то требует особой и очень тщательной отработки.

Всего в нем 26 движений. На завершение требуется примерно минута, линия построения *ката*: двутавр.

### ПОЗА ГОТОВНОСТИ

Положение корпуса и состояние те же, что и в начальном *дане* (рис. 64 а).

1. Начало (*хадзимэ*): влево двумя руками проводят защиту верхнего дана (*дзедан укэ*).

Левой ногой делают шаг влево, принимают стойку *кокуцу-дати*. Одновременно двумя руками защищают верхний дан. В самом начале этого движения оба кулака переносят к правому бедру, оттуда, приняв хорошо позу, поднимают их, защищая верхний дан. Левая защита рукой следующая: локоть четко изогнут, кулак на высоте лба. Правая защита рукой следующая: помещают перед лбом (рис. 64 б).

В практическом использовании находится левая рука. Однако, правая рука, находящаяся у верхнего дана, выполняет роль правой *агзукэ* и вместе с левой рукой защищает лицо от неожиданной атаки противника. Аналогичное инстинктивное движение рук не тренированного человека при внезапном нападении противника, можно полагать, обратит защищающегося в специалиста каратэ. Кроме того, в своем положении правая рука исключает беспечность и готова в любой момент нанести контрудар.

Движения осуществляются сразу, в то мгновение, когда лицо обращают влево. При этом, используя пружинность колена, вес тела полностью переносят на правую ногу.

Поза защиты двумя руками характерна для каратэ, однако при совершении начальных движений важное значение имеет энергичность.

2. Правый *тиудан утикоми* (поражение среднего дана правой рукой)



а



б

Рис. 65



а



б



в

Рис. 66



Оставаясь в стойке *кокуцудати*, делая правой рукой *тэтиуй*, (рис. 65 а), поражают средний *дан* противника. При этом левая рука, развернув кулак, подтягивается к правому уху.

Это движение на поражение среднего дана обозначает атаку на ребра и живот противника, а так же имеет смысл блока отбива вниз его удара. Кроме того, когда вслед за ударом по верхнему *дану* противник проводит удар ногой, как бы спасаясь, можно защитить себя блоком рукой.

Левая рука сильно подтянута, не поднимая левое плечо прикрывают подмышку.

3. Левый *тюдан цуки* (удар левой рукой по среднему *дану*)

Тело оставляют в том же положении, поражают средний *дан* рукой (рис. 65 б).

Движения 2-3 следует одно за другим, поэтому их выполняют насколько возможно быстро.

Правый кулак энергично подтягивается к боку.

4. Вправо двумя руками защищают верхний *дан* (*дзедан укэ*).

С поворотом лица вправо принимают стойку *кокуцудати*, перенося вес на левую ногу, и повторяют движение 1 (рис. 66 а).

В начале движения, с принятием позы 3, обе руки скользят по левому бедру, затем с силой выбрасываются, защищая верхний *дан*.

Если прием плохо отработан, то движения рук широкие, отчего значительно теряется сила и скорость; при правильном же исполнении энергия (*ки*) значительно прибавляется.

5. *Хидари тюдан утикоми* (левое поражение среднего *дана*).

Оставаясь в стойке *кокуцудати* поражают средний *дан* противника ударом левый *тэтиуй* (рис. 66 б).

6. *Миги тюдан цуки* (правый удар рукой по среднему *дану*)

Этот удар отличается от обычных ударов, будьте внимательны: проводится, как и в движении 3, когда тело остается в пол-оборота (рис. 66 в).

Кроме того, оставаясь в стойке *кокуцудати*, передней ногой делают небольшой шаг вперед, и, перенося центр тяжести на переднюю ногу, наносят удар рукой.

Связующее движение.

Лицо обращается назад и, одновременно с этим, левую ногу подтягивают на полшага. Используют ее как осевую ногу, а ступню правой ноги подтягивают к левому колену. Правый кулак в вертикальном положении подтягивают к поясице и помещают над левым кулаком (рис. 67 а).

Стоящая нога немного согнута, поддерживает устойчивость пружинистостью колена. Щиколотку правой ноги держат так, чтобы не качалась. (На рис. 67 а показан вид спереди по оси, на рис. 67 б — вид сбоку).

7. Правый *уракэн* (правый *экоэри*)



Рис. 67

Рис. 68

Правый кулак, оставаясь вертикальным, выбрасывается от бедра взлетает *уракэн* (обратный кулак). Одновременно с этим ребром правой ступни (*сокуто* — ногой-ножом) наносят удар *экогэри* (на рис. 67 в показан вид сбоку относительно центральной оси).

Смысл этого движения в том, что правым *уракэном* отбивают вбок удар противника рукой и в то же мгновение атакуют ногой.

Если тело сильно отклонено назад, то эффективность приема значительно снижается, поэтому лучше уж чувствовать, что корпус подается вперед.

Одновременное движение рукой и ногой для начинающих представляет определенную трудность, поэтому сначала по отдельности отрабатывают только *уракэн* и только *экогэри*, а затем все это связывают воедино (дословно: “проглатывают кость”). Кроме того, когда энергию (*ки*) вкладывают в стопу, то кулак-*уракэн* зачастую плавает. Удары следует наносить с соответствующим настроением.

Когда комбинация этих движений отработана и связана (“кость проглочена”), движения 7-8 выполняют в едином порыве.

Далее, *кэригэ* здесь то же, что *экогэри* раньше: удар ребром ноги в нижний *дан*. Следовательно, техника удара *экогэри* в *гэдан* и *тюдан* одна и та же, но в последнем случае поднимают и *сокуто* (ребро стопы) выбрасывается горизонтально; поясица не должна отскакивать назад.

8. Левый (*хидари*) *сютоукэ* прямо вперед.

В то мгновение, когда завершается движение 7, поворачиваются вперед на ось *ката*, ударную ногу опускают и в стойке *кокуцудати* делают левый *сютоукэ* (ниже до движения 11, т. е. включая рис. 69 в, все позиции показаны сбоку относительно оси *ката*).

Ударяющая нога сначала возвращается к левому колену, в это же время левая рука движется к правому уху, а правая описывает широкую дугу впереди корпуса. Когда правая нога опускается, одновременно руками делается *сютоукэ* (рис. 68 а).

Когда оглядываются, стоящая опорная нога не должна быть шаткой. Поскольку в комбинации этих движений корпус иногда “всплывает”, бедра по возможности должны быть опущены.

9. Шаг вперед, правый *сютоукэ*.

Обе руки с целью защиты обязательно должны создавать большой перекрест (рис. 68 б).

10. Еще шаг вперед, левый *сютоукэ*.

Во время продвижения вперед проворно перемещают ноги “шаркающей походкой” (рис. 69 а).

Отрабатывать так, чтобы руки и ноги все движения выполняли одновременно.

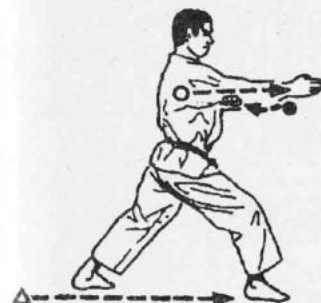
11. Шаг вперед, правый (*миги*) *нукитэ* в средний *дан* (*киай*).



а



а



б



б



в

Рис. 69



в

Рис. 70



а



б



в

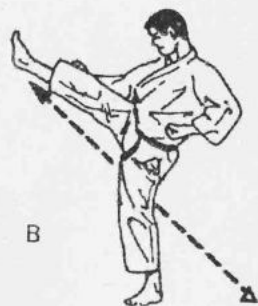
Рис. 71



а



б



в

Рис. 72

Левая рука из положения *сютоукэ* описывает горизонтальную дугу перед грудью (тыльная часть этой руки направлена вверх), что защищает от атаки снизу, делают шаг вперед, принимают стойку *дзенкудати* и одновременно правой рукой проводят *нукитэ* в средний *дан* противника. В мгновение, когда решают сделать этот прием, издают *киай*. В конечном положении левая рука располагается горизонтально, выпрямленная в локте (рис. 69 б вид сбоку, рис. 69 в вид спереди).

Тренированные каратэисты выполняют движения 10-11 слитно.

## 12. Левый (*хидари*) *сютоукэ* в левую сторону

Правая нога служит осью вращения, левая делает большой шаг влево от оси, принимая стойку *кокудзудати* выполняют левый *сютоукэ* (рис. 70 а). При этом левая рука скользит к правому уху, правая — занимает положение впереди корпуса, перекрестия делать не надо.

С 12-го по 15-е движения *сютоукэ* те же, что и заключительные движения в начальном *хэйан* (рис. 70 а-70 в).

Связующее движение.

Лицо поворачивают вправо назад: необходимо настроиться на борьбу с противником (рис. 70 б).

## 13. Отклоняясь влево, делают шаг вперед и правый (*миги*) *сютоукэ*.

Следите за положением взгляда. Благодаря наблюдению за противником можно выбрать момент для стремительного действия (рис. 70 в).

## 14. Разворот вправо и *миги сютоукэ*.

Переднюю ногу разворачивают на 145 градусов, смещая вправо от оси и одновременно делают правый *сютоукэ* (ниже по 16-е движение показан вид прямо если смотреть с точки начала *ката* в сторону движения).

Сначала вправо поворачивают лицо, а затем уже защищаются, так наиболее эффективно проводится прием. Нижнюю челюсть при этом соответственно подбирают (рис. 71 а).

Связующее движение

Только лицо поворачивают влево. Предполагается наличие противника, поэтому стремятся, чтобы дух (или энергия *ки*) был напряженным (рис. 71 б).

## 15. Лево́й ногой шаг косо вперед, *хидари сютоукэ*.

Руки, конечно, перекрещивают; внимательно следить за направлением взгляда, состоянием подтянутой руки и т. д. (рис. 71 в).

Связующее движение

Левая нога движется влево, внутрь от лицевой стороны. *Нукитэ* правой руки переформировывается в кулак, последний энергичным махом от правого бока перемещается в положение над левым бедром. Левый *сютоукэ* преобразуется в кулак и движется





а



б



в

Рис. 73



а



б



в

Рис. 74

вверх к правому плечу, которое сильно выступает вперед, бедра, насколько возможно, закручены вовнутрь (рис. 72 а)

Отсюда возвращаются к исходной точке *ката*.

16. *Миги тюдан удзукэ* (правая ручная защита среднего дана)

Руки скрещивают, левый кулак подтягивают к левому бедру, одновременно с этим правый кулак поворачивают и на высоте плеча защищают средний дан ручной защитой (*тюдан удзукэ*) (рис. 72 б).

Руки сильно изогнуты в локтях, ширина шага малая, примерно половина того, что бывает при стойке *дзенкуцудати*. Правое плечо выдвинуто вперед, тело развернуто, образуя "полтела".

17. Из этого же положения проводят удар правой ногой вперед по верхнему *дану* (*миги дзедан маэгэри*).

Практически удары *маэгэри* по нижнему *дану* в реальных столкновениях встречаются довольно часто. В условиях тренировок передние удары ногой лучше отрабатывать по верхнему *дану*, что значительно повышает силу удара. Обращать особое внимание на щиколотку и носок ноги (рис. 72 в).

На рис. 72 в и 73 показан вид сбоку относительно оси.

18. Правую ногу опускают и одновременно проводят *хидари гякудзуки*.

В момент опускания ударяющей ноги, чтобы не заваливаться и не наклоняться вперед, ее стремительно подтягивают к своему телу. Если моментально не вернуть ногу назад, существует опасность захвата ее противником (рис. 73 а).

Связующее движение

Отсюда по 21 движение, как и с 16-го по 18-е, в форме непрерывной техники отрабатывают в обратном порядке *удзукэ* и *маэгэри*.

Прежде всего переднюю (правую) ногу немного подтягивают назад до узкого шага и принимают высокую стойку *дзенкуцудати*. Руки перекрещивают (рис. 73 б). Ниже по 21 движение показано прямо из точки начала *ката*.

19. *Хидари тюдан удзукэ* (левая защита среднего дана).

Поперечная защита от удара противника выполняется с внутренней стороны. Этот прием вместе со связывающим выполняют в одно движение (рис. 73 в).

Тело насколько возможно развернуто и образует "полтела". Это делается для того, чтобы предохранить пах от удара противника и, насколько возможно, ноги не должны стягивать тело.

20. Из этой же позиции проводят *хидари дзедан маэгэри* (удар левой ногой вперед по верхнему *дану*)

Не разбивая движение на два этапа, используя силу бедер, одним духом наносят удар ногой. Кроме того, рука, делающая *удзукэ*, не опускаясь, может нанести удар в сердце (рис. 74 а).

21. Без перерыва *миги тюдан гякудзуки* (правый *гякудзуки* в средний дан)





а



б



в

Рис. 75



а



б



в

Рис. 76

Поскольку из-за удара ногой позиция легко может стать критической (потеря равновесия), необходимо решительно опустить бедра (рис. 74 б).

Связующее движение

Правой ногой делают шаг вперед и оба кулака, как показано на рис. 74 в, перемещают на левое бедро (ниже по 22 позицию показан вид сбоку от оси *ката*). Следить, чтобы бедра не плавали.

22. *Миги моротэукэ* (правая защита двумя руками)

Левый кулак приложить к внутренней стороне правого локтя. Четко принять стойку *дзэнкуцудати*. Когда кулаки установлены на бедрах, они должны одновременно как бы взлететь, ставя блок (рис. 75 а).

Связующее движение

Здесь снова переднюю (правую) ногу используют в качестве оси вращения. Левая нога делает большой шаг, поворачиваясь влево от оси. Одновременно с этим левый кулак движется к плечу, образуя перекрестие с правой рукой (рис. 75 б). Лицо уже обращено к противнику влево — обратите на это внимание.

23. В левую сторону *хидари гэданбарай*

Завершив движение ногой, принимают стойку *дзэнкуцудати* и одновременно делают левый *гэданбарай* (рис. 75 в).

Связующее движение (рис. 75 б) и изменения направления в 23-м движении на первый взгляд как будто не имеют смысла. Однако, в центре этих движений можно обнаружить бессознательное овладение техникой сохранения равновесия тела. Благодаря систематическому воспитанию двигательных нервов ощущение техники, естественно, обостряется.

Связующее движение

Рука, оставаясь открытой, делает *хидари гэданбарай* (рис. 75 в).

Сначала поза остается той же, только лицо несколько повернуто косо вправо вперед. Из этой позиции руку раскрывают и она занимает положение правого *агзукэ* (рис. 76 а).

Защищающая рука движется, как бы описывая дугу с внутренней стороны к наружной. Правый кулак подтянут на правое бедро.

24. Шаг вперед с правым поворотом, *миги* (правый) *агзукэ*.

В стойке *дзэнкуцудати* тело в поворот. Правый кулак поворачивают ладонью к телу, а локоть вскидывают перед лбом, "защищая свое достоинство". Обратить внимание на правую оттянутую руку (рис. 76 б).

25. В правую сторону *миги гэданбарай*.

Правая нога широко движется вправо от оси *ката* и одновременно с принятием стойки *дзэнкуцудати* обе руки делают широкий перекрест, и выплывается правый *гэданбарай* (рис. 76 в).

Связующее движение

Рука описывает широкий круг и делает правый *агзукэ* (рис. 77 а).



а



б



в

Рис. 77



а



б



в

Рис. 78

Поза остается той же. Прежде всего лицо обращают вперед и влево и принимают позу правого *агзукэ*. Это то же, что и связующее движение к 24-ой позиции.

То, что рука отведена, имеет также предназначение захвата руки противника.

26. Шаг вперед с левым разворотом, *хидари, агзукэ, кийай*.

Одновременно с решением действовать издают *кийай* (рис. 77 б).

Здесь *хэйан нидан* заканчивается, однако, продолжая данный *агзукэ*, следует все время быть готовым нанести удар рукой.

*Наорэ* (возврат в исходное положение)

Левую ногу немного подтянуть, вернуться к естественной позе (рис. 77 в).

Пояснение к *ката хэйан нидан*.

1. *Дзедан удзукэ* (защита руками верхнего *дана*) и удары рукой в непрерывной технике (см. *хэйан нидан*, движения 1-2-3 и 4-5-6)

Защищаются от удара рукой в верхний *дан* (рис. 78 а), затем следует удар *тэцуй* в солнечное сплетение противника (рис. 78 б); наконец, смешавшемуся противнику решают нанести еще удар в средний *дан* в качестве завершающего удара (рис. 78 в).

Удар *тэцуй*, показанный на рис. 78 б, с трудом поддается описанию, но он так же сбивает удар (*цуки*) противника в верхний *дан*. Если же противник вслед за ударом в верхний *дан* бьет другой рукой в средний *дан*, правая рука защищающегося в своем движении может поставить блок от этого удара.

2. *Уракэн* и *кэригаэ* (*екогэри*) (см. *хэйан нидан*, движение 7)

*Уракэн* (обратный кулак) направлен против удара противника рукой. Его можно применить в двух случаях: когда защищающийся вводит его сам — это т. н. внутренняя направленность; или этот прием ему навязывается извне — под внешним воздействием.

Прежде всего рассмотрим случай внутренней направленности (рис. 79 а). Одновременно с ударом ногой в живот противника бросают *уракэн* в лицо.

Далее, под внешним воздействием: противник атакует правой рукой. Ударом *уракэн* сбивается вбок ударная рука противника, и тут же может быть проведен в бок противника правый *сокуто* (рис. 79 б).

3. Внутренняя защита (*удзукэ*) среднего *дана* и непрерывная техника *маэгэри-гякудзуки* (см. *хэйан нидан*, движения 16-17-18)

В случае защиты от удара противника рукой в средний *дан* переднюю ногу слегка подтягивают назад, тело насколько возможно разворачивают так, чтобы оно было в "полтела" (рис. 79 в). Это вызвано тем, что противник так же становится в удобную для атаки позицию, позволяющую выбросить *маэгэри*. Следовательно, защитившись, в следующее же мгновение взлетает *маэгэри* (рис. 80 а), противник сбивается и в заключение получает *гякудзуки* (рис. 80 б). Однако, на стороне противника почти всегда остается шанс для контратаки, о чем никогда нельзя забывать.



а



а



б



б



в

Рис. 79



в

Рис. 80

### В. Хэйан сандан (хэйан-3, третий дан)

В третьем дане хэйан помимо приемов использования уракэна и локтя, есть много несколько измененных приемов нападения на врага, таких как одновременное нападение локтем и рукой нападения с тыла и др. Кроме этого, среди ката под общим названием "хэйан" здесь чаще всего встречается стойка *кибадати*. Хорошо поняв эти особенности, можно приступить к отработке ката.

Всего движений 19, завершается комплекс примерно за минуту, линия построения имеет Т-образную форму.

### ПОЗА ГОТОВНОСТИ (рис. 81 а).

Состояние духа как и в хэйан седан (хэйан-1)

1. Начало (*хадзимэ*). Влево *хидари* (левый удар).

Лицо обращают влево от оси, левая нога делает шаг и, одновременно с принятием стойки *кокудзудати*, делают левый удар, защищая средний дан (рис. 81 б).

Правый кулак подтягивают к правому бедру. Все должно выполняться как можно быстрее, в одно движение. При этом руки образуют перекрест.

Связующее движение

Правую ногу подтягивают, становятся в стойку *хэйсокудати* (с сомкнутыми ступнями) влево от оси, левый кулак движется к правому уху, правый помещают на левое бедро (рис. 81 б).

2. *Миги тюдан удзукэ* и *хидари гэданбарай* (защита правой рукой среднего дана и левый нижний блок).

Обе руки поворачивают вокруг локтей, служащих центром вращения, и, проведя левый кулак с внутренней стороны правой руки, делают *гэданбарай*. Правый кулак проводят с внешней стороны левой руки и делают *тюдан удзукэ* (защиту руками среднего дана). Движения обеих рук делаются одновременно (ниже по рис. 81 в — вид сбоку относительно оси).

Обе руки в своем движении как бы описывают круги и, по возможности, большие, стараясь побыстрее (рис. 82 а).

Связующее движение

Всего лишь противоположное тому, что выполнялось перед движением 2 (рис. 83 а).

Руки вновь образуют большой перекрест.

3. *Хидари тюдан удзукэ* (левая защита среднего дана) и *миги гэданбарай* (правый нижний блок)

Не наклоняя головы подбирают подбородок. Необходимо следить за тем, чтобы двухсторонняя защита не слишком отдалялась от тела, но и не слишком приближалась к нему. Комбинация блоков *удзукэ* и *гэданбарай* обычно выполняется лишь в стойке *хэйсокудати*, имея левую ногу осью вращения, сделать поворот. Правую ногу перемещают вправо от оси, становятся в стойку



а



б



в

Рис. 81



а



б



в

Рис. 82



а



б



в

Рис. 83



а



б



в

Рис. 84



кокуцудати и одновременно с этим делают правый тюдан удзукэ (правая защита рукой среднего дана) (рис. 83 а).

Не надо забывать, что перед выполнением удзукэ необходимо сделать большое перекрестие рук.

Данное движение имеет значение защиты от противника, нападающего рукой с тыла — в это время и делают разворот. Поэтому выполнять его следует по возможности быстро, вкладывая энергию.

5. Хидари (левый) тюдан удзукэ и миги (правый) гэданбарай.

С 4-го пункта движения непрерывные. Сначала левую ногу подтягивают и становятся в стойку хэйсокудати, руки делают большой перекрест, отсюда одновременно выполняют левый тюдан удзукэ и правый гэданбарай. (Примечание переводчика: на рис. 83 б показано противоположное тексту расположение рук: правая — в удзукэ, левая — гэданбарай).

6. Миги тюдан удзукэ и хидари гэданбарай.

Описав большой круг, перекрестив руки, готовы в любой момент выполнить прием (рис. 83 в).

Итак, стойка хэйсокудати, колени присогнуты так, чтобы в них четко ощущалась упругость. Что касается одновременной защиты двумя руками, то ее не следует рассматривать как защиту одновременно двумя руками, это следует понимать как сочетание удзукэ и гэданбарай. Следовательно, защитные движения рук не бесцельное занятие, смысл каждого элемента нужно выяснять и стремиться отрабатывать в отдельности. (Примечание переводчика: на рис. 83 в показано противоположное тексту расположение рук: левая — в удзукэ, правая — в гэданбарай).

Связующее движение

Лицо — в направлении оси ката, левая нога движется туда же, кулаки скользят к правому боку, при этом бедра не должны плавать (рис. 84 а) (ниже по рис. 7 дан вид сбоку относительно ката).

7. Влево моротзукэ (защита двумя руками влево).

Принимают стойку кокуцудати и одновременно два кулака взлетают вверх, делая моротзукэ (рис. 84 б).

Левая рука защищает средний дан, правый кулак приложен к внутренней стороне левого локтя. Однако правая рука не просто приложена, она защищает солнечное сплетение от атаки противника и вместе с тем в этой позиции может быстро атаковать — обратите внимание на ее назначение.

8. Правой ногой шаг вперед, миги тюдан нукитэ.

Левый кулак, находящийся в тюдан удзукэ, раскрывают и кладут горизонтально, отжимая атаку противника рукой (цуки). Тыльная сторона ладони направлена вверх. Одновременно с этим, пропуская правую руку по тыльной стороне ладони, проводят тюдан нукитэ (удар-копье в средний дан) (рис. 84 в).

Связующее движение



а



а



б



б



в



в

Рис. 85

Рис. 86

Пусть правое запястье захвачено врагом. Тогда поясницу заваливают вперед и, как бы всовывают руку, резким движением освобождают ее (на рис. 85 а показан вид спереди, а на рис. 85 б вид сбоку от осевой линии).

Взгляд от противника не отрывать.

9. *Хидари тюдан тэцуй* (левый удар-молот в средний дан).

Правая нога служит осью вращения, делают большой левый разворот, принимают стойку *кибадати* и одновременно с этим левую руку скидывают горизонтально, как бы взмахом, и, наносят удар (*ути*) в средний дан, используя левый *тэцуй* (рис. 85 в).

Если противником осуществлен решительный и сильный захват, то избавиться от него умеренными силами не удастся. Все движение в целом выполняют дерзко, стремительно, со всей решительностью. Плечи достаточно выступают вперед, и если ударить по слабому ("пустому") месту противника, захватившего запястье, от захвата удастся легко избавиться. Кроме того, *тэцуй* наносят изо всех сил, используя обратное движение поворачивающегося тела. Прием совершается мгновенно, но чтобы не быть шатким, бедра должны быть достаточно опущены.

10. Шаг вперед, *миги тюдан ойдзуки* (*киай*).

Правой ногой делают шаг вперед на лицевую линию и одновременно с принятием стойки *дзэнкуцудати* наносят удар вдогонку правой рукой по среднему дану (*тюдан ойдзуки*). При этом издают *киай* (рис. 86 а).

На этом заканчивается первая половина *хэйан сандан*.

Связующее движение — 1.

Поворачиваются волчком вокруг правой ноги, служащей осью вращения, и оборачиваются назад, левую ногу подтягивают и принимают стойку *хэйсокудати*. Кулаки помещают на одноименные бедра (рис. 86 б). (Ниже 86 б и до 11-го рисунка показан вид задней стороны линии *ката*).

Эта поза в точности соответствует позе в радиогимнастике с той лишь разницей, что к бедрам прилегают прямые кулаки — *сэйсэн*.

Дух крепкий, поза ровная, но необходимо следить за тем, чтобы в плечи не входила сила.

Связующее движение — 2.

Когда дыхание наладится, верхнюю половину тела оставляют в том же положении, правую ногу высоко поднимают, как показано на рис. 87 а, и перемещаются в позу "вхождения" (см. ниже).

Кулаки остаются прижатыми к бедрам, правый локоть немного оттягивают назад, совершая небольшое противодвижение.

11. *Миги хидзи укэ* (защита правым локтем)

Правой ногой совершают "вхождение" и принимают стойку *кибадати*. Одновременно с этим напрягают оба локтя (вводят в них силу) и защищаются правым локтем (рис. 87 б).



а



б



в

Рис. 87



а



б



в

Рис. 88



a



б



в

Рис. 89



a



б



в

Рис. 90

Взгляд направлен вправо через плечо, прямо на противника. Связующее движение.

Поза остается прежней, только правый кулак движется к левому плечу (рис. 87 в) (ниже до связующего движения — 2 к 13-ой позиции показан вид сбоку).

12. *Миги дзедан уракэн* (удар обратным кулаком по верхнему *дану*)

Правый кулак делает круговое движение перед телом и наносит правый *уракэн* по лицу противника (рис. 88 а). Необходимо чувствовать, что правый кулак описывает большой мах.

Связующее движение — 1.

Завершив *уракэн*, правую руку быстро подтягивают и возвращают на прежнее место. Следовательно, круговое связующее движение до и после 12 пункта выполняется одним непрерывным движением (рис. 88 б).

Связующее движение — 2.

На этот раз высоко поднимают левую ногу и занимают позу “вхождения” — *фумикоми* (рис. 88 в). Эту позу следует рассматривать:

- 1) как выход на ступню противника;
- 2) просто как шаг вперед для придания силы инерции.

13. *Хидари хидзи укэ* (защита левым локтем)

Одновременно с шагом “вхождения” левой ногой, вводят силу в оба локтя и защищаются левым локтем (рис. 89 а).

14. *Хидари дзедан уракэн* (удар обратным кулаком левой руки)

Защищаясь, бросают вверх предплечье. Необходимо следить за тем, чтобы плечо по возможности не двигалось (рис. 89 б).

15. *Миги хидзи укэ* (защита правым локтем)

Прежде всего правую ногу высоко поднимают и делают “вхождение”. Одновременно с этим защищаются правым локтем. Это защищает от ударов противника рукой или ногой. Необходимо, чтобы “сил входило достаточно” (рис. 89 в).

16. Правый *дзедан уракэн* (удар правым обратным кулаком по верхнему *дану*)

Когда решаются нанести удар *уракэн*, необходимо быстро подойти на кратчайшую дистанцию (рис. 90 а). Если попусту выбрасывать ногу или руку — это грозит захватом со стороны противника.

Связующее движение.

Ноги принимают стойку *дзэкицуудати*. Правый кулак, находящийся на бедре, тут же раскрывается, как бы намереваясь схватить руку противника, и выбрасывается вперед (рис. 90 б).

17. Шаг вперед, *хидари* (левый) *ойдзуки*.

Правая рука условно захватила руку противника и с силой возвращается на правое бедро (рис. 90 в).

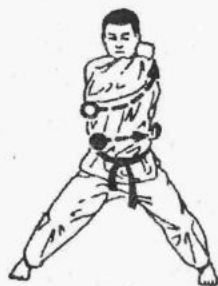
Связующее движение — 1.



а



б

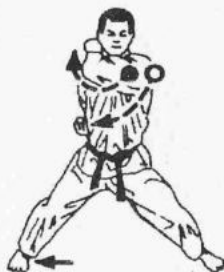


в

Рис. 91



а



б



в

Рис. 92

Подтянув заднюю (правую) ногу, поставить ее параллельно левой. Верхняя часть тела остается в том же положении, колени немного сгибают (рис. 91 а).

Связующее движение — 2.

Поворачиваются вокруг правой ноги, как на оси, и возвращаются в стойку *кибадати* (рис. 91 б).

Если не повернуться резко и решительно, то может случиться так, что ноги не выстроятся в одну линию. Кроме того, бедра часто при этом плавают, поэтому необходимо добиваться ощущения, что бедра опущены.

18. *Миги* (правый) *сэйкэн* против врага с тыла и атака *хидари* (левым) *эмпи*.

Повернувшись к лицевой линии и приняв стойку *кибадати*, в это же мгновение через левое плечо атакуют правым *сэйкэном* лицо противника и одновременно с этим левым локтем наносят удар (*цуки*) по противнику (рис. 91 в, рис. 92 а фрагмент).

Этот прием имеет следующий смысл. Предположим, что противник обошел вас с тыла и атакует. Проворно опустив бедра, вскидывают правую руку и мгновенно переходят в контратаку. Локоть правой руки, вскинутый изо всех сил, отбивает руку противника, осуществляющую захват, левый локоть вместе с поворотом бедер как рубанком наносит удар. При этом опускание левого бедра больше правого позволяет легко стряхнуть захват.

В практических условиях передвижения не бывает из-за осуществления захвата. Однако, если комбинацию этих приемов провести перед самым захватом, то может быть достигнут наибольший эффект.

19. *Хидари* (левый) *сэйкэн* против врага с тыла и атака *миги* (правым) локтем — *эмпи* (*киай*).

Оставаясь в стойке *кибадати*, чуть сдвинуть вправо “приближающуюся ногу” (см. примечание ниже) и одновременно с этим левым *сэйкэном* напасть на верхний *дан* противника, а правым *эмпи* на средний *дан* (рис. 92 б).

*Наорэ*

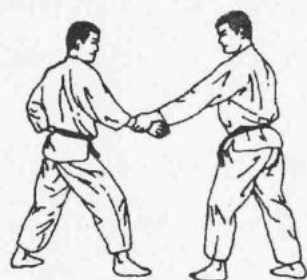
Спокойно подтянув правую ногу, вернуться в естественную позу (рис. 92 в).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** “Приближающаяся нога” (*ериаси*) — способ передвижения, при котором тело остается в той же позе, а левую и правую ноги одновременно легко сдвигают, перемещая тело. Свободные движения вперед и назад, влево и вправо, под углом позволяют занять удобную позицию по отношению к противнику.

*Пояснения к ката хэйан сандан.*

1. Случай захвата противником запястья (см. *хэйан сандан*, движение 9).





а



б



в

Рис. 93



а



б



в

Рис. 94

В хэйане седан (начальном) также есть прием, относящийся к захвату запястья, однако здесь вырываются, поворачивая собственное тело.

Если противник захватил запястье (рис. 93 а), то руку отводят от себя и, направляя вперед и вниз (рис. 93 б), заднюю ногу с разворотом перемещают вперед и одновременно с этим движением вырываются (рис. 93 в), при этом горизонтально вбок наносят удар тэцуй (рис. 94 а).

Освободить запястье, захваченное противником, трудно, но если раздвинуть кончики пальцев, сила увеличивается во много раз; легче всего, когда захваченное запястье выдергивают по направлению к собственной груди.

Поэтому, внимательно наблюдая за противником, решительно выдвигают плечо и направляют кончики пальцев вперед и вниз, одновременно с этим подавая вперед носок передней ноги.

Кроме того, стойку занимают более низкую, чем противник, для чего бедра опускают по возможности низко, тогда при повороте бедра не должны быть неустойчивы.

2. Защита локтем (*хидзи укэ*), уракан (см. *хэйан сандан*, движения 11-12, 13-14).

В середине *ката* ногами интенсивно "вырываются", поэтому движение локтем здесь иногда рассматривается как атака, хотя это движение естественно объяснить приемами защиты.

Удар рукой (*цуки*) входит с внутренней стороны, защищаются локтем (рис. 94 б), и если действовать снаружи, нанося удар (*ути*) по локтевому суставу, то развивается значительная мощь. Описав рукой большой круг, *уракан* наносят удар в лицо сверху (рис. 94 в).

3. Атака на тылового врага (см. *хэйан сандан*, движения 18-19).

В последних движениях *хэйан сандан* рассматривается тот вариант, когда противник неожиданно нападает сзади и пытается провести захват (рис. 95 а). Быстро оборачивают лицо, опускают бедра и, используя *сэйкэн* и *эмпи*, стряхивают руки противника и одновременно атакуют его (рис. 95 б).

В проведении этих приемов исключительно важную роль играет момент их применения. В общем, нельзя слишком откладывать, так как после крепкого обхвата вас противником будет слишком поздно. Необходимо уловить именно то мгновение, когда противник только-только вас охватил. Если же обхват полностью завершен, лучше всего применить удар пяткой собственной ноги по верхней части стопы (подъему) противника или сделать *усирогаэри* (удар ногой назад) по его голени. Противник на мгновение замешкается, тут же переходят в контратаку.

#### Г. Хэйан едан (Хэйан-4)

Четвертый *дан хэйана*, как и *хэйан нидан* (второй *дан*), включает почти все приемы основной техники, отсюда его многокрасоч-



а



б

Рис. 95



а



б



в

Рис. 96

ность и, можно сказать, этот *ката* наиболее богат вариациями и изменениями. Приемы для рук включают: *ойдзуки*, *гякудзуки*, *эппи*, *сютоутти*, *уракэн*, *дзеданукэ*, *моротэукэ* среднего дана, *сютоукэ* и *дзюдзи укэ* (защита крестом) нижнего дана. Приемы для ног включают *маэгэри*, *екогэри* (*кэриагэ*) и удар коленом — *хидзагэри*. Такое сочетание позволяет говорить о выдающемся характере данного *ката*.

*Ката* содержит всего 23 движения, требует на завершение примерно минуту, линия перемещения имеет примерную форму «плюс-минус».

Поза готовности (рис. 96 а)

1. *Хадзимэ*: в левую сторону проводят обеими руками *дзеданукэ*.

Левую ногу перемещают в левую сторону и принимают стойку *кокуцудати*. Одновременно с этим обе руки, находящиеся у правого бедра, вскидывают вверх и защищают верхний *дан*, как показано на рис. 96 б.

Руки должны находиться на одинаковой высоте. Тренируясь перед зеркалом, можно увидеть это со стороны.

Защита левой рукой верхнего *дана* подразумевает защиту рукой (или от *мавасигэри*), подцепив и тут же схватив. Кроме того, правая рука, прикрывающая лоб, имеет возможность посредством *сюто* атаковать висок, сонную артерию и пр. В этом смысл комбинаций этих движений.

Связующее движение

То же, что и движение от позы готовности к позиции 1 (рис. 96 в).

Предположив, что противник атакует с правого фланга, проворно оборачиваются и перемещают руки на левое бедро. Центр тяжести естественно перемещают с правой ноги на левую.

2. В правую сторону двумя руками проводят *дзеданукэ*.

Руками, находящимися на левом бедре, защищают верхний *дан* (рис. 97 а).

Смысл тот же, что и у движения 1.

Связующее движение

Левую ногу переносят на лицевую линию, на этот раз кулаки обеих рук сжаты, запястья скрещивают у правого плеча: правая рука внутри, левую помещают снаружи (рис. 97 б).

Бедрa не должны плавать.

3. *Гэдан дзюдзиукэ* (защита крестом нижнего дана).

Кулаки, уже скрещенные у правого плеча, с принятием стойки *дзэнкуцудати* остаются скрещенными, но теперь они защищают нижний *дан*. Фронтально защищаются от удара *маэгэри*. Смысл комбинаций этих движений в том, что левой рукой отводят вниз удар ногой противника (*гэданбарай*), а правым *сэйкэн*ом бьют его по голени (рис. 97 в).



а



б



в

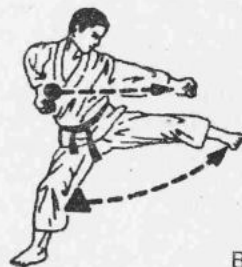
Рис. 97



а



б



в

Рис. 98

Правый *сэйкэн* вертикальный. Принимая стойку *дзэнкуцудати*, центр тяжести решительно переносят на левое колено. Состояние духа твердое — для решительного отражения удара противника. Следить, чтобы глаза не опускались вниз.

#### 4. Шаг вперед, *хидари моротэукэ*.

Правой ногой делают шаг вперед, принимают стойку *кокуцудати* (с задним изгибом) и одновременно с этим делают *миги тюдан удэукэ* (левую защиту руками среднего *дана*), левый кулак присоединяется изнутри к правому локтю, образуя *моротэукэ* (защита двумя руками) (рис. 98 а).

Здесь также руки одновременно двигаются к правому бедру, стойка в "полтела". Кулаки остаются напряжены, руки сметаю наружу. Левый кулак со стороны мизинца слегка касается правого локтя.

Подсоединяемая рука предназначена для контратаки, а также для отражения непрерывных атак противника.

#### Связующее движение

Лицо поворачивают налево, на правой ноге стоят, а левую подтягивают к правому колену, готовясь нанести удар ногой (*кэри*). Кулаки двигаются к правому бедру. Левый кулак ставят вертикально, помещая на правый кулак (рис. 98 б).

#### 5. *Хидари уракэн* и *хидари екогэри* (*кэриагэ*).

Левым кулаком наносят удар (*ути*) *уракэн* горизонтально, на уровне верхнего *дана*, атакуя лицо противника. Одновременно с этим левым *сокуто* (ребром ступни) наносят *кэриагэ* или *дзедан екогэри* (удар ногой вверх в верхний *дан*). Кроме этого варианта, можно представить, что левым *уракэном* отбивают удар противника рукой (*цуки*) и поражают ногой средний *дан* противника. Связующее и пятое движения соединяются воедино (рис. 98 в).

При выполнении комбинации этих движений необходимо следить за тем, чтобы не была захвачена нога, кулак не всплывал высоко, подтянутая рука не отделялась от тела, тело не отклонялось назад. Причина часто встречающихся недостатков такого рода — попытка сделать невозможное, например, поднять ногу высоко. Чтобы мышцы и связки ноги не становились слабыми, а сама нога использовалась бы свободно, нужны постоянные тренировки.

#### 6. *Миги эмпи* в стойке *дзэнкуцудати*.

Левую ногу возвращают к правому колену, делают большой шаг в левую сторону от линии оси и одновременно с принятием стойки *дзэнкуцудати* в горизонтальной плоскости наносят правым локтем *эмпи* в направлении кисти левой руки, рука и нога становятся обратно направленными (рис. 99 а, 99 б фрагмент).

Техника исполнения *эмпи* такова: левый кулак раскрывается, правый локоть попадает в эту ладонь, правый кулак как бы скользит по внутренней стороне левого локтя. В момент удара (*ути*) происходит доворот корпуса, но плечи поднимать нельзя.





а



б



в

Рис. 99



а



б



в

Рис. 100

Левым предплечьем, понятно, атакуют воображаемого противника в корпус.левой кистью захватывают противника и подтягивают его. Таков смысл.

Приемы 5 и 6 выполняются в одно движение. При проведении их желательно подтянуть заднюю ногу. В таких случаях в момент контакта появляется чувство, как будто влетаешь в грудь противника.

Связующее движение

На этот раз лицо оборачивают в правую сторону, используя *уракэн* и *кэри* (удар ногой) против атакующего справа противника (рис. 99 в).

Кулаки на левом бедре, правую ногу подтягивают к левому колену.

7. *Миги уракэн* и *миги екогэри* (*кэриагэ*).

По сути то же, что и движение 5 (рис. 100 а).

Следить, чтобы пятка стоящей ноги не плавала, носок ноги не прыгал.

8. *Хидари эмпи* в стойке *дзэнкуцудати*.

Здесь также аналогия с движением 6 (рис. 100 б).

Подтягивание задней ноги сделать довольно трудно, поэтому необходимо тренироваться столько, сколько возможно. Кроме того, удар *эмпи* необходимо наносить изо всех сил, вводя бедра, так чтобы "сердце издавало звуки радости".

Движения 7 и 8 выполняют слитно.

Связующее движение

Остаются в стойке *дзэнкуцудати*, правую руку-меч (*сюто*) заносят над головой перед лбом; левая рука отводится и движется к нижнему *дану*. Верхняя половина тела, как показано на рисунке, располагается в "полтела" (рис. 100 в).

9. *Миги дзедан сюто ути* (удар *сюто* правой рукой по верхнему *дану*).

Правая рука-меч, занимающая положение перед лбом, описывая окружность во фронтальном направлении, наносит горизонтальный удар (*ути*). Левая рука, находившаяся у нижнего *дана*, одновременно вскидывается вверх, занимая положение перед лбом. При этом ноги смещаются, как показано на рис. 101 а. Верхняя часть тела делает поворот, занимая положение в "полтела".

Смысл в том, что левой рукой защищаются от удара (*цуки*) противника рукой по верхнему *дану* в тот момент, когда правым *сюто* атакуют виски или сонную артерию противника.

10. *Миги дзедан мазэри* вперед.

Верхняя часть тела остается в том же положении, а правой ногой проводят удар (*кэри*) как можно выше (рис. 101 б).

Необходимо учитывать, что поза крайне неустойчива.

Связующее движение.





а



б



в

Рис. 101



а



б



в

Рис. 102

Правую ногу, наносившую удар, сразу же подтягивают, одновременно сжимают правый кулак и вскидывают его высоко над головой, левый кулак занимает положение у нижнего *дана* — при этом как бы занимается поза для взлета (рис. 101 в).

Правая нога, достаточно подтянутая к корпусу, затем опускается с шагом вперед.

Когда опускают правую ногу, заднюю (левую) подтягивают и ставят наперекрест позади правой. Одновременно правым *уракэн* наносят удар в лицо противника. Левая рука энергично подтягивается к левому бедру, тело — в поборота (рис. 102 а).

Скрещенная стойка — не более чем позиция в момент влзания, однако издавая *киай*, этой стойке придают некоторую устойчивость ("остаточное сердце"). *Уракэн* наносят в средний *дан*, однако практически защищаются от *маэгэри* и наносят удар в лицо растерянного противника в качестве завершающего удара.

Влетать нужно из хорошей позы. Однако, из-за неустойчивости часто падают вперед вниз лицом. Чтобы избежать этого ноги в коленях сильно сгибают и, максимально используя пружинистость ног, сохраняют устойчивость.

На этом завершается первая половина четвертого *дана хэян*. Поскольку *ката* сложный, осваивают, разделив на первую и вторую половины.

Связующее движение.

Левой ногой делают поворот вокруг правой, как вокруг оси, перемещаются назад вкось по отношению к линии *ката* и принимают стойку *кокуцудати* (левая нога впереди). Одновременно с этим руки вскидывают над головой, затем неспеша разводят и опускают к среднему *дану* (рис. 102 б вид спереди и 102 в вид сзади от линии построения).

Со следующего рисунка по 21-й показан вид спереди.

Смысл в том, чтобы противостоять противнику, пытающемуся осуществить захват руками. Руками разводят руки противника в стороны.

Положение предплечий следующее: кулаки на высоте плеч, локти — примерно совпадают с корпусом. Поза *сюто* (ребро ладони) в *сютоукэ* сменяется на кулаки. Последние большими пальцами направлены в сторону противника, причем запястья не согнуты.

## 12. Миги дзедан маэгэри

Верхняя половина тела остается в том же положении, правой ногой наносят удар *маэгэри* в *дзедан* (верхний) или *тюдан* (средний *дан*) (рис. 103 а).

Следить за тем, чтобы руки не болтались.

На практике удар ногой наносят в открывающуюся часть живота противника, но во время тренировок лучше бить как можно выше.

## 13. Миги тюдан ойдзуки.



а



б



в

Рис. 103



а



б



в

Рис. 104

Сразу же после удара ногой ее стремительно отводят к корпусу и опускают с шагом вперед, в тот же момент правой рукой наносят *тюдандзуки* (удар рукой в средний *дан*) (рис. 103 б).

В этом движении кулак правой руки не подтягивают к правому бедру, а удар (*цуки*) наносят как бы продолжая движение 12. Следовательно, траектория удара будет короткой и для достижения большого эффекта необходимо всю силу сконцентрировать в правом кулаке.

14. Тут же *хидари тюдан гякудзуки*.

Приемы 13 и 14 делают слитно (рис. 103 в).

Связующее движение.

Отсюда до 17-го приема (рис. 105 а) движения те же, что и от связующего к 12-му и по 14-е движение.

Левая нога остается в той же позиции, на этот раз правая перемещается наискосок и назад и принимается стойка *кокуцудати*. Руки разом выставляют над головой и затем неспеша напрягают кулаки, разводят их в стороны у среднего *дана* (рис. 104 а).

15. *Хидари тюдан маэгэри*.

Верхняя часть туловища остается неподвижной, левой ногой бьют как можно выше (рис. 104 б).

Следить за тем, чтобы руки не болтались.

16. *Хидари тюдан ойдзуки*.

Опустив левую ногу, левым прямым кулаком проводят *тюдан ойдзуки* (рис. 104 в).

Как уже говорилось выше, левая рука наносит удар (*цуки*) непосредственно из того положения, которое она занимала. Чтобы повысить эффективность удара, силу концентрируют в левом прямом кулаке.

17. *Миги тюдан гякудзуки*.

Приемы 16 и 17 производят слитно (рис. 105 а).

Бить не только силой пальцев, но и силой всего корпуса.

18. *Хидари моротэукэ* в сторону фронта

Правая нога остается в той же позиции, а левую ногу переносят внутрь от линии построения и принимают стойку *кокуцудати*. Одновременно левой рукой делают *тюдан удэукэ*, а к левому локтю прикладывают правый кулак — таким образом получается *моротэукэ* (рис. 105 б).

Не забывайте о том, что сразу же оба кулака идут к правому бедру, а после этого сильным движением выполняют *моротэукэ*.

Отсюда возвращаются в исходную позицию.

19. Шаг вперед и *миги моротэукэ*.

Делают шаг вперед, принимают стойку *кокуцудати* и одновременно правой рукой делают *тюдан удэукэ*, а левый кулак прикладывают к правому локтю, образуя *моротэукэ* (рис. 105 в).

Следить за тем, чтобы корпус был в "полтела".

20. Еще шаг вперед, *хидари моротэукэ*.



а



б



в

Рис. 105



а



б



в

Рис. 106

Нужно, чтобы бедра и руки действовали одновременно (рис. 106 а).

Связующее движение.

Вес тела смещают вперед, принимают стойку *дзэнкуцудати* и одновременно из положения *моротэукэ* раскрывают кулаки и выставляют руки к верхнему *дану* (мизинцы смотрят вниз) (рис. 106 б).

Это движение означает захват затылка противника либо его воротника.

Руки вытягивают изо всех сил.

21. *Миги хидзагэри* (удар правым коленом) (*киай*).

Резко наклоняя руками захваченную голову воображаемого противника, правым коленом наносят удар в лицо и в это время издают *киай* (рис. 106 в).

При выполнении *хидзагэри* бедра вводят достаточно, но необходимо следить за тем, чтобы бедра не проваливались.

Связующее движение.

Разворачивая корпус вокруг левой ноги, вывести левую руку к правому плечу, а правую руку вперед и из этого положения руки скрещиваются, при этом кулаки раскрываются, а ладони принимают положение *сютто* (рис. 107 а).

Следить за тем, чтобы не было шатания.

22. *Хидари тюдан сюттоукэ*.

Повернувшись, опускают правую ногу, выполнявшую *хидзагэри*, и одновременно выставляют левую ногу вперед, принимают положение *кокуцудати* с блоком *хидари тюдан сюттоукэ* (рис. 107 б).

Отрабатывают так, что при опускании правой ноги и принятии стойки *кокуцудати* тело не дергалось.

23. Шаг вперед, *миги тюдан сюттоукэ*.

Сделав шаг вперед правой ногой, принимают стойку *кокуцудати* с блоком *миги тюдан сюттоукэ* (рис. 107 в).

До самого конца сохранять сосредоточенность (не отпуская *ки*). Сделать по возможности мощно и быстро.

*Наорэ*.

Тихо подтянув правую ногу, возвращаются в естественную позу (рис. 108 а).

Пояснения к *ката хэйан едан*.

1. Блок *дзедан укэ*, выполняемый двумя руками (см. *хэйан едан*, движения 1 и 2).

Заблокировав удар рукой (*цуки*) противника по верхнему *дану* (рис. 108 б), немедленно захватывают предплечье противника и ударяют ребром ладони по голове (рис. 108 в).

Более эффективен удар после вывода противника из равновесия.





а



б



в

Рис. 107



а



б



в

Рис. 108

Или же можно опрокинуть противника назад, глубоко войдя в него ударом. Можно также атаковать его ударом *хидзагэри* в средний *дан*, при этом желательна непрерывная техника.

2. *Уракэн*, *экогэри* (*кэриагэ*) и *эмпи* (см. движения 5-6 и 7-8 *хэйан* *эдан*).

Ударом *уракэн* поражают лоб противника (рис. 109 а). Кроме того, этот удар может рассматриваться как блок против удара соперника рукой (*уракэн ути*) с одновременным ударом *сокуто* (наружной поверхностью стопы). Затем руку противника, нанеся удар, прижимают к груди и наносят удар *эмпи* в солнечное сплетение (рис. 109 б).

Необязательно рассматривать удары *уракэн* и *кэриагэ* как одновременные, они могут выполняться независимо друг от друга в любой последовательности, тренировать их желательно по отдельности.

3. Связка, состоящая из движений *сютоути*, *маэгэри*, *уракэн* (см. движения 9, 10, 11).

Во время одновременного проведения блока и удара (*ути*) *сюто* в ответ на удар противника рукой по верхнему *дану* (см. рис. 109 в) особенно важно управление корпусом. В этой комбинации левая рука всего лишь защищает лицо, а большую часть силы концентрируют в ударе *сютоути*, вслед за которым наносят удар *маэгэри* в живот противника (рис. 110 а) и в то же время впрыгивая наносят удар (*ути*) *уракэн* в лицо противника, выведенного из равновесия (рис. 110 б).

В момент выполнения удара *уракэн* принимают стойку *коса-дати* (скрещенная стойка), но она сохраняется лишь на мгновение, поэтому после "вхождения" удара *уракэн* сразу же либо подтягивают левую ногу, либо делают шаг вперед правой, т. е. принимают устойчивую позу.

#### Д. *Хэйан годан* (пятый *дан*, *хэйан-5*)

Последний *ката* в *хэйан*. В него входит много приемов, которых не было в предыдущих четырех. Например, "влетание" в грудь, удар рукой (*цуки*) в подбородок снизу, удары *сюто* в пах и прочие виды атаки. Кроме того, используется *дзюдзиукэ* (защита крестом), *аоригэри* (удар подошвой ног и толчком), *дзямпу* (прыжок) и прочие приемы.

*Хэйан годан* в зависимости от исполнения может выглядеть либо тяжеломерно, либо изящно — в этом его глубина.

Всего 21 движение, требует около 1 мин, линия перемещения имеет форму буквы Т.

Поза готовности (*ёи*) (рис. 111 а)

1. *Хадзимэ*: *хидари тюдан удэукэ* в левую сторону.

Сделав левой ногой шаг влево от линии построения, принимают стойку *кокуцудати* и одновременно широким движением





а



б



в

Рис. 109



а



б

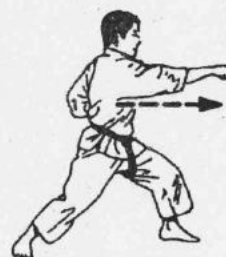
Рис. 110



а



б



в

Рис. 111



а



б



в

Рис. 112

перекрестив руки, делают *хидари* (левый) *тюдан удэукэ*. Правый кулак оттягивают к правому бедру (рис. 111 б).

В *ката* все время говорится о разных действиях, но первое движение — важнейшее. Представив, что противник атакует слева, нужно сразу же повернуть лицо влево и быстро сделать блок.

## 2. Миги тюдан гякудзуки.

Перенеся вес тела на переднюю ногу и приняв стойку *дзэнкуцу-дати* (либо *фудодати*) одновременно проводят *тюдан гякудзуки* правым прямым кулаком (*сэйкэнном*) (рис. 111 в).

Необходимо следить, чтобы задняя нога не скользила, а пятки не плавали.

Кроме того, необходимо быть готовым немедленно нанести удар сразу же после блока.

Связующее движение.

Заднюю (правую) ногу тихонько придвинуть к передней (левой) и, развернувшись во фронт, принять стойку *хэйсокудати*. Тут же поворачивают вправо голову, чтобы внимательно следить за приближающимся противником. Левый кулак вместе с движением корпуса неспеша выносят перед грудью, принимая положение для удара *кагидзуки*, а правый кулак согласованно с этим движением подтягивается к правому бедру (рис. 112 а, 112 б фрагмент).

Все движения выполняют медленно, но ноги и руки двигаются так, чтобы не открывать противнику незащищенные места. Сила в плечах с самого начала извлекает силу из всего тела, так чтобы легко и быстро можно было перейти к следующему движению.

## 3. Миги тюдан удэукэ.

Ступив правой ногой вправо, принимают стойку *кокуцудати* и сразу же проводят *миги тюдан удэукэ* (рис. 112 в).

Не забывают широко движением скрестить обе руки.

## 4. Хидари тюдан гякудзуки.

Сразу же перенести вес тела на переднюю (правую) ногу и провести *хидари тюдан гякудзуки* (рис. 113 а).

Во время перемещения веса тела целесообразно значительно выдвинуть вперед правую ногу, тогда движение будет более плавным и сила удара возрастет.

Связующее движение.

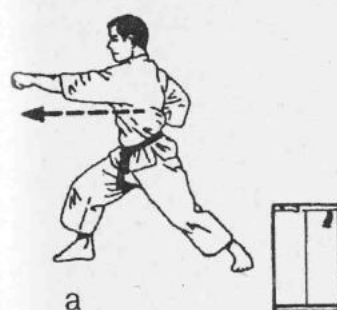
На этот раз придвигают левую ногу к правой, разворачиваются во фронт и принимают стойку *хэйсокудати*. В соответствии с этим проводят *миги кагидзуки* (рис. 113 б).

Обратите внимание на то, что взгляд обращен во фронт.

## 5. Миги моротэукэ вперед.

Ступив вперед правой ногой, принимают стойку *кокуцудати* и одновременно проводят *миги тюдан удэукэ* (рис. 113 в). Левый кулак подводят к правому локтю.

Правое предплечье выбрасывают в сторону при полной неподвижности в локтевом суставе, а кулак, как ощущается, раз-



а

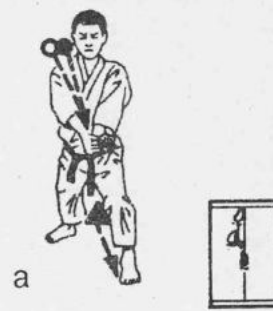


б



в

Рис. 113



а



б



в

Рис. 114

ворачивается. Отрабатывают так, чтобы оба предплечья действовали одновременно.

#### 6. Гэдан дзюдзукэ.

Левой ногой делают шаг вперед, принимают стойку *дзэнкуцу-дати* и одновременно левой рукой делают *гэданбаран*, а правым *сэйкэн* наносят удар (*цуки*) по голени противника. Правый *сэйкэн* — вертикальный (рис. 114 а).

Оба кулака одновременно подтягивают к правому плечу, оттуда левый сбрасывают вниз, а правый вверх, делая перекрестие.

Для защиты собственного паха бедра необходимо опустить достаточно низко, чтобы предотвратить удар противника ногой. Следить, чтобы глаза не опускались вниз.

#### 7. Дзедан дзюдзукэ.

Нижняя половина тела остается неподвижной, кулаки разжимают, скрещенные руки вскидывают вверх и выполняют *дзюдзукэ* (защиту крестом) верхнего *дана* (рис. 114 б).

Оборону верхнего *дана* от удара противника рукой можно также рассматривать как прием, сочетающий левый и правый *дзедан агзукэ*.

Движения с 6-го по 7-е должны выполняться преворно. Дело в том, что противник, поражающий ногой нижний *дан*, затем тут же бьет рукой (*цуки*) по верхнему *дану*, поэтому защита верхнего *дана* должна быть мгновенной. В соответствии с движениями противника варьируют и собственные движения, которые должны выполняться безупречно, что является особенностью каратэ.

Связующее движение.

Нижняя часть тела остается неподвижной, руки остаются скрещенными, их разворачивают вправо и перемещают так, что правая рука занимает положение внизу, а левая наверху, как показано на рис. 114 в.

Данное движение вообще-то служит для того, чтобы приемом *дзюдзукэ* защититься от удара по верхнему *дану*. Но в данный момент считается, что ударяют в средний *дан*, поэтому левым запястьем отводят вниз этот удар рукой.

Следовательно, данное движение также следует проводить ловко. Запястья во время вращения не должны отрываться друг от друга, для чего необходимы многократные тренировки. (Пояснения на рис. 115 а, б).

#### 8. Хидари тюдан ойдзукэ

Нижняя половина тела остается неподвижной, кисть левой руки с данного момента преобразуют в кулак — *сэйкэн*, которым наносят удар в средний *дан* (рис. 115 в).

Поскольку удар кулаком проводится не подбирая к бедру, то сила входит с трудом. И если при нанесении удара не издать достаточный *киай*, то большой мощи создать не удастся.

#### 9. Миги тюдан ойдзукэ с шагом вперед (*киай*).



а



б



в



Рис. 115



а



б



(連絡動作)



в



Рис. 116

Данная часть служит для того, чтобы защитившись от непрерывных приемов противника, самому перейти в контратаку. Следовательно, удары рукой (*цуки*) выполняют слитно (рис. 116 а).

Если удары наносят быстро, то это легко приводит к плаванию бедер в вертикальном направлении. Поэтому, если создать ощущение, что бедра как бы опущены, то плавание бедер снижается.

Связующее движение.

Широким кругом делают поворот влево вокруг левой ноги, как оси, при этом руки скрещивают, как показано на рис. 116 б, правую ногу высоко поднимают. (Ниже по позиции 12 показан вид сбоку относительно оси *kata*)

При этом движении правый кулак идет на левое плечо, а левый кулак делает большой мах вправо, вследствие чего образуется перекрестие. Кроме того, правую шиколотку напрягают так, чтобы носок ноги стал направленным вверх.

10. *Миги гэданбарай* в стойке *кибадатти*.

Высоко поднятой правой ногой делают "вхождение" внутрь, при этом руки делают широкое перекрестие, правой рукой проводится *гэданбарай* (рис. 116 в).

При приеме "вхождения" правой ногой должно ощущаться вхождение *сокуто* (ноги-ножа). Позиция *гэданбарай* примерно совпадает с линией тела.

Связующее движение.

Взгляд обращают к фронтальной стороне, делают большое перекрестие рук, как показано на рис. 117 а, раскрыв кулаки.

11. *Хидари тюдан хайс*.

Нижняя часть тела остается неподвижной, левая кисть, оставаясь раскрытой, из положения над правым бедром вытягивается поперечно, обратной стороной ладони отбивает в сторону удар противника рукой. Правую руку, сжимая в кулак, подтягивают к правому бедру (рис. 117 б).

Левую руку не следует вытягивать слишком быстро, необходимо дать локтю некоторую свободу.

12. *Миги тюдан аоригэри* (удар подошвой правой ноги толчком по среднему *дану*).

Левая рука остается вытянутой прямо, правая нога вскидывается и ударяет в ладонь левой руки. Правая нога движется, делая полукруг, удар наносят подошвой стопы (рис. 117 в).

Пятка левой ноги не должна плавать, а носок течь, решительно становятся на ноги. Вытянутая левая рука с этого момента абсолютно не должна двигаться.

На практике ногой поражают предплечье, плечо и грудь противника, но на тренировках необходимо отработать мощный удар.

Ногуты Хироси из союза ОВ университета Васэда, будучи студентом, привел к расцвету этот прием *аоригэри* — толчковый удар ногой. Во время тренировок он привязывал к столбу пояс

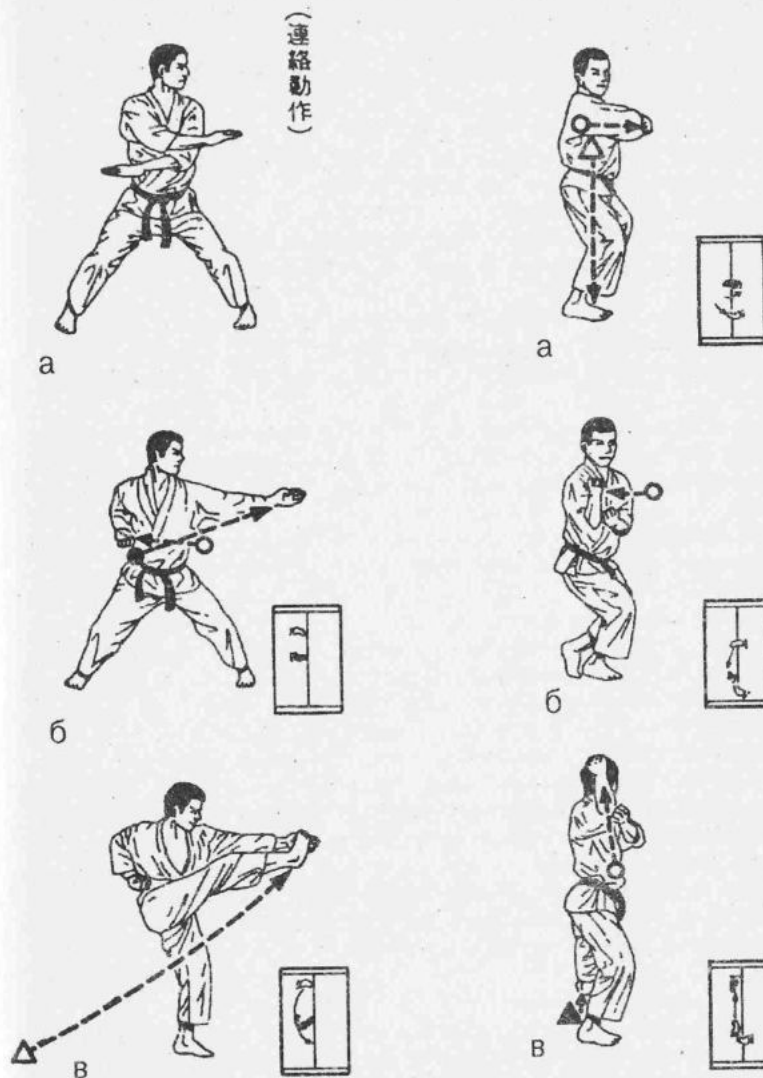


Рис. 117

Рис. 118



дзюдо и крепко сжимая один конец его, бил по нему ногой. При этом сила была такова, что пояс с треском разрывался.

13. *Миги эми* в стойке *кибадати*.

Правую ногу, выполняющую *аоригэри*, опускают в том же положении на центральную ось *ката*, принимают стойку *кибадати* и одновременно с этим выполняют *эми*, нанося удар правым локтем в левое предплечье противника. Взгляд обращен вперед, вдоль оси *ката* (рис. 118 а).

Позиция противника, получившего *аоригэри*, разваливается. Удар *эми*, естественно, послужит для него завершающим ударом.

14. *Миги моротэукэ*.

Правая нога остается в том же положении, левая подтягивается, становятся в перекрест, а руки выполняют *моротэукэ*. (рис. 118 б).

Колени сдвинуты так, чтобы не было промежутка. Руки от позиции движутся кратчайшим путем.

15. *Миги дзедан агэцуки* (удар вверх правой рукой по верхнему *дану*).

Резко поворачиваются назад и принимают высокую стойку *кокуцудати*; тут же, сохраняя позицию *моротэукэ*, правым кулаком ударяют вверх (*цукиагэ*), поражая челюсть противника (рис. 118 в).

С помощью *моротэукэ* влетают в оборону на грудь противника, и одновременно с ударом рукой по лицу готовятся к встрече врага с тыла.

16-1. Высокий прыжок (*киай*).

В следующее мгновение вместе с *киай*, подтянув колени к груди, высоко подпрыгивают (рис. 119 а). (ниже до связующего движения к позиции 18 показан вид сбоку относительно линии построения).

Прыжок служит для того, чтобы избежать предполагаемого удара противника мечом или палкой по ногам. Кроме того, поразив слабое место противника, этот прыжок позволяет мгновенно разорвать дистанцию до него.

Если улечь слишком далеко, то легко нарушается позиция, поэтому в подобных случаях желательно стремиться делать как можно более высокий прыжок. Во время взлета тело по возможности сжимают, руки скрещивают так, чтобы они не болтались.

16-2. *Гэдан дзюдзиукэ*.

В то мгновение, когда правой ногой касаются пола, левую ногу подтягивают и ставят на перекрест, перекрещенными руками выполняют *гэдан дзюдзиукэ* (защиту крестом нижнего *дана*), при этом правая рука наверху, правый *сэйкэн* вертикальный (рис. 119 б).

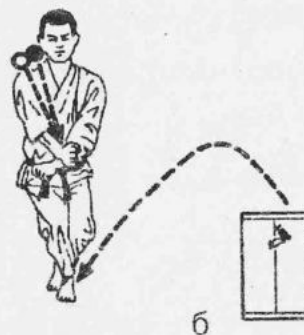


а



а

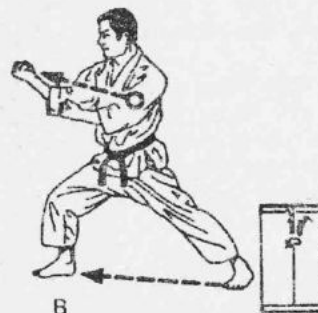
(連絡動作)



б



б



в

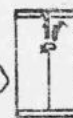


Рис. 119



в

Рис. 120

Положение в этой позиции неустойчивое, поэтому бедра легко становятся шаткими. Опустив бедра, следят, чтобы колени не разделялись.

То, что в момент касания земли ногами становятся в скрещенную стойку и выполняют *дзюдзиукэ*, имеет смысл принятия позы, при которой тело становится как можно меньше.

#### 17. Миги тюдан моротэукэ.

Правой ногой делают шаг внутрь по линии построения, принимают стойку *дзэнкуцудати* и одновременно с этим выполняют *миги тюдан удэукэ*; левый кулак прикладывается изнутри к правому локтю и образуется *моротэукэ* (рис. 119 в).

Во время перехода от скрещенной стойки (*косадати*) к *дзэнкуцудати* движение часто смягчают. Бедра не должны плавать и в момент принятия стойки *дзэнкуцудати* должен ощущаться звуковой удар.

Связующее движение.

Снова лицо обращают назад (лицом к линии построения), принимают стойку *дзэнкуцудати* и одновременно с этим раскрывают кисти, двигая правую руку вверх, а левую вниз (рис. 120 а).

Левой рукой отводят удар рукой (*цуки*) противника, а правым *сюто* готовятся атаковать.

#### 18. Удар правой рукой (*утикоми*) по нижнему *дану*.

Вскинутым правым *сюто* бьют (*уцу*) по паху противника. В этом случае следует использовать ту часть ладони, которая ближе к запястью (рис. 120 б).

Левая кисть остается раскрыта, ложится на правое плечо, так что создается перекрестие с правым предплечьем.

#### 19. Миги дзеданукэ и хидари гэданбарай.

На этот раз принимают стойку *кокуцу-дати*, руки сжимают в кулаки и, как будто разрывая ткань, правую руку отводят к верхнему *дану*, а левую к нижнему (рис. 120 в, 121 а). (На следующих рисунках показан вид сбоку по отношению к линии построения).

Защищают верхний *дан* так, что мизинец подтягивают, ощущая как бы его привязанность изнутри; от локтя до кисти должна образоваться как бы прямая вертикальная линия. Кроме того, правый кулак, занимающий положение у верхнего *дана*, можно рассматривать как устрашение: в любой момент можно атаковать противника, опуская его из этого положения.

Связующее движение — 1.

Левую ногу подтягивают, принимая стойку *хэйсокудати*; руки должны оставаться в том же положении (рис. 121 б).

Это — переходная позиция к следующему движению, но ее можно рассматривать и как устрашение противника.

Следить, чтобы все тело было расслаблено (сила не входила во все тело).



а



б



в

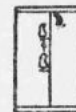
Рис. 121



а



б



в

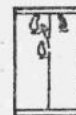


Рис. 122

\*Связующее движение — 2.

Пятка задней ноги служит центром вращения. Вместе с поворотом вокруг нее руки перекрещивают и принимают положение, когда верхняя рука располагается у верхнего *дана*, а правая — у нижнего (рис. 121 в).

Стойку *хэйсокудати* и разворот отрабатывают так, чтобы стопы не отделялись друг от друга, а сам разворот на пятке правой ноги был ловким. Взгляд в этом случае так же должен быть направлен в сторону фронта линии построения.

20. Удар левой рукой в нижний *дан* (*хидари гэдан утикоми*).

Правой ногой ступают на ось построения, принимают стойку *дзэнкудати* и одновременно с этим левым *сюто* поражают нижний *дан* ударом *утикоми*. Правая рука оставаясь с разжатым кулаком, ложится на правое плечо (рис. 122 а).

21. *Хидари дзеданукэ* и *миги гэданбараи*.

Правую ногу слегка подтягивают и принимают стойку *кокуцудати*, левой рукой делают отмахку к верхнему *дану*, правой — к нижнему (рис. 122 б).

Следить, чтобы защита *дзеданукэ* не слишком отходила от линии тела.

*Наорэ.*

Правую ногу подтягивают, руки спокойно опускают и принимают естественную позу — *сидзэнтай* (рис. 122 в).

Пояснения к *ката хэйан годан* (5-й дан комплекса “мир и покой”)

1. *Гэдан дзюдзиукэ* (см. *хэйан годан*, движение 6).

Одновременно с защитой от *маэ-гэри*, кулаком атакуют голень противника (рис. 123 а).

Однако в случае защиты подобного типа защищающийся не подготовлен к тому, чтобы предохранить собственное лицо от удара противника рукой.

Поэтому посредством *дзюдзиукэ* следует нанести удар такой мощности, чтобы противник потерял всякое желание к дальнейшей борьбе.

2. *Дзедан дзюдзиукэ* и непрерывные удары рукой (см. *хэйан годан*, движения 7-8-9).

То, что посредством *дзюдзиукэ* верхний *дан* защищают от удара противника (рис. 123, б), приводит к образованию слабого места в области среднего *дана*, что дает противнику возможность контратаковать приемом *гякудзуки*. В связи с этим, при вращении кистей, выполнявших защиту *дзюдзиукэ*, происходит соскальзывание, (рис. 123 в), и немедленно проводят контрудар (*утикоми*) в средний *дан* противника (рис. 124 а), вслед за которым тут же следует *гякудзуки* (рис. 124 б).

Противник в *ката* отступает, на него наступают “вхождением” и ударом вдогонку (*ойдзуки*). Но на практике сначала наносят удар рукой, а нога движется потом.



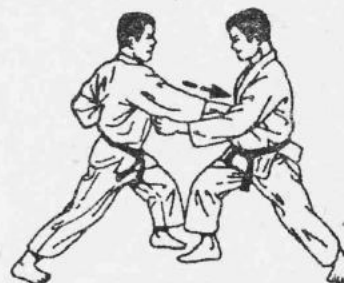
а



а



б



б



в



в

Рис. 123

Рис. 124



Подобные приемы характерны для каратэ. Это действительно хорошо продуманная техника. Как бы ни были важны основные приемы базовой техники: удары руками и ногами (*цуки*, *кэри*), вместе с тем глубокий смысл имеют и мелкие приемы, тщательно продуманные до кончиков пальцев.

Если изучению и отработке сложных приемов уделять сколько можно времени в перерывах, это только расширит ваши знания о каратэ и приведет к более быстрому его освоению.

3. Удар *сютто* в нижний *дан* (см. *хэйан годан*, движение 20).

В середине *ката* наносят удар *сютто* по нижнему *дану*, однако можно заменить *сютто* на низ ладони (*тэйсе*) и атаковать низ живота противника (рис. 124 в).

4. Позы для верхнего и среднего *данов* (см. *хэйан годан*, движения 19, 21)

В последних приемах *хэйан годан* одновременно парируют у верхнего и нижнего *данов*. Это по видимому можно объяснить тем, что предполагают одновременную защиту от нападения спереди и сзади, а также как сочетание приемов *гэданбарай* и *дзеданукэ* (рис. 125 а).

3. *Тэkki* ("железный наездник")

*Тэkki* раньше называли *найханги*. От начального по третий — всего существует три *дана*, во всех используется стойка наездника (*кибадати*). При посадке на лошадь ноги как раз разведены в стороны, как бы связываясь внутри; внешняя сторона подошв (*сокуто*) подтянута вовнутрь. Такая стойка, можно сказать, особенность *тэkki*. Почувствовав смысл в данном названии: "железный наездник", можно познать важность этого комплекса.

Покойный Гитин Фунакоси учил, что если овладеть этой стойкой, то даже во время тайфуна не сдует, когда стоишь в стойке *киба-дати* на крыше, придерживаясь за выдвигаемые ставни.

(Рис. 125 б: *миги тюдан кагидзуки*).

В данной книге рассмотрен наиболее характерный начальный *дан тэkki*.

*Тэkki седан*.

Начальный *дан тэkki* с древности дошел до нас во многих вариациях. Здесь, можно сказать, показан наиболее характерный комплекс.

Линия построения — прямая линия, выглядит как будто просто, но только тщательно отработав перемещения и ручную технику, один прием за другим, можно почувствовать их глубину. Следовательно, необходимо тщательно и правильно тренироваться, достаточно вводя в *киай*, а не только направлять лицо в нужном направлении.

Всего 25 движений, требует на завершении примерно 1 минуту, линия перемещения — прямая (рисунки перемещения стоп не даны).

Поза готовности



а



б

Рис. 125

用意



а



б

(分解)



в

Рис. 126



Из естественной позы (*сидзэнтай*) сначала подтягивают левую ногу, затем правую и становятся в стойку *хэйсокудати*. Руки слегка согнуты в локтях, левую руку помещают снизу, правую — поверх ее, на нижнем *дана* (рис. 126 а, детально — см. рис. 126 б).

Силу из плечей удаляют, дыхание доводят до спокойного.

То, что кисти раскрыты, показывает, что оружия нет. То, что руки сложены одна на другую в нижнем *дана*, имеет смысл защиты паха. Желательно, чтобы руки слегка отделились от тела.

### 1. *Хадзимэ. Косадати* в правую сторону

Лицо поворачивают направо и одновременно с этим движением опускают бедра, переносят вес тела на правую ногу, левую ногу скрещивают перед правой. Руки остаются в том же положении (рис. 126 в). Это очень важный момент: решительный взгляд повернут в сторону противника, подбородок втянут — состояние внимательного наблюдения за противником. Движения проводят синхронно с дыханием, между колен не должно быть щели, они должны быть плотно соединены, перекрещивающаяся левая нога ребром стопы слегка касается пола.

Связующее движение.

Переносят центр тяжести на левую ногу, правую руку на этот раз глубоко вдвигают в левую подмышку, оттуда изо всех сил скрестив руки, принимают положение “вхождения” (рис. 127 а).

### 2. *Миги тюдан хайтоукэ* (правая защита среднего *дана* обратным ножом)

Сделав “вхождение”, правой рукой выполняют защиту обратным ножом (ребро ладони со стороны большого пальца) (рис. 127 б).

На рисунке показано, что при “вхождении” нога поднята высоко. Но для начинающих будет хорошо и то, если они просто передвинут ногу. Однако движение большое, подтянутая рука решительно подбирается. Кроме того, как только нога касается пола, подошва ее как бы плотно “приклеивается” к нему так, что ногу никак нельзя сдвинуть.

### 3. Нижняя часть тела неподвижна, *хидари эмпи*.

Бедра и ниже остаются без движения, а верхнюю часть тела поворачивают как можно больше и выполняют левый *эмпи* (рис. 127 в).

*Эмпи* — удар локтем, его встречает открытая ладонь. Смысл — побудить противника подтянуть правую руку. Когда *эмпи* выполняется специалистом высокого *дана*, то в мгновение, когда локоть и ладонь сталкиваются, возникает впечатляющий характерный звук.

Если смотреть спереди, то локти должны быть достаточно расставлены и расположены горизонтально.

Пояснение к рис. 128 а: необходимо следить за тем, чтобы пальцы правой руки, встретившие локоть, не были прогнуты вниз.

Связующее движение.



а



б



в

Рис. 127

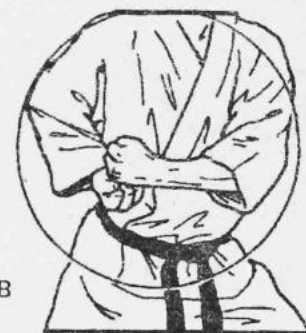
(連絡動作)



а



б



в

Рис. 128

分解

(連絡動作)

(連絡動作) — 分解

Только лицо резким движением поворачивают влево, одновременно на правое бедро один на другой переносят кулаки: правый подтягивают, левый помещают поперек мизинцем вниз (рис. 127 б, в).

Здесь часто вводят силы в плечи. Следите за этим.

4. В той же позе *хидари гэданбарай*.

*Гэданбарай*: проводят обратное движение из положения на правом плече, левый кулак сбрасывают вниз. При этом правая подтянутая рука легко сбивается со своего места, поэтому одновременно с выполнением *гэданбарай* локоть правой подтянутой руки стремительно отбрасывается назад (рис. 129 а).

5. *Миги тюдан кагидзуки*.

В той же позе левый кулак подтягивают, правым кулаком выполняют *кагидзуки* (удар-крюк) (рис. 129 б).

Поскольку при этом сила входит с трудом, делают так, чтобы было равнодействие движения бедер с ударной и подтянутой руками. Однако необходимо уточнить, что бедра движутся в направлении, обратном движению подтягиваемой и ударной рук, тогда появляется ощущение звукового удара. При выполнении правого *кагидзуки* локти достаточно разведены, движение руки горизонтальное на уровне солнечного сплетения, расстояние между рукой и грудью примерно 15 см.

Правая рука имеет задачу защиты солнечного сплетения.

Связующее движение — 1.

Верхняя часть тела и бедра по высоте остаются в том же положении, передвигают только правую ногу, ставя перед левой, образуя перекрестие (рис. 129 в).

Следить, чтобы между коленями не было щели.

Связующее движение — 2.

Левую ногу поднимают высоко, в “позу вхождения”, (рис. 130 а).

Во время “вхождения” траектория носка ноги напоминает гору.

6. *Миги тюдан удзукэ* в стойке *кибадати*.

Левой ногой делают большой шаг “вхождения”, правая рука, выполнив *кагидзуки*, сразу же движется к левому бедру. Тут же принимают стойку *кибадати* и одновременно с этим выполняют *миги тюдан удзукэ*: кулак на высоте плеча, локоть достаточно изогнут (рис. 130 б).

Связующее движение.

Затем правый кулак движется к левому уху, а левая рука — к правому бедру, руки перекрещиваются прямо перед телом (рис. 130 в).

7. *Хидари дзеданукэ* и *миги гэданбарай*.

Одновременно защищают верхний и нижний *даны* (рис. 131 а).

Правая рука, делая круг внутри, выполняет *гэданбарай*; левая рука подцепляет руку или ногу противника, выполняющего *цуки* или *кэри*, таков смысл.



а



б



в

Рис. 129

(連絡動作)



а



б



в

(連絡動作)

Рис. 130

8. *Хидари дзедан уракэн.*

Правую руку, выполнившую *гэданбараи*, возвращают в позицию перед грудью, левым *уракэн* наносят удар (*ути*) противнику в лоб (рис. 131 б).

Левый локоть находится на правом кулаке. Следить, чтобы левое плечо не поднималось.

Кроме того, левая рука в то же время прикрывает от удара противника рукой в средний *дан* — возможно и такое объяснение.

Движения 7-8 выполняют слитно.

Связующее движение.

Влево поворачивают только лицо, сила духа доведена до полного напряжения (рис. 131 в).

Не забывайте, что глаза злобно смотрят на противника.

9. Левая обратная волна (*намигаэси*) в левую сторону.

Не нарушая стойки *кибадати*, левой ногой делают обратную волну. Верхняя часть тела остается неподвижной (рис. 132 а).

Обратная волна — это большой ножной отбив, прием, который самоотверженно выполняют для защиты от фронтальной атаки. Кроме того, важное значение имеет “вхождение”, выполняемое вслед за ним.

10. Внутренняя защита среднего *дана* левой рукой после “вхождения”.

Ногой, выполнявшей обратную волну, делают прием “вхождения” и одновременно с этим, насколько возможно, разворачивают только верхнюю часть тела, выполняя внутреннюю защиту среднего *дана* (см. внимательно рис. 132 б). Правый кулак остается подсоединенным снизу к левому локтю.

Такая защита среднего *дана* отличается от обычной *удзукэ* тем, движение идет с внутренней стороны, где кулак большим пальцем направлен на противника, тыльная сторона кисти повернута примерно вверх.

Идея в том, чтобы левой ногой вскочить на ногу противника, а запястьем левой руки защититься от кулака противника.

Когда верхняя половина тела направлена влево, следить, чтобы не была разбита стойка *кибадати*.

Движения 9-10 выполняют слитно.

Связующее движение.

Остаются в той же позе, только лицо поворачивают вправо (рис. 132 в).

11. *Хидари намигаэси* в правую сторону.

Верхняя часть тела и левая нога остаются в том же положении, делают *миги намигаэси* (рис. 133 а).

Состояние должно быть таково, чтобы не потерять позу *кибадати*.

12. После “вхождения” левая внешняя защита среднего *дана*.

Правой ногой делают “вхождение”, возвращаются в стойку *кибадати* и одновременно, развернув только верхнюю часть тела

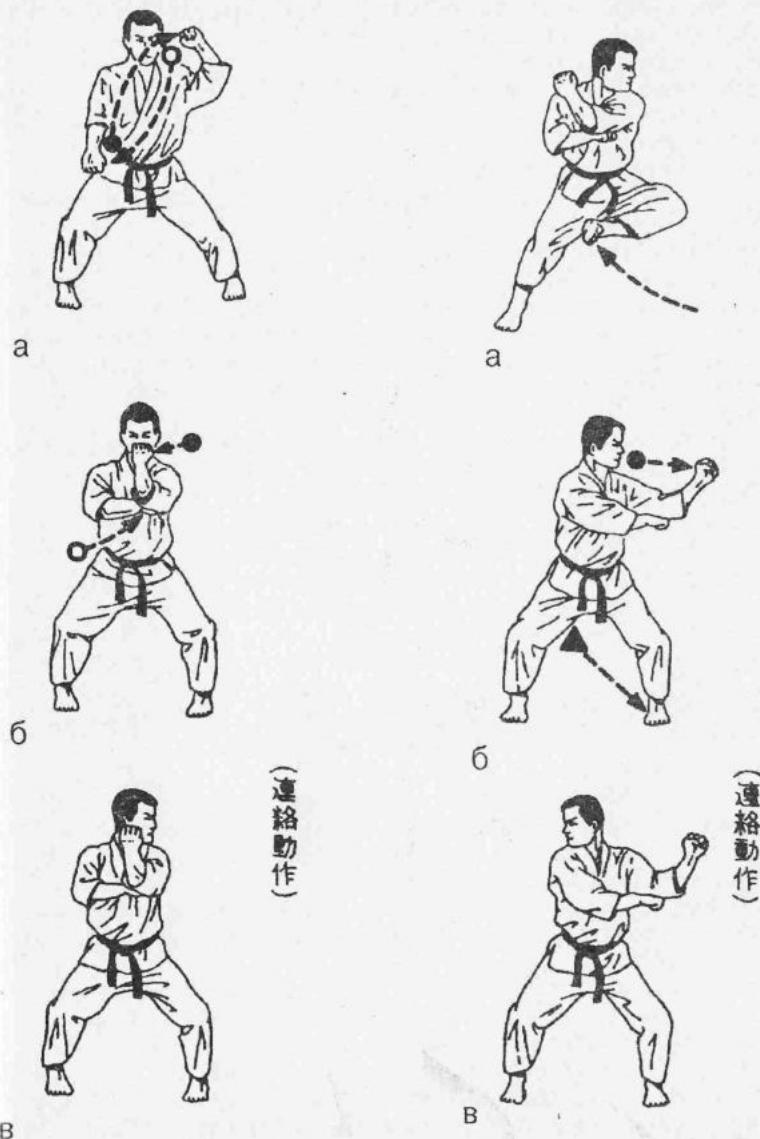


Рис. 131

Рис. 132



вправо, выполняют внешнюю защиту среднего *дана* (*хидари тюдан сотоукэ*) (рис. 133 б).

При этом образуется внешняя защита. Правый кулак остается подсоединенным к левому локтю снизу.

Связующее движение.

Лицо снова резко поворачивают влево и одновременно с этим разом подтягивают оба кулака, помещая их один над другим на правом боку (рис. 133 в).

13. *Моротэбзуки* в левую сторону (*киай*).

Двумя кулаками одновременно наносят удар в левую сторону, в момент удара издают *киай* (рис. 134 а).

Левая рука наносит удар прямо, правая — крюком (*кагидзуки*). Следить за высотой рук.

Здесь завершается первая половина *ката*. Затем идет повторение. Следовательно, если *тэки седан* многократно отрабатывать до этого места, овладевая порядком и основами, вторая половина будет очень проста для освоения.

Связующее движение.

Оставляя лицо повернутым влево, левую руку тут же двигают глубоко вправо до подмышки (рис. 134 б).

14. *Хидари хайтоукэ* в левую сторону.

Выполняют защиту обратным ножом левой руки в левую сторону. Правый кулак подтягивают к правому бедру (рис. 134 в).

Движение широкое. Дело в том, что кулак, выполнивший удар влево, может зацепиться за запястье собственной левой руки.

15. *Миги тюдан эмпи*.

Правый кулак глубоко вдавливают в левую локтевую ямку, чтобы иметь плотное соприкосновение с внутренней стороной левого локтя. Кроме того, стремятся чтобы левое запястье было предпочтительно направлено вверх (рис. 135 а).

Связующее движение.

Лицо направляют направо и одновременно кулаки один на другой помещают на левое бедро (рис. 135 б). Кулаки должны быть плотно сжаты, мизинцы достаточно затянуты.

16. *Миги гэданбарай* в правую сторону.

Тело направлено прямо вперед. При этом приеме важное значение имеет взгляд: обращая глаза вниз, силу понижаешь вдвое (рис. 135 в).

17. Верхняя часть тела остается в той же позе, *хидари кагидзуки*.

Глаза смотрят прямо на противника. Следить, чтобы шея не была согнута, бедра не должны плавать (рис. 136 а).

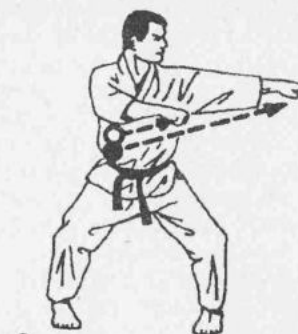
Удар-крюк (*кагидзуки*): если быстро поднять руку и оттянуть ее глубоко назад, то одно это даст резкий удар.

Отрабатывая перед зеркалом много-много раз, можно “пролотить кость”.

Связующее движение.



а



а



б



б

(連絡動作)



в

(連絡動作)



в

Рис. 133

Рис. 134



Верхнюю часть тела оставляют неподвижной, левую ногу “ша-  
кающей походкой” переносят, перекрещивая перед правой ногой.  
Правая нога: не только носок перемещается вперед, вместе с  
носком и пятка должна образовывать *сокуто* (рис. 136 б).

Даже в маленьком движении если не направить *ки* (т. е. не  
уделить внимание)\*, то *ката* не получится.

18. “Вхождение” и *хидари тюдан удзукэ*.

Широко выполнив “вхождение”, принимают стойку *киба-  
дати* и одновременно с этим делают *хидари тюдан удзукэ* (рис. 136 в).

Непрерывность движений 18-м не заканчивается, а продол-  
жается как бы единым потоком.

Связующее движение.

Оставаясь в той же позиции, левый кулак подтягивают к  
правому плечу, а правый кулак подтягивают к левому бедру.  
Используя это противодвижение рук, создают большое пере-  
крестие рук перед телом (рис. 137 а).

19. *Хидари дзеданукэ* и *миги гэданбаран*.

Правый кулак устанавливают у верхнего *дана*, левый кулак — у  
нижнего. Обратите внимание на пунктирную линию на рис. 137 б.

В процессе выполнения движения должны быть проворными,  
сила исключается. В момент завершения должно появляться ощу-  
щение, что сила входит в оба локтя.

20. *Миги дзедан уракен*.

Левая рука занимает положение перед солнечным сплетением,  
одновременно с этим поворачивают правую руку и ударяют (*уцу*)  
правым *уракэном* в лицо противника (рис. 137 в).

Данным *уракэном*, трудным в исполнении, при достаточной  
тренировке можно овладеть в соответствующей степени. Одно это  
движение необходимо тренировать, повторяя бесчисленное число  
раз.

Связующее движение.

Остаются в той же позе, только лицо поворачивают направо  
(рис. 138 а).

21. Верхняя половина тела остается в той же позе, *миги нами-  
гаэси*.

Высота бедер все время постоянна. Следить, чтобы бедра  
абсолютно не плавали (рис. 138 б).

22. “Вхождение”, *миги тюдан утиукэ*.

Правым *сокуто* делают “вхождение”, принимают стойку *киба-  
дати* и одновременно правой рукой выполняют внутреннюю  
защиту среднего *дана* (рис. 138 в).

Защищаются внешней стороной руки, тело немного разво-  
рачивают. Нельзя защищаться кос-как, нужно всегда подразу-  
мевать атакующего противника и защищаться четко.

Движения 21 и 22 выполняют слитно.

\* Энергия *ки* следует за мыслью: куда концентрируют внимание, туда  
направляется *ки*. М. Б.



а

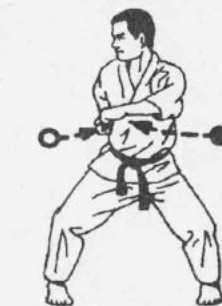


б



в

Рис. 135



а



б



в

Рис. 136

(連絡動作)

(連絡動作)

(連絡動作)



a



b



b

Рис. 137

(連絡動作)



a



b



b

Рис. 138

(連絡動作)



a



b



b

Рис. 139

(連絡動作)



a



b



b

Рис. 140

直れ

Связующее движение.

Только лицо поворачивают влево (рис. 139 а).

23. Верхняя половина тела остается неподвижной, *хидари нами-гаэси*.

Как уже говорилось неоднократно, бедра должны быть устойчивыми (рис. 139 в).

24. “Вхождение”, *миги тюдан сотоукэ* (внешняя защита среднего дана правой рукой).

Поворачивают только верхнюю половину тела, с помощью приема *тэтицуй* защищаются от атаки противника (рис. 139 в).

Движения 23 и 24 выполняют слитно.

Связующее движение.

Лицо поворачивают вправо и одновременно кулаки один над другим помещают на левое бедро, правый кулак сверху, тело направлено вперед (рис. 140 а).

25. *Моротэдзуки* в правую сторону (*киай*).

Вместе с резким *киай* двумя руками бьют (*цуки*) по среднему дану: правая рука — прямо, левая посредством *кагидзуки* (рис. 140 б).

*Наорэ*.

Подтянув правую ногу принимают стойку *хэйсокудати*.

Правую ногу медленно подтягивают к левой, руки помещают одна на другую (правая внизу, левая наверху), возвращаются к позе готовности. Взглядом продолжают внимательно следить за воображаемым противником, до последнего момента не раскрываясь (рис. 140 в).

Большое значение имеет “остаточное сердце” — сохранение концентрации.

Пояснения к ката *тэкки седан*.

1. *Хайтоукэ* (см. *тэкки седан*, движение 2).

При использовании *хайтоукэ* на практике необходимо сильно согнуть локоть, ладонь направить пальцами вверх и осаживать руку противника, наносящего удар рукой (*цуки*), сверху вниз (рис. 141 а). Сделав блок (*укэ*), сразу же наносят удар *нукитэ* в лицо противника, и *гякудзуки* служит завершающим ударом.

2. *Кагидзуки* (см. *тэкки седан*, движения 4 и 16).

Отведя атакующую руку (*цуки*) противника чуть в сторону, нанести удар *кагидзуки* с близкого расстояния (рис. 141 б).

Однако при ударе *кагидзуки* сила входит с трудом, без решительных тренировок этого не добиться.

3. *Дзеданукэ* и *гэданбараи* (см. *тэкки седан*, движения 7 и 19)

Это движение можно интерпретировать как нанесение удара *уракен* (рис. 142 а) после защиты от удара рукой (*цуки*) (рис. 141 в). Но возможно и другое объяснение: только защита нижнего дана, что же касается верхнего дана, то здесь готовятся к атаке (рис. 142 б).



Рис. 141

Рис. 142





Рис. 143



а



б



в

Рис. 144

(連絡動作)

Возможно и обратное объяснение: только верхний дан защищается, а на нижнем идет подготовка. Однако в любом из приведенных вариантов для достижения хорошего эффекта необходимо тщательно отрабатывать каждое движение.

4. *Намигаэси* (см. *тэкки седан*, движения 8 и 20)

Как уже объяснялось в изложении *ката*, *намигаэси* можно понимать как блок против удара ногой, либо как атаку при "вхождении" ударом *сокуто*. Если рассматривать *намигаэси* как блок, то защитившись от удара ноги противника можно, подпрыгнув к нему, атаковать ударом *уракэн* и пр. (рис. 142 в).

4. *Бассай*

*Бассай* означает штурм крепости противника. В старину называли и *пассай*, и *бассай*. Особенность этого комплекса заключается в том, что он содержит много приемов, когда одной и той же рукой выполняют несколько блоков подряд, поэтому под *бассай* понимают также и использование невыгодных позиций с выгодой для себя. Кроме того, в названии *бассай* есть оттенок "несокрушимая сила", поскольку в нем используют "вхождение" в *гэдан*, а также одновременные удары в *дзедан* и *гэдан* (верхний и нижний даны).

Поняв порядок и смысл движений данного *ката*, следует выполнять его в полную силу.

Всего в этом *ката* 41 движение, требует примерно 1 минуту, линия перемещения имеет форму буквы Т.

1. Поза готовности (*еи*)

Из естественной позы сначала делают полушаг вперед левой ногой, затем подтягивают правую на полушаг и принимают стойку *хэйсокудати*. Левая ладонь легко охватывает правый кулак (рис. 143).

Даже в спокойной обстановке необходимо быть предельно сосредоточенным и дышать так, чтобы в любой момент можно было приступить к действиям. Кроме того, часто наклоняют голову вбок — следите, чтобы этого не было.

Связующее движение.

Высоко подняв принимают правую ногу и отведя обе руки к левому бедру, изо всех сил быстро прыгнуть вперед (*тобикоми*, влететь). Именно в этом движении необходима мощь для "сокрушения крепости" (рис. 144 а).

2. *Хадзимэ*. Прыжок вперед и *миги удзукэ*.

В момент прыжка правая нога впереди, присоединив левую, образуют скрещенную стойку (*косадати*), одновременно выполнить *миги тюдан удзукэ*. Левая рука открытой ладонью прижата к правому локтю с внутренней стороны (рис. 144 б).

Левая рука усиливает блок, а также готовится к последующей атаке, таков смысл.

Этот прием можно интерпретировать как прорыв кольца из нескольких противников путем прыжка на противника, стоящего напротив.



Рис. 145



Рис. 146

3. Внутренняя защита левой рукой среднего дана в заднюю сторону (*хидари тюдан ути удэкэ назад*).

Отведя левую ногу назад относительно линии построения, принимают стойку *дзэнкуцудати*, выполняют защиту левой рукой среднего дана с внутренней стороны (на рис. 144 в приведен вид с обратной стороны).

Левую руку резко отводят к правому бедру, правую к левому уху, с силой скрещивают для защиты.

4. *Миги тюдан ути удэкэ* (внутренняя защита правой рукой среднего дана).

Максимально скрутив корпус резко приводят правую руку к левому бедру и выполняют *миги тюдан удэкэ* (на рис. 145 а дан вид с обратной стороны относительно линии построения).

Движения 3 и 4 выполняют слитно.

Связующее движение.

Развернувшись на левой ноге и перенеся правую ногу вперед по линии построения, левый кулак, находившийся у бедра, резко поднимают над головой, а правый выставляют вперед (рис. 145 б).

5. Снова *хидари тюдан сото удэкэ* вперед (внешняя защита левой рукой среднего дана, обратившись вперед).

Снова разворачиваются к лицевой стороне линии перемещения, в то же мгновение корпус сворачивают и выполняют *хидари тюдан сото удэкэ* (рис. 145 в).

Из-за определенной сложности необходимо отрабатывать много раз.

6. *Миги тюдан ути удэкэ*.

Быстро развернувшись, провести блок. Руки следует скрестить (рис. 146 а).

Движения 5 и 6 проводят слитно.

Связующее движение — 1

Обратив лицо вправо от линии построения и подтянув правую ногу к левой, присесть и принять стойку *хэйсокудати*. В сочетании с этим движением нанести отводящий удар вниз правым кулаком, как бы защищаясь от удара ногой (рис. 146 б).

Связующее движение — 2.

Подняв над головой правый кулак, наносивший отводящий вниз удар, и высоко подняв правую ногу, делают "вхождение" вправо (рис. 146 в).

7. *Миги тюдан удэкэ* влево.

Принимают стойку *дзэнкуцудати* и одновременно широким движением опускают вскинутый правый кулак, нанося удар *ути-коми* в средний дан (рис. 147 а).

Это движение одновременно и защита, и атака. Полезно представить, что движение направлено также от локтя вперед.

8. *Хидари тюдан ути удэкэ*.

Подняв левую руку к правому бедру и скрестив ее с правой рукой, выполнить блок у среднего дана (рис. 147 б).



a



a

(連絡動作)



б



б

(連絡動作)



в

Рис. 147



в

Рис. 148



a



б

(連絡動作)



в

Рис. 149



a



б



в

Рис. 150

Это движение следует повторять много раз, чтобы прием стал быстрым, а тело занимало выгодную позицию.

Связующее движение — 1.

Развернувшись вперед, принять стойку *кибадати*. Оба кулака привести к правому бедру, поместив друг на друга. Левый кулак вертикальный, мизинцем направлен вниз (рис. 147 в).

Связующее движение — 2.

Раскрыв левую ладонь, вынести левую руку вперед (рис. 148 а).

9. Из этой же позиции удар правой рукой по среднему *дану*.

Левую руку быстро отводят к левому бедру, однако не слишком, чтобы плечи не разворачивались слишком сильно; останавливают руку резко (рис. 148 б).

10. В стойке *хидари дзэнкуцудати* правая защита среднего *дана*.

В той же позиции принять влево стойку *дзэнкуцудати* и провести *тюдан удзукэ* левой рукой вокруг локтя, как центра. Корпус развернут в "полтела" (рис. 148 в).

11. В стойке *кибадати* удар левой рукой (*цуки*) по среднему *дану*.

Опять развернуть корпус вперед, принять стойку *кибадати* одновременно нанести удар рукой по среднему *дану* (рис. 149 а).

Продвинутым движения 10 и 11 выполнять слитно.

12. *Хидари тюдан удзукэ* в стойке *миги дзэнкуцудати*.

Данное движение противоположно десятому. Нанося удар (*цуки*) по среднему *дану*, сразу же проводят *тюдан удзукэ*, развернувшись в "полтела" (рис. 149 б).

Связующее движение.

В той же позиции подтягивают левую ногу на полшага (рис. 149 в).

Следить за тем, чтобы бедра не плавали. Кроме того, не отрывать взгляд от противника.

13. Шаг вперед правой ногой; *миги сютоукэ*.

Широко скрещивают руки, разом поднося правую руку к левому уху, а левую — к правому бедру (рис. 150 а).

14. Шаг вперед левой ногой; *хидари сютоукэ*.

Движения проводят быстро, однако руки и ноги работают согласованно (рис. 150 б).

15. Еще шаг вперед правой ногой, *миги сютоукэ*. Движения 14-15 выполняют слитно (рис. 150 в).

16. Шаг назад правой ногой. *хидари сютоукэ*.

Выполнив *сютоукэ* в движении 15, тут же отступают на шаг назад и проводят *хидари сютоукэ* (рис. 151 а).

Движения 15-16 выполняют слитно.

В комплексе *бассай* подобные движения должны проводиться как можно быстрее, иначе они потеряют смысл как военное искусство.

17. Высокая стойка *дзэнкуцудати*, *миги сютоукэ*.



а

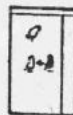


а

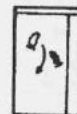
(連絡動作)



б



б



分解

в

Рис. 151



в



Рис. 152



Отведя левую ногу немного влево, принимают высокую стойку *дзэнкуцудати* и, насколько возможно повернув корпус, развернуться в "полтела". Одновременно вращательным движением вывести правую руку с раскрытой ладонью из-под левой руки и защититься от удара противника рукой извне. Когда правый блок выполнен, легко положить левую руку на правое предплечье (рис. 151 б, в).

Считается, что таким приемом можно легко осуществить захват руки противника.

Связующее движение.

Правое колено поднимают как можно выше, проводят его сквозь сомкнутые предплечья (рис. 152 а).

18. *Мигигэданкэкоми* (киай).

Резко ударяют (*кэрикоми*) правым *сокуто* по нижнему *дану*, с силой подтянув к себе руки, сжатые в кулаки (рис. 152 б).

Правую ногу (*сокуто*) нужно поднимать выше колен противника, иначе не удастся нанести мощный удар, могущий сломать кость его ноги. Кроме того, подтягивание кулаков к себе предполагает, что вам удалось захватить руки или одежду противника, притянуть его к себе (рис. 152 б).

Не забывайте *киай*!

19. Развернувшись, *хидари сютоукэ* назад.

Левую ногу, нанесшую удар, опускают и, разворачиваясь на ней назад, проводят *хидари сютоукэ* (рис. 152 в).

Движения 15-19 нужно проводить на одном дыхании. (Ниже на рисунке по 23 движение показан вид сзади относительно линии построения).

20. Шаг правой ногой вперед, *миги сютоукэ*.

Здесь часто теряется концентрация силы. До конца сохраняйте настрой (рис. 153 а).

21. *Агэукэ* двумя руками.

Правую ногу подтягивают к левой, принимают стойку *хэйсокудати* и одновременно проводят *агэукэ* двумя руками (рис. 153 б).

Это движение позволяет защититься от любого удара рукой противника. Подтягивание правой ноги позволяет незаметно удалиться от противника.

Связующее движение.

С силой разводят руки влево и вправо, как бы отводя в стороны руки противника, и, высоко подняв правую ногу, делают большое "вхождение" (рис. 153 в).

22. Двумя руками *тюдан тэтицуй*.

В момент "вхождения" приемом *тэтицуй* одновременно атакуют оба бока противника. Во время "вхождения" подтянутой ногой продвигаются вперед и принимается довольно высокая стойка *дзэнкуцудати* (рис. 154 а).

23. Удар правой рукой в средний *дан*.

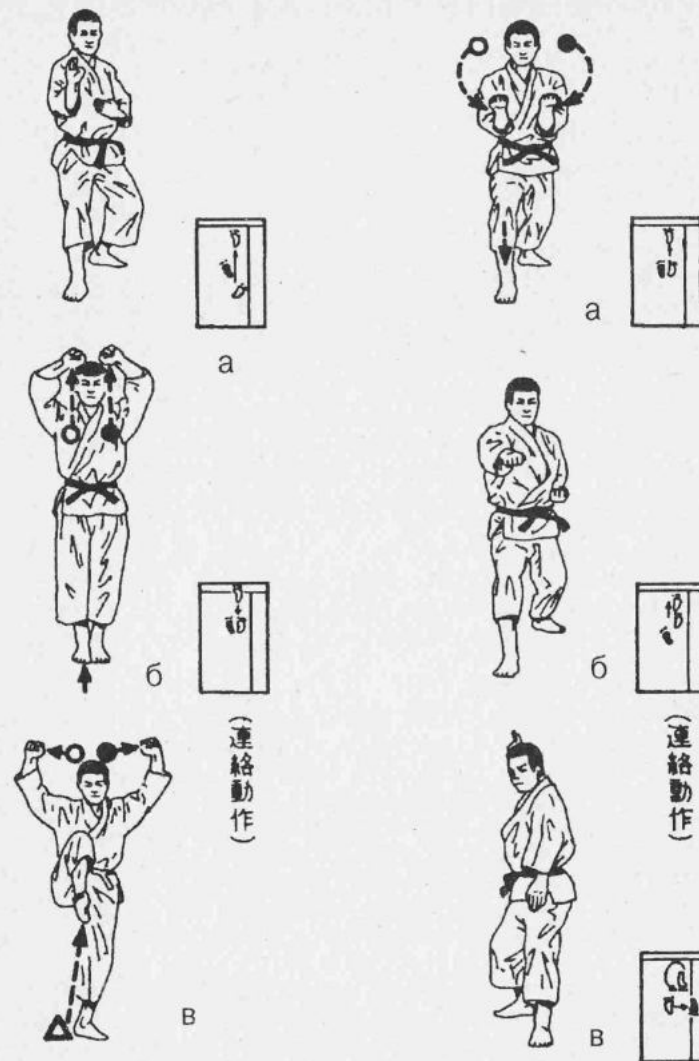


Рис. 153

Рис. 154

Правую ногу “шаркающей походкой” немного выдвигают вперед и правым *сэйкэн* бьют по среднему *дану* (рис. 154 б).

Этот прием используют при сближении с противником, в правый прямой кулак (*сэйкэн*) концентрируют достаточно силы. Наиболее эффективно правый кулак нанесет удар в том случае, если он будет как бы ввинчиваться в противника.

Движения 22 и 23 выполняют в едином порыве.

Связующее движение.

На пятках обеих ног делают поворот, обращаясь к лицевой линии перемещения, одновременно раскрыв ладони, широко разводят руки: правую — над головой, левую — к нижнему *дану* (рис. 154 в).

24. В низкой стойке *дзэнкуцудати* удар *мигигэдансютоути*.

Вес тела решительно переносят на левую ногу и принимают как можно более низкую стойку *дзэнкуцудати*, одновременно правым *сюто* поражают нижний *дан* противника. Левая рука также делает *сюто* и, как бы скользя, поднимается на правое плечо (рис. 155 а).

25. *Миги дзеданукэ* и *хидари гэданбараи*.

В следующее мгновение, подтянув переднюю (левую) ногу, принимают стойку *кокуцудати* и одновременно, решительно сжав кулаки, парируют (*харау*) удары противника у верхнего и нижнего *данов* (рис. 155 б).

Связующее движение — 1.

Верхняя половина тела остается в том же положении, левую ногу подтягивают к правой и принимают стойку *хэйсокудати*. Лицо остается направленным вперед, тело вполоборота (рис. 155 в).

Связующее движение.

Делают полуоборот вокруг левой ноги, как оси. Правый кулак движется к левому уху, правую ногу высоко поднимают. Стоять при этом необходимо крепко, не покачиваясь. В голеностопный сустав и носок правой поднятой ноги входит сила. До последнего момента не отрывать глаз от противника (рис. 156 а).

26. *Миги гэданбараи* в стойке *кибадати*.

Правой ногой делают большое “вхождение”, принимают стойку *кибадати* и одновременно выполняют *миги гэданбараи*. Лицо направлено во фронт относительно линии перемещения (рис. 156 б).

Остаются в стойке *кибадати*, только лицо обращают назад по отношению к линии перемещения, левую кисть раскрывают, с правым предплечьем делают большое перекрестие и выполняют блок посредством левого *хайто* (на рис. 26, 156 в показан вид сбоку по отношению к линии построения).

28. *Миги тюдан аоригэри*.

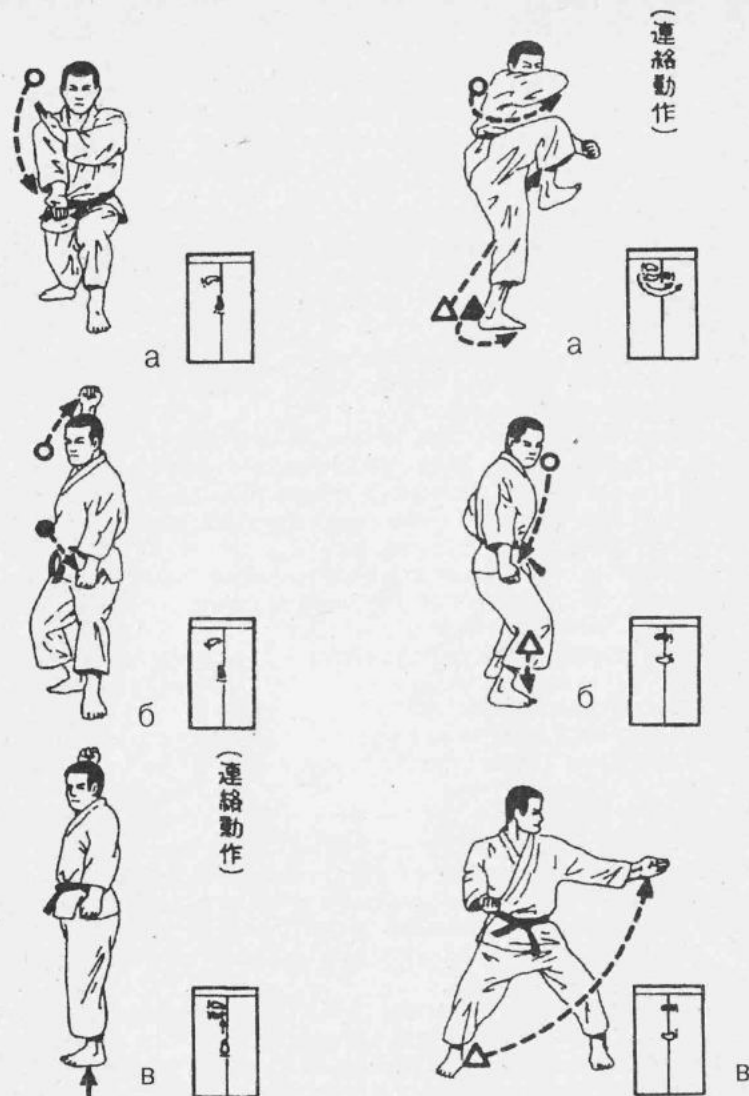


Рис. 155

Рис. 156

Из той же позы вскидывают правую ногу и наносят удар (*ути*) в ладонь левой руки (на рис. 157 а показан вид с обратной стороны относительно линии построения).

При этом ударе как бы вся подошва ноги попадает в цель. Поскольку при этом приеме носок стоящей ноги плывет наружу, бедро скручивается и ударная нога сгибается в колене, необходимо строго следить за всем этим. У имеющего *дан* в момент удара ногой возникает звук, дающий ощущение падения тяжелого предмета. Левую руку естественно обращают к воображаемому противнику (рис. 157 а).

29. *Миги тюдан эмпи* в стойке *кибадати*.

Опустив ударную правую ногу, принимают стойку *кибадати* и одновременно правым *эмпи* поражают левое предплечье (рис. 157 б) (ниже по рис. 34 показан вид сбоку относительно линии построения).

Ладонь левой руки раскрыта, кисть не висит, большой палец направлен вверх. В этом случае также левая рука направлена к предполагаемому противнику.

30. *Миги гэданбараи* в той же стойке *кибадати*.

С позиции правого *эмпи* выполняют отбив у нижнего *дана*. Левая кисть сжимается в кулак и как бы скользит по правому предплечью и устанавливается перед грудью (рис. 157 в).

31. На этот раз *хидари гэданбараи*.

В принципе этот прием аналогичен движению 30, но на этот раз правый кулак скользит по левому предплечью (рис. 158 а).

32. Снова *миги гэданбараи*.

Эти три *гэданбараи* выполняются один за другим, но после движения 30 делается небольшая пауза, а движения 31 и 32 выполняются слитно (рис. 158 б).

Поскольку большая сила входит с трудом, сильно скручивают руки. Используя силу этого скручивания с опусканием оставляют у нижнего *дана*.

Связующее движение.

Лицо обращают назад по отношению к линии построения, правую ногу слегка подтягивают и принимают стойку *кокуцу-дати* и одновременно кулаки один на другой помещают на левое бедро: правый вертикально, мизинцем вниз (рис. 158 в).

33. *Ямадзуки* в стойке *миги фудодати* (удар-гора в правой неподвижной стойке).

Правую ногу немного выдвигают вперед и принимают стойку *фудо-дати*, двумя *сэйкэн* одновременно наносят удар (*цуки*) в верхний *дан* и средний. Верхний (левый) кулак тыльной стороной кисти направлен вверх, в лицо, а правый (нижний) кулак тыльной стороной направлен вниз в средний *дан* (рис. 159 а).

Кроме того, при одинаковой дистанции необходимо, чтобы положение кулаков находилось на одной перпендикулярной линии.

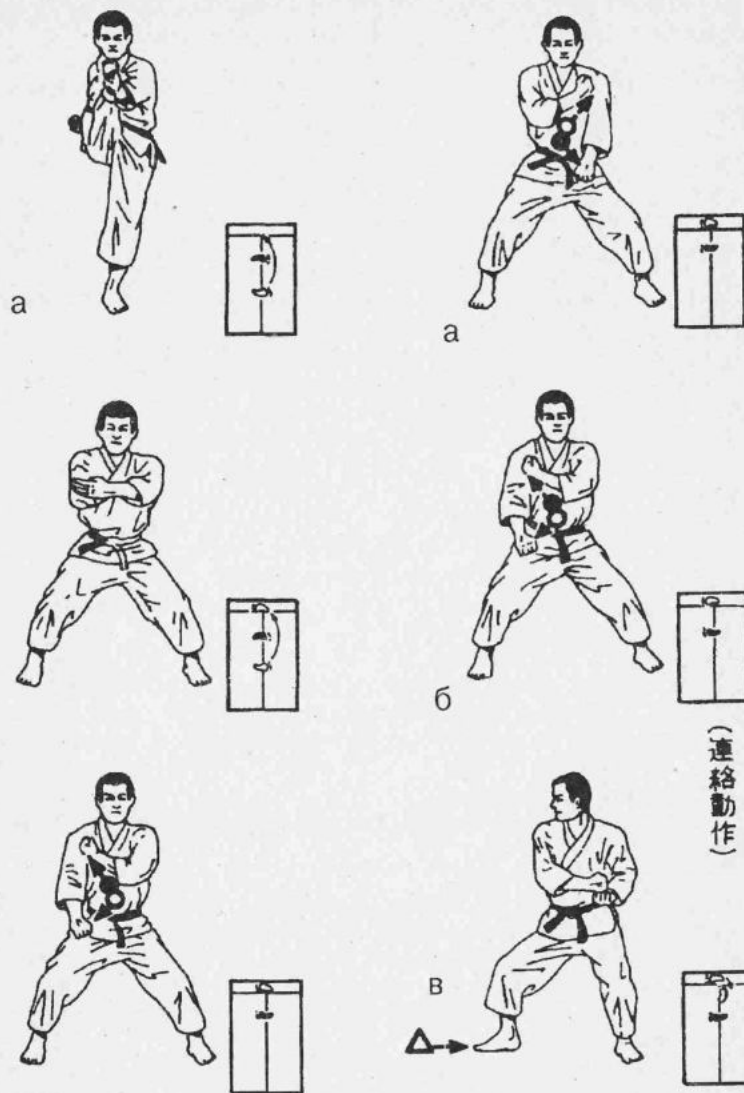


Рис. 157

Рис. 158



Связующее движение.

Левую ногу поворачивают вправо, а переднюю (правую) ногу подтягивают к левой ноге, принимают стойку *хэйсокудати*, кулаки помещают один на другой на правом бедре. При этом правый кулак снизу, левый наверху занимает вертикальное положение (мизинцем вниз). Лицо остается направленным в ту же сторону (рис. 160 б).

34. *Ямадзуки* в стойке *хидари фудодати*.

Левую ногу высоко поднимают и, изо всех сил делая “вхождение”, выполняют *ямадзуки* (рис. 159 в).

Необходимо следить, чтобы кулаки не сходили с центральной линии тела противника.

Связующее движение.

Левую ногу подтягивают и принимают стойку *хэйсокудати*. Кулаки помещают один на другой на левом бедре (рис. 160 а).

35. Снова *ямадзуки* в стойке *миги фудодати* (*киай*).

*Ямадзуки* с “вхождением” правой ногой (рис. 160 б) Этот удар (*цуки*) является приемом самоотверженного впрыгивания на грудь противника. Только при этом “вхождение” обладает большой мощностью, выполняют с энергией, достаточной для повреждения пола.

Связующее движение — 1.

Левую ногу перемещают влево от линии построения вокруг правой ноги, как оси, принимают стойку левый *дзэнкуцудати*, правую руку с раскрытой ладонью широко заносят над головой, левая рука внизу (рис. 160 в).

Связующее движение — 2

Став правый кулак, широким движением срабатывают правую руку вниз, правым запястьем изнутри отводят удар *маэгэри* противника. При этом стойку *дзэнкуцудати* снова понижают (рис. 161 а).

Связующее движение.

Захваченную ногу противника правой рукой закручивают дальше (рис. 161 б).

36. *Миги гэданбарай*.

Эта часть связана воедино, начиная с первого связующего движения. Особенно важное значение имеет захват *маэгэри* противника во втором связующем движении. Следовательно, необходимо двигаться как бы плывя, не останавливаясь. Наконец, правый кулак возвращают, обращая вверх ладонную сторону кулака (рис. 161 в).

37. *Хидари гэданбарай*.

Перенеся вес тела на этот раз на правую ногу, принимают низкую стойку *дзэнкуцудати* и делают вращательное движение левым кулаком, описывая большую окружность в правую сторону, как бы захватывая *маэгэри* противника (рис. 162 а).

Связующее движение.



Рис. 159

Рис. 160





Рис. 161



Рис. 162

Верхняя половина тела остается в том же положении, левая нога на полшага подтягивается. При этом следить, чтобы бедра не плавали (рис. 162 б).

38. Шаг вперед правой ногой, *миги сютоукэ*.

Приняв стойку *кокуцудати*, руками делают большое перекрестие и вправо вперед выполняют *миги сютоукэ* (рис. 162 в).

39. *Хидари сютоукэ* назад.

Поза остается той же, лицо направлено косо влево, правую руку и правую ногу медленно и одновременно перемещают на первую сторону от линии построения точно на 90 градусов (рис. 163 а).

Это движение можно объяснить следующим образом: предполагают подтягивание захваченного в движении 38 запястья противника и, кроме того, противодействуют другому противнику, нападающему с тыла.

Связующее движение.

Верхняя половина тела остается в том же положении, только правую ногу подтягивают и принимают стойку *хэйсокудати*. Однако, при этом колени должны оставаться в том же сомкнутом положении.

В таком положении сила так же не должна входить. Взглядом неотступно следят за противником (рис. 163 б).

40.левой ногой шаг вперед, *хидари сютоукэ*.

левой ногой делают шаг вперед и влево, принимают стойку *кокуцудати* и выполняют *хидари сютоукэ* (рис. 163 в).

*Сютоукэ* делают так, как защиту после большого перекрестия рук.

Прием 40 и связующее движение к нему сливаются воедино и идут в едином потоке.

41. *Наорэ*.

Подтянув левую ногу, принимают стойку *хэйсокудати* (рис. 164 а).

Тело обращено вперед, правый кулак охвачен левой рукой.

Возврат к естественной позе.

Пояснение к *ката бассай*.

1. "Вхождение" с *гэдан сокуто* (см. *бассай*, движения 17-18).

Противник бьет рукой, развернув тело, ставят блок, производят захват руки противника или его костюма (*кэйкоги*) (рис. 164 б). В следующее мгновение широким движением подбирают ногу к груди и делают "вхождение" своим *гокуто* на колено противника (рис. 164 в). Следить за тем, чтобы тело в это время не отклонялось назад.

2. *Аоригэри* и *эмпи*, непрерывная техника (см. *бассай*, движения 28-29).

Проводят *аоригэри* на основание руки противника, совершившего удар рукой (*цуки*). В этом случае целью может служить внутренняя сторона локтя (локтевая ямка) или лицо противника.

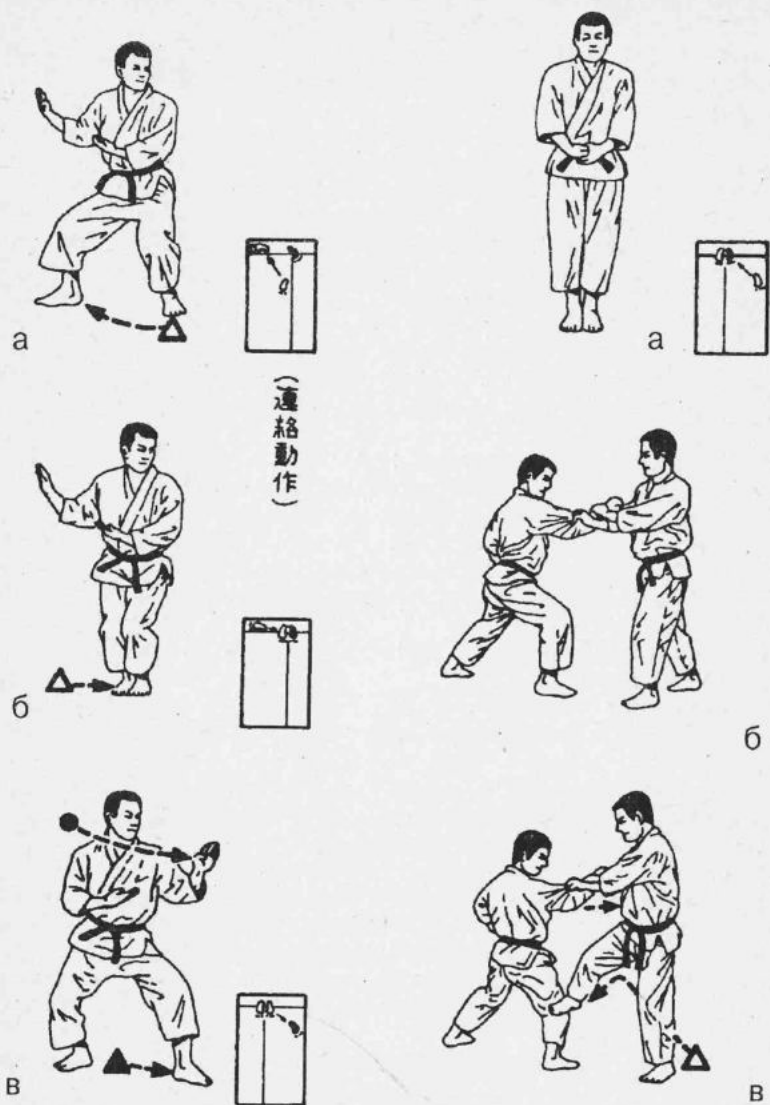


Рис. 163

Рис. 164

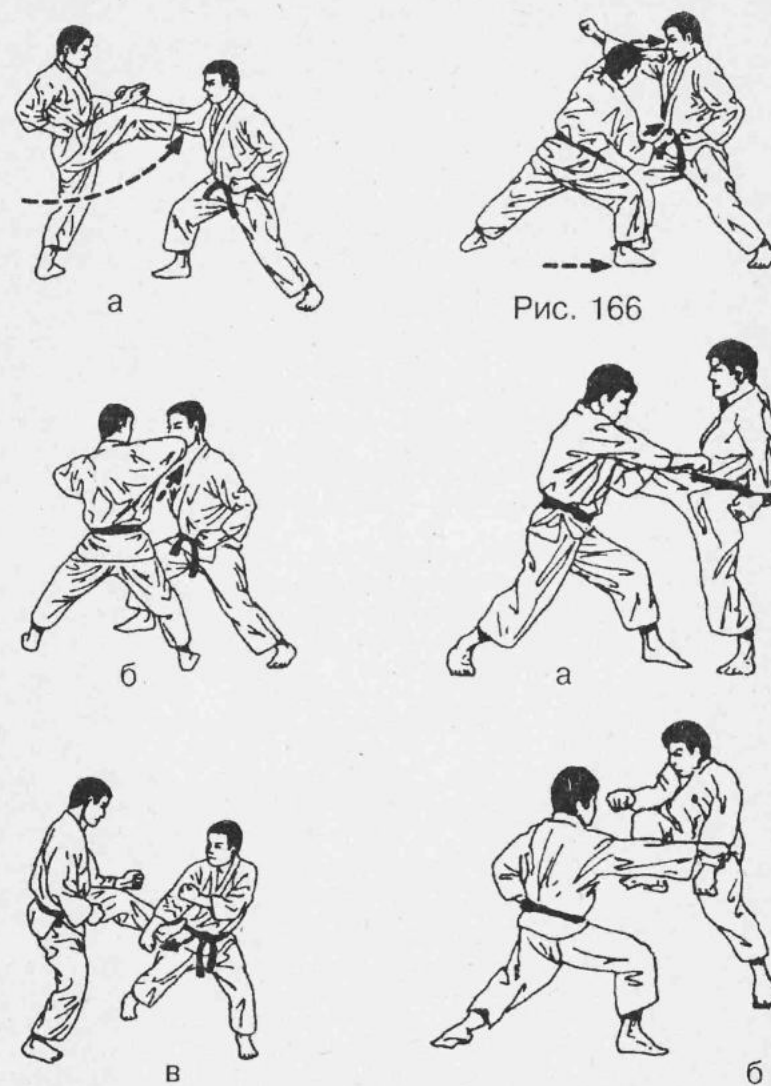


Рис. 166

Рис. 165

Рис. 167

Для наиболее эффективного применения самого *аоригэри* и, в основном, следующего за ним *эмпи*, наилучшим местом поражения следует считать область основания руки с внутренней стороны (рис. 165 а, б).

Поразив противника посредством *аоригэри* (ударом толчком), "взлетают" и поражают (*уцу*) локтем челюсть. *Эмпи* — удар с поворотом, локоть как бы описывает окружность. Если полностью использовать центробежную силу, то мощь удара значительно возрастает.

3. *Гэданбаран* (см. *бассай*, движения 30-31).

Находясь в стойке *кибадаги*, трудно защититься от удара ногой, когда атакуют спереди. Развернув тело в полуоборот, все же можно защититься как бы смывая удар ногой (*кэри*) (рис. 165 в).

4. *Ямадзуки* (см. *бассай*, движения 33, 34, 35).

Этот прием имеет задачу противодействовать удару рукой. Тело, несколько расслабив, резко впрыгивают внутрь обороны противника. Защищая верхний *дан*, бьют противника в лицо и одновременно в средний *дан*. Передней ногой делают "вхождение" и бьют (*цуки*) изо всех сил вверх и вниз одновременно. Однако поза неустойчива и для предотвращения опасного положения корпуса необходимо сразу же после удара подтянуть тело (рис. 166).

Женщинам тоже можно тренироваться.

Последнее время значительно расширилось число любителей каратэ среди женщин. В зале среди зрителей на заседаниях Обществ каратэ можно часто встретить представительниц прекрасного пола. Однако фактически тренирующихся женщин очень мало. Нечего и говорить, что каратэ по своему характеру мужской вид спорта, но и женщины путем систематических тренировок могут достичь такого высокого уровня, что заставят покраснеть любого мужчину, не увлекающегося спортом. Безусловно, методы тренировок женщин должны отличаться от таковых для мужчин. Основой тренировок женщин должны служить *ката*, но пренебрегать *кумитэ* нельзя, в последнем случае необходимо особенно тщательно следить за безопасностью.

Тренировки каратэ ведут не только к укреплению тела и души, но создают действительную основу здоровья и красоты.

Этикет, культивирующий духом каратэ, требует умеренности во всех сферах личной жизни, которая является важным фактором в наше время и пренебрегать им женщины не должны. Необходимо добавить, что женщины, понимающие в каратэ, могут спокойно выйти из ситуации, если нападут хулиганы. Однако, им не рекомендуется приближаться к таким опасным местам.

## ГЛАВА IV. КУМИТЭ (спарринг)

### I. Перед тем, как тренировать кумитэ

#### 1. Значение кумитэ

В те времена, когда каратэ было тайной техникой, обычно занимались поодиночке, что привело к интенсивному развитию *ката*. Однако с тех пор, как каратэ стало открытым, часто стали тренироваться группами в ВУЗах, учреждениях, на стадионах и т. д., удельный вес тренировок *кумитэ* также возрос.

Не только *ката*, но и тренировки *кумитэ* позволяют отрабатывать тонкие моменты владения телом, поэтому схватки с "противником" необычайно полезны.

Основой любого поединка каратэ является *кихон* (основные приемы) и *ката*, где отдельные приемы связаны в целые комбинации и системы. Для человека, хорошо овладевшего *кихон* и *ката*, *кумитэ* не кажется чем-то запутанным и непонятным. В частности, в последнее время, когда распространилась система состязаний, ведущая к духу победы и преследования, тренировками *ката* тем более нельзя пренебрегать. Изучающие каратэ должны всегда это помнить (рис. 168 а).

#### 2. Виды кумитэ

1) Основной *кумитэ* (*кихон кумитэ*).

В основном *кумитэ* различаются два вида: *самбон кумитэ* (*гохон кумитэ*) и *кихон иппон кумитэ*, что значит трехходовый (пятиходовый) *кумитэ* и основной одноходовый.

В обоих случаях нападающий (*сэмэтэ*, дословно "нападающая рука") и защищающийся (*укэтэ*, дословно "защищающаяся рука") предварительно точно договариваются, где и какие приемы будут использованы при атаке. Поэтому эту разновидность борьбы еще называют договорный *кумитэ* (*якусоку кумитэ*).

2) *Дзюиппон кумитэ* (свободный одноходовой *кумитэ*).

В этом виде *кумитэ* нападающая сторона предварительно договаривается с обороняющимся о том, что *сэмэтэ* (нападающий) может атаковать где, как и когда угодно, что и является главным отличием от *кихон иппон кумитэ*.

Мощной атаке должна противостоять упорная и жесткая оборона, чтобы заставить атакующего мобилизовать все свои возможности для преодоления ее. Следовательно, с точки зрения изучения способов защиты и нападения, отработки ритма дыхания и дистанционного контроля и прочего эти два типа *кумитэ* имеют, можно сказать, важнейшее значение.



Не овладев начальными приемами нередко начинают заниматься свободным *кумитэ*. Однако нельзя забывать "*иппон* (одноходовый) *кумитэ*", овладение начальной техникой.

### 3) Свободный *кумитэ* (*дзю кумитэ*).

В свободном *кумитэ* противники становятся друг против друга и взаимно приветствуют поклоном. Однако *сэмэтэ* (наносящий удар) обязан останавливать решающий удар перед уязвимым местом, в остальном же почти нет отличия от реального боя.

Тем не менее, прохождение удара не исключается, поэтому присутствие и руководство лица, имеющего *дан*, строго обязательно.

В *дзю кумитэ* иногда доходят до крайне напряженного состояния и нередко приемы не выполняются. В таком случае в качестве метода тренировки пригоден свободный одноходовый *кумитэ* (рис. 167 б).



Рис. 167 в



а



а



б

Рис. 169



б

Рис. 168

### 3. На что обратить внимание

#### 1) Обязательная остановка.

Во время тренировок *кумитэ* строго соблюдают правила абсолютного отсутствия контакта. Если не соблюдать это правило, ведущее к предохранению от травм, то тренировать *кумитэ* нельзя. Особенно недопустимо возбуждение, приводящее к травмированию соперника. Нечего и говорить, что такие аморальные лица не имеют права тренироваться в каратэ.

Если теперь подойти с точки зрения духа каратэ, требующего "начинать с поклона и завершать поклоном", то именно так нужно вести тренировки *кумитэ*.

#### 2) Атакующий и обороняющийся.

*Кумитэ* обычно практикуется вдвоем. Следовательно, один атакует, а другой защищается от него. Первого называют *сэмэтэ* (буквально, "атакующая рука"), второго — *укэтэ* (буквально, "защищающаяся рука").

В тренировках *кумитэ* необходимо обоим мобилизовать всю силу и энергию, иначе нельзя надеяться на значительные успехи.

Следует сказать, что только серьезный подход к тренировкам, не допускающий взаимных компромиссов, приведет к успешному освоению техники; короче говоря, "суровость" — дух *кумитэ*.

#### 3) Предел (*кивамэ*) наверняка.

Защищающийся, отбив атаку противника, сразу же контратакует его и "кладет предел", т. е. исключает повторную атаку с его стороны. Верно, что в каратэ нет "делающего первый ход", но глубинный смысл выражения: "оборона есть атака" должен запомнить каждый. Слабый "*кивамэ*" открывает противнику возможность для повторной атаки и противоречит духу каратэ "убивать одним ударом". Ставить *кивамэ* следует собрав все свои силы.

#### 4). Важность мощного *киай*.



В момент выполнения *кивамэ* нужно издавать резкий *киай*, исходящий как бы из всего тела.

Также, как и в *ката*, *киай* значительно усиливает мощь приема. Кроме того, *киай* лучше всего выражает дух "пути воина" (*бусидо*). *Киай* опытного мастера *бусидо* настолько пронзителен, что пугает противника и сковывает его движения. Отрабатывают полную синхронность *киай* и *кивамэ* (рис. 167 в).

#### 4. Стойки в кумитэ

В *кихон кумитэ* (основном *кумитэ*) *сэмэтэ* (нападающий) выполняет *гэданбараи*, *укэтэ* (защищающийся) принимают естественную позу (*сидзэнтай*). В естественной позе не только можно свободно двигаться, но и легко определять цель во время атаки *сэмэтэ*.

Однако по мере совершенствования в *кумитэ* защищающийся также начинает принимать какую-либо стойку. Уже одним этим затрудняется атака у *сэмэтэ*, поэтому он бывает вынужден наносить удары с большой силой руками и ногами.

Таким образом постепенно переходят к свободному *кумитэ* (*дзюкумитэ*). В свободном *кумитэ* противники принимают любые стойки в зависимости от их освоения, от своего телосложения, "коронных" приемов и техники и прочих факторов. Необходимо сохранять ощущение устойчивости и покоя, но быть готовым к мгновенным движениям (рис. 168 а).

#### 5. Дистанции

Не только в каратэ, но и во всех других видах воинского искусства (*бусидо*), очень важна дистанция. В каратэ дистанция определяется расположением — собственным и противника, промежутком, направленностью. С дальнего расстояния в мгновение поражают противника, влетая в прыжке. Следовательно, победа или поражение определяются готовностью позиции, неудобной для атаки противника и удобной для собственной атаки.

В основном *кумитэ* дистанция примерно равна 1 м, но она может быть больше или меньше в зависимости от телосложения *сэмэтэ*.

В "свободном *кумитэ*" дистанцию обычно выбирают произвольно, определенно о ней сказать нельзя. По мере совершенствования техники выбор правильной дистанции становится все более важным, поэтому на него необходимо обращать самое серьезное внимание.

Часто на соревнованиях, очевидно из-за правила не касаться друг друга, можно увидеть, что противники уже сошлись близко и можно атаковать, а они продолжают только смотреть друг на друга. Это один из недостатков, порожденных распространением

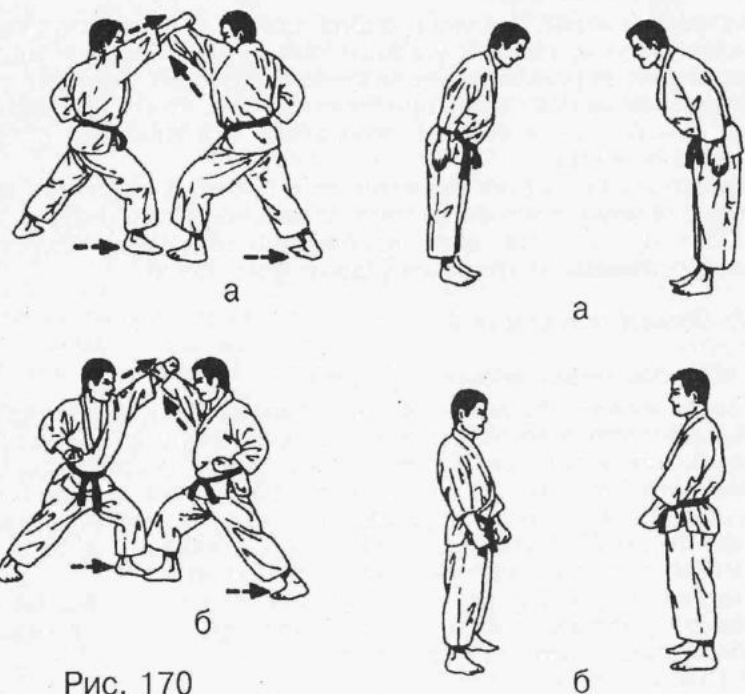


Рис. 170

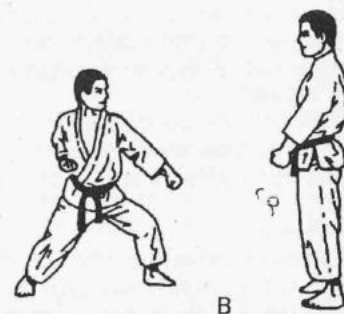


Рис. 171

соревнований по каратэ. Нужно избегать этого в дальнейшем (рис. 168 б).

## 6. Увертки (сабаки)

В каратэ говорят: внешняя защита (*сотоукэ*) лучше внутренней защиты (*утиукэ*), увертки (сабаки) тела лучше внешней защиты. Увертка — это перемещение тела влево или вправо в момент атаки на мгновение раньше удара противника с тем, чтобы избежать его удара рукой или ногой. В результате оказываются в более выгодной позиции.

Однако, если увертка превращается просто в отступление, то этим противнику предоставляется возможность атаковать и дальше. Поэтому, избежав удара, необходимо тотчас же “влететь” к груди противника, с ответным ударом (рис. 169 а).

## II. Объяснение кумитэ

### 1. Самбон (трехходовой) кумитэ.

Самбон кумитэ — самая начальная фаза кумитэ, выполняется с целью хорошего освоения телом основной техники. *Сэмэтэ* (атакующий) проводит три атаки подряд, *укэтэ* (защищающийся) обороняется от них. А когда *укэтэ* защитится от последней (третьей) атаки, сразу же переходит в контратаку вместе с *киай* и “ставит предел” у уязвимого места противника. На этом все заканчивается, *сэмэтэ* и *укэтэ* меняются ролями.

Движения простые, но дают большой эффект для воспитания интуиции в кумитэ, поэтому, если есть просторная площадка, отрабатывают много раз (рис. 169 б).

#### 1) Поклон (*рэй*).

Принимают стойку “смирно”, прижимают руки к бедрам и делают поклон (рис. 170 а).

На поклоне шею не сгибают, верхнюю половину тела (от поясницы) слегка наклоняют, глаза совершенно не отрывают от противника. В *бусидо* ни при каких обстоятельствах нельзя терять присутствие духа.

#### 2) Поза готовности (*ей*).

Оба становятся в естественную позу друг против друга. Дистанция примерно 1 м. Глаза смотрят в глаза противника (рис. 170 б).

#### 3) Позы.

*Сэмэтэ* (слева) сразу же делает шаг назад правой ногой и выполняет *хидари дзеданбараи*. *Укэтэ* (справа) остается в естественной позе. Оба зорко следят глазами (рис. 170 в).

4) *Сэмэтэ* делает *миги дзедандзуки*, *укэтэ* защищается: *хидари дзедан агэукэ* (рис. 171 а).

*Сэмэтэ*: правой ногой делает широкий шаг вперед, одновременно наносит правой рукой удар по верхнему *дану* противника, целясь в лицо.

При этом необходимо следить, чтобы бедра не тянулись, а плечи не поднимались. Кроме того, во время передвижения вперед носок левой ноги разворачивают наружу, после чего он не выступает: из этой позиции наносит удар рукой одним мощным движением, пуская в ход выступающую ногу.

*Укэтэ*: если противник начинает движение для удара рукой, то сразу же правую немедленно подтягивают на шаг назад, принимая стойку *дзэнкуцудати*, и одновременно проводят блокирующий удар рукой *хидари дзедан агэукэ*.

Если отступить слишком далеко, то правильного блока не сделать, поэтому шаг назад соизмеряют с тем, чтобы тут же атаковать грудь противника. Кроме того, левую руку выталкивают вверх с поворотом и наклоном, при такой защите удар противника легко соскальзывает в сторону. И так как кулак остается направлен в лицо противника, то защита тут же переходит в нападение. Как *сэмэтэ*, так и *укэтэ* всегда настроены на то, чтобы немедленно атаковать подтянутой рукой.

5) *Сэмэтэ*: *хидари дзедандзуки*. *Укэтэ*: *миги дзедан агэукэ* (рис. 171 б).

*Сэмэтэ*. На этот раз подтягивают правую руку, левой ногой делают шаг вперед и одновременно левой рукой ударяют по верхнему *дану*.

Если *сэмэтэ*, вкладывая все силы, будет наносить удар за ударом, атакуя по настоящему до конца лицо противника, то техника *укэтэ* тоже станет лишь виртуозней.

Если блок не получился и удар в лицо достигает цели, это приведет к взаимной напряженности, и настоящий дух создать не удастся.

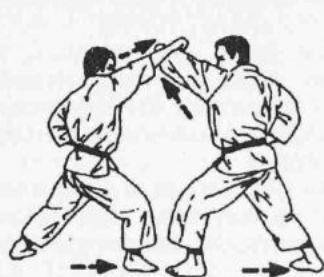
Тренировки кумитэ должны проводиться строго по правилам, абсолютно недопустимы компромиссы и слабость духа.

*Укэтэ*: защищающую в движении 4 левую руку быстро подтягивает, отводит на шаг левую ногу и принимает стойку правая *дзэнкуцудати*, одновременно ставит *миги дзедан агэукэ*.

При отступлении назад необходимо следить за тем, чтобы пятка левой ноги не плавала. Поскольку витает дух защиты, то нередко к нижней половине тела относятся без должного внимания. Кроме того, продвинутые передний изгиб (*дзэнкуцу*) могут заменить на *фудодати*.

Однако передний изгиб вначале позволяет активно включить бедра и придать телу правильную позу.

6) *Сэмэтэ*: *миги дзедандзуки*. *Укэтэ*: *хидари дзедан агэукэ* (рис. 172 а)



а



б



в

Рис. 172



а



б



в

Рис. 173

*Сэмтэ.* Правой ногой делает шаг вперед и, до самого конца не теряя боевого духа, наносит удар (*цуки*) правой рукой в верхний дан.

По мере увеличения числа ударов бедра легче начинают плавать. Постепенно понижая бедра, продвигаться вперед следует ровно и на необходимую дистанцию.

*Укэтэ.* Правая рука, делавшая блок в движении 5, подтягивается, правая нога на шаг отводится назад и делается передний изгиб. Одновременно делается *хидари дзедан агэукэ*.

7) *Укэтэ* делает *кивамэ* путем *миги тюдан гякудзуки* (рис. 172 б)

*Укэтэ.*левой рукой защищаются от удара рукой противника, и в то же мгновение захватывают руку его и, потянув в сторону собственного левого бедра, с кияй наносят удар *миги тюдан гякудзуки* по солнечному сплетению, ставя "предел".

В том приеме подставляют колено, через которое легко свалить противника. Хотя свалить трудно, однако подобный настрой необходим. Кроме того, если левая рука захватывает руку противника, то она должна моментально занять позицию у левого бедра.

Если *кивамэ* не удастся провести решительно, то по возможности повторяют несколько раз. Однако если "предел" поставлен, оба сразу же расходятся, сохраняют дистанцию, строго следя за движениями противника, затем спокойно возвращаются к позе готовности.

Смена (*котай*).

Удар рукой (*цуки*) и блок (*укэ*) повторяют три раза, после чего происходит смена ролей *сэмтэ* и *укэтэ*. Обычно это повторяют трижды. По завершении занимают позицию, сохраняя бдительность, и кланяются друг другу.

Основные формы нападения и защиты.

Случай, когда *сэмтэ* бьет по верхнему дану, а *укэтэ* ставит *агэукэ*, уже был разобран. Кроме этого приема необходимо отработать следующие способы нападения и защиты.

Случай, когда нападающая сторона бьет рукой в верхний дан (*дзедандзуки*).

Защита (*укэ*). Внутренняя защита верхнего дана (*тэтицуй*) означает, что хотя кисть остается раскрытой, но сжав кулак можно нанести удар *тэтицуй*. Однако лучшая защита — моментально ворваться с внутренней стороны к противнику. Оборона тут же переходит к наступлению. Бедра достаточно включены, стойка в "полтела".

Внешняя защита верхнего дана (*дзедан сотоукэ*), как мы уже говорили, может проводиться раскрытой ладонью или сжатым кулаком, но в этом случае становится необходимым управление своим телом (увертка). Однако необходимо помнить, что в случае слишком дальнего прыжка наружу для противодействия удару рукой противника только труднее будет поставить ему "предел",



и существует опасность, что дальше будет задействована непрерывная техника.

Случай, когда атакующая сторона бьет рукой в средний *дан*.

Защита. *Сютоукэ* может быть как внутренней (*утиукэ*), так и внешней защитой (*сотоукэ*). Простым путем отвода вбок удар противника рукой делается как бы соскальзывающим. Наиболее рациональной защитой считается та, где полагаются не только на свою силу, а используя управление телом (увертки).

*Тюдан удзукэ*: здесь также отрабатывают внешний и внутренний варианты. Причем, если локти сильно согнуты и сдавливают бока, защититься не удастся, то зачастую попадают в ловушку. Как и в случае сюто, легко защищаться, зацепившись за пояс.

Кроме вышеперечисленных блоков необходимо разучить такие блоки, как *гэданбарай*, защиту тыльной стороной ладони (*тэйсе укэ*), защиту локтем (*хидзи укэ*) и некоторые другие.

Случай, когда атакующая сторона бьет ногой.

Защита. *Гэданбарай* представляет собой только отбив вниз, однако можно также путем увертки траекторию движения ноги противника отодвинуть от своего тела в сторону, *гэданбарай* в подобных случаях играет вспомогательную роль. Если разделить грубо, то при вхождении внутрь бедра опускают и решительно отражают удар; при защите от нападения извне сближаются с линией ударной ноги посредством управления телом.

Кроме того, существует очень эффективный способ защиты от удара ногой, по которому блокируют движение противника посредством *гэданбарай*, подцепив его ногу снизу.

Приемы *кивамэ*.

В *кумитэ* движения резкие, приемы выполняются мгновенно, поэтому требуется мгновенное реагирование, соответствующее данному моменту, однако в основном защищая верхний *дан*, следует атаковать средний или нижний; или наоборот, защищая средний или нижний *дан*, лучше атаковать верхний. Кроме того, часто полезней контратаковать противника сбоку, чем прямо спереди.

Когда ставят *кивамэ*, не следует забывать издавать резкий *киай*.

Примечание: *Гохон* (пятиходовый *кумитэ*).

Когда площадка более просторная и при трехступенчатой защите остается еще место, *кивамэ* ставят после пяти приемов. В основном пятиходовый *кумитэ* идентичен трехходовому.

2. *Иппон* (одноходовый) *кумитэ*.

*Иппон кумитэ* разделяется на два вида — *кихон* (основной) и *дзю* (свободный) *иппон кумитэ*. Основной *кумитэ* является договорным: известны приемы и цели нападающего; защищающийся стоит в естественной стойке (продвинутое, конечно, принимают наиболее выгодные для себя позы). В *дзю иппон кумитэ* (свободная одноходовая борьба) оговаривают только

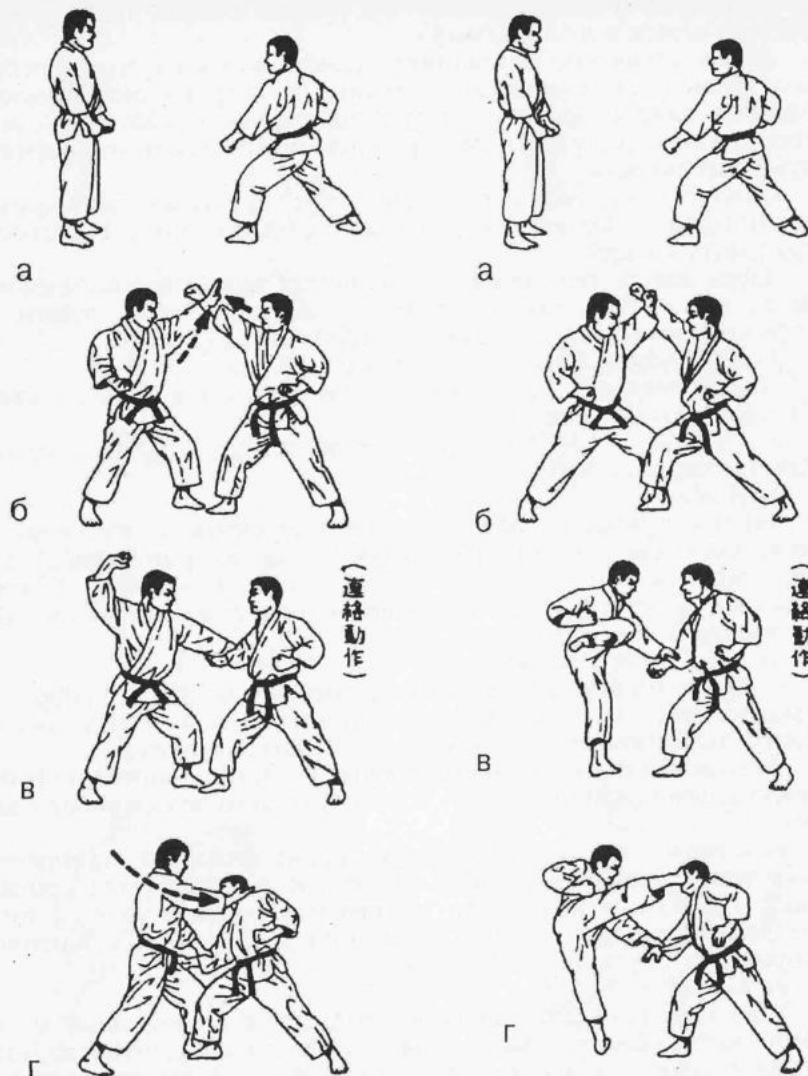


Рис. 174

Рис. 175



нападающего и защищающегося, нападать можно всегда и везде, и если защищающийся решает не ставить *кивамэ*, тогда *кумитэ* разворачивается в свободный.

*Иппон кумитэ* по сравнению с *самбон* и *гохон кумитэ* требует значительно более высокой техники и острого реагирования, поэтому каждый вариант следует тщательно отрабатывать, повторяя много раз так, чтобы развить в себе костно-мышечную чувствительность тела.

Однако здесь много опасностей: обычно стремятся проводить в атмосфере напряженности и нужно следить, чтобы не нанести друг другу травму.

Здесь дается пояснение к основному одноходовому *кумитэ*. Везде приведена левая позиция, однако фактически таким же образом тренируют и правую позицию (рис. 172 в).

1) *Дзедандзуки* (удары рукой в верхний *дан*).

Поза готовности (*ей*), поклон такой же, как и в *самбон кумитэ*. Дистанция примерно 1 м.

А. *Дзедан* — 1. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *агзукэ*. *Кивамэ*: *тюдан гякудзуки*.

а) Позы.

Закончив поклон, становятся в естественную позу. Затем *сэмтэ* внезапно отводит правую ногу назад и принимает стойку *дзэнкуцудати* (или *фудодати*) и делает *хидари гэданбараи*. *Укэтэ* остается в естественной позе, внимательно наблюдая за противником (рис. 173 а).

б) *Укэ* (защита, блок).

С отрегулированным дыханием *сэмтэ* с большой скоростью наносит удар в лицо *укэтэ* рукой, делая шаг вперед ногой. Скорость движения руки и ноги примерно одинакова.

В свою очередь *укэтэ*, подтянув правую ногу, принимает стойку *дзэнкуцудати* (или *фудодати*) и одновременно делает *хидари агзукэ*.

Как видно на рис. 173 б, бедра сильно опущены, подтянутая рука также подобрана, линия взгляда не покидает глаз противника. Поза по возможности должна быть ровная. Кроме того, следует проследить, чтобы левая нога *укэтэ* была с внешней стороны от передней ноги *сэмтэ*.

в) *Кивамэ*.

Удар противника рукой *укэтэ* отбивает и в следующее мгновение выбрасывает правый *сэйкэн*, издает *киай* и наносит удар рукой (*цуки*) в солнечное сплетение *сэмтэ*. Здесь нападение и оборона меняются местами (рис. 173 в).

Левая рука одновременно с ударом подтягивается на левое бедро; или, схватив противника за предплечье, тянут его, чтобы свалить. Не ограничиваясь обороной, нарушают стойку противника, тем самым повышается во много раз эффективность *кивамэ*.

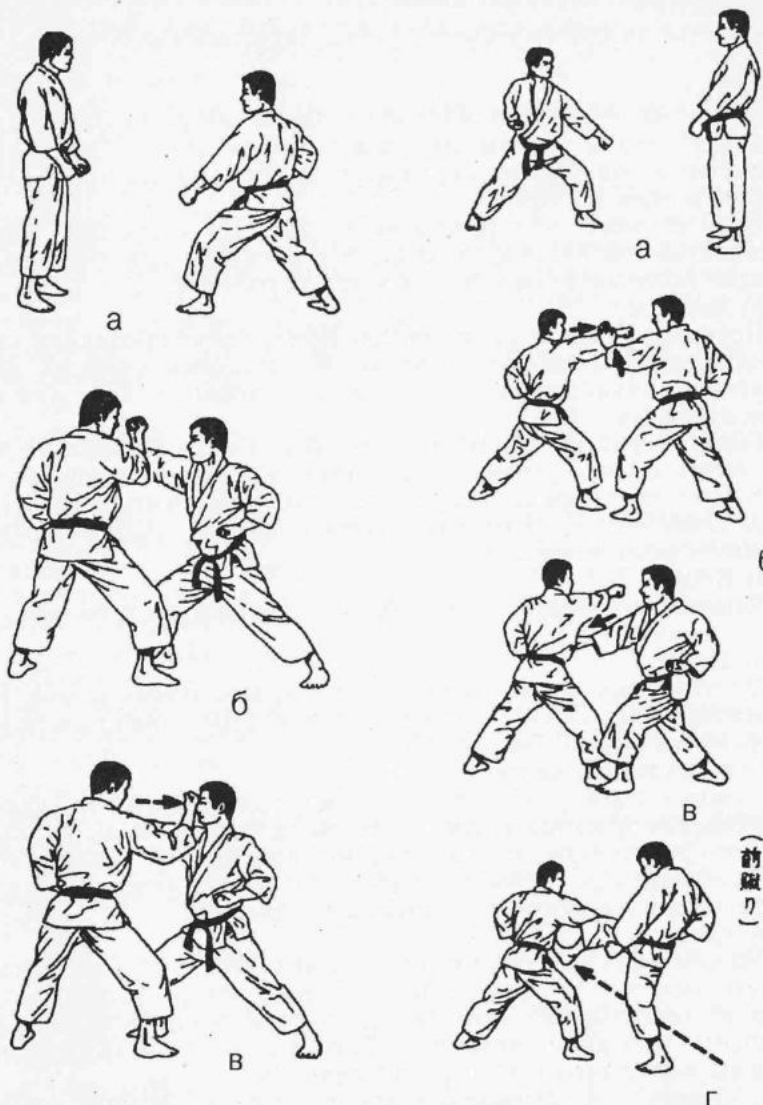


Рис. 176

Рис. 177

5. *Дзедан* — 2. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *агзукэ*.  
*Кивамэ*: *сюто ути*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*, *укэтэ*: естественная поза (рис. 174 а).

б) *Укэ*.

*Укэтэ*, защищающийся от удара *дзедан ойдзуки* нападающего, оставляя ладонь раскрытой, делает *хидари агзукэ*. При выполнении *агзукэ* описывают окружность изнутри наружу (рис. 174 б).

Связующее движение.

Прежде всего, как показано на рис. 174 в, захватив правое предплечье противника, заваливают его наружу, при этом правую раскрытую ладонь сразу же заносят над головой.

в) *Кивамэ*.

Поражают ударом (*ути*) *хидари сюто*, когда противник оттягивает правое предплечье и несколько откидывается назад. Здесь атакуют сонную артерию, но можно поражать и лицо (*виски*), сжав кулак (рис. 174 г).

*Сюто* разрушает стойку противника, и если не нанести удар под оптимальным углом, достаточного эффекта ожидать не следует. При этом корпус следует несколько наклонить вперед.

6. *Дзедан* — 3. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *агзукэ*.  
*Кивамэ*: *дзедан мавасигэри*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 175 а).

б) *Укэ*.

Против удара рукой (*цуки*) делают *хидари дзедан агзукэ*. При этом левая рука, скользя спереди назад, как бы отводит вверх удар противника рукой (рис. 175 б).

Связующее движение.

Схватив левой рукой правое предплечье противника, как бы скручивая, сбрасывают руку вниз, не выпуская ее, и, подтянув немного левую ногу, нарушают стойку противника. Правую ногу, высоко подняв до горизонтального положения сбоку от корпуса, подтягивают (подготовка к *мавасигэри*) (рис. 175 в).

в) *Кивамэ*.

Захваченную правую руку противника тянут на себя и наносят удар *мавасигэри* по лицу. Если после нарушения стойки противника моментально не нанести удара ногой, то появляется опасность, что противник уклонится. Блок и удар ногой, естественно, должны выполняться в одно движение (рис. 175 г).

7. *Дзедан* — 4. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*.  
*Кивамэ*: *дзедан уракен ути*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 176 а).

б) *Укэ*.

В момент, когда *сэмэтэ* наносит удар (*цуки*) рукой, *укэтэ* левую ногу с шагом опускает с внутренней стороны противника и одновременно делает внутренний блок (*ути-укэ*), тело становится в полуоборот. Блок: мизинец поджат, рука в локте сильно изогнута, удар отражается жестко.

Кроме того, используя *тэтицуй*, удар противника можно сбросить вниз (рис. 176 б).

в) *Кивамэ*.

Отразив удар, блокирующей же рукой наносят удар *уракен* по лицу противника, при этом локоть остается в том же положении, рука как бы выворачивается наоборот. Движение довольно большое, противнику легко отступит. Такой присем — особенность каратэ, он становится особенно мощным оружием, когда противник не ожидает нападения (рис. 176 в).

Д. *Дзедан* — 5. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *сотоукэ*.  
*Кивамэ*: *тюдан гякудзуки*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 177 а).

б) *Укэ*.

Против *миги дзедан ойдзуки* атакующего противника одновременно двумя ногами мягко сдвигаются влево ("шаркающей походкой"), перемещают тело вбок от удара и проводят *хидари дзедан сотоукэ*. Если нанести резкий сметающий удар по локтю противника (по внешней стороне локтевого сустава), то легко можно сломать руку (рис. 177 б).

в) *Кивамэ*.

При внешней защите (*сотоукэ*) удар рукой, выполняемый противником, соскальзывает вправо, тут же наносят удар *миги тюдан гякудзуки* (рис. 177 в).

*Маэгэри*.

Кроме того, можно вскинув правую ногу, нанести удар *маэгэри* в средний *дан* (рис. 177 г).

Е. *Дзедан* — 6. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *сотоукэ*.  
*Кивамэ*: *тюдан эмпи*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: свободная поза (рис. 178 а).

б) *Укэ*.

В данном случае удар рукой преграждается внешней защитой; максимально сближаются с противником (рис. 178 б).

в) *Кивамэ*.

Тело противника увлечено движением, в среднем *дане* его появляется слабое место, поэтому решаются на *эмпи* в средний *дан*, мгновенно опуская свое тело. Поскольку длина траектории мала, влетают решительно (рис. 178 в).

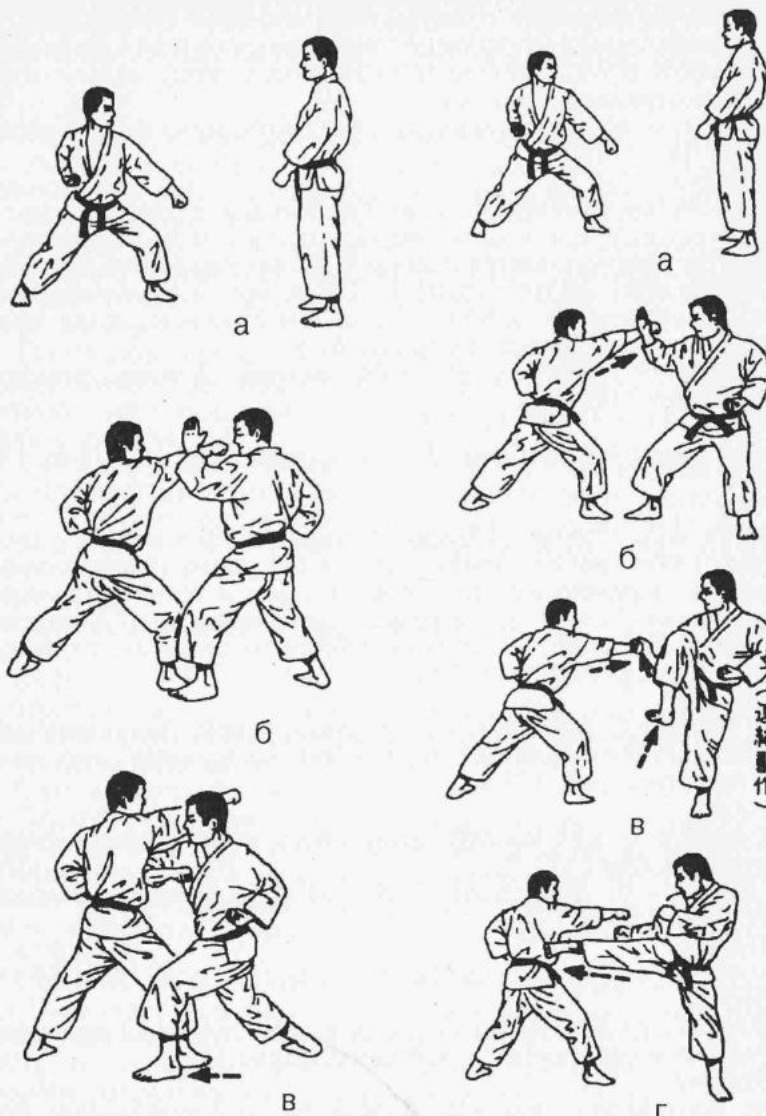


Рис. 178



Рис. 179

Ж. Дзедан — 7. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *сотоукэ*. Кивамэ: *тюдан екогэри*.

а) Позы.

Сэмэтэ: *хидари гэданбараи*, *укэтэ*: естественная поза (рис. 179 а).

б) Укэ.

Данная внешняя защита отличается от внешних блоков, используемых до этого: левую ногу под небольшим углом оттягивают назад, тело уклоняют от удара противника, левым *сүто* подцепляют (рис. 179 б).

Связующее движение.

Удар рукой отводят (*харау*) вбок с силой, нарушив равновесие противника, правую ногу подтягивают к груди (подготовка к *екогэри*) (рис. 179 в).

в) Кивамэ.

В следующее мгновение поражают ногой бок противника ударом *хидари екогэри*. Если расстояние до противника при ударе будет слишком большим, то во время удара стоящая нога теряет устойчивость. С другой стороны, если слишком приблизиться к противнику, то эффект от удара будет слаб, т. к. не вводится достаточно масса тела. Следовательно, главное — высокое чувство дистанции (рис. 179 г).

Кроме того, после удара ногой необходимо сохранить позу, чтобы сразу же поразить противника *хидари уракэнном*.

3. Дзедан — 8. Нападение: *дзедан ойдзуки*. Защита: *дзюдзиукэ*. Кивамэ: *тюдан (гэдан) маэгэри*.

а) Позы.

Сэмэтэ: *хидари гэдан-бараи*, *укэтэ*: естественная поза (рис. 180 а).

б) Укэ.

Левой ногой делают шаг вперед и одновременно против удара рукой противника ставят *дзюдзиукэ*, как бы ударяя вверх. Кулаки остаются разжаты, левая рука внизу, правая наверху, запястья друг на друге. Данный блок — очень удобный прием, однако недостатком его может служить то, что в момент защиты в собственном среднем *дане* проявляется слабое место, поэтому необходимо хорошо тренироваться и по возможности быстро перемещаться (рис. 180 б).

Связующее движение.

Правой рукой захватывают запястье правой руки противника и тянут ее вниз. Этим, естественно, разрушают стойку противника (рис. 180 в).

в) Кивамэ.

В мгновение, когда оттягивают запястье противника, правую ногу направляют в средний *дан*. Этот момент сложный, поэтому многократные повторения необходимы (рис. 180 г).





Рис. 180



Рис. 181

Здесь наносят *маэгэри*, однако захватив левой рукой правую руку противника, можно по шее противника провести правый *сюто*.

2) *Тюдандзуки* (удары рукой в средний *дан*).

А. *Тюдан* — 1. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*. *Кивамэ*: *тюдан гякудзуки*.

а) Позы.

Так же, как и в случаях *дзедан*, *сэмэтэ* шагом назад правой ногой делает *хидари гэданбараи*. *Укэтэ* — в естественной позе (рис. 181 а).

б) *Укэ*.

*Сэмэтэ* наносит в средний *дан* удар *ойдзуки*. *Укэтэ* делает правой ногой шаг назад, принимают высокую *дзэнкуцудати* и одновременно левой рукой с силой делает отвод (*харау*) у нижнего *дана* (рис. 181 б у среднего — М. Б.).

в) *Кивамэ*.

Стойка противника идет к развалу. Переднюю ногу слегка продвинув вперед, наносят удар правой рукой по среднему *дану* (рис. 181 в).

Б. *Тюдан* — 2. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*. *Кивамэ*: *дзедан гякудзуки*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: с шагом назад делает *хидари гэданбараи*. *Укэтэ* — в естественной позе (рис. 182 а).

б) *Укэ*.

Против удара в средний *дан* левый кулак разом двигают к правому бедру, изнутри тут же делают *удзукэ*. Рука в локте сильно изогнута, кулак на высоте плеча. Блок должен быть выполнен с зацеплением (рис. 182 б).

в) *Кивамэ*.

В следующее мгновение прямым кулаком (*сэйкэнном*) наносят удар в лицо противника. Здесь защищающаяся сторона атакует верхний *дан*, но также эффективен для постановки *кивамэ* удар *тюдан гякудзуки*, создающий непрерывную технику (рис. 182 в).

В. *Тюдан* — 3. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*. *Кивамэ*: по верхнему *дану* — удар "пяткой ладони" (частью ладони около запястья).

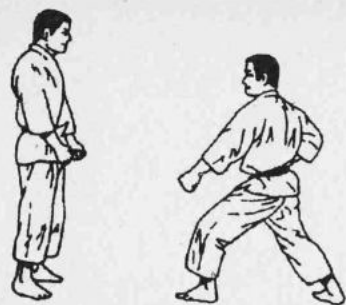
а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 183 а).

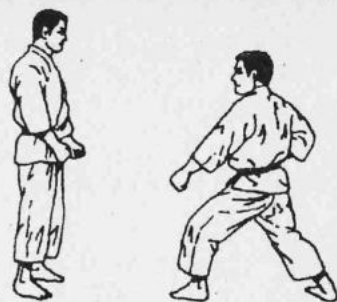
б) *Укэ*.

Против удара рукой в средний *дан* *укэтэ* с шагом назад правой ногой принимает низкую стойку *кокуцудати* и одновременно делает *хидари тюдан сюто-укэ* (рис. 183 б).

в) *Кивамэ*.



a



a



б



б



в



в

Рис. 182

Рис. 183



a



a



б



б



в



в



г

Рис. 184

Рис. 185

Нижней частью (подушечкой) правой ладони наносит удар вверх (*агэукэ*) в челюсть противника. Можно также посредством нукитэ атаковать средний *дан* (рис. 183 в).

Кроме того, если после удара в челюсть противника нанести удар *маэгэри* в нижний *дан*, вскинув заднюю ногу, то получится непрерывная техника

Г. Тюдан — 4. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *сото-гэдан-удэ-укэ*. Кивамэ: *дзедан уракэн*.

а) Позы.

Сэмэтэ: *хидари гэданбараи*. Укэтэ: естественная поза (рис. 184

а).

б) Укэ.

Внутреннюю сторону правой руки противника локтем отводят в сторону. При этом становятся в стойку *кибадати*. В случае сопротивления становятся только в пологорота к противнику или хорошо введя бедра увеличивают силу блока (рис. 184 б).

в) Кивамэ.

В следующее после защиты мгновение вскидывают острое локтя и поражают лицо противника правым *уракэном*. *Уракэн* должен описывать большую окружность, удар входит сверху вниз. Далее правую ногу слегка отводят вправо, левым *гякудзуки* наносят удар по среднему *дану*, что также можно отрабатывать в качестве непрерывной техники (рис. 184 в).

Д. Тюдан — 5. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*. Кивамэ: *тюдан эмпи*.

а) Позы.

Сэмэтэ: *хидари гэданбараи*. Укэтэ: естественная поза (рис. 185

а).

б) Укэ.

С шагом левой ногой назад принимает стойку *кибадати* и одновременно правый кулак широко вскидывают над головой и наносят удар *тэтиуй* по внутренней стороне руки противника. *Тэтиуй*, обладающий большой мощностью, как бы сдувает руку противника, так что это вполне становится атакой (рис. 185 б).

в) Кивамэ.

Тело мгновенно опускают, принимают низкую стойку *кибадати* и наносят удар правым локтем в средний *дан* противника (рис. 185 в). Если при этом левой рукой охватить правый кулак, то сила удара увеличивается в несколько раз. На рис. 185 г это показано, как вид изнутри.

Е. Тюдан — 6. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*. Кивамэ: *маэгэри*.

а) Позы.

Сэмэтэ: *хидари гэданбараи*. Укэтэ: естественная поза (рис. 186

а).

б) Укэ.



Рис. 186

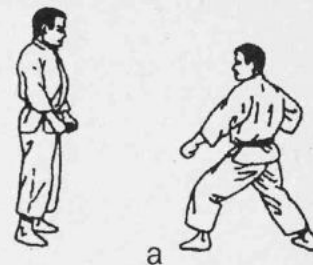


Рис. 187



Как и в *тюдан* — 1, делают *гэданбаран*, однако нужно следить, чтобы стоять в *дзэнкуудати* выше, а расстояние до противника было больше (рис. 186 б).

в) *Кивамэ*.

Делают отвод (*хари*) у нижнего *дана* и в мгновение, когда в стойке противника возникает слабое место, единым движением вскинув заднюю ногу, проводят *миги маэгэри* (рис. 186 в).

Ж. *Тюдан* — 7. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *утиукэ*. *Кивамэ*: *экогэри*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбаран*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 187 а).

б) *Укэ*.

То же, что в *тюдан* — 6, но задняя нога стоит от противника еще дальше и оттянута под углом вправо-назад (рис. 187 б).

Связующее движение.

Примерно в одно время с постановкой блока левую ногу поднимают коленом к груди (подготовка к *экогэри*) (рис. 187 в).

в) *Кивамэ*.

В следующее мгновение левым *экогэри* наносит удар по среднему *дану* противника. Продвинутое блок и удар ногой выполняют примерно в одно движение (рис. 187 г).

З. *Тюдан* — 8. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: *сотоукэ*. *Кивамэ*: *дзедан гякудзуки*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбаран*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 188 а).

б) *Укэ*.

Тело отводят во внешнюю сторону от удара и одновременно левым *удзукэ* (*сотоукэ* — М.Б.) наносят удар противнику снаружи во-внутрь (рис. 188 б).

в) *Кивамэ*.

Тут же наносят удар *гякудзуки* по верхнему *дану*. Кроме того, не прерываясь можно нанести *хидари тюдандзуки* и *миги маэгэри* по среднему *дану* (рис. 188 в).

И. *Тюдан* — 9. Нападение: *тюдан ойдзуки*. Защита: управление телом (*сабаки*). *Кивамэ*: *экогэри*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбаран*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 189 а).

б) *Укэ*.

В момент нападения противника быстро увертывают тело и легко уходят от удара (рис. 189 б).

в) *Кивамэ*.

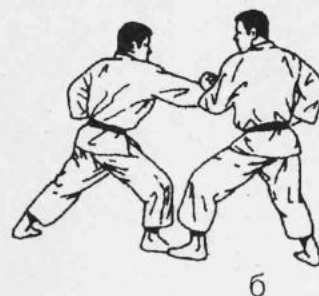
Ударом *экогэри* поражают бок противника. В данном случае очень трудно балансировать телом и сохранять нужную дис-



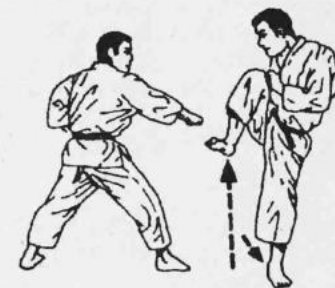
а



а



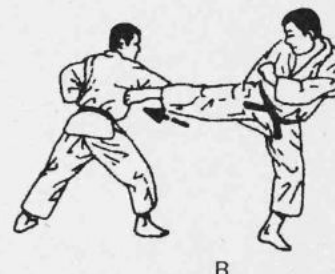
б



б



в



в

Рис. 188

Рис. 189

танцию до противника; чтобы "проглотить кость", необходимо много тренироваться (рис. 189 в)

3) *Кэри* (удары ногой).

А. *Кэри* — 1. Нападение: *маэгэри*. Защита: *гэданбараи*. *Кивамэ*: *тюдан гякудзуки*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 190 а).

б) *Укэ*.

*Сэмэтэ*: вскидывая правую ногу, проводит *маэгэри*. Для противодействия этому *укэтэ* с шагом назад правой ногой делает *хидари гэданбараи*. Блок в данном случае не проходит, тогда необходимо, управляя своим телом, слегка отклонить его во внутреннюю сторону (рис. 190 б).

в) *Кивамэ*.

Левую ногу немного продвигают вперед и правым *сэйкэном* наносят удар противнику в средний *дан*. Во время защиты следует следить за тем, чтобы был высокий передний изгиб, а во время контратаки стойка становится очень низкой (рис. 190 в).

Б. *Кэри* — 2. Нападение: *маэгэри*. Защита: управление телом. *Кивамэ*: *дзедан гякудзуки*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 191 а).

б) *Укэ*.

Против *маэгэри* отклоняют корпус наружу, левой рукой, как бы черпая, смещают ударную ногу (рис. 191 б).

в) *Кивамэ*.

Для разрушения позиции противника проводят *миги дзедан гякудзуки* (рис. 191 в).

В. *Кэри* — 3. Нападение: *экогэри*. Защита: управление телом (*сабаки*). *Кивамэ*: *тюдан экогэри*.

а) Позы.

*Сэмэтэ*: *хидари гэданбараи*. *Укэтэ*: естественная поза (рис. 192 а).

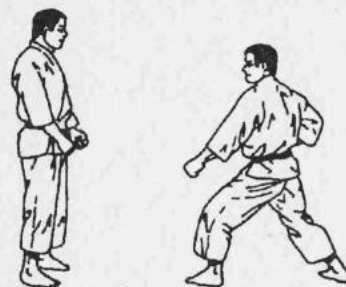
б) *Укэ*.

В момент, когда противник проводит *экогэри*, тело отклоняют во внутреннюю сторону и левую ногу поднимают к груди (рис. 192 б).

в) *Кивамэ*.

В следующее мгновение, в свою очередь, поражают средний *дан*, используя *хидари экогэри* (рис. 192 в).

В случае нападения посредством *экогэри*, управляя телом, отклоняются вправо или влево, в подходящий момент контратакуют этим же приемом *экогэри* — это наиболее эффективно. Блок (*укэ*) и удар ногой (*кэри*), естественно, выполняют в одно движение.



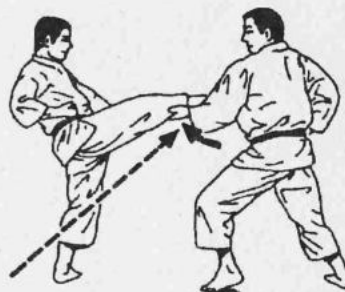
а



а



б



б



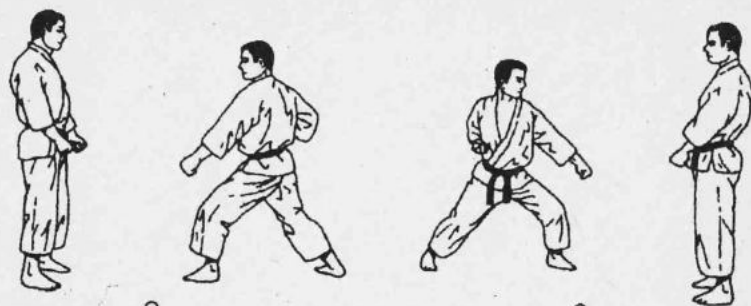
в



в

Рис. 190

Рис. 191



а

а



б

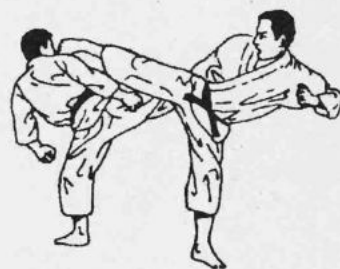


б



в

Рис. 192



а

Рис. 193

Г. Кэри — 4. Нападение: *экогэри*. Защита: управление телом (*сабаки*). Кивамэ: *дзедан экогэри*.

а) Позы.

Сэмэ: *хидари гэданбараи*. Укэ: естественная поза (рис. 193 а).

б) Укэ.

Против *экогэри* отклоняют тело наружу. Одновременно с этим правую ногу подтягивают к груди. Правой рукой при уклонении тела слегка защищаются, чем повышают безопасность (рис. 193 б).

в) Кивамэ.

Сразу же проводят *миги дзедан экогэри* по лицу противника. В этом примере атакуют верхний дан, однако, в зависимости от дистанции и угла сначала можно атаковать стоящую ногу или солнечное сплетение противника, затем попробовать удар рукой или ногой (рис. 193 в).

Д. Кэри — 5. Нападение: *мавасигэри*. Защита: *дзедан сютоукэ*. Кивамэ: *дзедан эмпи*.

а) Позы.

Сэмэ: *хидари гэданбараи*. Укэ: естественная поза (рис. 194 а).

б) Укэ.

Сэмэ неожиданно правым *мавасигэри* атакует сбоку лицо противника. Укэ мгновенно опускает тело и посредством *сютоукэ* защищается (рис. 194 б).

в) Кивамэ.

В следующее мгновение, бросившись к груди противника, наносят удар (*уцу*) правым *эмпи* по лицу. Безусловно, кроме того, необходимо отрабатывать способы нанесения ударов рукой и ногой (рис. 194 в).

### 3. Свободное кумитэ (дзюкумитэ).

1) Перед тем, как тренировать свободное кумитэ.

Свободное кумитэ — в каратэ высшая форма среди всех способов тренировки. Прежде всего оно должно быть достаточно осознано. Во время тренировок обязательно присутствие каратэиста, имеющего дан, чтобы во взаимно серьезной ситуации мгновенно ослабить напряжение. Как уже неоднократно говорилось до этого, в кумитэ обязательным условием служит бесконтактность.

В последнее время под воздействием свободного кумитэ распространилась система соревнований, однако это не более, чем программа для упорных тренировок. Следовательно, победа или поражение может быть вторичным. В соревнованиях среди студентов и пр. нередко разгораются страсти и иногда наблюдаются такие ситуации, когда полученная травма или нанесение травмы противнику вызывает большие сомнения. К сожалению этот во-



прос в скоротечном времени решить невозможно. Такие ошибочные действия делают невозможными соревнования по каратэ, если не говорить о поведении самих участвующих. В системе состязаний желательно учитывать вопрос: каратэ — боевое искусство (*бусидо*) или спорт.

2) Способы нападения и защиты в свободном *кумитэ*.

Представленные здесь способы нападения и защиты служат, насколько возможно, стандартными примерами, которыми дело не ограничивается.

Однако, в случае тренировок свободного *кумитэ*, если обратить самое серьезное внимание на изучение этих стандартных примеров и уделить им должное внимание, то, безусловно, значительные достижения будут несомненно. Далее, в качестве способов тренировки свободной одноходовой *кумитэ* (*дзюиппон кумитэ*) по сравнению со свободным *кумитэ* (*дзю кумитэ*), в основном, отличается использованием более сильных приемов.

Виды поз.

В правильной позе должны быть возможны движения как для нападения, так и для защиты. Во всем теле не должно быть слабых мест, однако плечи, локти и колени должны быть расслабленными (из них «выводят силу»).

Глаза злобно смотрят на противника. Даже во время поклона не отрывают от него взгляда. В воинских искусствах этот взгляд имеет первостепенное значение. Следя за движениями глаз противника, безусловно, следует прилагать усилия для того, чтобы как бы читать тайные замыслы в них.

Стойка. Ноги расставлены сравнительно узко; должно быть ощущение, что бедра опущены. Однако они не должны быть оттянуты назад. Вес тела одинаково распределен на обе ноги, так что возможны движения во всех направлениях: вперед, назад, вправо, влево. Носок передней ноги должен быть направлен прямо на противника, не следует слишком разворачиваться в «полтела».

Кулаки. И правый, и левый слегка сжаты. В японском фехтовании *кэндо* учат чувству «сжимания яйца»: когда сжимают изо всех сил, неожиданные движения невозможны. Передняя рука от плеча естественно опущена вперед, мизинец как бы затягивает кулак. Подтянутая рука решительно прижата сбоку (на бедро) (рис. 195).

Способы защиты.

О характере каратэ говорят: «в каратэ нет первого». Более того, даже исходя из духа «состязаний», когда требуется выявить победителя и побежденного, самое главное, вероятно, — достаточно безопасные способы обороны.

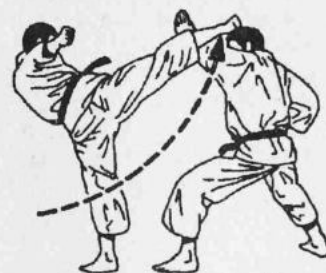
Однако, поскольку существует *укэ* с *кивамэ*, следует всегда учитывать, не последует ли контрнападение вслед за защитой.



а



а



б



Рис. 196 б



в

Рис. 194



Рис. 195

Противодействие ударам рукой. Исходя из защиты "высунутого носа", переднюю ногу немного продвигают вперед, атакуя лицо противника передней рукой. Предотвращая движение противника, наносят удар *гякудзуки* в средний *дан*, либо удар ногой также в средний *дан*.

В решающий момент бедра необходимо в достаточной степени опустить (рис. 196 а, б).

Противодействие ударам ногой. Резко отбивают передней рукой. В следующее мгновение, когда тело противника наклоняется вперед, проводят *тюдан гякудзуки* (рис. 197 а, б). Когда нет опасности удара ногой, нужно настроиться на то, чтобы влететь внутрь обороны противника, к груди его. Для противодействия удару ногой по верхнему *дану* очень эффективен способ подсечки снизу.

Способы нападения.

Исходя из самого характера каратэ легко выбрать приемы защиты, соответствующие нападению. Однако, если противник занимает прочную позицию, то выбрав прием и даже неожиданно ворвавшись, может получиться как у бабочки "полетевшей на огонь и ожегшей крылья". Поэтому любое нападение требует расчета и осмотрительности, обеспечивающих первенство; нужно уметь схватить удобный случай.

При одинаковых позах. Прежде всего, передней рукой атакуют лицо противника, он отскакивает, появляется слабое место, куда врываются, нанося решающий удар *ойдзуки* по среднему *дану* или средний *дан* атакуют ногой (рис. 197 в, г).

Если не выполнять атакующие приемы, внимательно наблюдая за противником, то возникает опасность, что первым атакой, в свою очередь, воспользуется противник.

При обратных позах. В этом случае противник находится в позиции, которая легко атакуется ударом ногой. Следовательно, если атакуют рукой (*цуки*), то существует опасность удара ногой по среднему и нижнему *дану* (рис. 198 а, б). В подобных случаях прежде всего передней ногой делают легкий удар и сбивают стойку противника, затем ударяют рукой (*цуки*) или задней ногой непрерывно наносят удары. Кроме того, при ударе по нижнему *дану* ногой внимание противника отвлекается вниз — можно провести удар рукой (*цуки*) в лицо.

Когда противник продвигается вперед. Когда приступают к атаке, то в случае выступления противника может создаться ситуация, когда бьют оба. В таких случаях переднюю ногу высоко поднимают и защищаются, развернув нижнюю часть тела немного вовнутрь. В то мгновение, когда дистанция до противника увеличивается, следует быстро опустив бедра, резко нанести *гякудзуки* в средний *дан*. Если удастся, следует избегать подобных стычек (рис. 198 в, г).



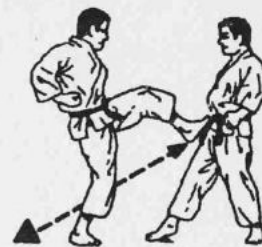
а



а



б



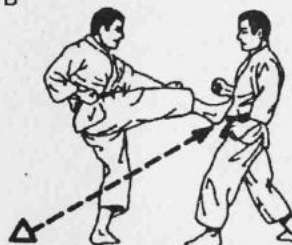
б



в



в



г



г

Рис. 197

Рис. 198

Когда противник отступает. Именно в этом случае появляется наилучшая возможность воспользоваться непрерывной техникой. При переходе в преследование необходимо помнить, что если выступающая нога на мгновение задержится и не пойдет вслед за уходящей ногой противника, то эффективная атака не получится. Тесня и преследуя противника нужно непрерывно наносить ему удары ногами и руками, перестраиваясь на ходу и не создавая у себя слабых мест (рис. 199 а, б).

Когда противник уходит вбок, немедленно атакуют посредством *мавасигэри* или *экогэри*. Если хотя бы на мгновение запоздать к движению противника, то сразу же положение его значительно ухудшается.

Атакуя по фронту, необходимо очень внимательно следить, в какую сторону будет уход противника. Если движение преследующего запаздывает на мгновение, то решительно отскакивают и разрывают дистанцию, принимают нужную стойку — теперь нужно ждать следующего случая. Во всех случаях напарное далекое преследование может стать “копанием себе могилы”. Остерегайтесь этого (рис. 199 в, г).

Когда позиция крепкая. Продолжая злобно смотреть друг на друга, моментально оценивают ситуацию и думают, как лучше поступить, чтобы ни в коем случае не нарушить равновесия. Прежде всего, в качестве первой задачи, оценивают дыхание противника. В мгновение, когда завершается выдох, заполняя пустоту этого момента, делают “вхождение”.

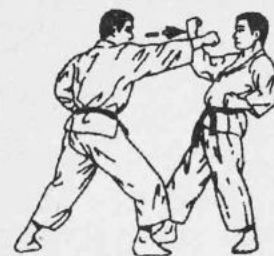
Во-вторых, можно показывать якобы “слабое место”, немного понижать напряженность, делать ложные движения, завлекая противника на необоснованную атаку, или неожиданно наклоняться к земле, взлетают, вызывая недоумение у противника, а затем атакуют. Есть и другие способы.

### 3) Самопроверка и изучение.

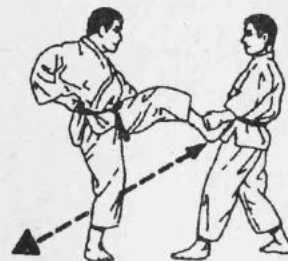
После свободного *кумитэ* и “состязаний” желательно тщательно изучить обстоятельства боя. Например, даже в случае победы на соревнованиях следует стремиться создать трамплин для будущего, оценив, как проведено “вхождение”, крепким ли были бедра, совершенны ли были блоки и пр.

Особенно важна самопроверка в случае поражения: ошибочен ли был способ борьбы, каковы были *укэ* и *кивамэ*, не было ли слабости духа — это будет способствовать собственному росту.

Отношение к состязаниям. Последнее — это требование к участникам и зрителям. Для участников, естественно: выходить на соревнования, соблюдая хорошие правила вежливости; для зрителей требования аналогичны. Сильные помехи победе или поражению, гиканье и прочие выкрики — строго нежелательны по своему характеру действия каратэ, следует быть абсолютно сдержанным.



а



б



в



г

Рис. 199



Рис. 200



### III. Применение кумитэ

#### 1. Техника бросков

В каратэ не ограничиваются ударами рукой или ногой, существует также техника бросков и выворачивания рук. Однако, техника бросков здесь не та, как в дзюдо и сумо: в момент, когда бросают противника, обязательно ставят *кивамэ*. Существует много различных способов бросков в *кумитэ*, здесь будут разобраны только наиболее характерные приемы.

Нечего и говорить, что техника бросков требует высокой реакции. Для представления о такой технике изучите как левые, так и правые варианты (рис. 200).

1) Случай удара рукой по верхнему *дану*.

А. Падение ширмы (*бэбудао/си*).

а) *Сэмэтэ*: *миги дзедандзуки*. *Укэтэ*: *хидари сютоукэ*.

*Сэмэтэ* наносит правой рукой (*цуки*) в средний *дан*, в ответ на это *укэтэ* делает *хидари сютоукэ* (рис. 201 а).

б) Удар "пяткой ладони" правой руки.

В следующее мгновение "пяткой ладони" правой руки наносят удар противнику в челюсть и, сделав "вхождение" на один шаг правой ногой, "отрезают ногу" снаружи (делают подножку) (рис. 201 б).

Если при этом схватить правое предплечье противника и потянуть, то легко свалить.

в) *Кивамэ*, используя *миги сэйкэн*.

Ставят *кивамэ*, используя правый *сэйкэн*, нанося удар в лицо или грудь поверженного противника. При проведении этого приема можно также атаковать правым коленом в грудь или живот противника (рис. 201 в).

Бросок по сравнению с ударом рукой или ногой требует больше времени, поэтому необходимо многократно отрабатывать движения, чтобы, овладев приемом в целом, бросать противника автоматически.

Б. Возвратная ласточка (*цубамэгаэ/си*)

а) *Сэмэтэ*: *миги дзедандзуки*. *Укэтэ*: *дзюдзиукэ*.

*Сэмэтэ* проводит *миги дзедандзуки*. *Укэтэ* ставит *дзюдзиукэ* (рис. 202 а).

б) *Уракэн* правой рукой.

*Укэтэ* левой рукой захватывает правое запястье противника, одновременно правой рукой проводит *уракэн* в лицо (рис. 202 б).

Данный *уракэн* не *кивамэ*, так как цель его не нанесение завершающего удара, а отвлечение внимания противника, ослепление его хотя бы на мгновение. Следовательно, нужно действовать как можно быстрее.

в)левой рукой хватают правое предплечье противника, разворачивают тело.



а



а



б



б



в



в

Рис. 201

Рис. 202

Правое запястье противника остается крепко схваченным, левой рукой хватают у основания правого предплечья, задней (левой) ногой делают большой шаг (показано пунктиром) и разворачивают тело. Вместе с поворотом корпуса решительно опускают бедра. Управлять телом и удерживать предплечье противника очень трудно, поэтому необходима хорошая натренированность. Если не удастся легко бросить противника на пол, то во время поворота сгибают правое колено, прижимают его к полу и валят противника (рис. 202 в).

г) *Кивамэ* посредством удара рукой (*цуки*) или локтем (*эмпи*). Ставят *кивамэ*, наносят удар рукой или локтем по лицу противника.

В) Падение меча (*татиото/си*).

Как показано на рис. 203 а, *сэмэтэ* правым *сэйкэн*ом наносит удар в верхний *дан*, а *укэтэ* в ответ, управляя телом, уходит от удара противника и делает правой ногой шаг "вхождения". Одновременно с этим опускает правый *сюто* на затылок противника и сваливает его.

Это красивый прием, однако очень трудно выбрать момент для приложения силы. Тогда *кивамэ* проводят кулаком, соответственно ударя по лицу противника.

2. Случай, когда ударяют рукой в средний *дан*.

А) Ожерелье.

а) *Сэмэтэ*: *миги тюдан ойдзуки*. *Укэтэ*: *миги хайто*.

*Миги тюдан ойдзуки*, выполняемый *сэмэтэ*, отводится с наружной стороны вовнутрь. Блок эффективен в случае зацепления запястьем (рис. 203 б).

б) Атака в лицо посредством *миги уракэн*.

Правое предплечье противника захватывают левой рукой и наносят в лицо правый *уракэн* (рис. 203 в).

в) Посредством *миги эмпи* или *миги сэйкэн* атакуют лицо или грудь.

Правую ногу выдвигают на полшага вперед, перемещают тело во внешнюю сторону по отношению к ноге противника, всем правым предплечьем зацепляются за шею его и толчком опрокидывают (рис. 203 г).

*Кивамэ* выполняют правым *эмпи* или правым *сэйкэн*ом, атакуя лицо или грудь противника.

Б) Изувеченная телега (*катава гурума*).

а) *Сэмэтэ*: *миги тюдандзуки*. *Укэтэ*: *миги хайто*.

Удар *миги тюдандзуки* отводят вниз посредством *миги хайто* (запястьем) (рис. 204 а).

б) Подцепление ноги противника выдвинутой рукой и бросок.

Ближайшую ногу плотно приближают к телу противника и, быстро опустив свой корпус, левой рукой зацепляют изнутри



а



б



в



г

Рис. 203



а



б



в



г

Рис. 204

правую ногу противника, к тому же правой рукой цепляются за шею делают бросок (рис. 204 б).

При этом левой рукой как бы описывают окружность вверх, правой вниз, тело противника как бы приподнимают вверх и вращают — в этом секрет.

Если противник упал близко, то *кивамэ* ставят ударом рукой — *цуки* или *ути*, если далеко — ногой.

В) Бросок, входящий в тело (*иримина/гэ*).

а) “Влететь” левой ногой.

Поймав мгновение, когда противник точно бьет в средний *дан* рукой, левую ногу неожиданно выдвигают вперед и самоотверженно “влетают” (рис. 204 в).

б) Левым сукото делают отвод (*хараи*) лица противника и сваливают его.

“Влетев”, левым сукото делают отвод лица противника и подцепив передним коленом (левой ногой), сваливают его навзничь. Тела противника, понятно, падает ровно, как единый столб (рис. 204 г).

Нужно “влететь”, используя переднюю руку, в тот момент, когда противник думает: “вот бы нанести удар рукой”.

### 3. Случай, когда атакуют посредством *мазэгэри*.

А) Коленный завал (*хидза кудзуси*).

а) Захват правой лодыжки противника левой рукой

*Сэмэтэ* правой ногой бьет по среднему *дану*, в ответ *укэтэ* немного отводит тело в сторону, а левой рукой хватается противника за правую лодыжку, крепко держа ее в руке. Однако, такая защита, несмотря на кажущуюся простоту, очень трудна. Захват ноги в этом приеме можно сравнить с попыткой поймать мяч в бейсболе (рис. 205 а).

б) Правая лодыжка в захвате, противника сваливают.

Правая лодыжка противника остается захваченной, правую руку кладут на колено противника и, выворачивая ногу наружу, опрокидывают его. Сильный захват (дословно: “захватить до костей”) осуществить довольно трудно, но если во время броска согнуть собственное правое колено и коснуться им пола, то можно ожидать сравнительно большого эффекта (рис. 205 б).

Б) Опрокидывание.

Захват ноги и опрокидывание противника толчком по шее или по плечу. В момент, когда противник проводит удар, в подходящий момент врываються к внутренней стороне бьющей ноги, ставят отводящий блок левой рукой с захватом ноги снизу, одновременно правую руку кладут на шею или плечо противника и бросают его, переворачивая (рис. 205 в).



а



б



в

Рис. 205

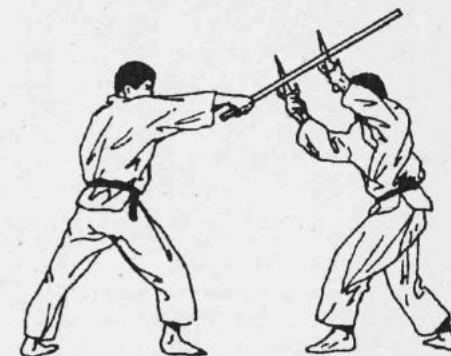


Рис. 206



## 2. Оружие и каратэ

Захват ножа (*тантодо/ри*).

Оружие удлиняет руки и ноги человека. К тому же, если им эффективно пользоваться, оно обладает большей атакующей силой, чем руки и ноги. Так; даже физически слабые лица, но имеющие оружие, могут свалить более сильного противника.

Следовательно, когда мы думаем: как использовать технику каратэ против оружия, прежде всего должны четко представлять себе характер этого оружия.

Далее, в случае нападения с оружием на улице или в другом месте, прежде всего используют "36 уклонов". Если уклониться никак нельзя, только тогда можно противостоять оружию, но в этом случае от силы мудрости зависят ваши победа или поражение. Если поблизости есть палка или камень, можно их схватить; если дистанция до противника коротка, можно бросить ему в лицо песок или плюнуть в лицо в качестве неожиданного воздействия и т. д. и т. п. (рис. 206).

В данной книге в качестве приемов против оружия приведено только несколько примеров, поясняющих *тантодори*, однако для хорошего понимания указанных здесь обстоятельств необходимо их более глубокое изучение.

Пример 1. Против противника, держащего нож, делают удар ногой в живот, влетев в его слабое место.

а) Взятие дистанции.

Противник держит правой рукой нож с намерением напасть. В подобной ситуации берут дистанцию несколько более дальнюю, так чтобы можно было свободно перемещаться в соответствии с движениями противника (рис. 207 а).

б) Найдя слабое место его, бьют ногой в живот.

Резко выбрасывают руку в лицо противника, склоняются к земле или делают другие движения, отвлекающие внимание его и заставляющие раскрыться. В следующее мгновение, не теряя времени, влетают и силой всего тела бьют ногой в живот (рис. 207 б).

Пример 2. Против противника, который колет, всем телом прижимаясь к ножу, отводят тело, уводя с его траектории, и бьют рукой в лицо.

а) Противник держит нож двумя руками, для удара использует силу всего тела, и вместе с телом наносит удар рукой (рис. 207 в).

б) Развернувшись вбок, атакуют лицо.

Против такого действия тело слегка отводят, уклоняясь от кончика ножа, и правым крюком атакуют лицо, врываясь сбоку (рис. 207 г).

Кроме того, управляя телом можно остановить противника локтем передней руки и сразу же наносят рукой удар вверх (*цукиагэ*) по лицу.

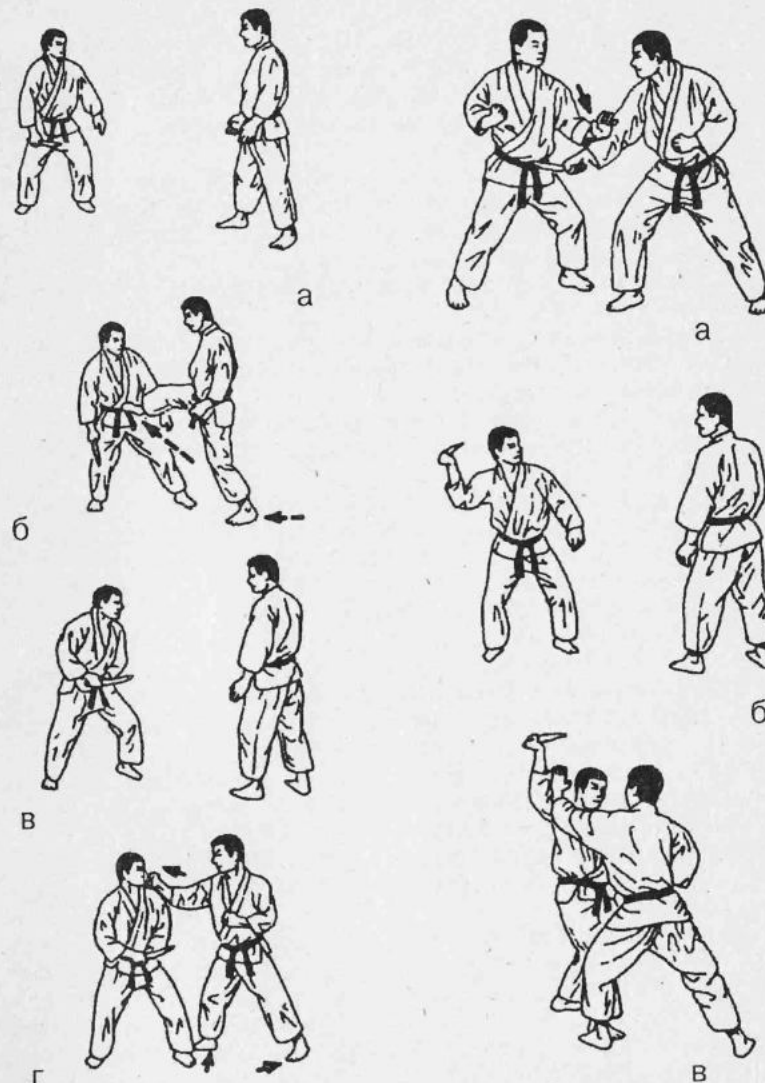


Рис. 207

Рис. 208

Пример 3. Когда противник, вытянув руку, колет ножом, тело отклоняют в сторону, делают *гэданбараи* и бьют рукой в лицо.

Противник сжимает нож в правой руке и, вытягивая ее, целит в живот.

В ответ на это, управляя телом, отклоняются вбок и, как бы надавливая посредством сюто на предплечье противника, защищаются и ограничивают движение руки с ножом, и используя *сэйкэн*, наносят удар в лицо, в наиболее уязвимое место (рис. 208 а).

Пример 4. При защите от удара ножом сверху влетают в *дзеданукэ* и наносят удар рукой (*цуки*) в средний дан противника.

а) Противник заносит нож над головой и, описывая полукруг, наносит удар сверху вниз (рис. 208 б).

б) Ставят блок у верхнего дана (*дзеданукэ*) и проводят *миги тюдандзуки* (рис. 208 в).

В момент, когда противник вскидывает нож, влетают внутрь к груди его, левым предплечьем ставят верхний блок, а правой рукой наносят удар в средний дан.

Пример 5. Нож берут обратной хваткой, удар наносится наискось. Защита: стремительное сближение, решающий удар рукой в средний дан.

а) Нож держат обратной хваткой острием от мизинца.

Здесь атакуют из направления, обратного тому, что указано в примере 4, это называют обратной хваткой (рис. 209а).

б) Удар левой рукой вверх по локтю противника (*цукиагэ*) и завершение ударом рукой в средний дан.

Решительно влетают к груди противника, ударяют вверх по локтю его, полностью блокируя движение руки с ножом, решают дело посредством *тюдандзуки* (рис. 209 б).

в) Если дистанция при сближении с противником слишком короткая, то можно решить дело используя *эппи* (рис. 209 в).

Пример 6. При атаке сбоку — сразу же отступая разрывают дистанцию и решают дело ударом ногой.

а) Наблюдают за перемещением противника.

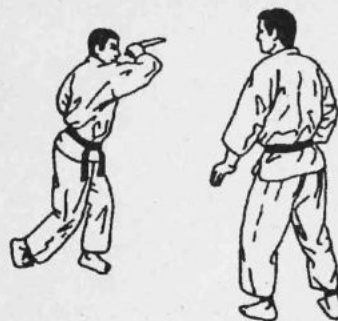
Противник бьет рукой сбоку. Блок в подобной ситуации сделать очень трудно. Важно внимательно следить за его движениями (рис. 211 а).

б) Разрывают дистанцию до противника.

Быстро подтягивают левую ногу, уходя от острия ножа, и отступают на безопасное расстояние. Однако, если отойти на слишком большую дистанцию, исключая собственную атаку, то эффекта не будет. Отход должен быть на дистанцию, примерно равную длине ножа (рис. 210 б).

в) Нанесение удара ногой — *экогэри*.

Противник не находит цели и расслабляется, тогда и поражают его посредством *эко-гэри* (рис. 210 в).



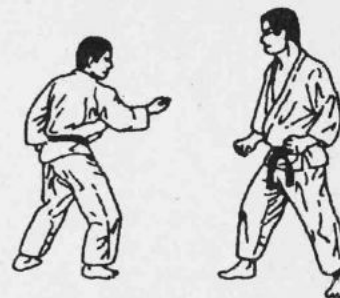
а



а



б



б



в



в

Рис. 209

Рис. 210

## ГЛАВА V.

### История и современное положение

#### 1. Зарождение и история

Вопрос о том, когда и где зародилось каратэ, какие стадии оно прошло в своем развитии до настоящего времени, с чрезвычайным интересом обсуждался и обсуждается поклонниками этого искусства. Однако, и сейчас, спустя несколько десятков лет после того, как каратэ было представлено мировой публике, ответа на этот вопрос практически не найдено.

С самого начала каратэ практиковалось втайне. Поэтому и передавалось это искусство от учителя к ученику индивидуально, что, главным образом и препятствует выяснению истории его развития. Вместе с тем, литературы по каратэ почти не сохранилось, что также служит большим препятствием.

Тем не менее, в старинных памятниках можно изредка встретить упоминание о каратэ. Это дает ключ к решению ряда опорных вопросов с объективной точки зрения путем исторических и географических изысканий.

#### 1. Связь каратэ и буддизма

Целый ряд исторических фактов свидетельствует о том, что в самом начале своей истории каратэ было тесно связано с религией, особенно с буддизмом. Это обстоятельство очень важно и нельзя его упускать из вида.

Вполне возможно предположить, что в древности буддийские проповедники, странствующие в различных краях с целью распространения своей веры, подвергались нападкам со стороны иноверцев, людей другой национальности, что подтверждается на примере христианских проповедников. Поэтому, естественно, что они могли разработать технику самообороны, в особенности такую, которая позволила бы не прибегать к оружию для того, что бы защитить себя. Кроме того, им было необходимо защитить свои монастыри, и, думается, искусство самообороны без оружия должно было процветать в те времена среди монахов.

Подобную точку зрения развивает распространенная и сейчас версия о том, что отцом каратэ был Учитель Дарума (Дарума Даиси\*). Согласно этой версии, около 1400 лет назад в Китай из запретной Индии прибыл великий буддийский проповедник Бодхидхарма, распространявший там буддизм. В последствии он поселился в монастыре Шаолинь, где продолжал свою деятельность. Однако монахи этого монастыря были слабы телом и часто

\* Дарума Даиси в переводе с Японского Великий Учитель Дарума. Дарума — искаженное китайское Дамо, а Дамо — сокращение от Путидамо, искажение санскритского имени Бодхисаттва — М. Б

не выдерживали сурового режима, поэтому Учитель показал им систему физической закалки. Суть ее изложена в трактате "Ицзиньцзин", что значит "Трактат о переменах в мышцах". Из нее-то и родились Шаолиньские кулачные методы (по-китайски *цюаньфа*, по-японски *кэмпо*).

Эта версия, тем не менее, вряд ли исторически обоснована, несмотря на свою нравоучительность.

Во-первых, если считать, что Бодхидхарма жил в Шаолине примерно 1400 лет назад, то к этому времени монахи уже широко практиковали воинское искусство (ушу) для защиты монастырей от постоянных набегов, причем у них были и цюаньфа — подобие каратэ, о чем свидетельствуют четко сохранившиеся фрески того времени. Кроме того, можно предположить, что версия, связывающая каратэ и шаолиньские цюаньфа, появилась в начале нашего века, когда трактат стал известен в Японии. Поэтому думается, возникновение каратэ могло быть увязано с шаолиньским монастырем, известным благодаря Бодхидхарме и своим кэмпо, для того, что бы придать этому искусству больший авторитет. Следовательно, данную версию нельзя считать строго обоснованной.

#### 2. Каратэ возникло до нашей эры?

В "Истории спорта Древнего Мира", выпущенной Оксфордским университетом, даются такие сведения о кулачном бое, практиковавшемся в Древнем Китае.

В Китае "во времена рыцарства", примерно за 600 лет до н. э., не только активно занимались спортом, но и кое-что смыслили в воинском духе. В Китае издревле практиковалось воинское искусство цюаньфа. В нем бойцы защищали голову и тело бычьими рогами и шкурами и сражались, используя все части тела. Это искусство скорее напоминает древнегреческий панкратион, чем современный бокс. Самыми признанными специалистами цюаньфа были монахи. Они практиковали это тайное искусство для защиты своих монастырей, затем оно распространилось повсеместно.

Кроме того, в энциклопедиях дается такое толкование истории каратэ: "В старинной рукописи "Сетируку" записано, что каратэ являлось довольно развитым искусством самообороны среди монахов, особенно в монастыре Шаолинь конца династии Тан, вплоть до династий Сун и Мин".

Кроме того, и в современных названиях ката широко используются буддийские числа: сантин ("боя"), сэсан (13), сансэйра (36), супаринлэй (108) и т. д.



### 3. Каратэ и дзюдо — родные братья

Безусловно, что отправным моментом для развития каратэ явился боевой дух, являющийся одним из рефлексов человека. С такой точки зрения можно сказать, что каратэ лежит в основе всех воинских искусств и зародилось в незапамятные времена.

Однако, подобные утверждения не выходят за рамки общих соображений. То, что воинские искусства, являющиеся предтечей каратэ, существуют с первобытных времен, не подлежит сомнению, но нельзя согласиться с тем, что и зарождение каратэ поэтому относится к этим же временам. Нельзя потому, что воинские искусства, практиковавшиеся людьми в древние времена для того, что бы выжить в борьбе за существование, были основой не только каратэ, но и дзюдо, и бокса, и борьбы и т. д.

Можно сказать, что существующие сегодня разнообразные воинские искусства и виды спортивных единоборств суть братья, имеющие одних и тех же родителей, разделившиеся на различные боевые искусства.

### 4. Формирование каратэ

Когда же оформилось каратэ? Конечно же оно складывалось на протяжении длительного периода времени, однако исторически наиболее вероятным временем его возникновения является эпоха Тан. В этот период в Китае сложились разнообразные институты, поэтому естественно предположить, что и каратэ получило определенное развитие.

Во времена Танской династии при дворе устраивались состязания в воинских искусствах и, выходявший из них победителем, получал почетное звание “маршала воинского искусства”, являвшееся высшим воинским званием. И в народе существовал обычай устраивать на площадях помосты (лэйтий по-китайски) для состязаний, на который несколько дней подряд известные мастера воинских искусств принимали вызов от соперников. Тот, кто не сходил с помоста до последнего дня состязаний, получал титул “короля помоста” (лэйтийван).

В следующую эпоху — Мин — в “Военных анналах” (“Убэйчжи”) появляется около 20 комментариев о каратэ.

## II. Распространение каратэ

### 1. Географическое положение острова Окинава

Даже сейчас, когда военные времена ушли в прошлое, о. Окинава является крупнейшей американской военной базой на Дальнем Востоке, и основная причина этого состоит в том, что Окинава занимает стратегически важное положение.

Взгляните на карту Азии. От Окинавы около 800 км до Нагасима на о. Кюсю, около 600 до Тайваня, около 800 до провинции Фуцзянь в материковом Китае — очень близко.

Если представить Японию, Корею, Тайвань, материковый Китай, Филиппины и проч. в виде раскрытого веера, то Окинава придется как раз на его середину.

Говорят, что с самой южной оконечности острова Рюкю (Окинава) — Ириомото на острове Яэмагунто в ясный день виден Тайвань, так что вполне можно представить, насколько они близки. Сейчас такое расстояние можно покрыть паромом за сутки, а пользуясь ветром можно доплыть за несколько суток.

В старых китайских книгах династии Суй (589-619 гг.) “Пять дней плавания на восток от Цзяньнань” и “Вэньсань тункао” говорится, что до островов к востоку от Цюаньчжоу плыть 5 дней. Все это делает понятным положение Окинавы.

Тот факт, что Окинава находится недалеко от Китая, имеет важнейшее значение при рассмотрении вопроса об истоках каратэ. С древнейших времен Китай был культурно развитой страной, мощь этой державы, как можно предположить, оказывала сильное влияние и на близ расположенное маленькое государство — Окинаву, что и подтверждается историей. Однако, фактов об относительно тесных связях Китая с Окинавой очень мало.

### 2. С континента на Окинаву

Если обратиться к истории Рюкю (Окинавы), то известно, что в 1352 г. впервые посланцы Окинавы отправились в Китай. Это было подношение даров малого государства великой державе, естественно для обеспечения собственной безопасности. В свою очередь из Китая был направлен особый чиновник. Такие мирные отношения прервались столкновениями, и в Минскую династию (1368-1644 гг.) назначили вместо гражданского чиновника военного.

Среди таких военных чиновников, вероятно, многие были сведущи в кулачном бою. В древнейшем литературном источнике, относящемся к каратэ, “Дадао бицзи” (“Записки с большого острова”), говорится, что китайские чиновники прибывали на Окинаву с семьями, они принесли один из видов кулачного боя. Обучали окинавцев и люди, сопровождающие чиновников, говорится в записках.

### 3. Центры Наха и Сир

Каратэ, как считают, попало на Окинаву с беглецами из Китая.

Если снова обратиться к истории Рюкю, то до и после посылки на Окинаву чиновников, как сообщалось, Минское государство направляло 36 видов переселенцев, занимающихся морским делом и культурным обменом. Эти переселенцы жили здесь с 1392

г., их местожительство представляет собой один их уголков сегодняшнего г. Наха.

Отсюда исходило влияние китайского образа жизни, в числе прочего, видимо, изучали и кулачный бой.

С другой стороны, среди жителей Окинавы тоже, видимо, были любители воинских искусств, что было необходимо для защиты их домов.

Кроме того, среди переселенцев были люди, бывающие в г. Сири, а проживающие в г. Сири воины (самураи) также, вероятно, изучали это военное искусство у переселенцев. И сейчас на Окинаве каратэ сосредоточено в гг. Наха и Сири. Возможно, случалось, что специалисты кэмпо отправлялись в Китай.

Некоторые считают, что каратэ — собственно окинавское боевое искусство, китайский кулачный бой не слишком много к нему добавил. Какая боевая техника была вначале у окинавцев, легко себе представить: с тем, что это было что-то исходное для сегодняшнего каратэ, согласиться нельзя. Многие термины сегодняшнего каратэ — старокитайские, поэтому вряд ли можно утверждать, что каратэ — чисто окинавское изобретение.

### III. Дважды запрет на оружие

На Окинаве исторически дважды проводилась политика запрета на оружие. Впервые введенная во второй половине XIV века, продолжалась 200 лет. Второй раз в 1609 г., после покорения Окинавы Сацумой и Симадзу. Поэтому окинавцы вынуждены были развивать необычную боевую технику для невооруженных рук — каратэ, так что роль этих двух периодов запрета не может быть преуменьшена.

#### 1. Объединение трех гор

Примерно 500 лет назад Окинава разделялась на враждующие Северные, Средние и Южные горы. Властитель Средних гор победил остальных властителей и объединил Окинаву, провозгласив гражданское правление. Однако, запрет на оружие в этот период не был строгим, а носил более мягкий характер, чем запрещение постоянного ношения мечей, как было уже в истории Рюкю. Когда через 200 лет на остров напали Сацума и Симадзу, им было оказано вооруженное сопротивление. Однако, поскольку нельзя было постоянно носить при себе мечи, защищаться от врагов было трудно, и неизбежно возникла необходимость в какой-то методике самообороны. В этот период на земле Окинавы проросли ростки каратэ.

#### 2. Господство клана Симадзу

В 1609 г. клан Симадзу на 100 лодках вторгся на острова Рюкю и быстро победил безоружных противников, только некоторые

воины оказали сопротивление. У Симадзу было новое оружие — железные пушки, дающие очень большой эффект: жителей Рюкю очень пугали эти “жерди, выбрасывающие из торца огонь”.

Победитель вновь стал проводить политику запрета на оружие. Обстановка постепенно стала спокойной и запрет на оружие не стал строгим. Однако господство чужих вызвало недовольство и жители тайно, поодиночке, изучали боевое искусство. Для этой цели, безусловно, не было ничего более подходящего, чем техника кэмпо, каратэ. Одним словом, каратэ — боевое искусство, которое изучалось и оттачивалось втайне угнетенным народом, живущим в условиях запрета на оружие. И искусство это до последних лет полностью не раскрыто, оно передается посекрету.

Само собой понятно, что воспитание принципа “убивай одним ударом” исходит из предположения, что противник вооружен мечом или другим видом оружия. Поэтому нельзя использовать каратэ во всех без исключения случаях и необходимо уделять особое внимание воспитанию вежливости.

### IV. Раскрытие каратэ

О каратэ впервые узнали в конце эпохи Мэйдзи. Первоначальное раскрытие, систематизация, распространение и создание основы для современного каратэ связано с именем одного человека — это великий Гитин Фунакоси, который оставил записки о тех временах следующего содержания.

В годы Мэйдзи (1867-1912 гг.) бы издан указ о мобилизации. В школах проводились осмотры, и врачи были поражены, что занимающиеся каратэ резко отличаются от других учеников своей стройностью и пропорциональностью. Затем примерно в 1901-1902 гг. на Окинаве в педагогическом училище и в одной из школ официально были введены уроки каратэ. В 1905-1906 гг. сразу же после русско-японской войны, Гитин Фунакоси пригласил товарищей, чтобы на Окинаве открыто заниматься каратэ; это, вероятно, было первое открытое занятие каратэ.

После того, с начала периода Тайсе (1912-1926 гг.) в городах Наха и Сири стали заниматься каратэ многие, знакомя и распространяя его в пределах острова, так что, по крайней мере, на Окинаве каратэ стало известно всем. В этот период Тайсе каратэ стало известно и в Токио.

Примерно в 1917-1918 гг. для ознакомления центра, Фунакоси, как представитель о. Окинава, продемонстрировал каратэ в Киото, и с этого времени, вероятно, началось широкое распространение каратэ.

Затем великий Гитин преподавал в Токио, а в трех университетах столицы тоже были созданы отделения каратэ. При последователях Гитина каратэ с окинавского выросло до всеяпонского каратэ.

## V. Современное положение мира каратэ

### 1. Пути к объединению

В послевоенные годы количество людей, занимающихся каратэ, значительно выросло. Распространение его за рубежом привело к появлению "мирового каратэ" и попыткам мирового объединения каратэ.

К настоящему времени возникло множество направлений в каратэ, тогда как в начале было 4 главных: сётокан-рю, вада-рю, годзю-рю и ито-рю, так что объединить их в общегосударственном масштабе было довольно трудно. Поскольку отсутствовала общегосударственная организация, министерство культуры не могло признать каратэ хотя бы качестве любительской организации, нельзя также было вступить во всеяпонский спортивный союз.

Однако примерно 10 лет назад были сделаны попытки к объединению, в основном, путем создания союзов каратэ в ВУЗах. Это способствовало возрастанию обмена опытом по стране и привело к созданию единого всеяпонского союза каратэ.

### 2. Структура всеяпонского союза каратэ

С 1966 г. его возглавлял Охама

10 октября 1970 г. в Японии проходила Первая Международная конференция по каратэ, создавшая Международный союз каратэ.

(Глава переведена с сокращениями, тем более, что структура за эти годы, возможно, изменилась).

## Словарь

В японском языке некоторые глухие звуки, стоящие в начале слова, заменяются на звонкие, когда это слово становится вторым в словосочетании. Примеры: *тати* — *дзэнкуцудати*, *кибадати*, *цуки* — *ойдзуки*, *хараи* — *гэданбараи*.

### 1. Стойки (*тати*), позы (*сисэй*)

*Дзэнкуцудати* — стойка с передним изгибом (передняя стойка)

*Ёи сисэй* — поза готовности

*Кибадати* — стойка наездника

*Кокучудати* — стойка с задним изгибом (задняя стойка)

*Косадати* — скрещенная стойка

*Сидзэнтай* — естественная поза

*Фудодати* — неподвижная стойка

*Хэйсокудати* — стойка с сомкнутыми ступнями

### 2. Удары рукой (*цуки*, *ути*)

*Гякудзуки* — обратный удар (с выпадом разноименной ноги), диагональный удар

*Кагидзуки* — удар-крюк

*Кибадатидзуки* — удар из стойки наездника

*Моротэдзуки* — удар двумя руками

*Накадака иппонкэн* — удар одной костяшкой кулака

*Нукитэ* — удар-копье

*Ойдзуки* — удар вдогонку с выпадом одноименной ноги

*Сэйкэн* — прямой кулак (удар передней стороной кулака)

*Сюто* — рука-нож (ребро ладони)

*Тэцуй* — удар-молот

*Уракэн* — обратный кулак (удар тыльной стороной кулака)

*Уцу* — ударять рукой

*Хайто* — рука-обратный нож (ребро ладони со стороны большого пальца)

*Хиракэн* — плоский кулак

*Цукиагэ* — восходящий удар рукой

*Цуку* — ударять рукой

*Эппи* — локоть обсызаны (т.е. далеко выступающий)

*Ямадзуки* — удар-гора (двумя руками на разной высоте)

### 3. Удары ногой (*кэри*)

*Доригэри* — удар подошвой ноги толчком

*Ёкогэри* — поперечный удар ногой

*Кэагэ* — восходящий удар ногой, удар с подъемом

*Кэкоми* — проникающий удар ногой

*Кэру* — ударять ногой



*Мавасигэри* — круговой удар ногой  
*Маэгэри* — удар ногой вперед  
*Нидангэри* — последовательный удар двумя ногами  
*Умагэри* — лягание (то же, что *усирогэри*)  
*Усирогэри* — удар ногой назад

#### 4. Приемы защиты (*укэ, хараи*)

*Агэукэ* — верхняя защита (восходящий блок предплечьем)  
*Гэданбараи* — нижний отводящий блок  
*Дзэданукэ* — защита верхнего дана  
*Дзюдзиукэ* — защита крестом  
*Моротэукэ* — защита двумя руками  
*Сотэукэ* — внешняя защита  
*Сютэукэ* — защита "ножом" (ребром ладони)  
*Удэукэ* — защита предплечьем, защита руками  
*Укэ* — защита, блок  
*Утиукэ* — внутренняя защита  
*Хараи* — блок (буквально — сметание)

#### 5. Комплексы (*ката*)

*Бассай* — вытягивание и затыкание (проникновение в крепость)  
*Дзиттэ* — десять рук  
*Канку* — созерцание неба  
*Тэкки* — железный всадник (наездник)  
*Хангэцу* — полумесяц  
*Хэйан* — мир и покой  
*Эмпи* — полет ласточки

#### 6. Части тела

*Аго* — челюсть, подбородок  
*Асикоси* — ноги  
*Дзэнтэбу* — темя  
*Дэмбу* — ягодицы  
*Какато* — пятка  
*Като* — плечи  
*Кобуси* — кулак  
*Комэками* — виски  
*Коси* — поясница, бедра, талия  
*Нодо* — горло  
*Сокуто* — "нож ноги" (ребро стопы)  
*Тэнохара* — ладонь  
*Удэ* — рука, предплечье  
*Фукурахаги* — икры  
*Футокоро* — грудь  
*Футомомо* — ляжки  
*Хара* — живот

*Хидза* — колено  
*Хидзи* — локоть

#### 7. Прочее

*Гохон* — пятиосновной  
*Дан* — ступень, уровень: 1) часть тела (верхняя, средняя или нижняя); 2) уровень мастерства  
*Ёи* — готовность  
*Иппон* — 1) одноосновной; 2) чистая победа  
*Кивамэ* — "предел"  
*Котай* — смена  
*Миги* — правый  
*Намигаэси* — обратная волна, уход  
*Рэй* — поклон  
*Сабаки* — управление телом, техника уверток, увертки  
*Самбон* — трехосновной  
*Сэмэтэ* — атакующий  
*Тобикоми* — влетание, прыжок вперед  
*Укэ* — защита, блок  
*Укэтэ* — защищающийся  
*Фумикоми* — "вхождение"  
*Хидари* — левый

**Примечания.** Черточка над гласной указывает, что буква произносится длительно. Однако в тексте книги для упрощения печати эти черточки опущены.

Ударения в японских словах русскому уху обычно слышатся на последнем слоге.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Глава I. Система каратэ .....	6
Глава II. Основы .....	15
Глава III. Комплексы (ката) .....	53
Глава IV. Кумитэ (спарринг) .....	161
Глава V. История и современное положение .....	206
Словарь .....	213

В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ В  
“БИБЛИОТЕЧКЕ КЭМПО”  
ПЛАНИРУЕТСЯ ИЗДАНИЕ  
СЛЕДУЮЩИХ КНИГ:

- Коити Тохеи** “Ки в повседневной жизни”
- Юнзо Сасамори и  
Гордон Варнер** “Это — кэндо”  
Основы кэндо — искусства владения мечом.
- А. Уэстбрук и  
О. Ратти** “Айкидо и динамическая сфера. Часть 3.”
- Мататацу Буяку** “Кэмпо — путь воина и монаха”  
(Не для новичков)  
Теоретическое и практическое руководство.

- 
- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| © Перевод                    | “Сэкай Пресс”         |
| © Художественное оформление  | “Сэкай Пресс”         |
| © Технический редактор       | А. Козлов             |
| © Консультант и рецензент    | Мататацу Буяку        |
| © Подготовка оригинал-макета | Д. Шавель,<br>Л. Труш |
- 

© Издатель МП “СЭКАЙ”, лицензия ЛВ No 634

Отпечатано в типографии института “Минсктиппроект”  
Заказ No 4447 Тираж 10 000