

Ролан Хаберзетцер

# КО-БУДО

ОРУЖИЕ ОКИНАВЫ



合  
武  
道

**Roland HABERSETZER**

Ceinture Noire 5<sup>e</sup> Dan de Karate  
Professeur diplome d'Etat

***KO-BUDO***  
***les armes***  
***d'Okinava***

*Dessins de l'auteur*

EDITIONS AMPHORA  
14, rue de l'Odeon — 75006 PARIS

**Ролан ХАБЕРЗЕТЦЕР**

5<sup>ый</sup> дан каратэ, профессор,  
имеет государственный диплом

**КО-БУДО**  
**оружие Окинавы**

«МОДУС»

## АВТОР

Ролан Хаберзетцер, профессор истории и географии, был одним из первых французов, получивших черный пояс каратэ, искусства, которым он занимается с 1958 года. Он является экспертом боевых искусств Дальнего Востока, автором многих книг по технике и истории каратэ и кунфу, популярных во франкоговорящих странах, был главным редактором специального ревью «Будо-Магазин» и в 1982 году получил 7 дан каратэ, что является исключительным случаем для жителя Запада.

Ролан Хаберзетцер известен как профессор каратэ, обладающий сразу двумя, французским и японским, государственными дипломами, и сверх того, дипломом Гонконгской ассоциации боевых искусств (является также профессором тай-цзи-цюань в Годзюкэнша, Токио); является техническим советником отделения каратэ в университетском клубе г. Страсбурга и председателем созданного им в 1974 году центра Будо, цель которого состоит в установлении связей между всеми будо-ка, озабоченными духовным будущим боевых искусств.

Р. Хаберзетцер — один из первых европейцев, предостерегающих об опасности вульгарного подхода к боевым искусствам как видам спорта, изолированным от культурных традиций.

Его большая заслуга заключается в том, что своими книгами он способствовал развитию более широкого взгляда на предмет и возврату к традиционным ценностям Будо.

Le Centre De Recherche Budo, Chemin du Looch, 67530 Saint-Nabor, France

*В военное время необходимо  
практиковать искусства будо  
для того, чтобы выжить.*

*В мирное время — чтобы жить дольше.*  
Шинхо Матаеши

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Фантазия и творческая сила человека, проявлявшиеся в ситуациях смертельной опасности, во все времена являлись причиной возникновения техник, предназначенных для выживания. Среди них техники, называемые атакующими или защитными, являются лишь одним из аспектов, которые иллюстрируют эту активность рода человеческого. Эта техника выживания может использовать или не использовать оружие (она является лишь продолжением руки) и всегда связана с ментальными, религиозными или философскими основами. Благодаря этому боец может одержать победу, поскольку является носителем сил, которые выходят за рамки обычных возможностей человека, но которые он смог обрести участвуя в поистине магическом процессе. Поиск этого первоисточника эффективности являлся важной задачей во все времена, у всех народов, во всех странах, и традиционно связывался с обрядами заклинания, чародеями, восприятием сил природы, которые, говорят, являлись с помощью пения и танцев, что также происходило во времяковки оружия, изготовления лука или просто в момент вырезания палки. Совершенное владение оружием долгое время считалось каким-то чудом. Все это отнюдь не было достоянием исключительно одной эпохи, одного народа или страны. Воины всех стран и народов, с момента их появления, в принципе поразительно похожи.



Виды оружия ко-будзюцу: трезубец (саи), цзп (нунчаку), серп (кама), весло (каи), тонфа и т.д. — изначально являлись лишь орудиями труда, применявшимися народом рыбаков и крестьян, который был вынужден противостоять японской агрессии. Ко-будо сизначально были и до недавнего времени оставались «Кобу-дзюцу», в которых боевая (бу) техника (дзюцу) предназначалась для изгнания японских агрессоров, а те аспекты, которые затем легли в основу Пути (до), оставались в тени. Действительно, эти искусства очень нескоро обогатились духовными элементами. Существовавшие в ко-будо ката, равно как и проникновение в них из японских боевых искусств философских и психологических элементов во второй половине 19 столетия, подняли эту технику боя до уровня аутентичных бу-до; кроме того, что-то было заимствовано и из культурных традиций Окинавы (например, те элементы традиционных островных танцев ОДОРИ, которые можно найти в некоторых ката). С того момента, когда ко-будо вошли в большую семью боевых искусств Дальнего Востока, которые являются также возможными путями для человека, стремящегося к самосовершенствованию, они стали равными среди дисциплин, являющихся выразительными формами единения тела и духа, источником тотальной эффективности. В настоящее время искусства ко-будо, в которых техника боя является лишь формой внутреннего поиска, практикуются как на Окинаве, где в 17 веке возникли технические предпосылки этих методов отпора японскому вторжению, так и в самой Японии, откуда и пришли агрессоры. Вечная история непрошеного гостя, покоренного культурой захваченной страны.

Ко-будо и Окинава-тэ, являясь предтечей каратэ, базируются на аналогичных технических и ментальных основах, поскольку вышли из одного историко-географического контекста и являются продуктами одной традиционной культуры. Эти основы были детально разработаны в работах, посвященных каратэ, а поэтому нет смысла еще раз возвращаться к ним в этой книге (мы советуем читателю обратиться к книге автора «Каратэ-до»).

Нунчаку и тонфа являются двумя главенствующими искусствами окинавского ко-будо. Овладеть ими даже на элементарном уровне, достаточном хотя бы для создания иллюзии эффективности (что является классической западной боевых искусств, пришедших с Востока) довольно сложно. Можно лишь сожалеть о том, что опрометчивое хвастовство, и насилие прежде всего искажают

истинный смысл этих искусств. К сожалению, иногда тот или иной самозванный вершитель справедливости нет, нет, да и «выпустит из рук» нунчаку, — отсюда появление негативных статей в печати, и без того уже слишком предвзято относящейся к боевым искусствам. В лучшем случае устраиваются публичные демонстрации, которые в большинстве своем похожи на цирк, а не на что-то действительно серьезное, глубокое.

Третья часть книги посвящена искусству «южных островов», использовавших палку. Она называется БО или КОН. Техника именуется БО-ДЗЮЦУ, а искусство — КОНПО. Если период трансформации техники (дзюцу) в Путь (до), известный как «путь самосовершенствования» посредством боевой практики, насчитывает лишь сто лет, то технические модели простого обращения с палкой стары, как человеческие конфликты. «Техника дерева» разрабатывалась во всем мире и проявлялась у всех народов как наиболее естественное средство атаки или защиты.

Но что представляет собой «искусство бо» в сравнении с обычной «техникой дерева»? Оно находится в совершенно ином измерении — действительно несет в себе признаки цивилизации. Это противоречие лишь кажущееся: так как с приходом цивилизации проявлялась и укреплялась потребность не только в более эффективном, но и в красивом оружии и пути, то и в насилии появилась некая элегантность... По крайней мере, у того, кто имел для этого средства: в то время как крестьянин просто пытался выжить, импровизируя наугад, воин искал абсолютной эффективности в обращении с оружием. Благодаря этой любви к оружию и совершенному владению им возникло множество его видов, которые можно видеть в музеях разных стран и которые всегда бесспорно красивы. В этом заключается не только основная двойственность, но с нашей точки зрения, и проявление творческого гения человека. Ведь кусок дерева — это не бог весть что... Тем не менее, доказательства всегда находятся в руках мастеров, которые способны успешно противостоять мечу, пробить латы. Палка... она была «другом» путника, опорой раненого, оружием воина, инструментом смерти, средством выживания... Собственно говоря, в этом и заключается суть окинавского оружия, всего без исключения.

Когда ко-будо изымаются из их изначального контекста, они перестают быть ко-будо: от них остаются более или менее удивительные приспособления, превратившиеся в оружие, с которым бу-



до-ка может заниматься только в пределах додзё. Все остальное принадлежит другому миру, который живет и развивается по своим законам. Он никогда не был нашим миром.

Искусство ко-будо, как и другие боевые искусства, у которых изменилось начальное предназначение (с появлением современного личного оружия), уже не может служить ни для чего... кроме работы индивидуума над самим собой. Теперь уже противник находится не перед ним, но в нем самом. Таким образом, мы опять встречаемся с богатейшей системой воспитания, заключенной в боевых искусствах Дальнего Востока, которые являются действительно ценными, так как могут дать, в зависимости от степени продвижения по Пути, самую большую награду — душевное спокойствие, а владение собой является основой цивилизованного общества.

Зачастую в додзё уделяют мало внимания изучению традиционного оружия ко-будо. Такие занятия делают человека более внимательным к своим ошибкам, поднимают дух, воспитывают скромность, лучше моделируют условия реального боя, не на жизнь, а на смерть. Каждый каратэ-ка должен параллельно изучать обращение с оружием.

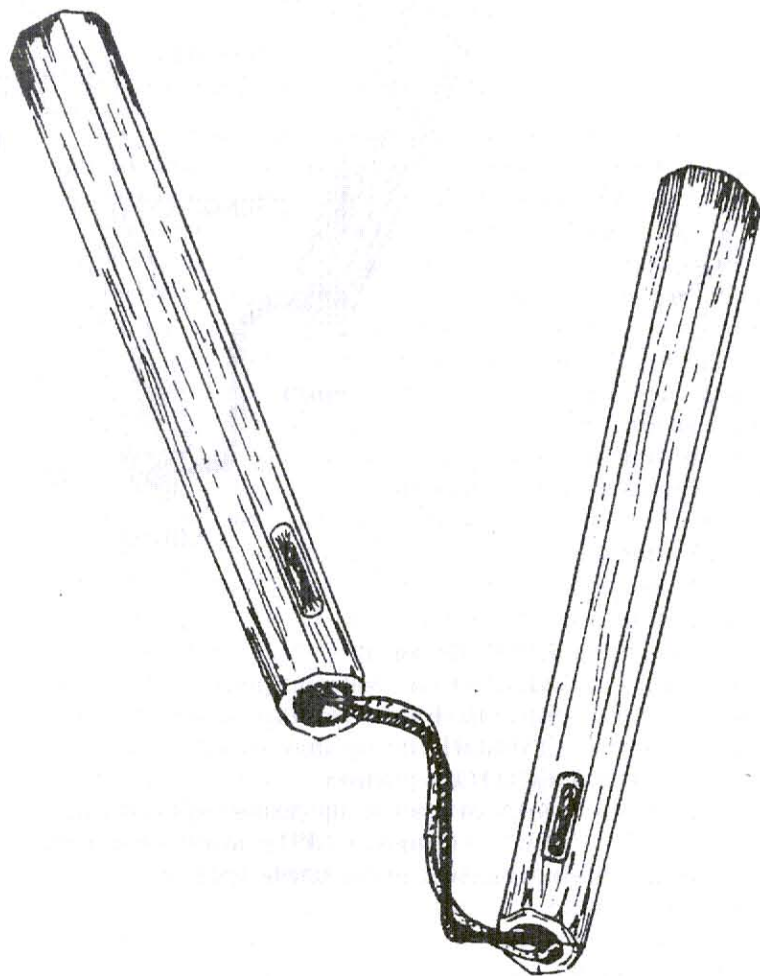
Нелишне напомнить всем будо-ка, что, тщательно изучая оружие, не стоит заходить настолько далеко, чтобы попасть в зависимость от него.

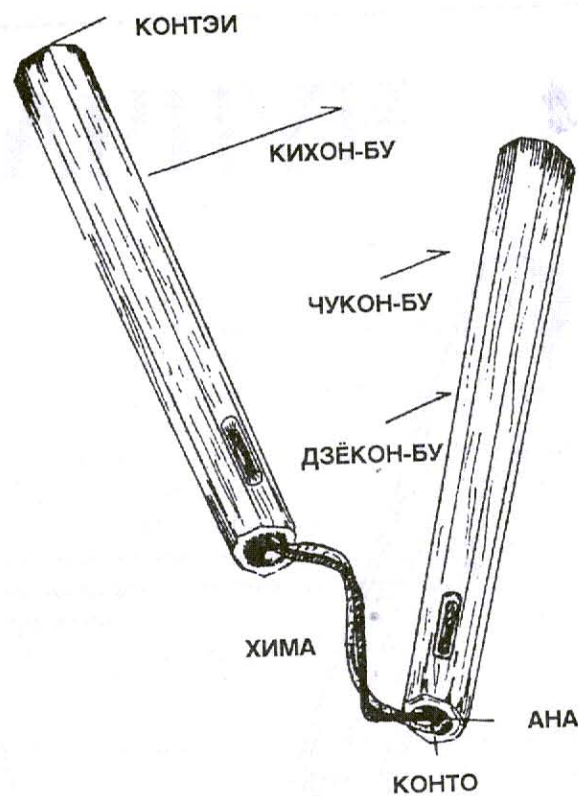
Оружие ко-будо предназначено для формирования личности, а не для воздействия на окружающий мир, и потому является мирным оружием.

Этот факт также является доводом в пользу того, что искусства ко-будо должны существовать и развиваться в форме современной тренировки в додзё, а не оставаться только в воспоминаниях и легендах. Если такому развитию будет способствовать эта книга, мы можем считать нашу цель достигнутой.

**Р. Хаберзетцер**

# НУНЧАКУ





КОНТЭИ: пята  
 КИХОН-БУ: нижняя треть  
 ЧУКОН-БУ: средняя треть  
 ДЗЁКОН-БУ: верхняя треть  
 КОНТО: верхушка  
 АНА: отверстие, проделанное в вершине  
 ХИМО (или КУСАРИ): веревка или цепь,  
 соединяющая оба плеча оружия

## ВВЕДЕНИЕ

### ИСТОРИЯ И ОПИСАНИЕ НУНЧАКУ

Под влиянием фильмов о кун-фу гонконгского производства деревянный цеп стал наиболее излюбленным оружием на Западе! Его действительная родина — Китай; тут он был известен с незапамятных времен и назывался ШУ-АН-ЧИН-КУН и ШАО-ЦЭ-КУН. Само устройство нунчаку является достаточно простым: два деревянных бруска соединены между собой веревкой — в результате получается достаточно грозное оружие. Поэтому законодатели были очень обеспокоены тем, что любой желающий, даже не владеющий будо, мог легко злоупотребить нунчаку. Наставникам боевых искусств не лишне напомнить о тщательности отбора учеников, которых они собираются учить искусству нунчаку. Злоупотребление этим оружием в среде правонарушителей постепенно дискредитировало нунчаку и все искусства ко-будо.

Основная модель цепя состоит из двух деревянных брусков одинаковой длины (каждое плечо имеет длину 30-60 см, в зависимости от длины предплечья практикующего: идеальная длина — от середины ладони до кончика локтя), которые утолщаются на свободных концах. Бруски соединяются веревкой, которая сплетена из конского волоса, либо из рисовой соломы, которая иногда заменяется металлической цепочкой. Длина этого соединительного звена равна 10 см. При большей его длине движения становятся небезопасными для выполняющего их, при более короткой длине уменьшается радиус действия оружия.

Сначала нунчаку являлся лишь цепом, применявшимся крестьянами для обмолота зерна (известные специалисты утверждают так же, что он использовался как... конская уздечка, но эта версия кажется слишком надуманной). Существует множество моде-



лей нунчаку, отличающихся внешним видом и размерами; некоторые виды являются достаточно древними, как, например, цеп с тремя или четырьмя плечами, или те, которые имеют два плеча одинаковой длины (он напоминает средневековое оружие Запада). Иные являются новшествами последних 10 лет («улучшениями», которые, в принципе, преследуют коммерческие цели): с утяжеленными концами, окованные железом, резиновые модели, уменьшающие риск травмирования на тренировках, металлические модели, все больше появляется моделей с металлическими цепочками, моделей из алюминия. Нас интересуют только традиционные варианты.

**ХАКАКУКЭИ НУНЧАКУ:** два восьмигранных плеча одинаковой длины.

**МАРУГАТА НУНЧАКУ:** два плеча одинаковой длины, цилиндрической формы.

**СОСЭЧУКОН НУНЧАКУ:** одно плечо длинное, а другое — короткое (препятствует травмированию в тот момент, когда свободное плечо после удара возвращается назад).

**ХАНКЭИ НУНЧАКУ:** два плеча одинаковой длины полукруглой формы, которые, точно складываясь друг с другом, образуют плечо цилиндрической формы, что позволяет удобно носить его.

**САНСЭЧУКОН НУНЧАКУ:** это цеп с тремя плечами одинаковой длины; могут быть

3



4



5



длиннее, чем плечи классического нунчаку, что затрудняет обращение с ним, или чуть короче. Существует вариант, в котором одно плечо нормальной длины, а другое — в два раза короче.

**ЙОНСЭЧУКОН НУНЧАКУ:** это цеп с четырьмя плечами, как правило, двумя длинными (внешние) и двумя короткими (внутренние).

## НУНЧАКУ НО КАМАЭ: БОЕВАЯ ПОЗИЦИЯ

Речь идет о подготовительном положении, которое принимается перед его началом для подготовки к поединку. Основная задача эффективной боевой позиции — обеспечить бойцу возможность мгновенного реагирования на действия противника (речь, прежде всего, идет о защите), кроме того, камаэ должна обеспечить наиболее оптимальные условия для собственной атаки. **КАМАЭ ДОЛЖНА ТРАНСФОРМИРОВАТЬСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ:**

явных или предполагаемых намерений противника; своих собственных намерений атаковать или защищаться; дистанции, которая постоянно изменяется: МА (нормальная дистанция), ЧИКА-МА (короткая дистанция) или ТО-МА (длинная дистанция);

типа защитных или атакующих действий, которым отдается предпочтение.

Кроме того, камаэ может являться статическим финтом (ваша позиция может показать противнику, что вы собираетесь выполнить определенный тип движения, хотя на самом деле вы проведете совсем другое действие).

Ниже приведем в качестве примера несколько классических позиций, которых достаточно много в искусстве нунчаку (каждый вариант удержания нунчаку или пары оружия в кобудо может являться более или менее оригинальной позицией).



**ЁИ-КАМАЭ:** классическая позиция, которая принимается в начале выполнения ки-хон, кумитэ или ката (рис. 3).

**ИЧИМОНДЗИ-КАМАЭ:** нунчаку вытянут в одну прямую над головой.

**ВАКИ-КАМАЭ:** нунчаку вытянут в одну прямую у бока (рис. на стр. 32).

**ГЯКУТЭ-ВАКИ-КАМАЭ:** та же позиция, но отличается способом удержания, обе ладони обращены вверх.

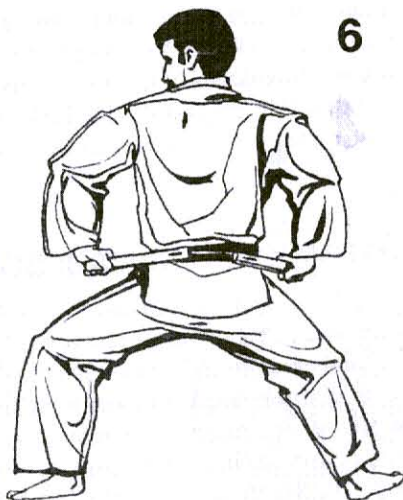
**МУСО-КАМАЭ:** позиция боком вперед (рис. 21 и 91).

**КАТАТЭ-МУСО-КАМАЭ:** фронтальная позиция (рис. 7). Нунчаку держат одной рукой, другое его плечо зажато подмышкой. На рис. 7 показана фаза, в которой позиция открыта, для того чтобы правой рукой можно было нанести удар вперед и сверху вниз (см. рис. на стр. 51).

**ЧУДАН-КАМАЭ (1):** нунчаку растяннут в форме треугольника перед телом (рис. 4).

**ЧУДАН-КАМАЭ (2):** вариант предыдущей позиции. Нунчаку расположен в вертикальной плоскости перед телом. Заднее его плечо тянем в направлении солнечного сплетения; веревка натянута до предела. Из этой позиции можно атаковать верхним плечом нунчаку вперед (рис. 5).

**КОШИ-КАМАЭ:** нунчаку держим за спиной, в горизонтальной плоскости, на уровне пояса (рис. 6).



**ГЯКУТЭ-КОШИ-КАМАЭ:** та же позиция, но обе ладони обращены вверх (большие пальцы рук обращены наружу).

**ХИДЗИ-КАКОИ-КАМАЭ:** прикрытие локтем, нунчаку расположен вертикально (рис. 85).

**ВАКИ-ХАСАМИ-КАМАЭ:** нунчаку заблокирован подмышкой, веревка натянута, подготовка для удара вперед (рис. 54, 1).

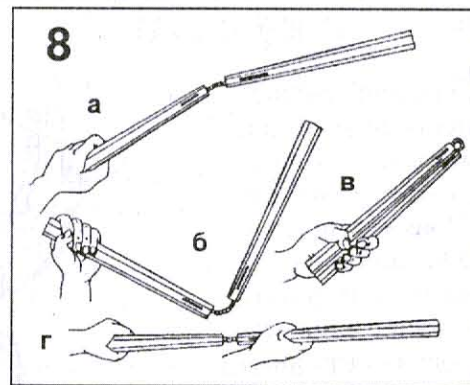
**КАНЭ-КАМАЭ:** нунчаку перед телом, плечи его не скрещены (рис. 22).

**ХАИМЭН-КАМАЭ:** нунчаку вытянут поперек позвоночника (рис. на стр. 52).

**МАКИ-КАМАЭ:** нунчаку на шее; его плечи скрещены на груди (рис. 86). Существует и позиция в которой плечи нунчаку не скрещены.

## КАК ДЕРЖАТЬ НУНЧАКУ

Основным является способ удержания одной рукой, поскольку это естественно (хонгэ-мочи: рис. 8 а), или способ оборотного удержания (гякугэ-мочи: рис. 8 б). Оружие держат на уровне нижней трети, так, чтобы пятка нунчаку могла свободно вращаться в ладони (что является обязательным при выполнении определенных блоков и ударов).



Лучше захватывать нунчаку в такой последовательности: сначала мизинец очень прочно прижимает оружие к ладони, причем остальные пальцы охватывают нунчаку без значительной контракции, чтобы излишнее напряжение не мешало движению запястья и была возможность наилучшей передачи энергии.



В одной руке можно держать и оба плеча нунчаку, используя его как короткую дубинку; разумеется, в этом случае оружие теряет все свои преимущества. Эта специальная форма удержания применяется для нанесения ударов отверстием (татами-цуки) и называется токупу-мочи (рис. 8 в). Другой специальной формой удержания является иппон-цуки (рис. 8 г).

Нунчаку одинаково хорошо может применяться как для атаки так и для защиты; можно блокировать оружие противника и перейти к контрдействиям в форме прямого или, что более характерно, кругового (рубящего) удара (огромная разрушительная сила возникает на конце свободного плеча цепя). Наконец, оружие, удерживаемое обеими руками, можно использовать как клещи, поражая запястье, кулак или шею противника. С другой стороны, действия с нунчаку, равно как и все действия с другими видами оружия ко-будо, можно очень эффективно комбинировать с техникой каратэ (удары и блоки свободной рукой и ногами).

## Глава I ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-БАЗА)

Хорошее овладение основной техникой защиты необходимо для того, чтобы иметь возможность отразить удар, который обладает большой силой (она максимальна в конце траектории движения).

Когда блокируют открытым нунчаку, пята которого находится в ладони, необходимо удерживать нужное напряжение веревки (веревка должна быть постоянно натянута), для того чтобы оружие противника наткнулось на жесткий блок; также в этот момент крепко сожмем пальцы рук.



В контакт с оружием противника чаще всего входят плечи нунчаку, реже веревка, их соединяющая (в этом случае лучше использовать нунчаку с цепочкой, она более прочна).

Как и при использовании бо, можно выполнять нунчаку реальный блок или использовать его для контролирующего движения во время ухода, что позволяет сберечь оружие.

Как и во всех искусствах ко-будо, тело должно двигаться как одно целое, оружие должно быть лишь его частью.

## ЗАЩИТА НИЖНЕГО УРОВНЯ (ГЭДАН-УКЭ)

*Сметающий блок изнутри наружу (гэдан-баран)*

### •Первая форма.

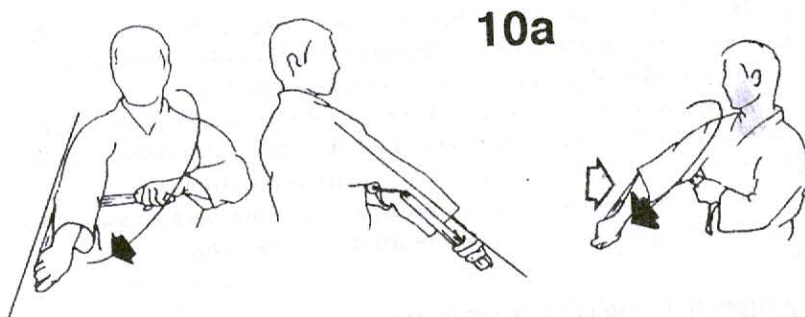
Блок выполняется одним плечом нунчаку, КОТОРОЕ УСИЛИВАЕТ ВНЕШНЕЕ РЕБРО ПРЕДПЛЕЧЬЯ. Им отражаются все удары, направленные в бок или живот.

На рисунках 9 и 10 показан этот блок спереди и сбоку, на рис. 10 а показано его выполнение. Рассмотрите рис. 9 и 10, обратите внимание:

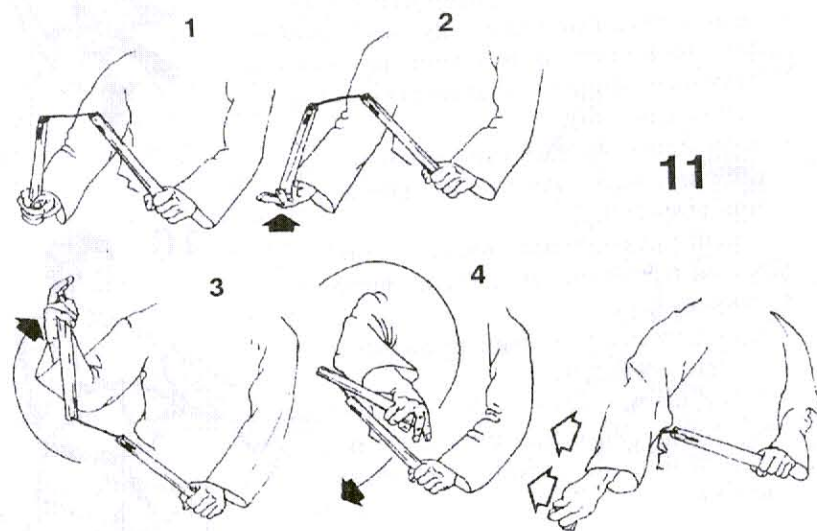
- правая рука тянет плечо нунчаку, натягивая его веревку и обеспечивая единение оружия с телом (это также способ выполнения хики-тэ);
- корпус расположен в «три четверти»;
- обратное расположение ног (позиция гяку-аши);
- левый указательный палец расположен на контэи, или вдоль плеча нунчаку;
- плечо нунчаку плотно прижато к левому предплечью;
- левое плечо расположено низко, причем вся энергия сконцентрирована в подмышечной впадине и танден.







На рис. 11 показано действие, выполняемое из чюдан-камаэ. Нунчаку держат в форме треугольника перед грудью. Правый локоть играет роль оси вращения, вокруг которой вращается правое предплечье. Обратите внимание на способ вращения пяты нунчаку в правой ладони. Таким образом блокируют круговым движением снизу вверх, изнутри наружу (на рис. 42-45 показан возможный вариант контрдействия после этого блока).



•Вторая форма (рис. 13).

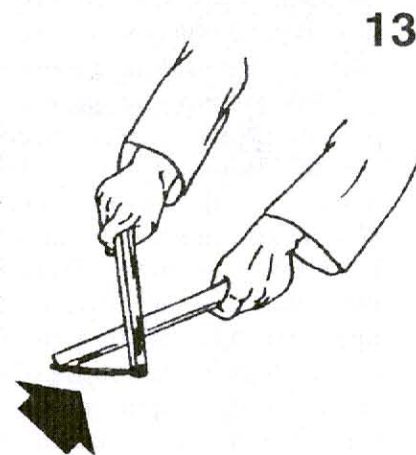
Блок выполняется одним ПЛЕЧОМ НУНЧАКУ, КОТОРОЕ ЯВЛЯЕТСЯ ПРОДОЛЖЕНИЕМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ. Очень подходит для отражения ударов выполняемых отверстием нунчаку (и являющимися не такими мощными как хлещущие удары), которые легко отклоняются в сторону движением изнутри наружу (рис. блок в стойке саги-аши-дачи). Обратите внимание на то, что блокирующее плечо нунчаку удерживается на уровне конто, другое плечо удерживается как при выполнении первой формы этого блока.



### Крестообразный блок (гэдан-дзюдзи-укэ)

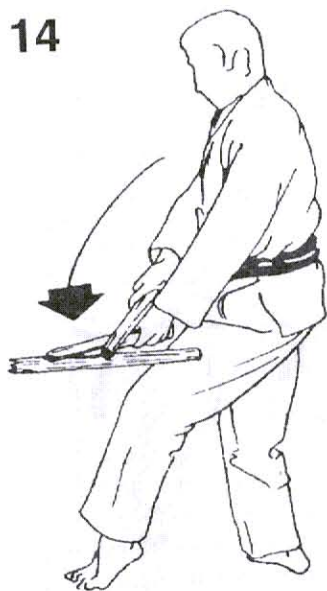
•Первая форма (рис. 13).

Скрестите плечи нунчаку и блокируйте образовавшейся «вилкой», веревка натянута. Эта техника пригодна для отражения прямого удара в живот или восходящего удара (практически лучше использовать нунчаку с цепочкой).





14



• Вторая форма (рис. 14).

Нунчаку держат так же, но блокируют нисходящим движением, отводя оружие противника слегка вниз. Этот блок, как правило, выполняется в стойке нэко-аши-дачи с уходом от оси атаки внутрь.

*Примечание.*

Эту форму дзюдзи-укэ можно также отнести к категории ОТОШИ-УКЭ (см. ниже).

### КЭЙКО-ГИ ИЛИ ХАКАМА?

Одежда для тренировок в ко-будо, как правило, та же, что и в каратэ (каратэ-ги или кэйко-ги, также неверно называемые «кимоно»). Штаны белого цвета, но куртка может быть черной (как это практикуется в Окинавской Ассоциации ко-будо, возглавляемой мастером Матаёши).

Однако, многие японские специалисты, прежде всего на показательных выступлениях, одевают хакама (широкие штаны черного цвета). Необходимо отметить, что хакама — это часть снаряжения опытных самураев, систематически использовавшаяся в занятиях кэн-до, айки-до и некоторых других японских боевых искусствах, ее никогда не носили на Окинаве. Это не распространялось на правящую аристократию (ведь в те времена Япония была «заграницей»). Смешивать оба вида одежды не позволяла традиция. Некоторые окинавские мастера комментируют такое начинание как дальнейшую попытку японцев присвоить это истинно окинавское наследство...

### Нисходящий вертикальный блок (отоши-укэ)

Рисунки 15 и 16. Блокируют прямым движением сверху вниз, нунчаку движется навстречу оружию противника. Этот блок выполняется в дзэнкуцу-дачи.

Обратите внимание на:

- опущенное правое плечо в положении гэдан-бараи;
- натяжение веревки нунчаку, осуществляемое левой рукой;
- положение плечей нунчаку, они образуют прямой угол;
- направление переднего плеча нунчаку, которое не совсем параллельно полу. Этот блок пригоден для отражения проникающих ударов в живот и восходящих ударов (выполняемых снизу вверх).

Обратите внимание, что правое запястье направлено наружу, боль-

17



15



16



шой палец руки обращен вниз, что позволяет отклонить удар противника наружу. В таком случае это уже ГЭДАН-БАРАИ, форма которого очень близка к изображенной на рис. 17



## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ВЕРХНЕГО УРОВНЯ (ДЗЁДАН-УКЭ)

### Восходящий блок (агэ-укэ)

- Первая форма (рис. 18 и 19).

Блок выполняется **ОДНИМ ПЛЕЧОМ НУНЧАКУ, УСИЛИВАЮЩИМ ПРЕДПЛЕЧЬЕ.**

В основе этого движения лежат принципы агэ-укэ, выполняемого в каратэ:

- блокирующее плечо нунчаку, вращаясь вокруг своей продольной оси, движется снизу вверх, в конечном положении большой палец поднятой руки обращен вперед;
- во время движения пятя нунчаку вращается в ладони, которой выполняется хват кихон-бу;
- веревка нунчаку натянута с внешней стороны локтя и фиксирует его блокирующее плечо;
- корпус расположен под углом  $45^{\circ}$ .

Этот блок, как и его варианты, предназначен для отражения вертикальных ударов (сверху вниз) в голову; в зависимости от школы блокирующее плечо нунчаку может останавливать или смещать оружие противника; в крайнем случае трансформируется в ДЗЁДАН-БАРАИ (см. рис. 26).

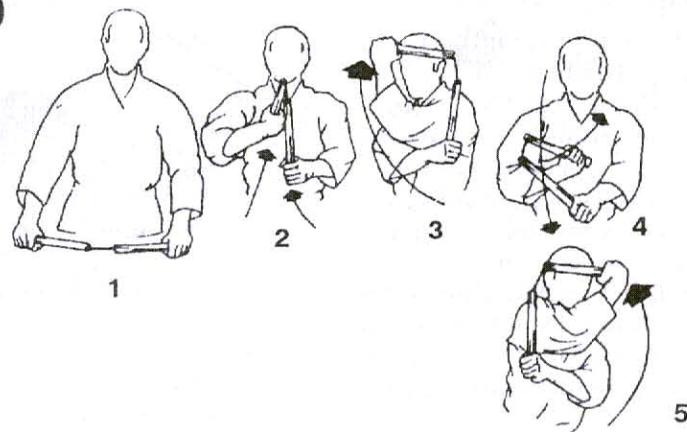


18



19

20



- Вторая форма. (рис. 20 и 21)

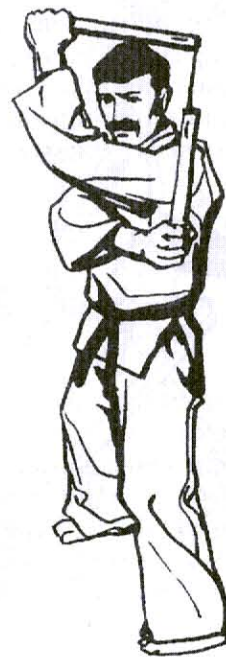
Блок выполняется со **СКРЕЩЕННЫМИ ПЛЕЧАМИ, НУНЧАКУ ОБРАЗУЕТ ПРЯМОЙ УГОЛ.**

На рисунке 20 показано выполнение движения из исходной позиции (ёй), нунчаку держат обеими руками перед телом. Так блокируют с левой стороны (3) а затем, обратным движением рук, — с правой стороны (5).

#### Обратите внимание:

- одно плечо нунчаку расположено вертикально, другое — горизонтально, веревка натянута;
- плотный контакт рук на уровне локтей;
- корпус расположен под углом  $45^{\circ}$ ;
- вертикальное плечо нунчаку, которое **МОЖЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО БЛОКИРОВАТЬ УДАР СБОКУ**, выполняемый снаружи внутрь в голову или плечо.

На рис. 8 б изображена эта форма блока АГЭ-УКЭ в стойке кокуцу-даци с уходом назад.



21



•Третья форма. (рис. 22)

Блок выполняется НУНЧАКУ, ПЛЕЧИ КОТОРОГО ОБРАЗУЮТ ПРЯМОЙ УГОЛ. Между обеими плечами нунчаку должно удерживаться постоянное напряжение (натяжение веревки). Обратите внимание на то, что боковое плечо нунчаку МОЖЕТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО БЛОКИРОВАТЬ УДАР СБОКУ, выполняемый снаружи внутрь в голову или грудь.

### Крестообразный блок (дзёдан-дзюдзи-укэ)

•Первая форма (рис. 23 и 24).

Скрестите плечи нунчаку и блокируйте образовавшейся «вилкой», причем веревка (или, что еще лучше, цепь) натянута. Этот блок предназначен для блокирования вертикальных (сверху вниз) ударов в голову.

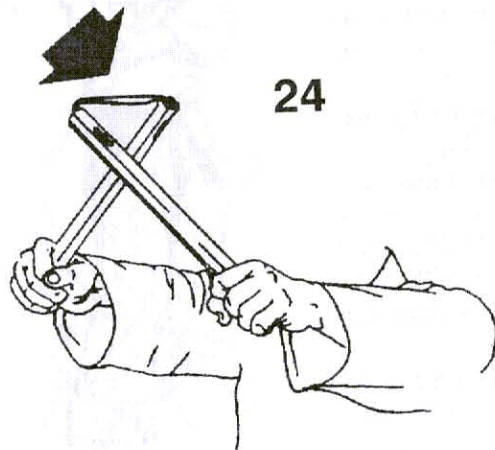
22



23



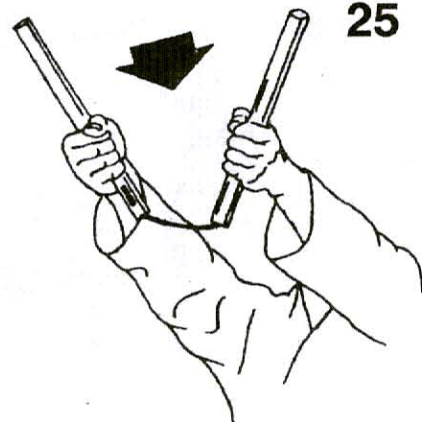
24



•Вторая форма (рис. 25).

Эта форма блока противоположна предыдущей и напоминает букву Y. Вертикальный удар останавливается углом образованным раздвинутыми плечами нунчаку. Разумеется, что в этом случае рекомендуется нунчаку с цепью. Нунчаку держат способом дзёкон-бу, чтобы иметь возможность остановить оружие противника как можно выше над головой. Этот блок выполняется со значительным уклоном назад.

25



### Сметающий блок (дзёдан-бараи)

Существует несколько его форм. Дзёдан-бараи предназначен, прежде всего, для отражения кругового удара снаружи внутрь.

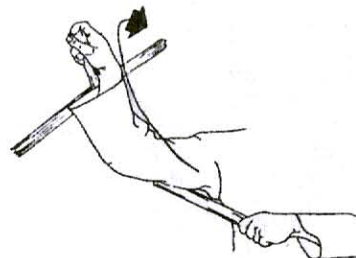
•Первая форма (рис. 26 и 27).

Блок выполняется ОДНИМ ПЛЕЧОМ НУНЧАКУ, КОТОРОЕ УСИЛИВАЕТ БЛОКИРУЮЩЕЕ ПРЕДПЛЕЧЬЕ. Сравните рисунки 26 и 18: разница заключается в ориентации верхнего плеча нунчаку. В этом случае его плечо верти-

26



27



кально, чтобы обеспечить защиту от рубящего удара сбоку. Корпус расположен в профиль. В данном случае речь идет не об отклонении оружия противника, как в агэ-укэ, а о его остановке.

28



•Вторая форма (рис. 28)

Блок выполняется нунчаку, который образует прямой угол, одно его плечо расположено вертикально, другое горизонтально.

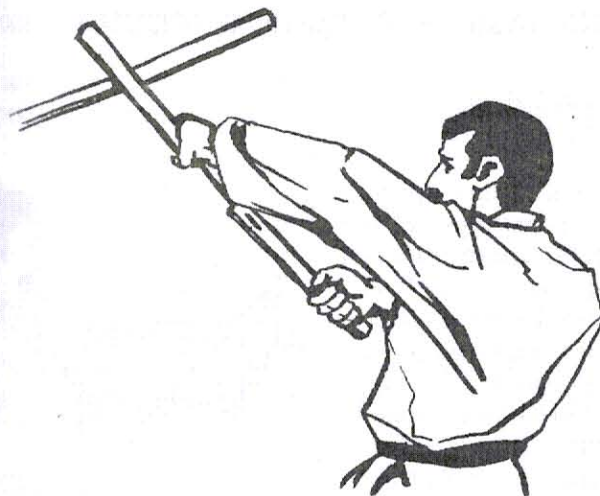
•Третья форма (рис. 29)

Это двойной блок, выполняемый обеими плечами нунчаку, причем одно плечо удерживается в форме кихон-бу, другое — в ко-кон-бу. После блокирования можно легко контратаковать противника в форме дзёдан-учи верхним плечом нунчаку (см. рис. 49).

29



30

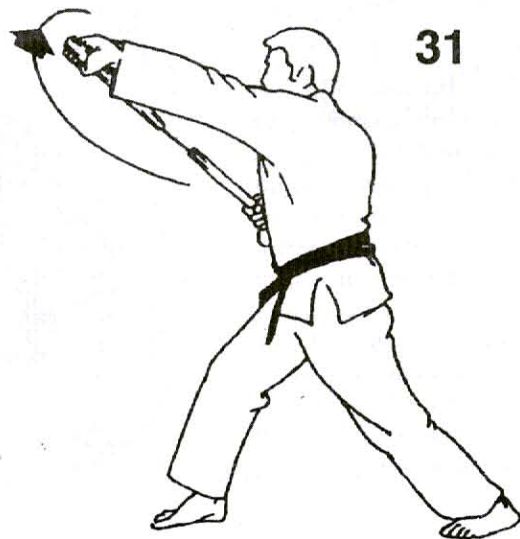


•Четвертая форма (рис. 30 и 31)

Удар противника отклоняется верхним плечом нунчаку, который вытянут в виде дубинки: одна кисть у нижней пяты, другая или на верхней пяте, или на дзёкон-бу блокирующего плеча.

Мышцы руки должны быть напряжены, а мощное вращение таза и корпуса усиливает движение. Обратите внимание на положение левой кисти (ее большой палец обращен вперед). Вариант на рис. представляет исключительно эффективную форму защиты, усиленную вращением таза и корпуса (они располагаются в профиль).

31

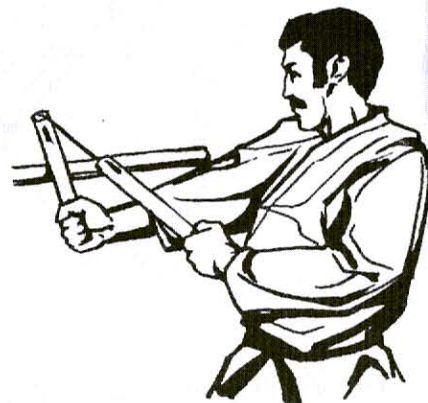




## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ СРЕДНЕГО УРОВНЯ

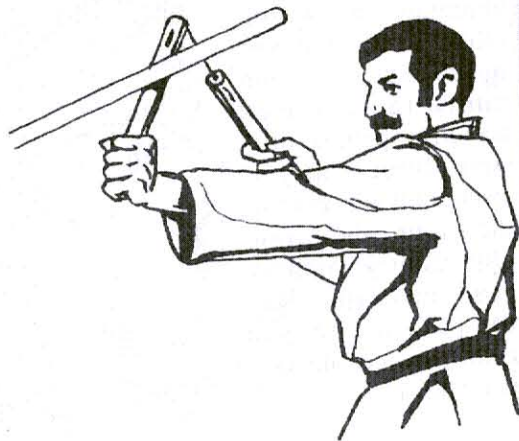
### Треугольный блок (чудан-укэ)

Рисунок 32: блокируют нунчаку в форме треугольника, держат его, как в основной форме камаэ (см. рис. 3 и 4). Блокирующее движение нунчаку изнутри наружу сопровождается уходом внутрь по отношению к траектории атаки противника, таз и корпус разворачиваются в профиль, и принимается задняя стойка (шумоку-даци). Этот блок применяется для отражения проникающих ударов и ударов сбоку.



32

На рис. 33 показан тот же блок, адаптированный для защиты уровня дзёдан. В обоих случаях руки остаются согнутыми в локтях, нунчаку крепко удерживается на уровне дзёкон-бу. Веревка должна быть все время натянута, а энергия сконцентрирована в точке сэикатандэн.



33

### Сметающий блок (чудан-бараи)

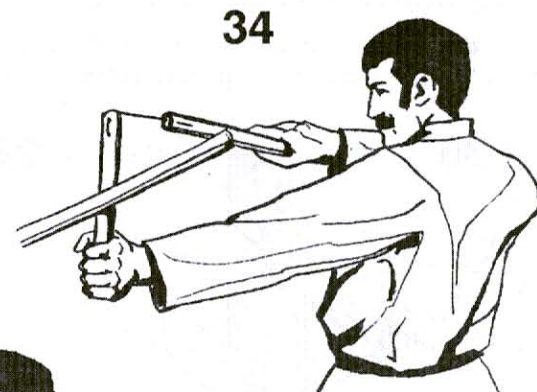
Существует много форм, которые являются лишь вариантами техники, которую мы приводили в разделе защиты верхнего уровня.

- Первая форма (рис. 34)

Нунчаку в форме прямого угла, одно его плечо вертикально, другое горизонтально. Корпус обращен в профиль. Обратите внимание на натяжение веревки.

- Вторая форма (рис. 35)

Блок выполняется одним плечом нунчаку, которое усиливает предплечье руки (стиль чудан-сото-укэ в каратэ). Блокируют движением снаружи внутрь.



34



35

•Третья форма (рис. 36 и 37)

Блокируют так, как будто держат в руке одну палку,— боковым движением снаружи внутрь (рис. 36) или изнутри наружу (рис. 37). Обратите внимание на то, что свободное плечо нунчаку тянут назад другой рукой, что придает дополнительную жесткость блокирующему плечу нунчаку.

## БЛОК НУНЧАКУ, КОТОРЫЙ ДЕРЖАТ ОДНОЙ РУКОЙ

•Оба соединенных плеча нунчаку удерживают одной рукой.

На рисунке 38 изображены некоторые блоки, при выполнении которых нунчаку используется как короткая дубинка. Эту же технику можно использовать и для атаки.

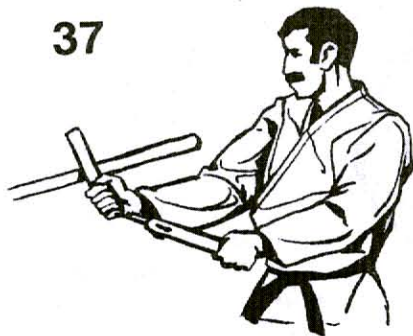
•Одной рукой держат конец нунчаку.

Речь идет о движении ФУРИ-УЧИ, которое будет анализировать-ся ниже, оно одинаково хорошо позволяет и атаковать и блокировать.

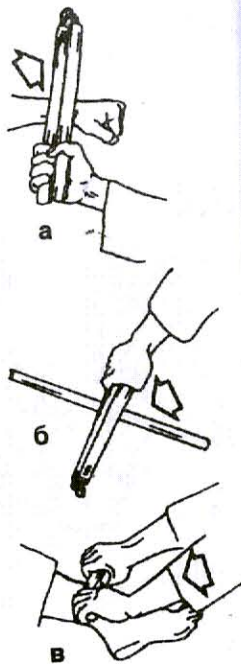
36



37



38



## Глава II ТЕХНИКА АТАКИ (ЦУКИ И УЧИ-ВАЗА)

Атаки и контратаки нунчаку выполняются в следующих формах:

- проникающих ударов (цуки), где используется пята (одна или обе) или отверстие (одно или оба). Эти формы ударов применяются прежде всего на короткой дистанции, их выполнение требует большой точности и хорошего ощущения кимэ;
- рубящих ударов, широкими круговыми движениями (учи) либо обоими плечами вместе (причем нунчаку используется как короткая дубинка), либо нунчаку используется как хлыст (причем одно плечо держат в руке, а другое движется свободно). Именно эта последняя форма удара (фури-учи) является наиболее известной и широко применяемой.

### ПРОНИКАЮЩИЕ УДАРЫ (ЦУКИ-ВАЗА)

#### ОДИНОЧНЫЕ УДАРЫ

- Удар пятой (контэи-цуки)

Рисунок 39 и рисунки на странице 32 иллюстрируют две формы выполнения этого удара:

39



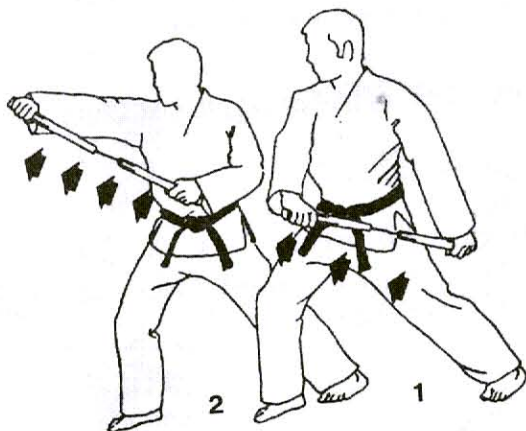


- прямолинейный удар (рис. 39 и 41): кисть руки в нормальном хвате с указательным пальцем на пятке нунчаку. Посмотрите на рисунках способ изменения положения этой кисти;
- оборотный удар (рис. 40): нижняя часть кулака ориентирована в направлении удара, либо находится в положении, которое она занимала в основной позиции (сакатэ-цуки).

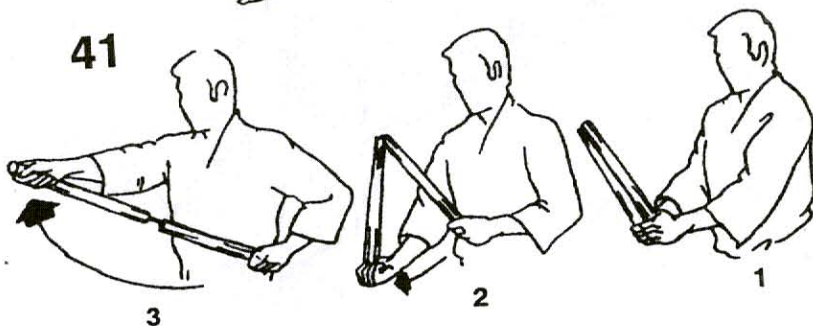
*Примечание.:*

- В обеих формах выполнения нунчаку может просто двигаться прямолинейно (рис. 40) или совершать короткое «раскладывающееся» движение (рис. 41).
- Эту технику можно выполнять или с шагом вперед (стиль ои-цуки), или на месте с вращением таза и корпуса (стиль гяку-цуки, рис 42-45).

40



41



# ФОРМА ГЯКУ-ЦУКИ:

После гэдан-бараи правой. Во время выполнения удара обе кисти меняют хват, но остаются в тесном и прямом контакте с кихон-бу.

43



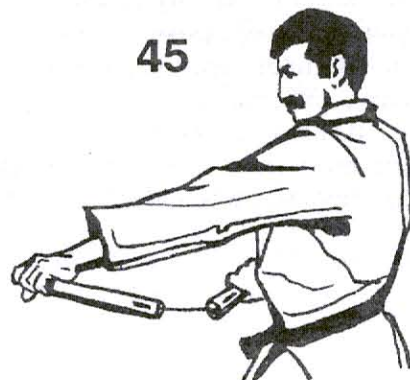
44



42



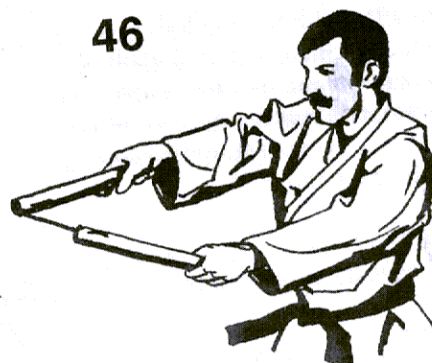
45



- Удар верхушкой (конто-цуки).

Рисунок 46: правой рукой выполняют движение вперед и вниз, в то время как левой тянут назад достаточно сильно, чтобы обеспечить прямолинейное движение конца плеча. Оба плеча нунчаку остаются в вертикальной плоскости.

46



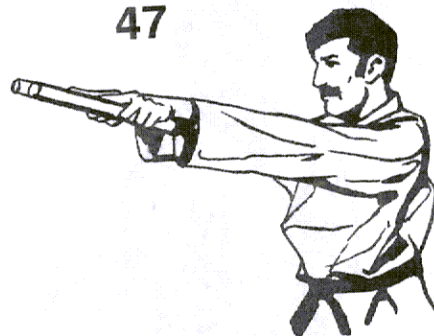
Двойные удары (удары обеими плечами нунчаку — моротэ-цуки)

- Удар обеими пятками (рис. 47).
- Удар обеими верхушками (рис. 48).

В обоих случаях указательные пальцы вытянуты вдоль нунчаку в направлении движения. Оба плеча нунчаку должны быть параллельны.

ВАРИАНТ: можно выполнять двойные удары держа оба плеча нунчаку в одной руке.

47



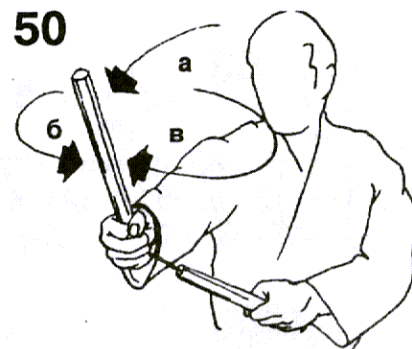
48



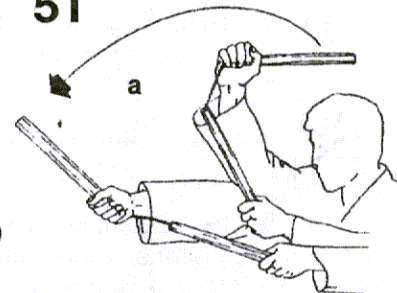
49



50



51



## РУБЯЩИЕ УДАРЫ (УЧИ-ВАЗА или ФУРИ-УЧИ)

Кушио-учи

Рис. 49-51 иллюстрируют три варианта рубящих ударов, в которых нунчаку используется как короткая дубинка:

- сверху вниз (а);
- снаружи внутрь (б);
- изнутри наружу (в).

Рука, расположенная впереди, удерживает конто, она ведет и стабилизирует, другая рука обеспечивает натяжение веревки.

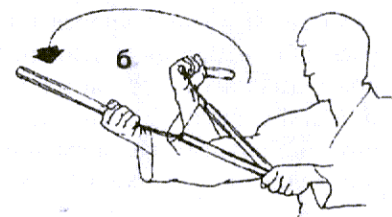
Смотрите также рис. 53.

Рисунок 50: вариант удара пятой нунчаку сверху вниз (форма а), выполняется из основной защитной позиции.

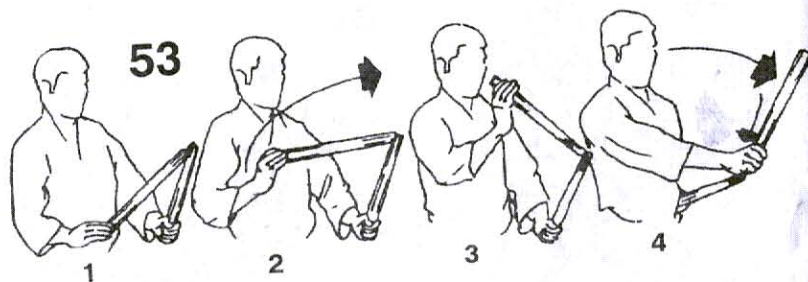
Обратите внимание на:

- работу правой руки;

52







- раскладывание нунчаку в конце движения;
- смещение правой кисти к конто во время последней фазы движения, что дает возможность создать кимэ;
- в этот момент левая кисть скользит немного назад, обеспечивая вытягивание нунчаку.

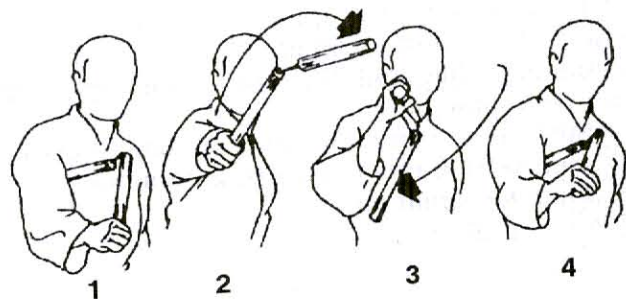
### Ваки-басами или ваки-гаэши-фури

Рисунок 54.

Эту технику трудно классифицировать, она может иметь форму или очень мощного короткого удара, или длинного дугового из группы фури-учи, которую мы анализируем на следующих страницах.

Одно плечо нунчаку зажато в подмышечной впадине, правая рука сильно тянет вперед другое плечо (1); достаточно немного расслабить мышцы подмышечной впадины, чтобы внезапно освобожденный нунчаку быстро и хлестко ударила вперед в вертикальной плоскости (2). Тотчас возвращаем ее назад, сгибая кисть внутрь, большим пальцем вниз; нунчаку возвращается по инерции в исходное положение (3 и 4).

54



### Фури-учи

В современном искусстве нунчаку этих ударов очень много. Они в полной мере выявляют возможности этого оружия, позволяют внезапно увеличить предел досягаемости своих действий; с другой стороны, эта техника отличается максимальным силовым эффектом.

Достаточно сложно овладеть этой техникой на должном уровне. Ничтожная ошибка в выборе момента времени (тайминг), в определении дистанции или неправильное вращение кисти могут сделать эту технику неэффективной, а кроме того, опасной для самого практикующего (нунчаку может ударить по время возвратного движения).

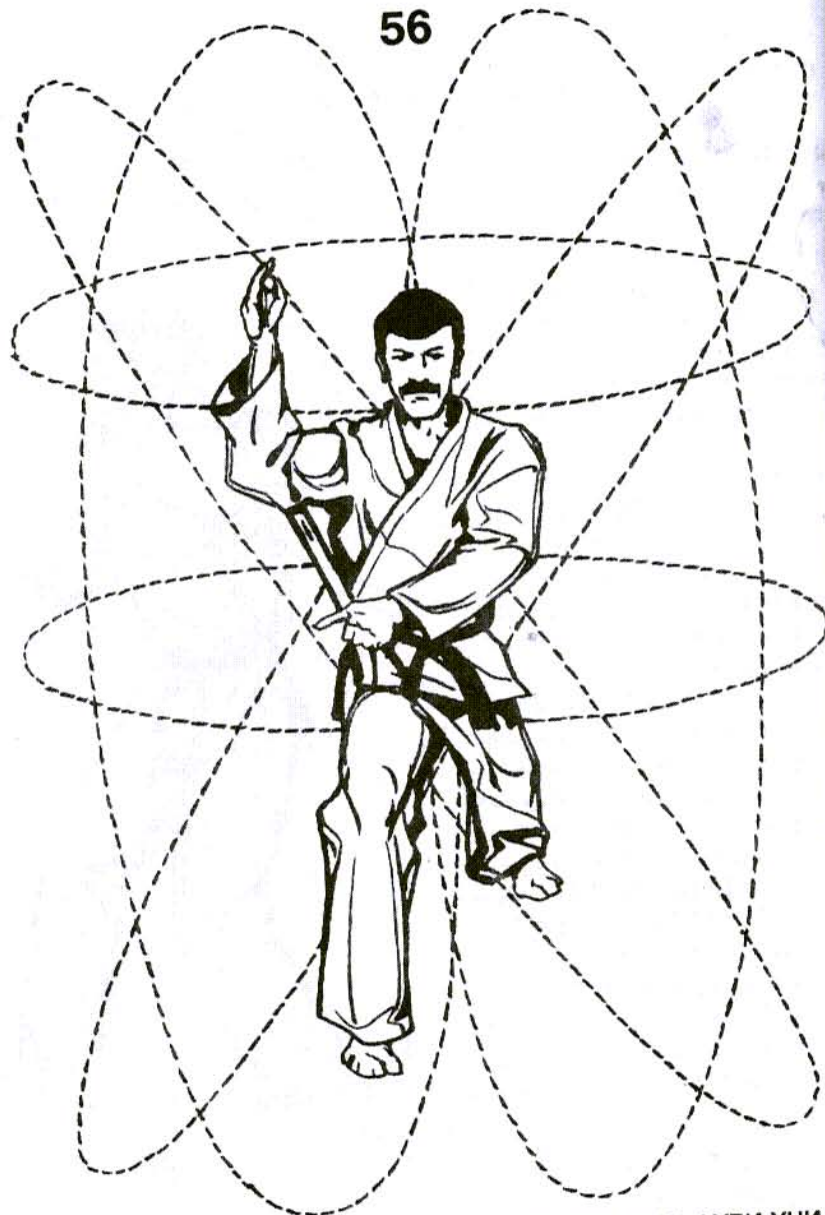
Все тело обязательно должно действовать в полной гармонии, без лишних, неупорядоченных движений, слишком широких или слишком кратких. **ВЕРЕВКА НУНЧАКУ ВСЕ ВРЕМЯ ДОЛЖНА БЫТЬ НАТЯНУТА.** Эти основные принципы остаются неизменными при выполнении любой формы фури-учи.



55



56



НАПРАВЛЕНИЯ И ПЛОСКОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ФУРИ-УЧИ

Каждая из этих форм состоит из:

- подготовки: нунчаку подготавливают («взводят»);
- рекуперации движения до момента контакта с противником.

Быстро и сразу останавливать движение достаточно опасно, поскольку свободное плечо нунчаку может отскочить в непредвиденном направлении. Поэтому, как правило, движение завершают:

- притягивая свободный конец нунчаку к другой руке;
- останавливая движение или замедляя его около бока или плеча (рис. 57);
- гармонично подготавливаясь к следующему движению.

В первой фазе изучения необходимо все движение выполнять медленно, стоя на месте или перемещаясь, а переходить к изучению комбинаций — очень постепенно и осторожно.

**НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ, ЧТО БОЛЬШИНСТВО ЭТИХ ТЕХНИК МОЖНО ТАКЖЕ ПРИМЕНЯТЬ В КАЧЕСТВЕ БЛОКОВ** (с намерением захватить оружие противника).

57



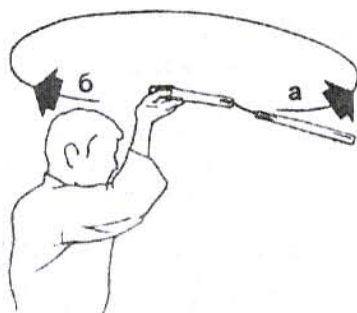
58



- Большое вертикальное полное вращение. Нунчаку вращают перед телом, как пропеллер.



59



- Большое горизонтальное вращение над головой (ХЭИКО-КАИ-ТЭН).

Рисунок 59.

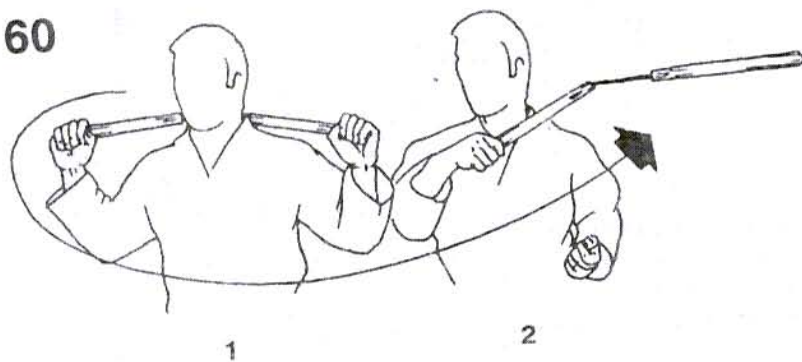
Необходимо поддерживать достаточную скорость для того, чтобы свободное плечо пунчаку не отклонялось со своей траектории движения вниз.

- Малое горизонтальное вращение на уровне шеи.

Рисунок 60.

В этом случае дуга более коротка, что можно успешно использовать в ближнем бою. На рисунке показано начало движения из камаэ с пунчаку за шеей.

60

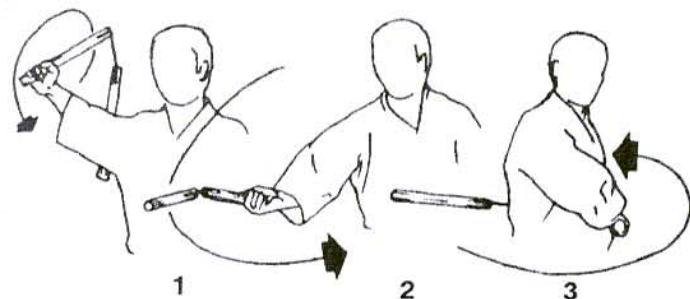


- Большое горизонтальное вращение на уровне корпуса (ШАМЭН-ГАЭШИ-ФУРИ).

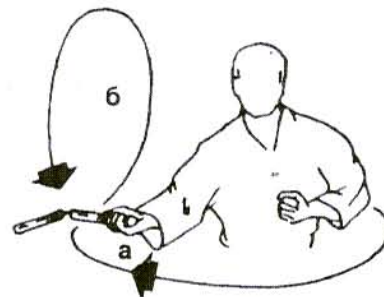
61



Рисунок 62: 1 — 3 фаза «туда» и 4 (а) «обратно». Траектория движения б) указывает на возможность возвратного движения в вертикальной плоскости. Рисунок 61 показывает правильный способ гашения скорости движения (фаза 3, рис. 62) около корпуса с вращением всего тела в направлении движения пунчаку. Чтобы не получить удар свободным концом пунчаку по спине, необходимо удерживать веревку натянутой.



62

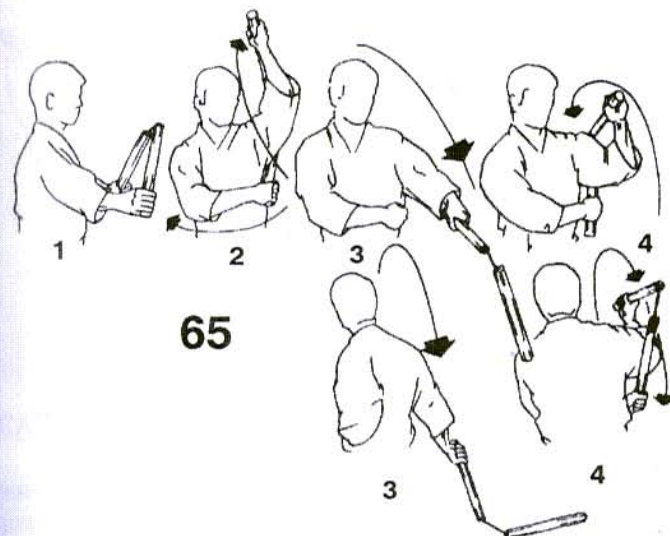
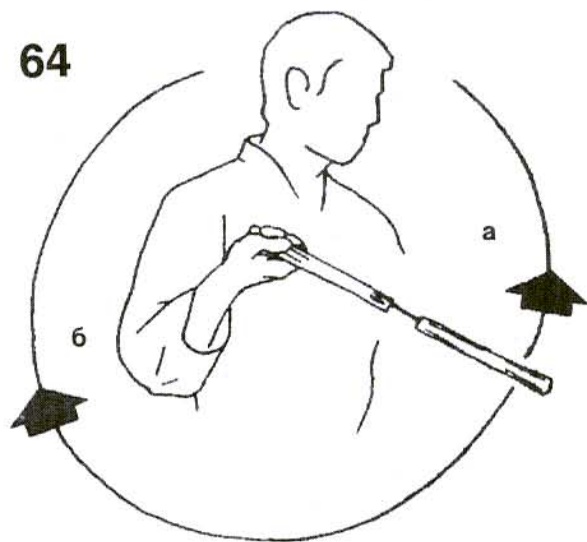


•Вертикальное боковое вращение  
(ЁКО-КАИТЭН)

Можно выполнять вперед или назад, в большой (рисунок 63) или малой форме (рисунок 64). Эта последняя форма, с локтем у корпуса, играющим роль оси вращения, менее безопасна для выполняющего ее (рис. 64).



64



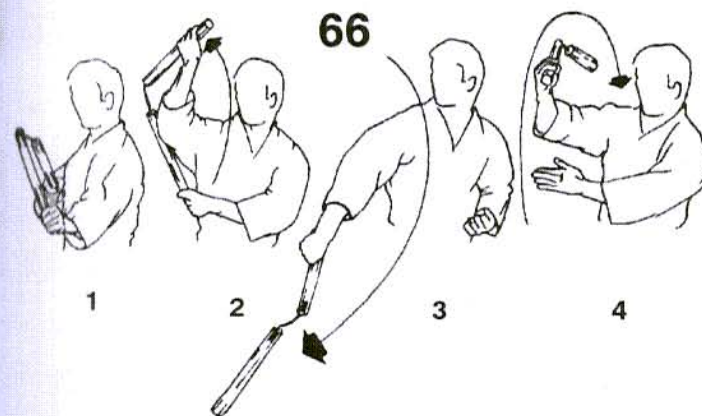
•Вертикально боковое вращение над плечом (КАТА-СУКАШИ или ТАТЭ-ИЧИМОДЗУ-ФУРИ)

— Сзади вперед и сверху вниз (ШИТА) — рис. 65.

— Спереди назад и снизу вверх. Обратное движение (кэагэ) — рис. 66.

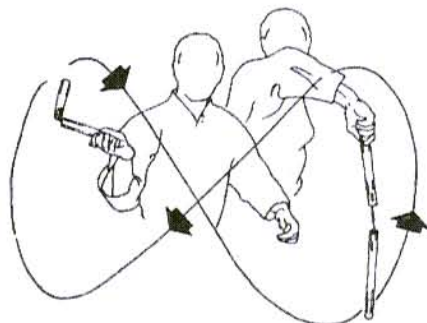
Примечание.

Фазы 2 и 4 иллюстрируют форму прикрытия плечом нунчаку (МУСО-КАМАЭ).





67



• Вертикальное вращение «восьмеркой» (рис. 67)

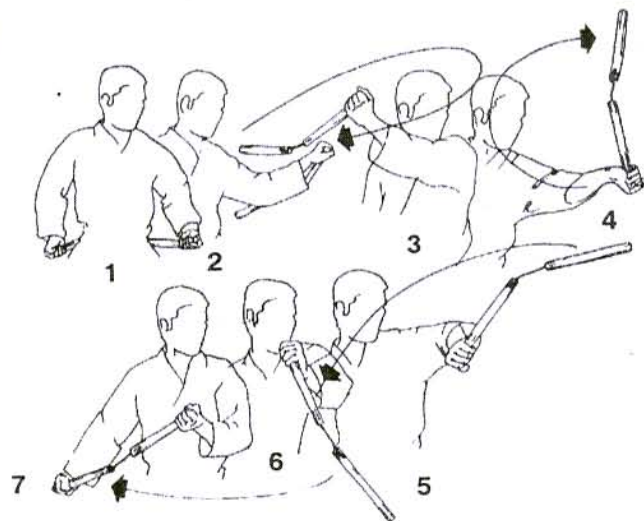
(ХАЧИДЗИ-ГАЭШИ, УЧИ-ГАЭШИ, СУШИА-ГАЭШИ ИЛИ ХАЧИДЗИ-ФУРИ).

Эта техника основывается на движении локтя вперед-назад и большой подвижности запястья. Обязательно удерживайте веревку натянутой, чтобы не ранить себя.

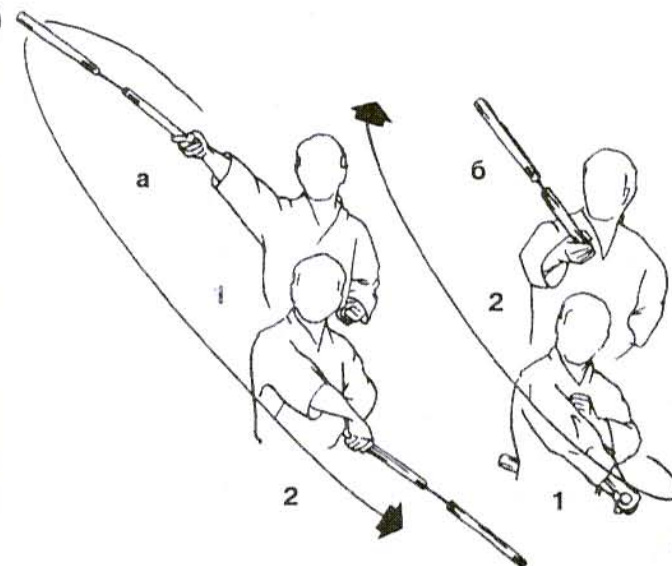
ВАРИАНТ (ГЯКУТЭ-ГАЭШИ ИЛИ ГЯКУТЭ-ХАЧИДЗИ-ФУРИ — РИС. 68).

Эта форма отличается оборотным хватом конца нунчаку, причем большой и указательный пальцы закрывают основание пяты. Фаза 7 показывает оборотный хват оружия другой рукой.

68



69

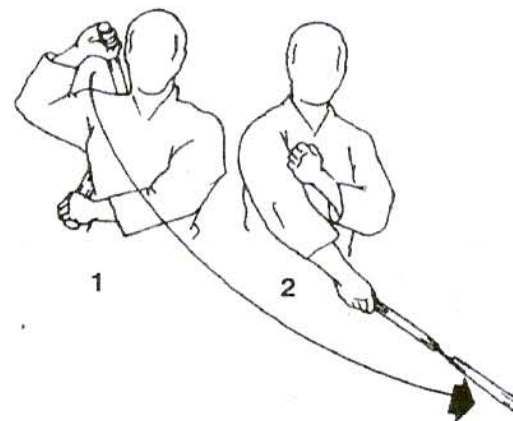


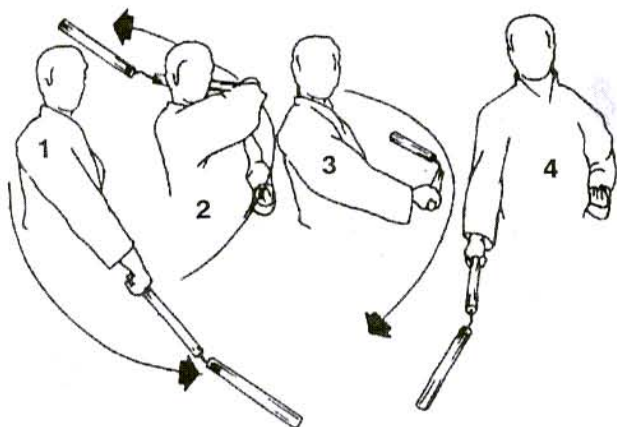
Диагональный удар (фури-учи);  
сверху вниз (кеса-учи): рис. 69 а;  
снизу вверх (гяку-кеса-учи): рис. 69 б.

На рисунке 70 показан кеса-учи, выполняемый из мусо-камаэ.

На рис. 14 (б, 1) изображен способ оборачивания нунчаку вокруг корпуса, применяемый автором для замедления его движения и возвращения назад.

70



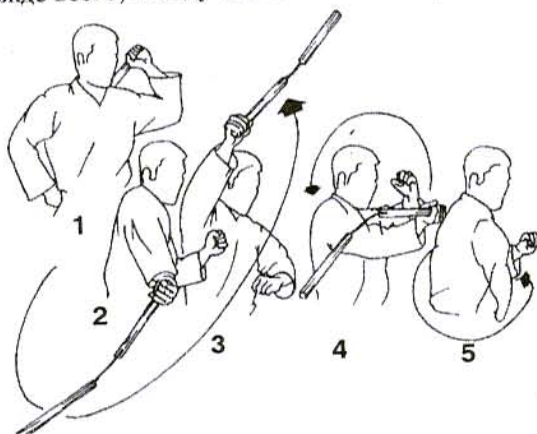


На рис. 71 показан ГЯКУ-КЕСА-УЧИ (1 и 2), после которого следует КЕСА-УЧИ (3 и 4), обе формы выполнены на уровне гэдан (атакуется колено противника или блокируется его удар, стиль гэдан-бараи). Первая фаза движения (рис. 71 1 и 2) может быть интерпретирована как подготовка для кеса-учи (рис. 71 3 и 4).

• Вариант, снизу вверх (ХАИМЭН-ГАЭШИ-ФУРИ — рис. 72).

Эта форма особенно внезапна, поскольку противник ожидает удара левой рукой. Удар имеет две фазы: диагональное движение снизу вверх (2 и 3), после которого следует четко выраженное горизонтальное движение (4 и 5). Обратите внимание на работу запястья (прежде всего, между моментами 3 и 4).

72



## Глава III СМЕНА РУК

Во время работы с нунчаку часто необходимо сменить руки:

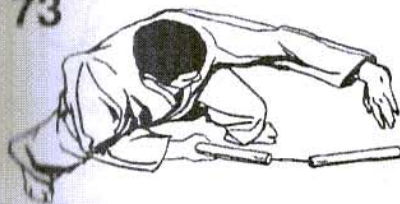
- чтобы дезориентировать противника относительно последующих движений;
- для увеличения радиуса своих движений;
- для остановки движения нунчаку в его последней фазе (возможность захвата свободного плеча нунчаку, чтобы избежать удара в момент его возврата).

На последующих страницах мы приводим только классические варианты, в которых одна рука прочно удерживает нунчаку вплоть до того момента, когда его захватит вторая рука; существует несколько других способов, которые можно отнести скорее к акробатическим трюкам, чем к реальной технике нунчаку.

*Примечание.*

ВСЕ ЭТИ ФОРМЫ ДВИЖЕНИЙ МОГУТ ИГРАТЬ РОЛЬ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОМЕЖУТКЕ МЕЖДУ НАЧАЛЬНОЙ ФАЗОЙ И ЗАХВАТОМ НУНЧАКУ ДРУГОЙ РУКОЙ.

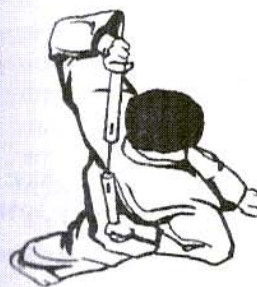
73



74



75



76





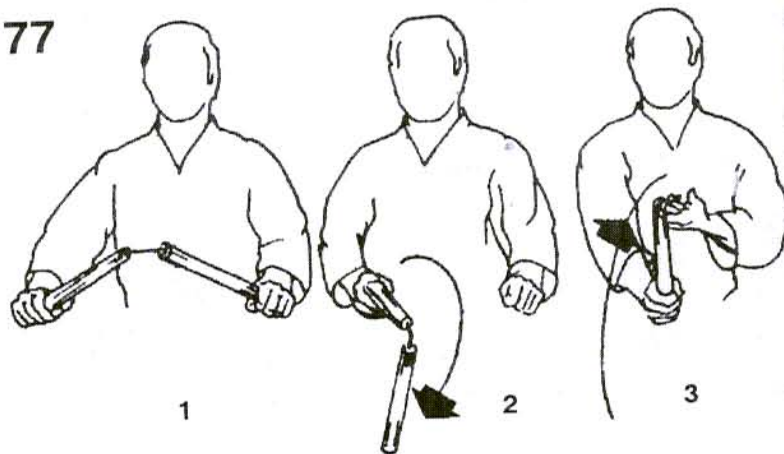
## СМЕНА РУК ВПЕРЕДИ

*Принимающая кисть ладонью вверх*

### •КОТЭ-ГАЭШИ (рис. 77)

Это «малое вращение запястья»; во второй фазе левая кисть отпускает нунчаку, в это время выполните короткое вращение правой рукой (локоть не принимает участия); это энергичное и точное движение способствует возврату свободного плеча нунчаку назад и вверх, где его ждет открытая левая кисть. Эту кажущуюся простой технику необходимо повторять сотни раз в обе стороны для того, чтобы обрести нужную форму. Это движение хорошо развивает подвижность запястья.

77



### •КАТАТЭ-КОТЭ-ГАЭШИ (не иллюстрировано).

Схожая техника. Той же рукой держат оба плеча нунчаку: одно плечо отпускают, затем его быстро захватывают во время возвратного движения.

*Принимающая кисть ладонью вниз*

78

Это техника, которая наиболее часто повторяется в ката и, как правило, комбинируется с цуки (например, посмотрите пункты 13 и 14 в ката).

На рис. 78 показан момент перед принятием свободного плеча нунчаку левой открытой кистью, обращенной ладонью вниз. Свободное плечо нунчаку, которым выполнялся удар сверху вниз, возвращается назад и вверх перед телом.



### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ ФУРИ-УЧИ:

- нунчаку нужно растягивать, сгибать, вращать очень короткими движениями на уровне запястья или локтя. Необходимо придать нунчаку очень краткий, но мощный и точный импульс;
- во время движения плечи неподвижны;
- вся энергия и координация исходит из тандэн;
- работайте в ритме; в каждом движении существует слабый относительно медленный период (подготовительная или завершающая фаза перед рекуперацией) и период быстрый и сильный (основная фаза, фаза контакта); они должны следовать друг за другом гармонично, без задержки, слабых и нерешительных пассажей, которые приводят к ослаблению натянутой веревки и искажению траектории движения;
- штудировать движения с обеих сторон.

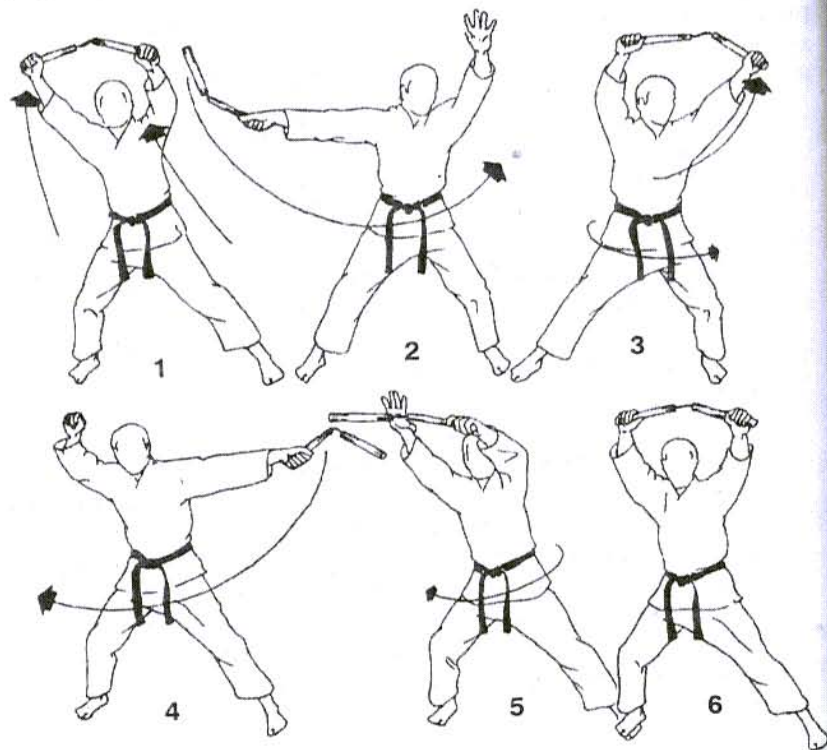


## Вертикальное маховое движение (суихэ-гаэши-ичимодзи-суихэ-фури)

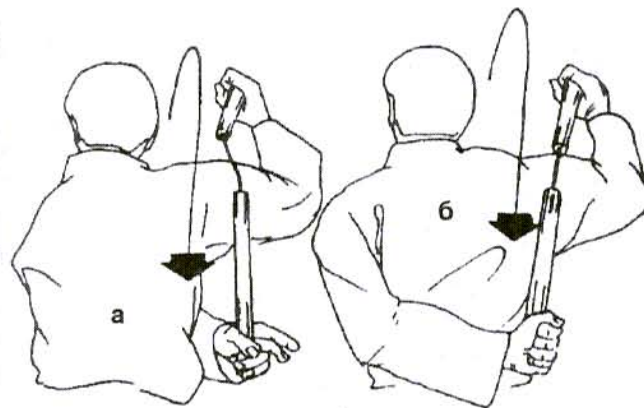
Нунчаку движется перед телом по дуге, причем свободное его плечо захватывается другой рукой (справа налево от 1 по 3, затем слева направо от 4 по 6). Обе руки движутся на уровне головы, и поперечное смещение таза и корпуса (с небольшим вращением) придаст движению дополнительную мощь. Нельзя следить взглядом за движением нунчаку и опускать его во время движения слишком низко.

**ВАРИАНТ: ЁКО-ИЧИМОДЗИ-ФУРИ** — балансируют нунчаку на уровне головы в горизонтальной плоскости.

79



80



81



## СМЕНА РУК СЗАДИ

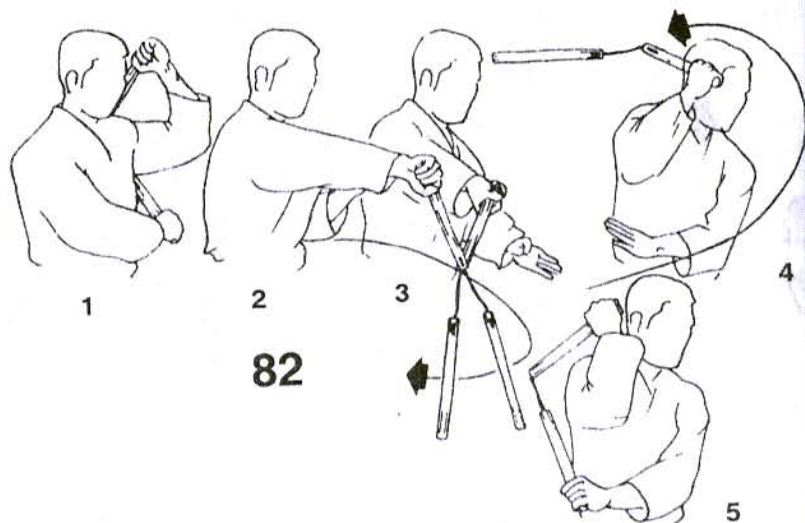
### Над плечом

- Вертикальная форма.

Нунчаку движется назад над плечом (ката-сукаши, форма кэагэ), где его можно захватить или спереди (рис. 80 а), или сзади (рис. 80 б).

Во время возвратного движения одно плечо нунчаку может быть сначала заблокировано подмышечной впадиной (мусо-камэ), а уже потом захвачено другой рукой (рис. 81).





82

ФУДО-ГАЭШИ или МУСО-ГАЭШИ-ФУРИ (рис. 82)

Изменение камаэ после выполнения удара сверху вниз (хотя обычно удар сверху вниз выполняется из мусо-камаэ).

- Диагональная форма

Нунчаку возвращается за спину спереди назад, но захватывается другой рукой. Выполняется в двух формах:

- ХАИМЭН-КАМАЭ

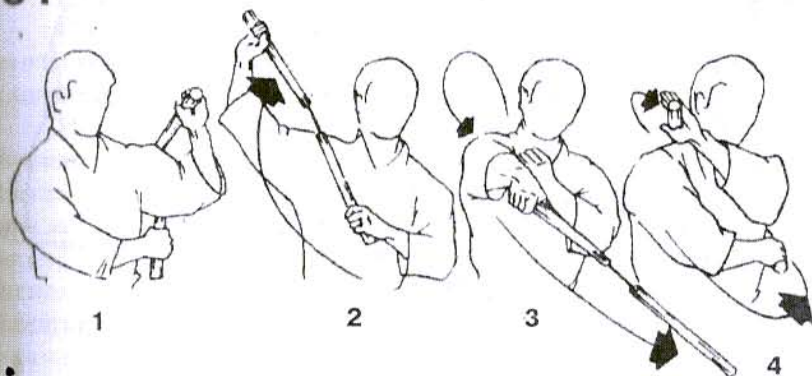
(рис. 83);

83



52

84



• ГЯКУ-ХАИМЭН-КАМАЭ (рис. 84).

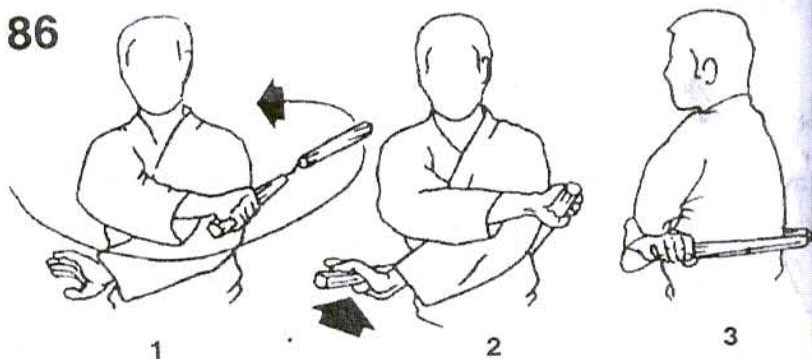
Во время диагонального движения сверху вниз — кеса-учи (1-3) нунчаку движется возле левого бока, так, чтобы вернуться назад и выйти над правым плечом, где его захватывают другой рукой. Эта техника осваивается достаточно трудно, поскольку существует опасность травмировать голову.

85



53

86



*В горизонтальной плоскости на уровне пояса*

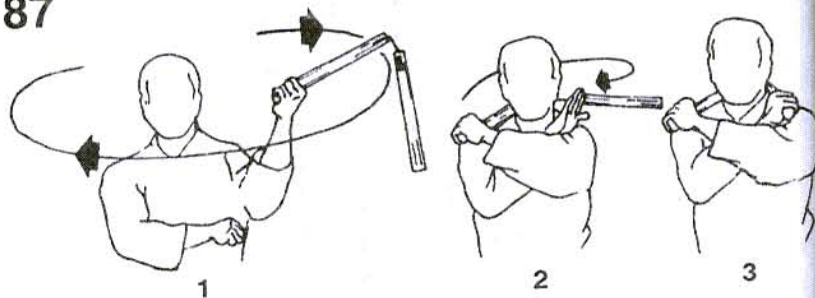
- Простая форма (посмотрите рис. 6)
- Скращенная форма (рис. 86).

*В горизонтальной плоскости на уровне шеи.*

- Простая форма (снова посмотрите рис. на стр. 40).
- Скращенная форма (рис. 87)

Эта техника достаточно опасна для выполняющего ее. Обязательно гасите скорость возвратного движения нунчаку и прикрывайте лицо открытой и хорошо напряженной кистью (ладонь обращена наружу) (рис. 87, 2).

87



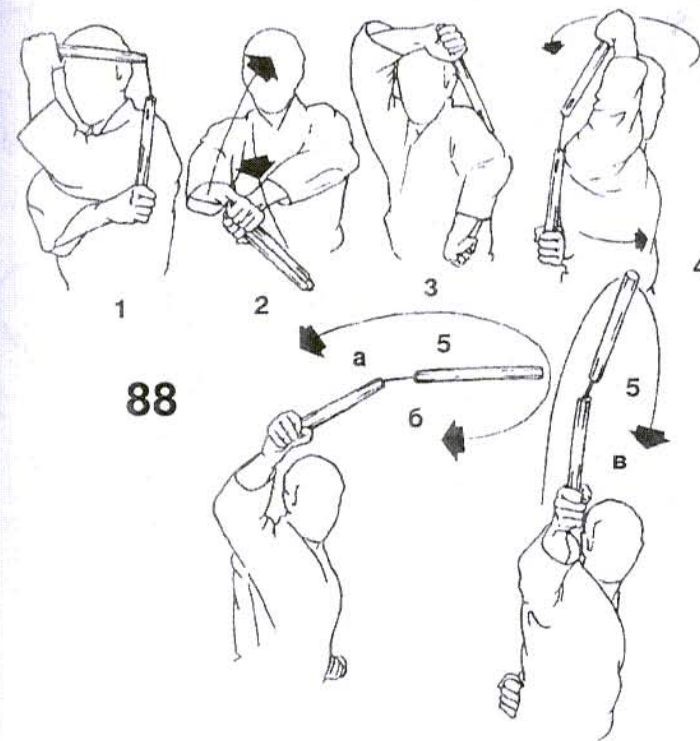
## НЕКОТОРЫЕ КОМБИНАЦИИ (РЭНЦОКУ-ВАЗА)

После усвоения общего смысла движения поначалу выполняйте его на месте в разных стойках, затем — перемещаясь прямолинейно (ходзо-ундо) вперед и назад. В дальнейшем меняйте ритм движений.

Изучая комбинации, помните, что нельзя смешивать технику произвольно, лишь бы как: каждая техника должна подготавливать оптимальные условия для выполнения последующей, так, чтобы вся комбинация выполнялась быстро, слитно, без лишних пауз между отдельными движениями, при этом должна эффективно использоваться энергия, порожденная движением нунчаку. На следующих страницах приведем несколько примеров комбинированной техники.

Рисунок 88:

дзёдан-агэ-укэ (1), переход нунчаку за спину (2-4), затем горизонтальный удар (5 а, или б) либо вертикальный (5 в).



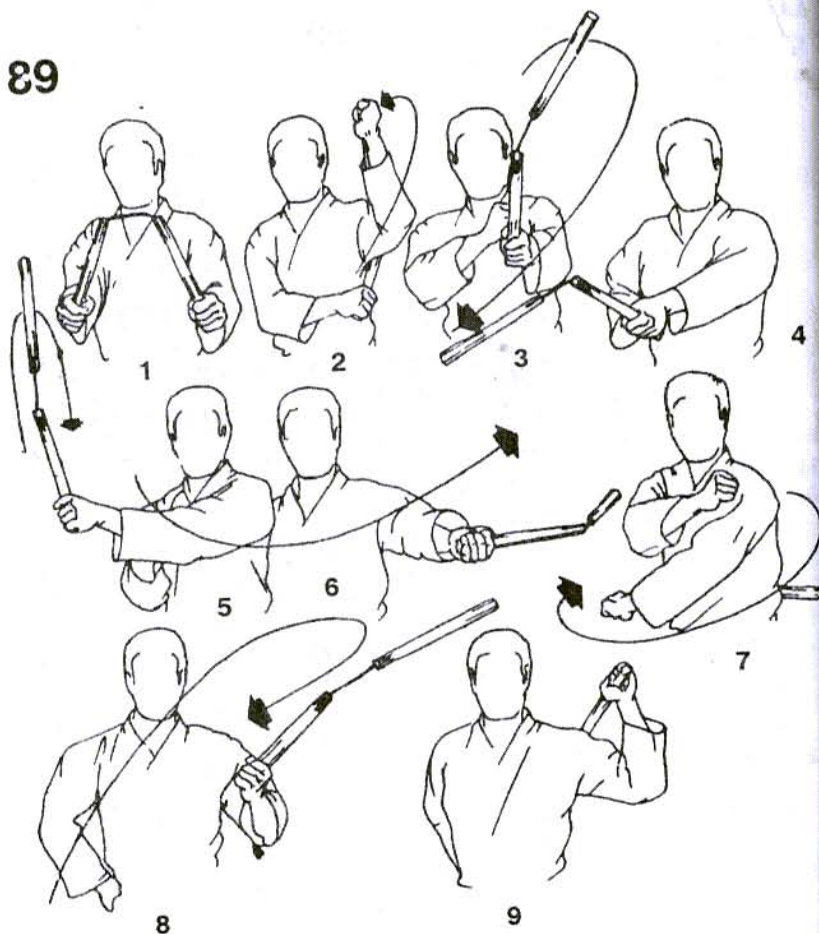
88



Рисунок 89:

хачудан-камаэ (1), переход к мусо-камаэ на левом плече (2), хачи-дзи-фури левой рукой (3-6), пропустите нунчаку у правого бока (7), затем быстрым движением запястья отбросьте нунчаку вверх над левым плечом (8). Снова захватите нунчаку правой рукой — хаймэн-камаэ (9).

89

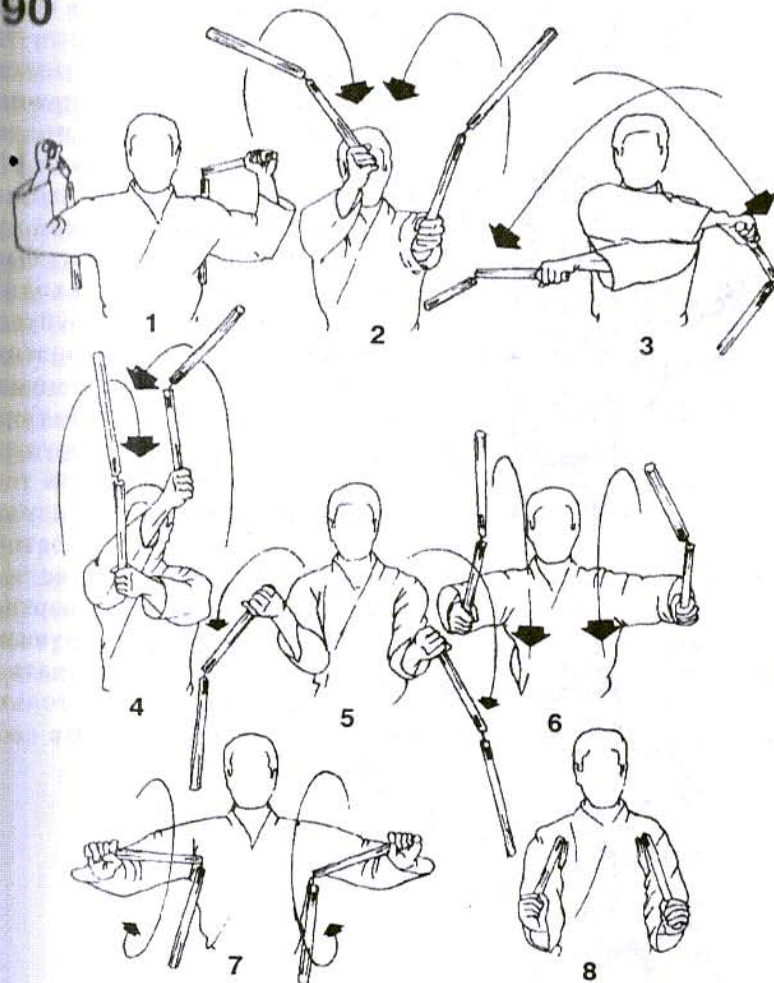


# ТЕХНИКА С ДВУМЯ НУНЧАКУ (МОРОТЭ-ФУРИ)

Пример упражнения с двумя нунчаку (что не входит в программу классической подготовки).

Моротэ-мусо-камаэ (1). Выполните рубящий удар вниз (2) до скрепления рук на груди (3), затем продолжите движение диагонально вверх (4), затем опять удар вниз, но более краткий, с вращением запястий (6), и вернитесь в моротэ-ваки-камаэ (7 и 8).

90





91



92



93



## Глава IV КУМИТЭ (ЗАНЯТИЯ С ПАРТНЕРОМ)

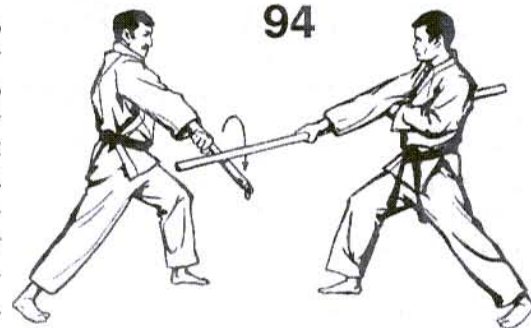
На следующих страницах приведем несколько форм НУНЧАКУ-КУМИТЭ. Разумеется, что приведенную технику вы можете заменять по своему усмотрению. Однако не стоит забывать, что это должна быть действительно эффективная техника, а не театральная, рассчитанная на внешний эффект. Старайтесь действовать быстро, с наименьшим расходом энергии (не концентрируйтесь слишком долго на одном противнике, помните, что их может быть несколько). Так же, как при изучении других видов оружия, сначала овладейте основной техникой (ХОДЖО-УНДО), изучая ее длительное время самостоятельно (КИ-ХОН), прежде чем начнете тренироваться с партнером. Помните, что конец нунчаку невозможно контролировать и контратаку необходимо только обозначать. Контролируйте свои движения.

## Атака бо (чудан-нуки)

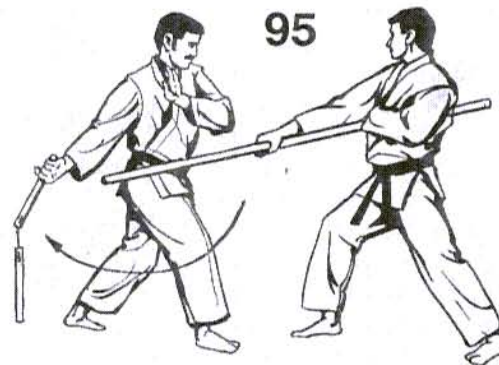
Блокируйте обоими плечами нунчаку, удерживаемыми правой рукой (гэдан-укэ), одновременно выполняя шаг левой ногой влево в дзэн-куцу (94). Мгновенно продолжайте широкий шаг вперед, чтобы приблизиться к противнику. Одновременно с прикрытием левой рукой выпустите одно плечо нунчаку (95). Перейдите к контратаке широким размашистым фури-учи в вертикальной плоскости в голову или боковую часть шеи противника (96).

Обратите внимание на положение левой руки, которой можно захватить бо и таким образом усилить контрудар, притянув противника к себе.

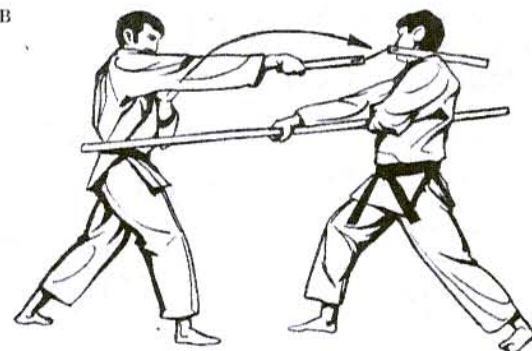
94



95



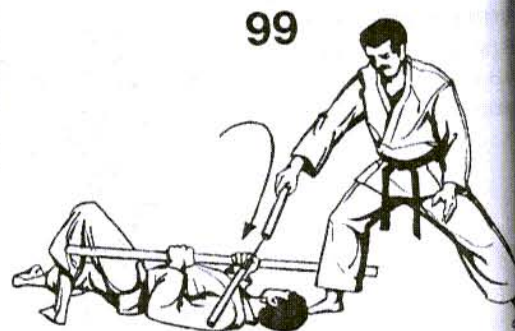
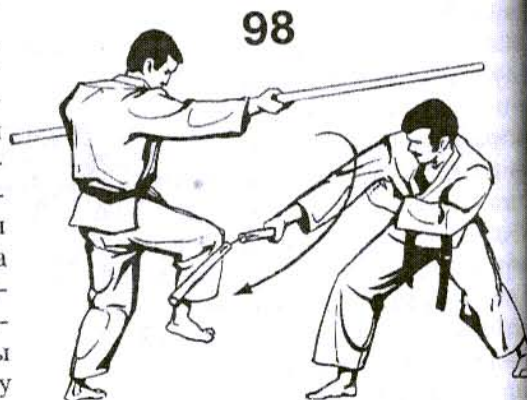
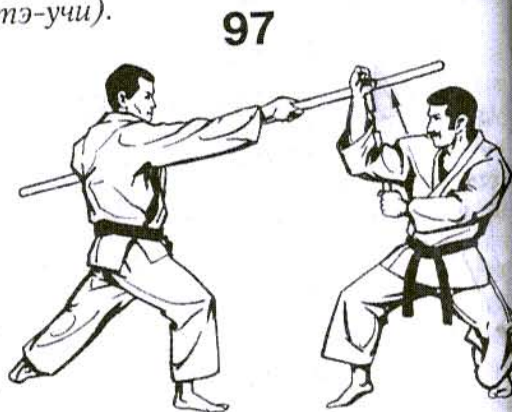
96





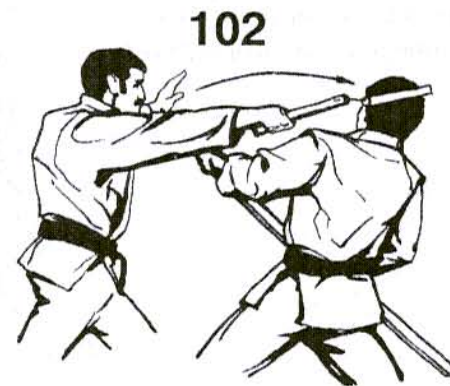
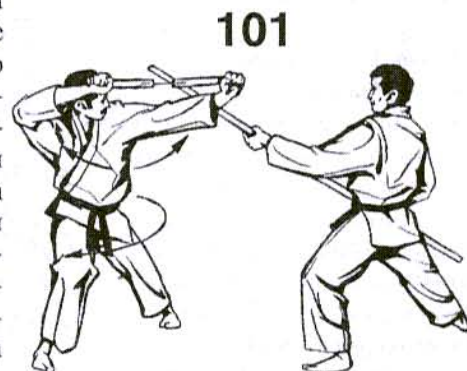
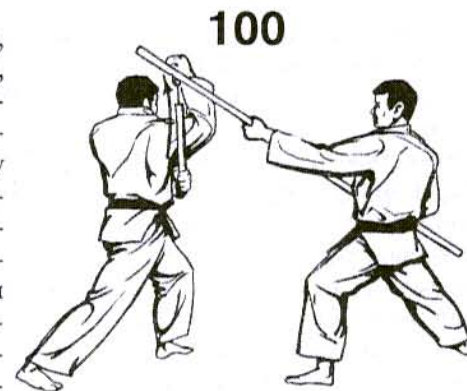
# Атака бо (татэ-хонтэ-учи).

Из позиции ёй выполните шаг назад левой ногой, чтобы принять шумоку-дачи (или ко-куцу-дачи, или нэкоаши-дачи), и блокируйте правым дзёдан-агэ-укэ (97). Сгибаясь, присядьте под неподвижной палкой (можно приблизиться к противнику скользящим шагом, ёри-аши), атакуйте колено противника рубящим ударом снаружи (98). Завершите комбинацию вертикальным ударом, поражая лежащего противника (99). Обратите внимание на то, что обе техники очень связаны между собой: нунчаку сначала рубит широким горизонтальным движением слева направо и тот час после блокирования меняет траекторию движения, переходя при этом в вертикальную плоскость.



# Атака бо (татэ-хонтэ-учи или дзёдан-нуки)

Уйдите с линии атаки, сменяя левую стону влево, принимая широкую дзэн-куцу-дачи и полностью разворачивая грудную клетку влево; блокируйте удар противника правым дзёдан-агэ-укэ (100). Непосредственно из этой позиции можно контратаковать противника нанося ему рубящий удар в голову слева направо в горизонтальной плоскости. Можно также продолжить комбинацию энергично вращая таз и корпус вправо (переходя в оборотную дзэн-куцу), при этом поднимая нунчаку на уровень лба так, чтобы он располагался в горизонтальной плоскости, что блокирует дальнейшее движение оружия противника (101). Моментально повернитесь в противоположном направлении, выпустите нунчаку из левой руки и нанесите в голову противника широкий рубящий удар в горизонтальной плоскости (ёкомэн-учи: рис. 102).

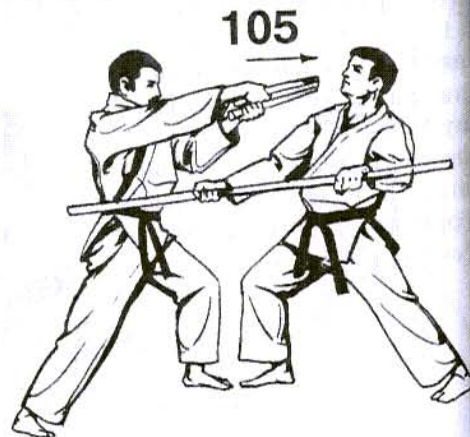
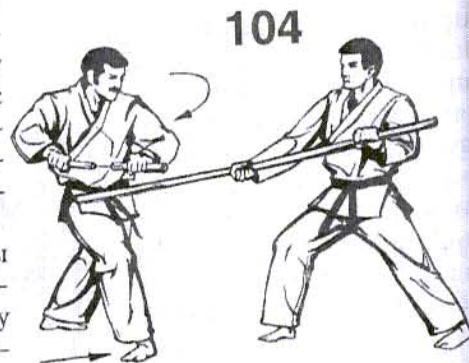
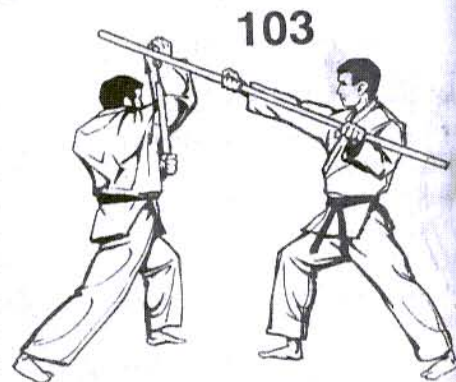




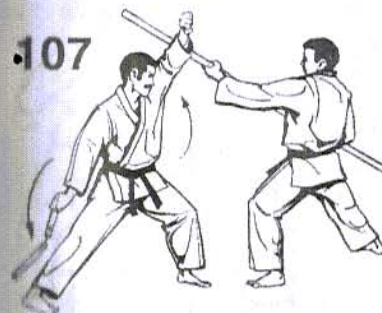
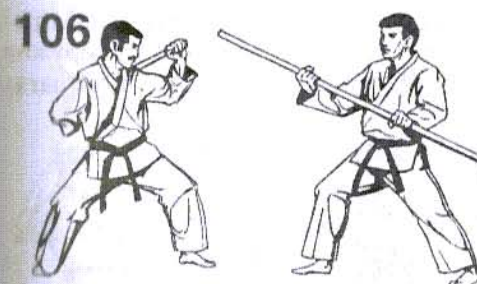
## Атака бо (дзёдан-нуки или татэ-хонтэ-учи)

Тот же основной уход влево, как в предыдущем примере. Блокируйте с помощью дзёдан-агэ-укэ (103). Энергично разверните таз и корпус вправо с одновременным смещением правой ноги вперед и принятием какэ-даци: теперь вы расположены боком к противнику и отклоняете его оружие вниз левым плечом своего нунчаку (104). Энергично переместите левую стопу вперед, вращая таз и корпус так, чтобы в момент принятия стойки оказаться к противнику в фас, контратакуйте моротэ-цуки (105).

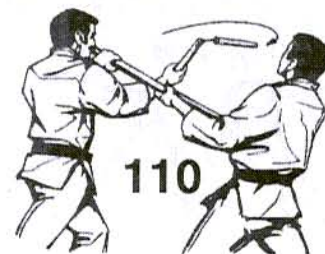
Забойтесь о том, чтобы при выполнении этой комбинации локти находились у грудной клетки. Можно также контратаковать нанося удар пятой нунчаку и продолжая левой рукой блокировать движение оружия противника.



## Атака бо (татэ-хонтэ-учи)



Непосредственно перед атакой противника быстро примите хаймэн-камаэ (106). Выпустите нунчаку из левой руки и блокируйте палку левым предплечьем снизу вверх (агэ-укэ). Одновременно шагните левой ногой навстречу противнику, чтобы заблокировать палку как можно ближе к его кисти (107): конец оружия, движущийся с огромной скоростью, очень опасен. Нунчаку естественно падает вниз у вас за спиной. Продолжите это движение, хлестко нанося удар вперед и вверх, чтобы поразить промежность противника (кинтэки-учи) либо его колено (108). Стремитесь, чтобы нунчаку вернулся к вам слева (109) и затем обратным движением слева направо нанесите удар в голову противника (110).



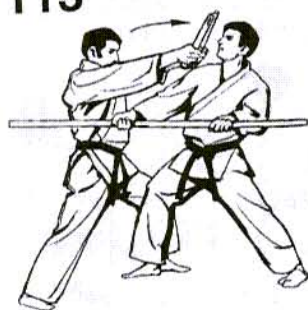


## Атака бо (чудан-нуки или татэ-хонтэ-учи)

Уйдите наружу от оси атаки, выполняя скользящий шаг правой стопой и принимая какэ-даци, руки контролируют оружие противника, оставаясь в положении чудан-камаэ (111). Контратакуйте с помощью цуки (левой пятой нунчаку), одновременно выполняя левой стопой широкий шаг вперед и принимая дзэн-куцу (112). Или вы можете нанести вертикальный куишо-учи (113). Этот второй удар может быть продолжением первого после скользящего шага вперед (ёри-аши), для вхождения в более плотный контакт с противником. Можно завершить эту комбинацию широким шагом правой ногой вперед вправо так, чтобы оказаться за спиной противника: это движение легко скомбинировать с «клещеобразным» захватом шеи противника и одновременным ударом ногой в его колено (114).

Обратите внимание на вращение грудной клетки вправо во время ухода (111).

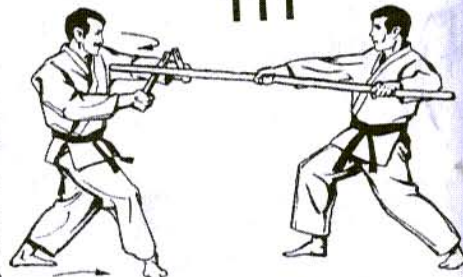
113



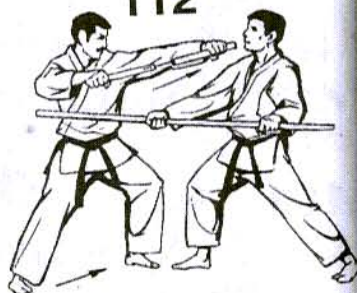
114



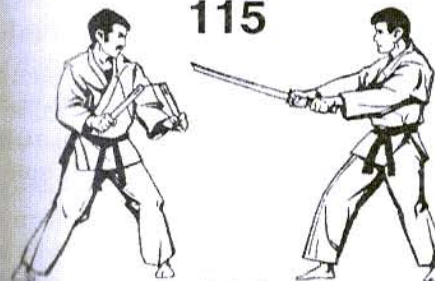
111



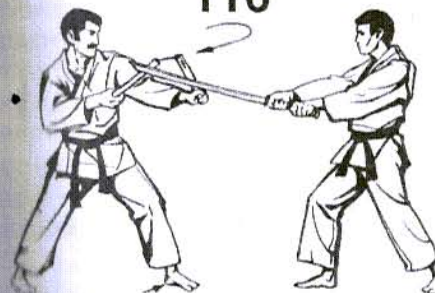
112



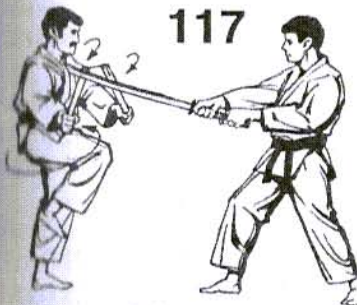
115



116



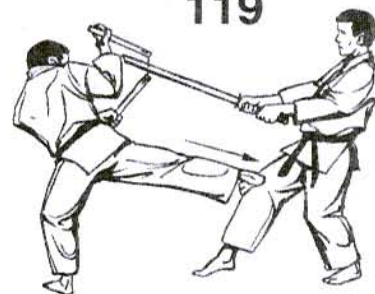
117



118



119



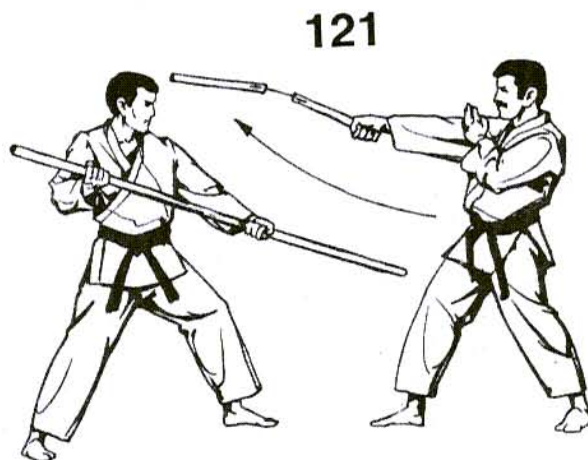
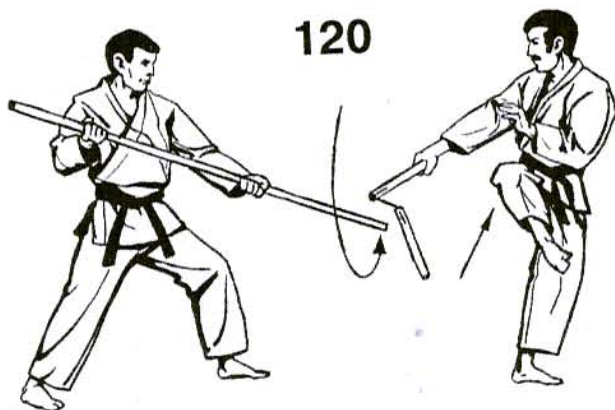
## Проникающий удар мечом в горло

Блокируйте оружие противника стоя на месте в чудан-камаэ, снаружи внутрь (115, 116). Продолжая удерживать контакт левого плеча нунчаку с мечом, быстро сместите правое плечо нунчаку на другую сторону клинка (117). Затем перейдите в классическую камаэ: поднимите правое плечо нунчаку, в результате чего клинок сместится к веревке (лучше если это будет цепь — рис. 118). Правой рукой тяните нунчаку вверх, левой — вниз. Контратакуйте, отклонив корпус, чтобы нарушить равновесие противника ударом ногой в живот или колено (119).



## Атака бо (гэдан-эко-хонтэ-учи)

Уйдите от удара, переходя в саги-аши-дачи (высоко поднимая правое колено), при этом отбейте конец палки ударом гдан-фури-учи (120). Отвечайте рубящим ударом шомэн-учи (вертикальный удар в голову — рис. 121), энергично опуская правую стопу и принимая дзэн-куцу-дачи.



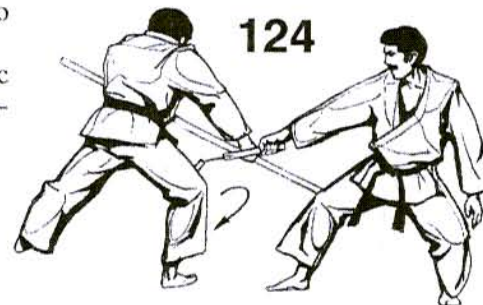
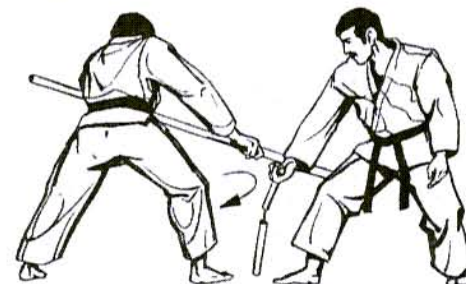
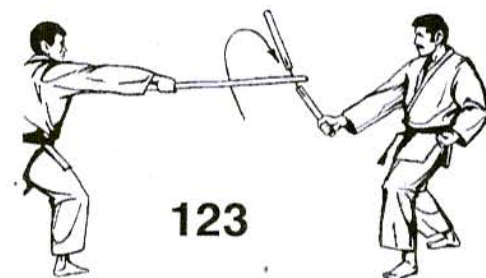
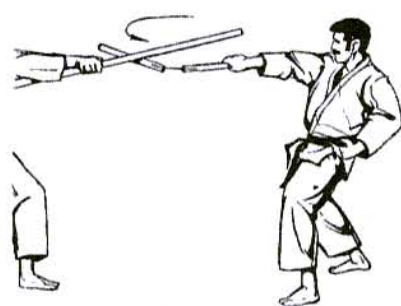
## Атака бо (дзэдан-чудан-нуки или татэ-хонтэ-учи)

Отбейте удар противника нанося фури-учи справа налево (122) или слева направо (123). Стремитесь попасть по самому концу палки. Обратите внимание на то, что эту технику можно комбинировать: после первого удара нанесите второй, но по занятой противника. После отражения удара противника (123) контратакуйте его в промежность снизу вверх (китэки — рис. 124 и 125) или в колено.

Укэ совершенствует реакцию, причем исходя из отдельных камаэ, которыми он прикрывается.

Тори и Укэ должны постоянно помнить о том, что НИКОГДА НЕЛЬЗЯ ИМПРОВИЗИРОВАТЬ: игра может очень быстро стать опасной.

Тренируйте технику с обеих сторон (правой, левой).





## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ОТНОСИТЕЛЬНО НУНЧАКУ-КУМИТЭ

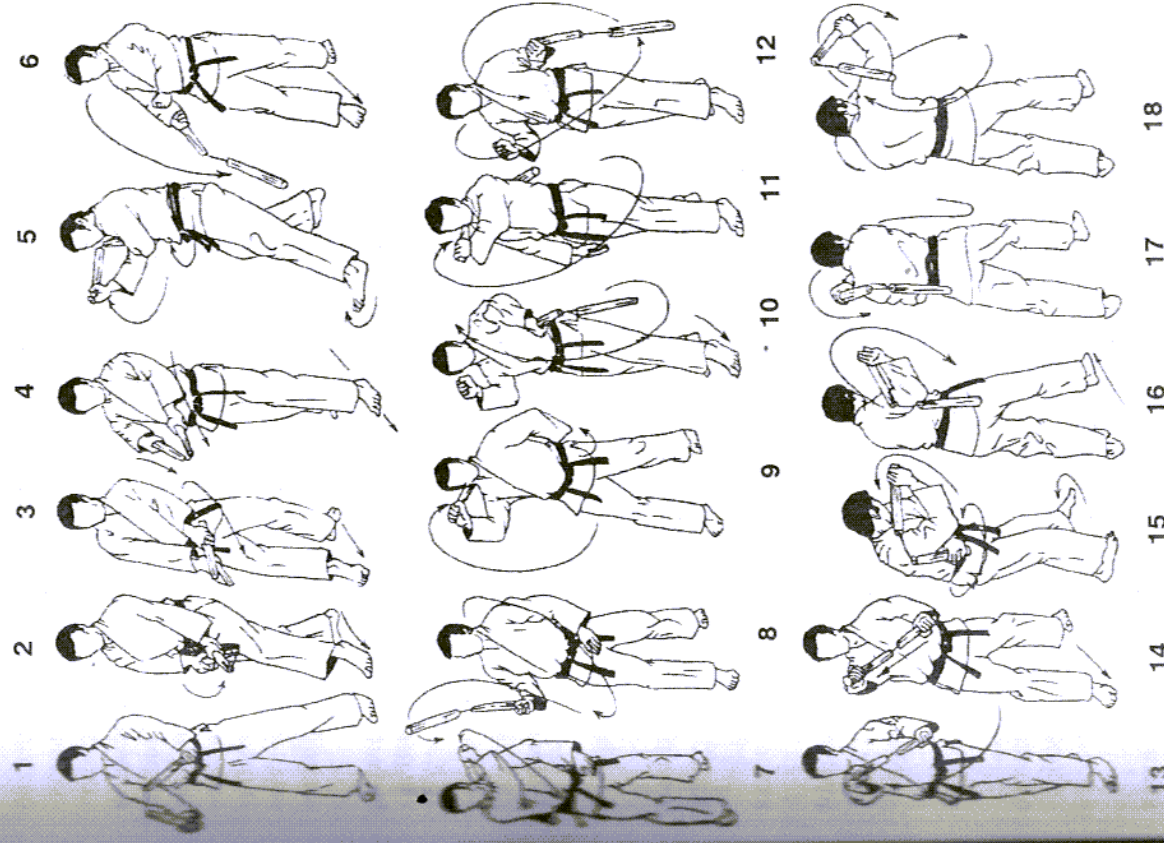
- Существует великое множество комбинаций. Можно достаточно просто составлять свои собственные комбинации, если придерживаться принципов, приведенных на этих страницах.
- Можно выполнять великое множество контрударов, при этом необходимо исходить из примененного блока, который должен создавать хорошие условия для нанесения ответного удара.
- Тори (тот, кто нападает) должен атаковать глубоко и открыто, в ритме и направлениях, которые оговорены с партнером.
- Уке (тот, кто защищается) должен сосредоточиться прежде всего на контроле: контроль над нунчаку должен быть полным, ибо каждый, даже легкий, удар может тяжело травмировать партнера.

## Глава V

# ИЗУЧЕНИЕ КАТА: СЭНХАРА

Ката ко-будо это прежде всего серии связанных между собой движений, сконструированных мастерами прошлого. В древности их было множество. С течением времени многие из них исчезли по тем или иным причинам. Только вкладывая в каждое движение внутреннюю энергию можно достичь действительного мастерства в их исполнении. Ката не являются сборником бессмысленных движений и жестов; только время и непосредственный контакт с аутентичным мастером дают возможность проникнуть в их внутреннюю суть.

Что касается нунчаку то не существует ката для этого оружия ко-будо, или, скорее, не существует аутентичных, старинных ката. Современная реальность заставляет нас сказать о том, что многие практикуемые ката являются сугубо театрализованными и были созданы недавно... каждый дозё в Япоии и на Окинаве имеет свои собственные ката, которые не являются действительно оригинальными.





нальными. Эти «ката» содержат достаточно небольшое количество оригинальной техники и обычно меняется только порядок выполнения отдельных элементов. Каждый мастер создает свои собственные формы, которые изучаются исключительно в его школе, и напрасно искать преимущества одной формы над другой. Постоянное штудирование ката нунчаку (нунчаку-дзюцу-рэппукэи) даст возможность начинающим, прежде всего тем, которые не владеют основами каратэ, изучить основы перемещений, стоек, комбинаций, развить равновесие и подвижность запястий. Последующий переход от штудируемой ката к другой является лишь проблемой тренировки.

На следующих страницах приводим относительно короткую, простую ката СЭНХАРА, которой обучает мастер Матаэши. Это ката для начинающих, она составлена из старинных техник.

1) Ёй. После приветствия соедините пятки (мусуби-дачи), затем, разводя стопы, примите хачи-дзи-дачи. Держите нунчаку обеими руками, примите чудан-камаэ (нунчаку перед грудью в форме треугольника).

2) Переместите левую стопу вперед, принимая нэкоаши-дачи, и выполните гэдан-отоши-дзюдзи-укэ влево, вертикально вниз.

3) Примите правую нэко-аши-дачи и повторите блок вправо.

4) Примите вперед левую дзэн-куцу-дачи и нанесите чудан-цуки, правое плечо нунчаку над левым (конто-цуки).

5) На месте, перейдите в кокуцу-дачи (старая окинавская форма), разверните таз назад вправо, принимая мусо-камаэ.

6) Шагните вперед правой ногой и нанесите вертикальный удар сверху вниз правой рукой.

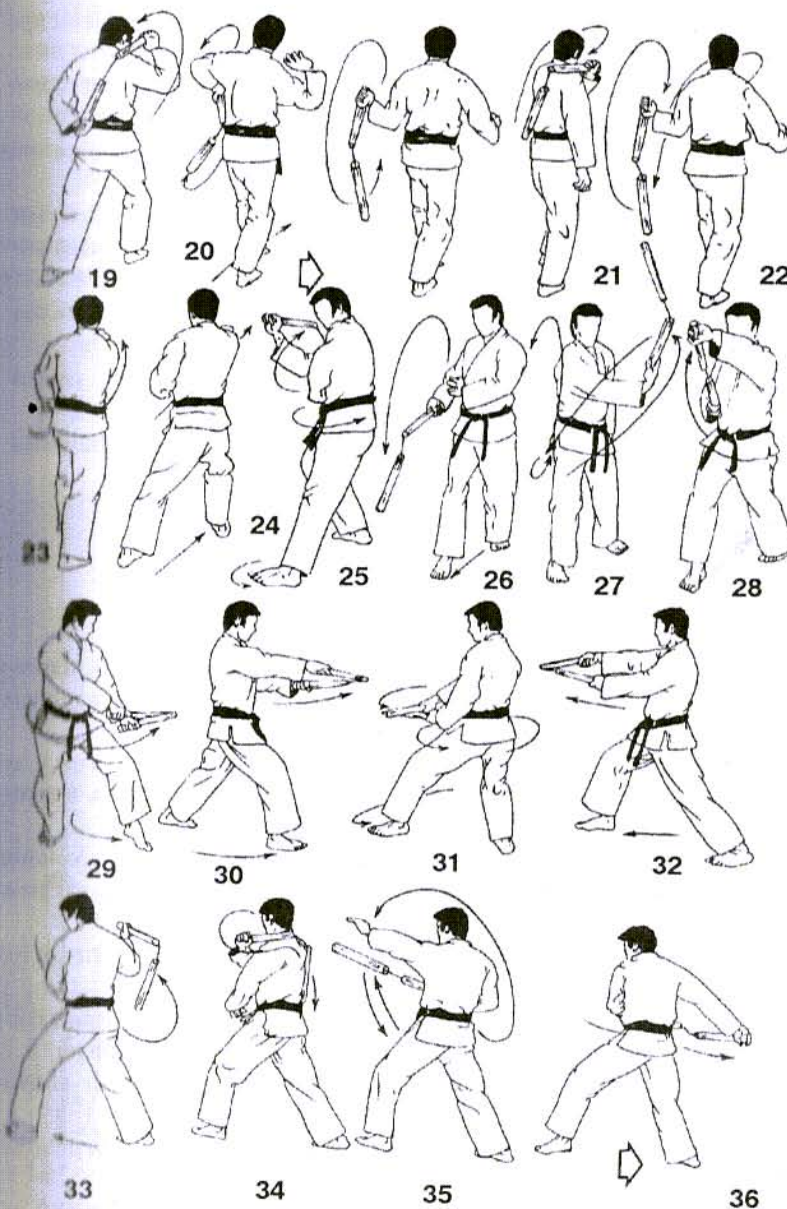
7) Оставаясь на месте, перенесите нунчаку над левым плечом...

8) ...и выполните удар кеса-учи, продолжая вертикальное вращение нунчаку спереди назад...

9) ...измените направление вращения нунчаку после одного или двух оборотов. Нунчаку движется над правым плечом. Свободное плечо нунчаку захватите левой рукой. Теперь вы находитесь в хаймэн-камаэ.

10) Опять выполните шаг вперед левой стопой, принимая дзэн-куцу. Располагаясь на центральной оси ката, тяните нунчаку левой рукой вперед и вверх. Выполните полный оборот, затем ...

11) ... перенесите нунчаку над правым плечом.





12) Повторите этап 8. Кеса-учи завершите вертикальным вращением спереди назад.

13) После одного или двух оборотов нунчаку остановите движение, захватив конец его плеча правой кистью, ладонь вниз.

14) Шагните вперед, принимая правую дзэн-куцу, нанесите дзёдан-цуки пятой нунчаку.

15) Повернитесь назад влево и перейдите в ко-куцу-даци располагаясь на центральной оси ката. Мусо-камаэ. С этого момента повторяйте выполненную технику, продвигаясь к отправной точке ката.

16) Повторите этап 6.

17) Повторите этап 7.

18) Повторите этап 8.

19) Повторите этап 9.

20) Повторите этап 10 (два рисунка изображают одну фазу).

21) Повторите этап 11.

22) Повторите этап 12.

23) Повторите этап 13.

24) Повторите этап 14.

25) Повторите этап 15.

26) Повторите этап 6.

27) Оставаясь на месте, перенесите нунчаку влево, нанесите удар хачи-дзи-фури, который завершите боковым вертикальным вращением (вправо), сверху вниз и вперед.

28) Вращайте нунчаку в противоположном направлении и захватите его свободное плечо правой рукой. Вы находитесь в дзэн-куцу, но в позиции гяку-аши.

29) Сместите левую стопу влево под углом  $90^\circ$  к центральной оси ката, принимая нэко-аши, выполните гёдан-отоши-дзюдзи-укэ влево.

30) Шагните правой ногой вперед, принимая дзэн-куцу, и нанесите чудан-цуки.

31) Оставаясь на месте, повернитесь назад влево, переходя нэко-аши, и выполните блок гёдан-отоши-дзюдзи-укэ влево.

32) Двигайтесь вперед, в правую дзэн-куцу, с чудан-конт-цуки.

33) Выполните шаг вперед (в левую дзэн-куцу) под углом  $45^\circ$  и перейдите в мусо-камаэ.

34) Оставаясь на месте, нанесите удар сверху вниз правой рукой и тот час перенесите нунчаку над левым плечом.

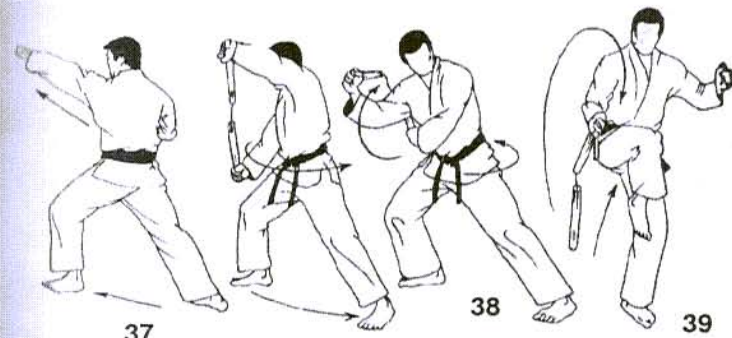
35) Оставаясь на месте, выполните кеса-учи слева направо, завершите его вертикальным вращением сверху вниз, изменив его направление после одного или двух оборотов. Опять захватите свободное плечо нунчаку, препятствуя его возвратному движению вытянутой вперед правой рукой (ладонь вниз).

36) Два рисунка иллюстрируют одну фазу. Притяните нунчаку к правому боку, затем с этой же стороны выполните дзёдан-цуки, сопровождая его скользящим шагом влево.

37) Шагните левой ногой назад и расположите нунчаку вертикально (блок), энергично вращайте корпус влево...

38) ...это движение плавно переходит в кокуцу-даци с мусо-камаэ.

• 39) Поднимая правую ногу (саги-аши-даци), нанесите вертикальный удар сверху вниз (нунчаку вращайте дважды).





40) Опустите правую стопу на центральную ось ката, принимая дзэн-куцу, нунчаку у левого бока. Рисунок 85 влево.

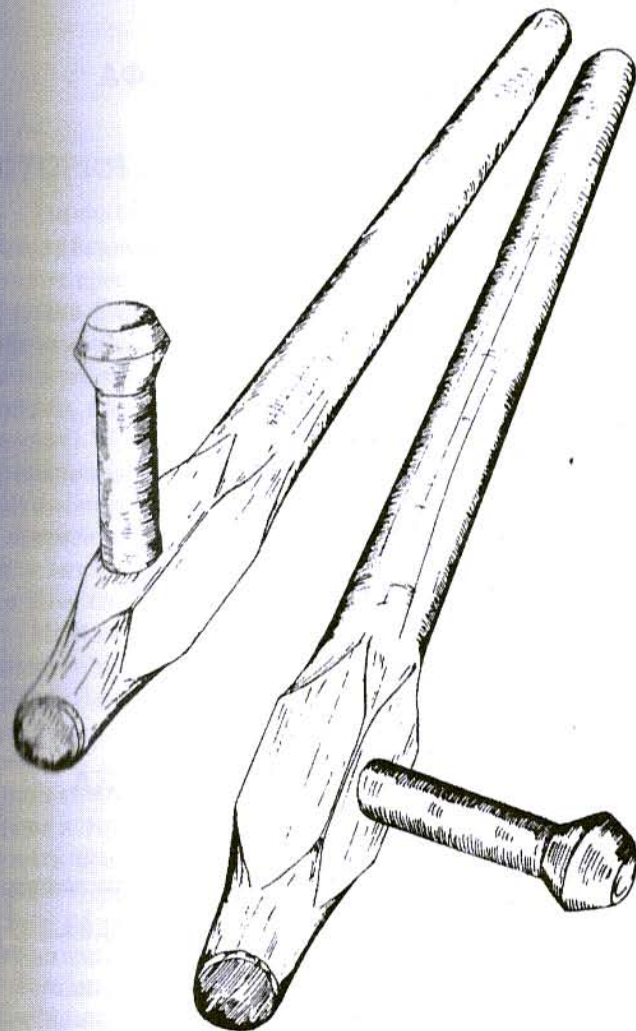
41) Оставаясь на месте выполните шомэн-гаэши-фури, завершив его вертикальным вращением. Рисунок 85 вправо.

42) Опять захватите свободное плечо нунчаку левой рукой, вытянутой вперед.

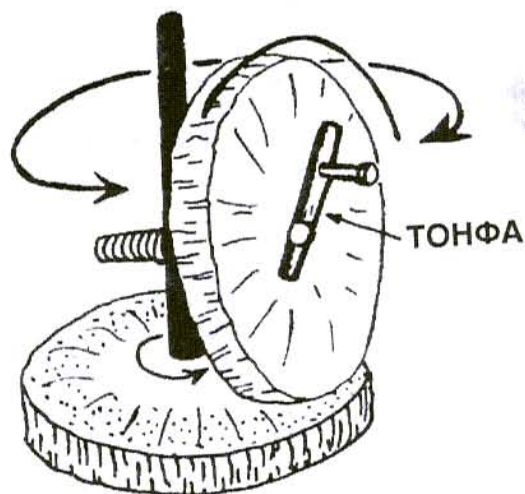
43) Сместите вперед левую стопу, принимая нэко-аши, и выполните гэдан-отоши-дзюдзи-укэ.

44) Переместитесь вперед в правую дзэн-куцу с чудан-цуки. Примите хачи-дзи-дачи, нунчаку в чудан-камаэ. Вы находитесь в исходной точке ката, но на несколько метров впереди. Ясумэ.  
**КОНЕЦ КАТА.**

# ТОНФА







ЦУКАГАШИРА: основание рукояти  
 ЦУКА: рукоять  
 ШОМЭН: передняя часть  
 СОКУМЭН: боковая часть  
 МОНОУЧИ: тело тонфа  
 УШИРО-АТАМА: задняя голова  
 ЗЭН-АТАМА: передняя голова



## ВВЕДЕНИЕ

### ИСТОРИЯ И ОПИСАНИЕ ТОНФА

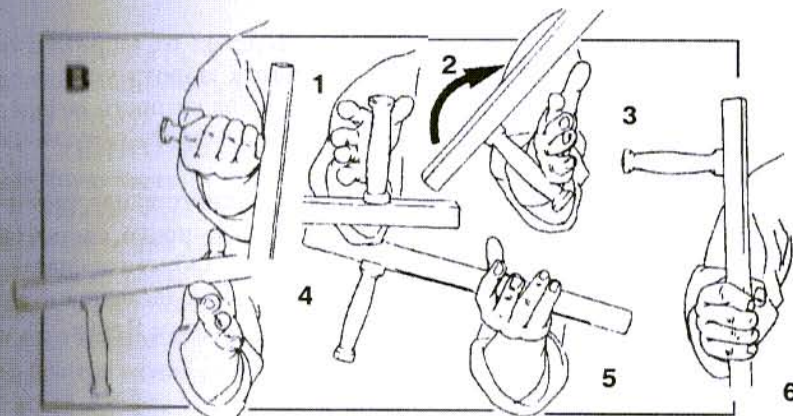
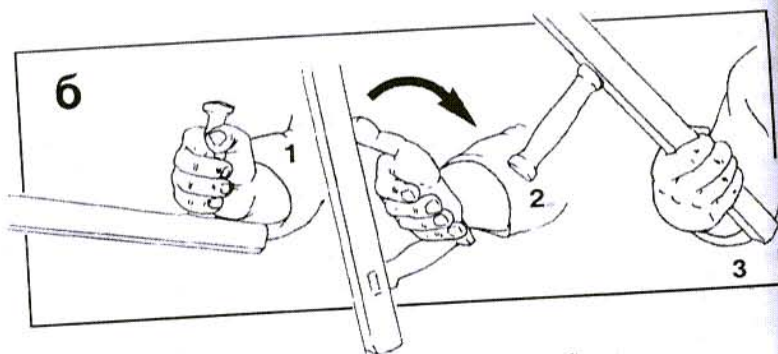
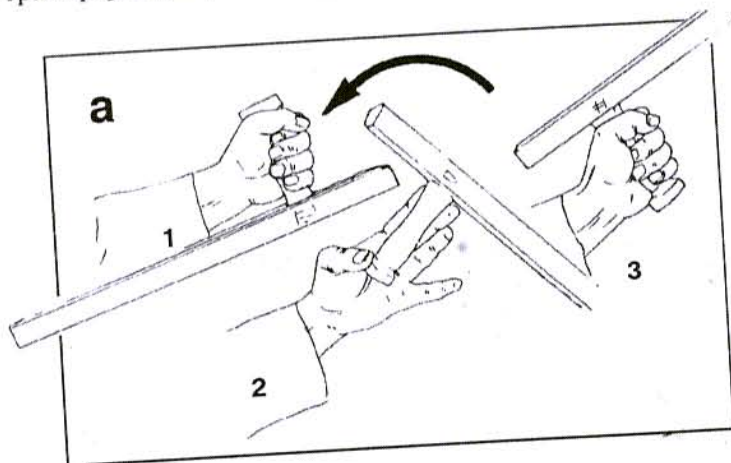
Тонфа (иначе туи-фа, или тонгфа) так же была одним из сельскохозяйственных приспособлений, которое использовали окинавские крестьяне как оружие в борьбе с японскими оккупантами из клана Сатума. Тонфа как импровизированное оружие, очень эффективное в умелых руках, сначала была лишь ручкой из твердого дерева, 50 см длиной, прикрепленной к вертикальной части жернова, предназначенного для помола соевых бобов и зерна (см. рисунок). Ближе к ее концу была вмонтирована круглая рукоять, позволяющая пользоваться приспособлением. В случае необходимости тонфа можно было быстро снять с жернова, причем она могла применяться и в других целях (а не как оружие). Японские власти не могли изъять все тонфа во всех окинавских деревнях, поскольку в этом случае и они, и островитяне лишились бы провизии.

Нельзя точно сказать, когда произошло это «изменение в использовании» тонфа; такие же приспособления применяли многие народы Дальнего Востока, особенно китайцы (некоторые школы кун-фу также содержат ката с тонфа), и «спусковой механизм» мог сработать где угодно и когда угодно: внезапное проявление инстинкта самосохранения у неизвестного крестьянина, оказавшегося лицом к лицу с агрессивным воякой или разбойником, могло заставить его схватить этот неприметный кусок дерева или снять ручку с жернова и попытаться защититься. Точно известно лишь то, что на острове Окинава тонфа стала впервые систематически использоваться в боевых целях, и на основе опыта была выработана методика, основы которой зародились в маленьких деревушках и поселениях преследуемых крестьян. Никого не удивляет разница в номенклатуре техники, которую можно видеть у разных масте-



ров: в действительности техника остается одинаковой, разница в ее названиях объясняется географической изолированностью некоторых селений или маленьких островков архипелага Рюкю, в котором Окинава является главным островом.

Тонфа состоит из продолговатого тела (на котором различают две поверхности, верхнюю и нижнюю), снабженного ручкой (деревяшкой), которая завершается утолщением. Обычно внешний вид оружия неизменен, хотя в настоящее время существует множество моделей круглых, многогранных тонфа, из разных пород дерева. Некоторые современные модели тонфа достигли уже такой степени трансформации, что эстетическая сторона начинает превосхо-



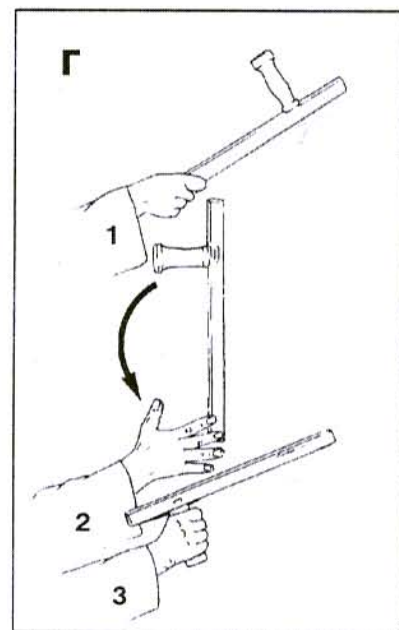
дить практическую. Никогда не забывайте о том, что порода дерева, форма и цвет тонфа не имеют решающего значения, важными являются лишь ее твердость, сбалансированность, что дает возможность достичь максимальной скорости во время вращения. Эти факторы определяют, будет ли тонфа реальным оружием, или обычным декоративным украшением.

### КАК ДЕРЖАТЬ ТОНФА (НИГИРИ)

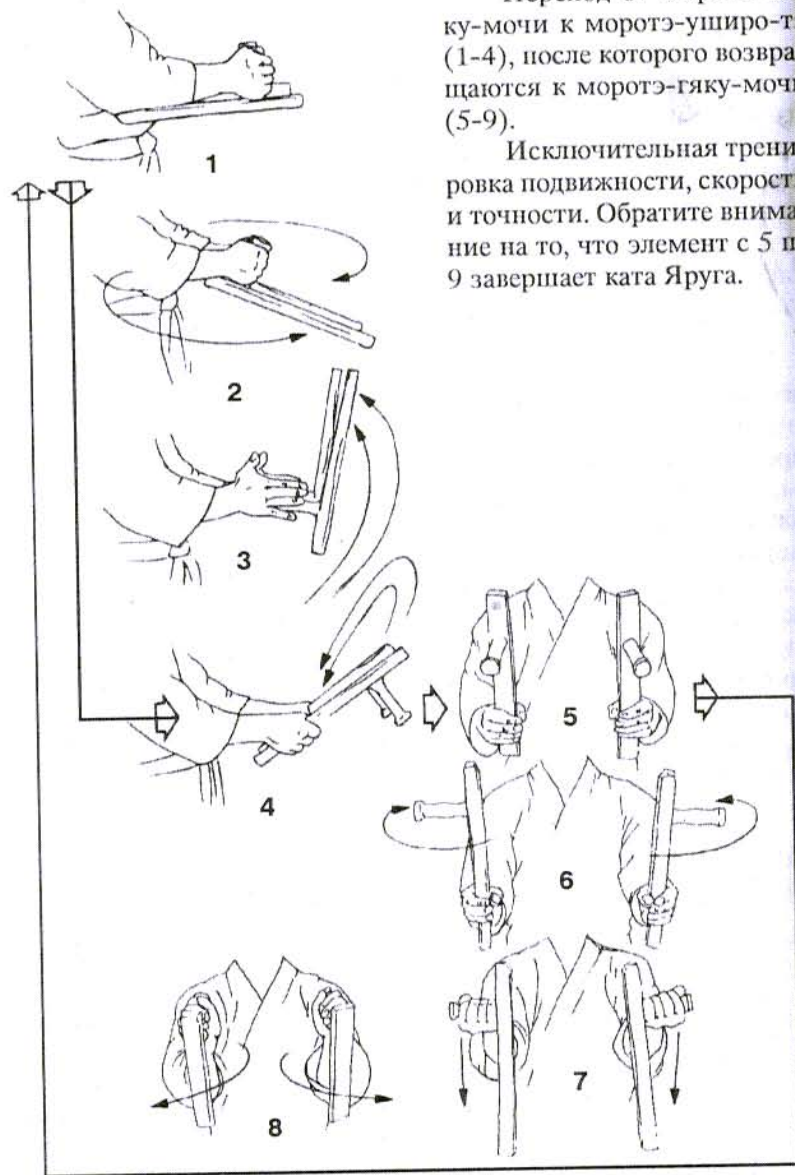
К двум основным формам удержания тонфа относятся:

**ХОНТЭ-МОЧИ** (длинная часть тонфа является продолжением предплечья, рис. а, 1).

**ГЯКУТЭ-МОЧИ** (длинная часть тонфа расположена вдоль предплечья и усиливает его; необходимо прижимать тонфа к предплечью, иначе можно получить травму во время блокирования). Необходимо также привести несколько не общепринятых форм удержания тонфа, поскольку все они могут успешно использоваться в бою.







Переход от моротэ-гяку-мочи к моротэ-уширо-тэ (1-4), после которого возвращаются к моротэ-гяку-мочи (5-9).

Исключительная тренировка подвижности, скорости и точности. Обратите внимание на то, что элемент с 5 по 9 завершает ката Яруга.

УРА-ТЭ (а, 3, г, 3): тонфа является продолжением предплечья, но расположена сверху.

УШИРО-ТЭ (г 1): тонфа держат за длинную часть.

На рисунках а, б, в, г показаны формы изменения хвата. Их постоянное выполнение развивает запястья начинающего, кроме того создает удобство в бою и дает возможность обмануть противника быстро меняя стойки и варианты удержания тонфа, поскольку в этом случае трудно определить форму и направление подготавливаемого удара. Обратите внимание, что на рис. а, б, в рука никогда полностью не теряет контакт с тонфа. Посмотрите также рисунки на следующей странице.

126



## Глава I ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАЗА)

Существует две формы защитных движений с тонфа:

тонфа противодействует оружию противника, или двигаясь сама (хонтэ-учи), или опираясь на предплечье (гякутэ-мочи), в этом случае выполняется блок как в каратэ;

отклоняя оружие противника вращением (волчковое, штопорное движение).

В некоторых случаях можно держать тонфа за конец и махать ею, как топором (крюкообразный блок: хват уширо-тэ).

Обратите внимание на то, что причина эффективности некоторых техник с тонфа та же, что и у нунчаку: большая скорость, возникающая в результате вращения, значительное удлинение предплечья.



## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ВЕРХНЕГО УРОВНЯ (ГЭДАН-УКЭ)

*Нисходящий сметающий блок  
изнутри наружу  
(гэдан-укэ)*

- Первая форма.

Блок выполняется тонфа, усиливающей предплечье (гякутэ-мочи). Рис. 127 а.

- Вторая форма.

Блок выполняется тонфа, которая является продолжением предплечья (форма хвата гякутэ-мочи). Рис. 128 в.

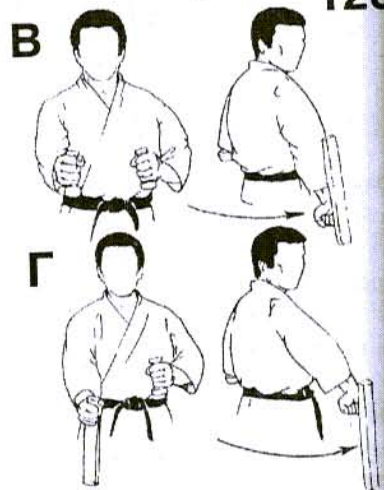
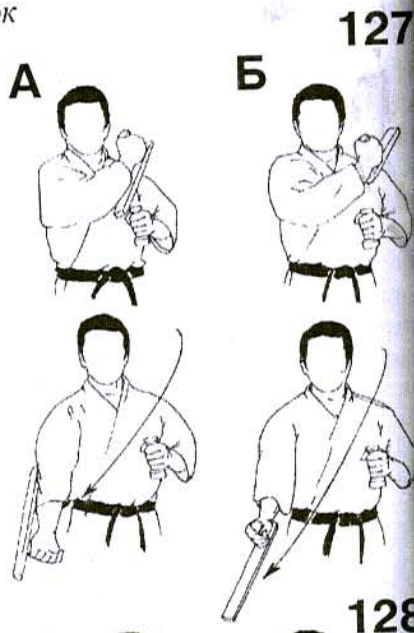
*Подхватывающий  
внутренний блок  
(сукуи-укэ)*

- Первая форма

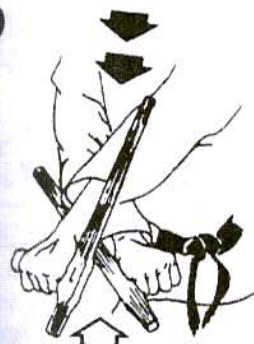
Блок выполняется тонфа, усиливающей предплечье (гякутэ-мочи). Рис. 128 в.

- Вторая форма.

Блок выполняется тонфа, которая является продолжением предплечья (форма хвата гякутэ-мочи). Рис. 128 г. Оба блока выполняются с сильным вращением корпуса.



129



*Крестообразный блок  
(гэдан-дзюдзи-укэ)*

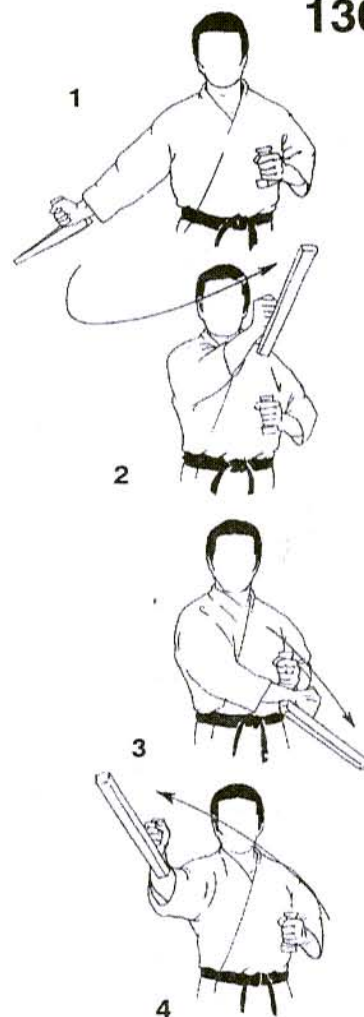
Удар противника останавливается скрещенными тонфа (рис. 129). Можно выполнять этот блок удерживая тонфа в форме хонтэ-мочи, при этом длинные части тонфа обращены концами к земле. Эта форма блока не такая сильная как предыдущая, но удар противника можно остановить на большем расстоянии от тела.

*Круговой блок*

Клинок меча отводится в сторону (рис. 130(1) и 132), причем, продолжая движение снаружи внутрь, опускают меч противника вниз (рис. 133 и 130(3)).

Тот час после блока переходят к контратаке рубящим ударом снизу вверх (дзэдан-ура-учи: рис. 134 и 130(4)). Обратите внимание на работу запястья, которое должно быть очень подвижным, иначе можно выронить тонфа. В действительности во время вращения тонфа пальцы должны быть немного расслаблены для того, чтобы достичь максимальной скорости движения.

130





131



132



133



134



## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ВЕРХНЕГО УРОВНЯ (ДЗЁДАН-УКЭ)

### Восходящий блок (дзёдан-агэ-укэ)

Этот блок выполняется так же, как классический блок в каратэ (рис. 136 и 137). Обратите внимание на:

- фазу подготовки: обманное движение левой тонфа, «подготовленная» правая тонфа расположена на уровне пояса, внутренней стороной наружу;

- фазу блокирования: правая тонфа движется снизу вверх, предплечье вращается вокруг своей продольной оси, левой рукой выполняется хики-тэ;

- правая рука остается слегка согнутой в локте; необходимо следить за правильным вращением предплечья, чтобы тонфа могла играть свою роль щита.

ХИКИТЭ: так же, как и в каратэ, свободная рука во время блока быстро движется в противоположном направлении (эффект действия-противодействия).

КЛАССИЧЕСКАЯ ФОРМА (и потому форма, используемая в ката) изображена на рис. 135, большой палец обращен вверх. Конечное положение хики-тэ несколько отличается от конечного положения в каратэ: кулак остается в вертикальном положении, большой палец обращен к телу (на рис. 137 можно видеть полное вращение кулака: лучший эффект реакции, лучшая подготовка к контратаке, но возникает опасность травмы грудной клетки).

135

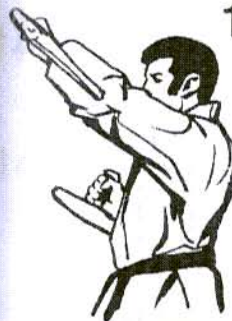


1



2

136



137







138

### Крестообразный блок (дзёдан-дзюдзи-укэ)

- Первая форма (рис. 139)

Тонфа усиливают предплечья. Удар противника останавливают скрещенными тонфа, направленными вверх. Руки остаются слегка согнутыми в локтях. Обратите внимание на то, что кулаки обращены большими пальцами вперед.

- Вторая форма (рис. 138)

Тот же принцип, но обе тонфа являются продолжением предплечий.

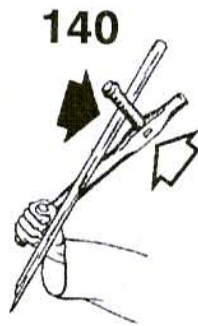
#### Примечание.

В обеих формах выполнения следите за тем, чтобы точка пересечения обеих тонфа находилась на вертикальной оси симметрии тела. Это движение необходимо усиливать концентрацией энергии в тандэн.

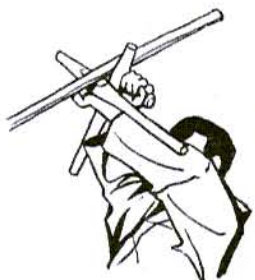
### Крюкообразный блок (дзёдан-какэ-укэ)

Тонфа держат за конец длинной части и используют для блокирования угол между телом и рукояткой, используя ее как крюк (рис. 141).

После этого блока можно контратаковать основанием рукоятки, работая тонфа как топором.



140



139



141

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ СРЕДНЕГО УРОВНЯ (ЧУДАН-УКЭ)

### Сметающий блок снаружи внутрь (ёко-укэ)

Эта техника выполняется так же, как чудан-сото-укэ в каратэ (рис. 142, 143). Удар противника отбивается снаружи внутрь, тонфа удерживается в форме гякутэ-мочи. Обратите внимание на наклонное положение предплечья (кулак на уровне плеча, локоть очень близко к корпусу, грудная клетка расположена в профиль, энергичное хики-тэ другой рукой). Полное вращение корпуса должно усилить движение блокирующей руки.

#### ВАРИАНТЫ

- Та же техника, но тонфа удерживается в форме хонтэ-мочи.
- Усиленный блок: рис. 144 иллюстрирует форму МОРОТЭ-ЧУДАН-ЁКО-УКЭ; эта техника интересна тем, что после ее выполнения можно оказаться очень близко к противнику или даже «войти» в его позицию.
- Другие формы МОРОТЭ-ЧУДАН-ЁКО-УКЭ: рис. 145 и 146.

142



1



2

143

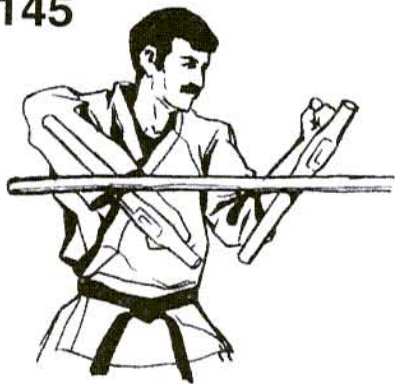


144





145



146



147



• Две формы МОРОТЭ-ЧУДАН-ЁКО-УКИ:

В зависимости от ориентации локтей получаются две очень эффективные формы защиты от сильных ударов. Эти техники применяются очень часто, прежде всего когда противник находится близко.

148



Сметающий блок изнутри наружу (чудан-бараи)

Речь идет о блоке гёдан-бараи (рис. 147 и 148), но выполняющемся на среднем уровне (угол между блокирующей рукой и телом менее острый). Обратите внимание, что кулак ориентирован так, чтобы предплечье было хорошо прикрыто тонфа.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:**

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ БЛОКОВ КУЛАК БЛОКИРУЮЩЕЙ РУКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО СЖАТ И ТОНФА ДОЛЖНА БЫТЬ ПЛОТНО ПРИЖАТА К ПРЕДПЛЕЧЬЮ ПО ВСЕЙ ЕГО ДЛИНЕ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНЕННОГО КОНТАКТА ВО ВРЕМЯ ОТРАЖЕНИЯ БЫСТРОГО УДАРА ПРОТИВНИКА.

150



Рис. 149: выполнение ЧУДАН-БАРАИ в позиции гяку-аши позволяет лучше отбить оружие противника в сторону.

Рис. 150: двойной блок в ко-куцу-даци (оборотная дзэн-куцу в каратэ).

ЧУДАН-БАРАИ левой тонфа и ДЗЁДАН-АГЭ-УКЭ правой тонфа.

149





151



Рис. 151: двойной блок в саги-аши-дачи — ЧУДАН-БАРАИ левой тонфа и ДЗЁ-ДАН-АГЭ-УКЭ правой тонфа.

Рис. 152 и 153: две стойки ко-куцу-дачи, которые подчеркивают (прежде всего положением корпуса) их выполнение в разных школах каратэ. Первый вариант (рис. 152) характерен для школы Годзю, второй (рис. 153) — Шорин. В обоих случаях обратите внимание на хики-гэ правой тонфа, которое дает возможность мгновенно перейти к контратаке.

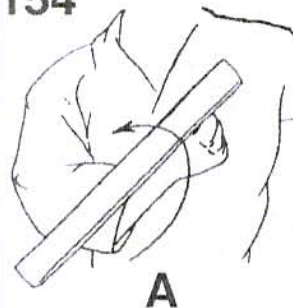
152



153



154



А



Б



В

155



В зависимости от формы удержания тонфа появляются и следующие две формы блока. А именно:

рис. 154 а и б: блок изнутри наружу на среднем или верхнем уровне;

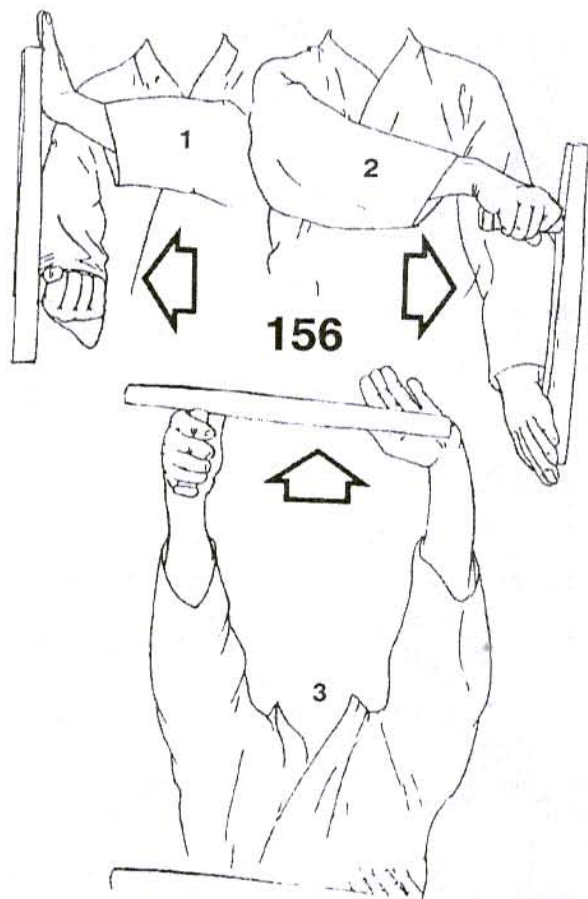
рис. 154 в: блок снаружи внутрь на нижнем уровне;

при небольшом опыте возможны и другие варианты.

**ЭТОТ ОБЗОР ОСНОВНОЙ ТЕХНИКИ ЗАЩИТЫ МОЖНО ДОПОЛНИТЬ:**

- техниками, специально применяемыми для атаки (дзёдан-учи, дзёдан-ура-учи, сото-маваши-учи, учи-маваши-учи);
- прочими примерами, показанными в атакующих комбинациях, которые приводятся далее.





Мотивы применения двух тонфа не ясны: либо это действительно древняя традиция (жернов для помола зерна имел только одну тонфа, которую можно было моментально схватить; можно ли в этом случае предположить, что крестьянин располагал скрытыми резервами?), либо они восходят к более позднему периоду разработки техники или ката. Приводим здесь три примера техники защиты одной тонфа, исключительно мощной, поскольку она усиливается свободной рукой (рис. 156):

- 1 и 2: две формы КАТАТЭ-ЧУДАН-УКЭ (защиты бока);
- 3: КАТАТЭ-ДЗЁДАН-УКЭ (остановка вертикального удара).

## Глава II

# ТЕХНИКА АТАКИ

### (ЦУКИ И УЧИ-ВАЗА)

Атаки и контратаки тонфа могут выполняться в форме:

- проникающих ударов (цуки), как будто выполняется вертикальный удар кулаком (татэ-цуки), головой тонфа, с небольшим вращением руки во время движения, или задним концом оружия после осуществления вращения тонфа;
- рубящих ударов (учи): эффект вращения, круговые маховые удары.

### ПРОНИКАЮЩИЕ УДАРЫ (ЦУКИ-ВАЗА)

#### Одиночные удары

- Удары зэн-атама (рис. 157 и 158): цуки.

Удар наносят кулаком, как в каратэ, прямолинейно, другой тонфа выполняется хики-тэ. Во время удара плечо атакующей руки не поднимается, локоть скользит вдоль грудной клетки. Атакующий кулак и предплечье как правило вращаются во время движения, чтобы лучше стабилизировать тонфа. В момент контакта с целью необходимо сжать кулак; помните, что тонфа должна являться ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ с предплечьем (между оружием и предплечьем не должно быть даже незначительного промежутка).

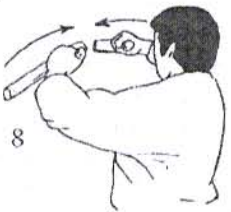
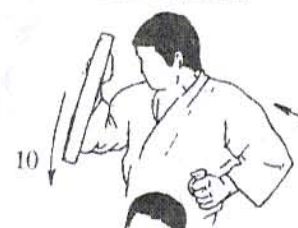
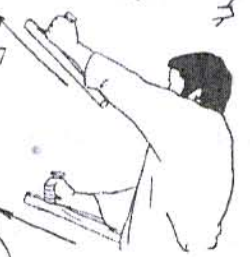
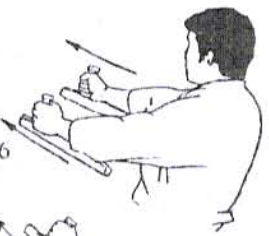
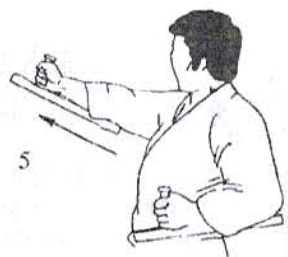
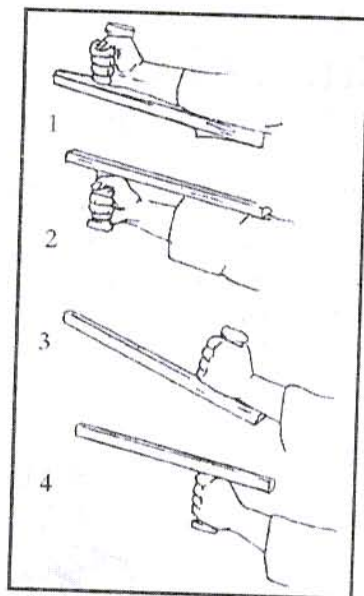


157



158





•Удары уширо-атама (рис. 159): нуки.

Тот же принцип, но удар наносится концом длинной части тонфа.

Предел досягаемости удара в этом случае, разумеется, больше, но, поскольку тонфа не находится в контакте с предплечьем, ее труднее стабилизировать в момент контакта с целью. В этой форме движения энергию передать сложнее.

Рисунки на стр. 94 иллюстрируют различные формы проникающих ударов (цуки либо нуки): цуки, тонфа удерживается в форме гякутэ-мочи (1, 2, 5, 6, 7); нуки, тонфа удерживается в форме хонтэ-мочи (3 и 4); двойной круговой цуки (8); восходящий цуки (9); нисходящий цуки (10); цуки назад (11); цуки вбок (12). Техники 10, 11 и 12 используются, как удары локтем.

159

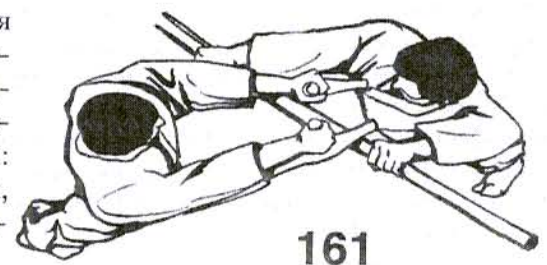


160



### Двойные удары (моротэ-цуки)

Удар наносится обеими тонфа, используются дзэн-атама или уширо-атама. Рис. 160 и 161: дзэдан-моротэ-цуки, тонфа держат в форме гякутэ-мочи.



161



### Обратите внимание:

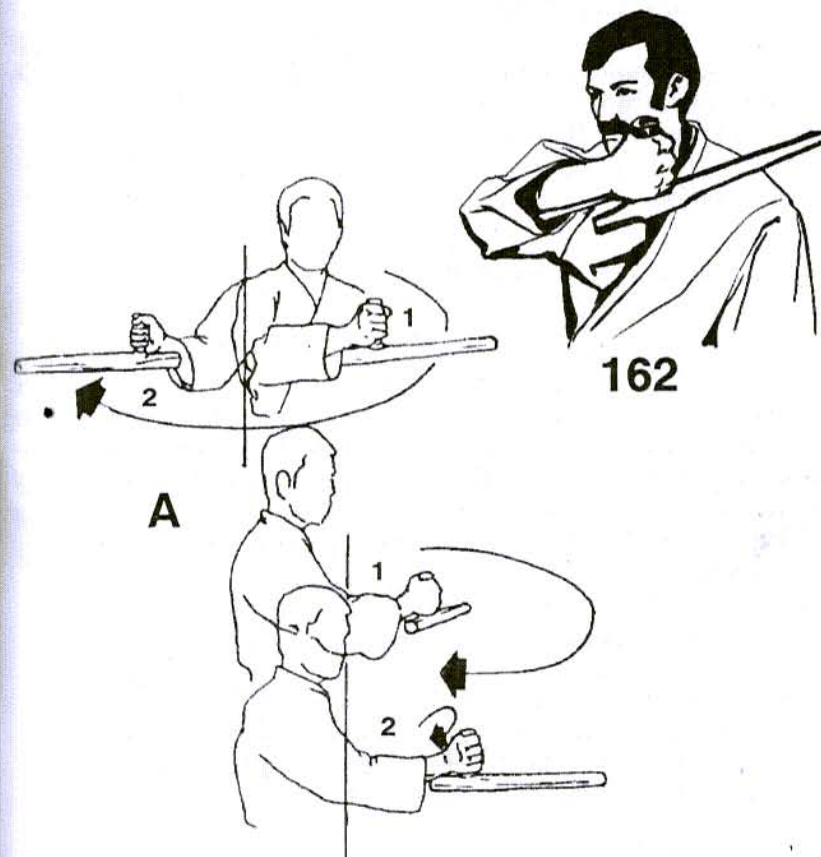
Если вы действительно хотите овладеть искусством тонфа, очень важно чтобы вы с самого начала обучения стремились достичь максимальной скорости вращения оружия. Медленная работа не даст ничего, поскольку эффект удара возникает в результате быстрого попадания конца тонфа в цель, после чего следует мгновенная остановка движения в момент контакта (передача кинетической энергии), поэтому необходимо очень быстро обрести это ощущение (оно соответствует «кимэ» в каратэ). Конечно, при изучении основных форм начинающими (форм, приведенных ниже, кихон-учи или кихон-фури) существует опасность нанести себе травму. Вместо того, чтобы работать с боязнью и снижать скорость выполнения техники, лучше начинать изучение используя защитные средства (прикрывая предплечья, грудную клетку), которые исключаются после достижения определенного уровня. Работайте, вкладывая в движения все тело, мышцы рук мягкие, но всегда быстро сокращаются в момент начала движения (начальный импульс движения) и в момент контакта оружия с целью (в этот момент мышцы максимально сокращены). Ваша техника будет эффективной в том случае, если вы будете действовать быстро, не опасаясь получить травму.

## РУБЯЩИЕ УДАРЫ (УЧИ-ВАЗА или ФУРИ-УЧИ)

### Горизонтальные удары (ёко-фури).

- Изнутри наружу (СОТО-МАВАШИ-УЧИ).

На рис. 162 показано исходное положение: тонфа над противоположным плечом. На рис. показана последовательность выполнения движения: локоть служит осью вращения предплечья, при этом предплечье движется в горизонтальной плоскости изнутри наружу. Обратите внимание на способ усиления удара с помощью короткого, но энергичного вращения кисти в момент прихода удара (рис. А2: обратная часть кулака расположена под углом к предплечью). Этот эффект можно усилить еще больше, если начать движение из позиции гяку-мочи, когда тонфа расположена вдоль предплечья и когда она в момент удара приходит в положение, изображенное на рис. А1.

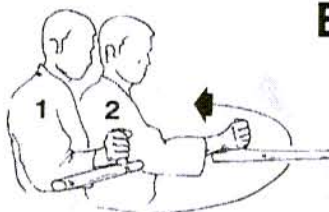


### СОТО или УЧИ?...

В каратэ сото-укэ называется движение снаружи внутрь, а учи-укэ — движение изнутри наружу. В ко-будо сото (внешний) означает движение, которое выполняется наружу а учи (внутренний) движение, которое выполняется внутрь, т.е. в обратном направлении. Это несоответствие встречается и у японских авторов, что мешает пониманию одинаковой техники, но определяемой разными терминами...



Тот же принцип, но тонфа движется наружу, локоть слегка удален от корпуса (рис. Б2). В обоих формах (сото и учи) удар наносят длинным концом тонфы.



Б

163

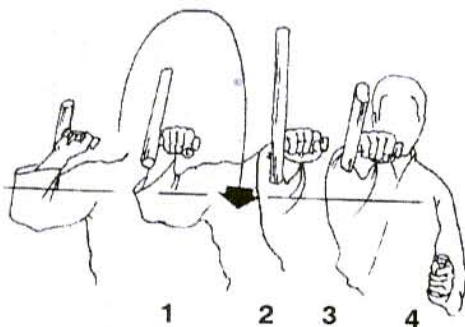


### Вертикальный удар (маэ-фури)

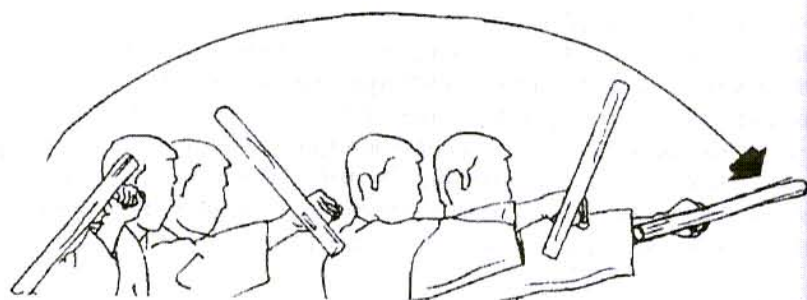
- Сверху вниз, прямо (ДЗЁДАН-УЧИ или МАЭ-ФУРИ)

Рис. 163 иллюстрирует положение в момент контакта с целью.

На рис. 3 показана последовательность выполнения движения: локоть, как всегда, играет роль оси вращения, но в другом направлении, тонфа заводят за плечо, локоть направлен в сторону (1); затем предплечье движется вперед, при этом рука разгибается в локте (2 и 3). Можно усилить эффект удара, если в его финале выполнить короткое движение кистью (4: тыльная часть кулака должна лежать в одной плоскости с предплечьем). Когда движение продолжается вниз, то это уже ФУРИ-ОТОШИ.



В

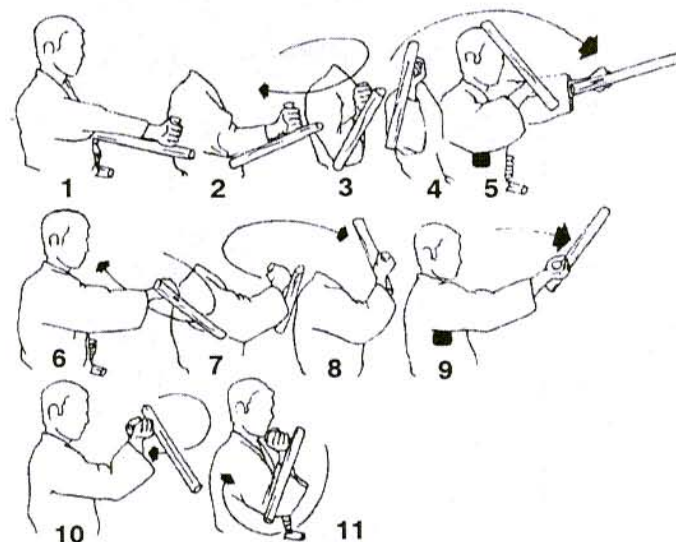


- Сверху вниз, поперек (ДЗЁДАН-УРА-УЧИ-МАЭ-ФУРИ)

Рисунок Г (4 и 5) иллюстрирует последовательность выполнения простой связки (ХАЧИДЗИ-МАВАШИ-ФУРИ: движение в виде восьмерки).

- 1: начало из позиции ЧУДАН-ЦУКИ.
- 2-5: ДЗЁДАН-УЧИ.
- 10 и 11: обратное движение тонфы (ОСАМЭ).

Г

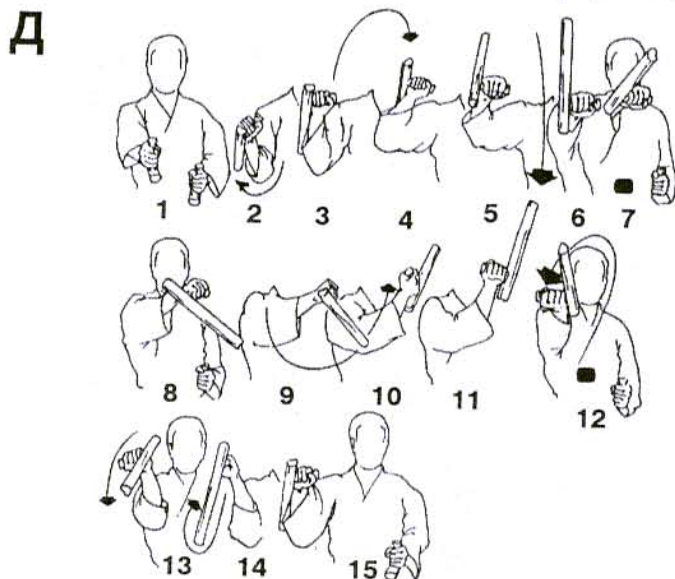




ДЗЁДАН-УРА-УКЭ является вертикальным ударом рукой (ура-кэп). Рис. Д (9 и 12) иллюстрирует момент удара. Обратите внимание на позицию рук, обратную позиции, показанной на рис. 5 и 7. Так же обратите внимание на то, что эта техника, в которой преобладает вертикальная траектория движения, все-таки слегка направлена изнутри наружу, хотя дзёдан-учи идет слегка снаружи внутрь. Эта техника часто встречается в ката.

**ВО ВСЕХ ТЕХНИКАХ С ВРАЩЕНИЕМ ТОНФА ОСНОВНУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ЗАПЯСТЬЕ.** Во время выполнения упражнений стремитесь к чередованию мягкости (удержание тонфа с умеренно расслабленными пальцами) и жесткости (удержание тонфа с напряженными мышцами кисти), что является источником подлинной эффективности. В результате работы запястья и локтя тонфа движется быстро и свободно, причем рука придает ей только начальный импульс и направление; в момент импульсивного напряжения мышц тонфа быстро останавливается, что позволяет транслировать максимальную энергию в момент контакта с целью.

Кроме того, обязательно следите за тем, чтобы плечи не поднимались, и вкладывайте в каждое движение энергию всего тела.

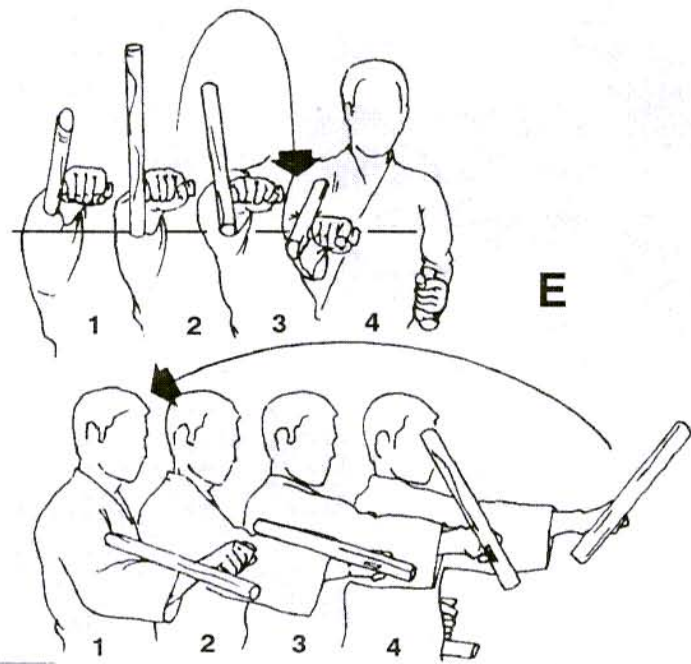


• Снизу вверх, во время возврата (ОСАМЭ)

**164**



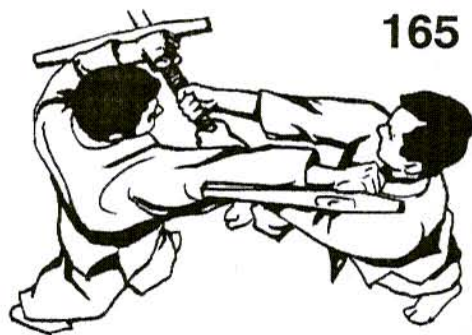
На рис. 64 показана техника осамэ, которая представляет собой возврат оружия после удара в позицию, из которой можно легко выполнить другой удар. Рис. Д иллюстрирует последовательность выполнения действия. Эта техника, в определенном смысле, является движением, обратным дзёдан-учи, только тонфа расположена на предплечье и слегка наклонена; рука слегка согнута в локте. Следовательно, осамэ не является техникой атаки или защиты, но завершением движения (смотрите примеры в ката). Это также способ «соединения» перед тем, как выполнить движение в другом направлении.



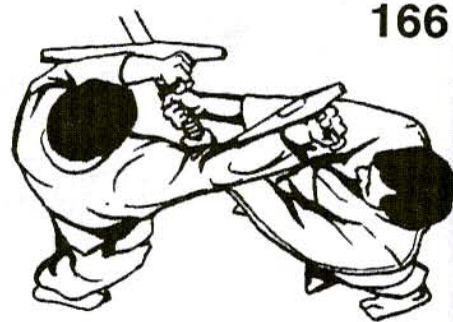




- Способы нанесения ударов основанием рукоятки (цукагашира):
- ДЗЁДАН-УЧИ-МАВАШИ-ТЭЦУИ-УЧИ: 1, рис. 165;
  - ДЗЁДАН-СОТО-МАВАШИ-ТЭЦУИ-УЧИ: 2, рис. 166;
  - УШИРОТЭ-ТЭЦУИ-УЧИ: 3.



165



166

## Глава III

# НЕКОТОРЫЕ КОМБИНАЦИИ

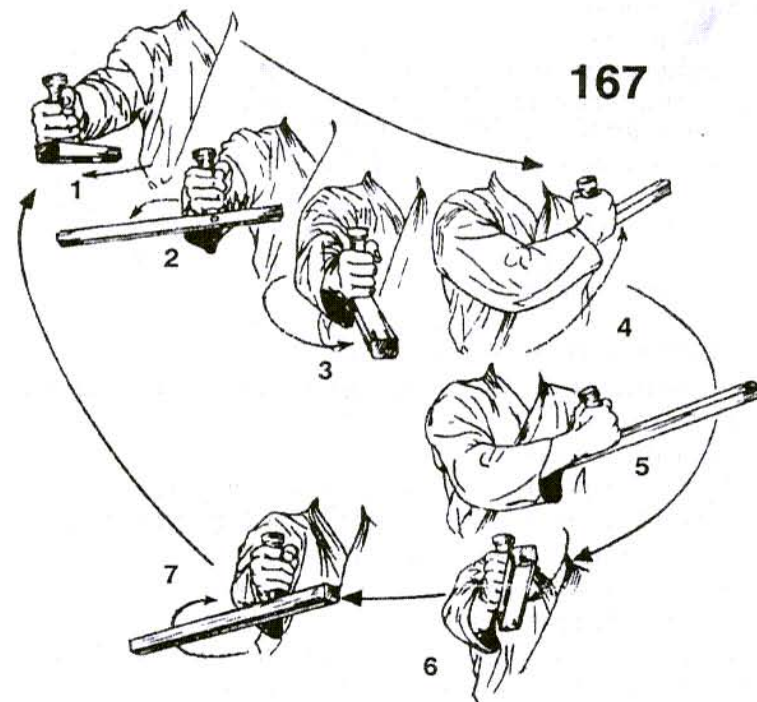
### (РЭНЦОКУ-БАЗА)

Невозможно хорошо работать тонфа, если держать ее «мертвой хваткой». Приводим два простых примера комбинированной техники, которые облегчат работу с тонфа и подготовят к изучению ката.

РИСУНОК 167.

Выполните чудан-цуки.

Удалите тонфа от корпуса (1) и выполните учи-маваши-учи кратким и быстрым вращением, которое выдвинет вперед длинное плечо тонфа (2 и 3). Отведите тонфа к плечу (4) и выполните сото-маваши-учи (5 и 6). После завершения удара выполните дальнейшее вращение, чтобы переместить длинное плечо тонфа назад,



167



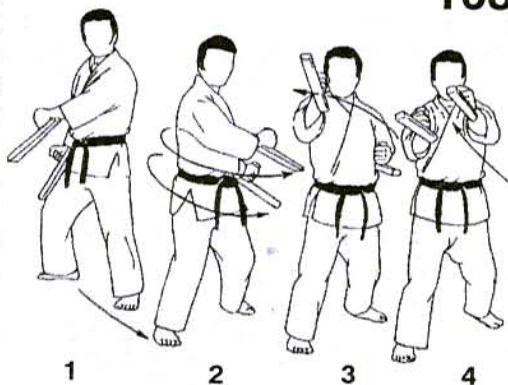
и прижмите его к предплечью (7). Прижмите предплечье к боку и другой рукой нанесите чудан-цуки, прежде чем начать выполнять эту комбинацию.

Обратите внимание, что во время возврата (7) конец тонфа может ударить ваш локоть или бок. Это является сигналом того, что вы допустили ошибку в синхронизации или неправильно держите оружие. В этом случае лучше использовать защитные приспособления, чем снижать скорость выполнения (поднимать плечо, либо удалять локоть от тела).

#### РИСУНОК 168

Выполняйте одновременно с шагом вперед.

Обе тонфа держите вертикально у правого бока (1), шагните вперед правой ногой, выполняя двойное сметающее движение справа налево на уровне чудан или дзёдан (2): моротэ-учи-маваши-учи, затем тот мгновенно выполните правой тонфа сото-маваши-учи, другой рукой — хики-тэ (3). Завершите комбинацию на месте, выполняя гякутэ-дзёдан-нуки или цуки левой тонфа (4).



168

#### РИСУНОК НА СЛЕДУЮЩЕЙ СТРАНИЦЕ

(черными квадратами обозначен период предполагаемого контакта).

1 — ЕИ (хачидзи-даци).

2-3 — Шагните вперед, в левую дзэн-куцу с дзёдан-агэ-укэ.

4-5 — Шагните вперед, в правую дзэн-куцу с чудан-цуки.

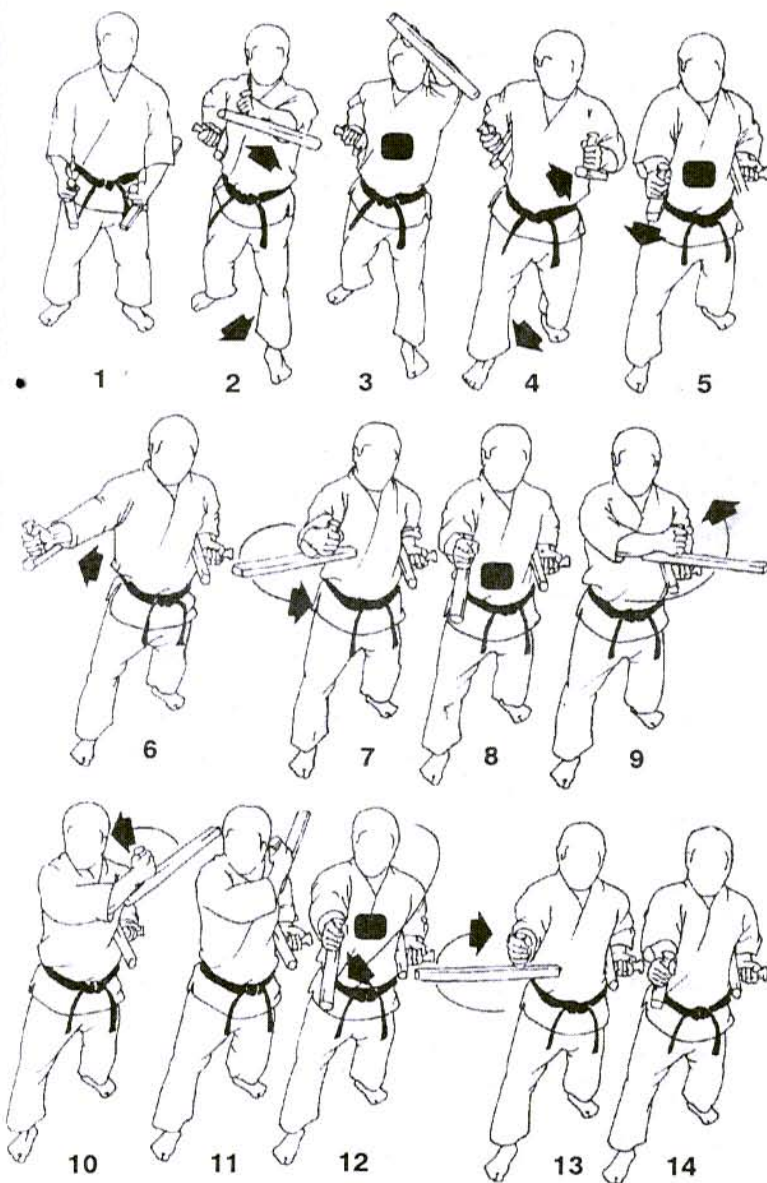
6-8 — На месте, учи-маваши-учи правой.

9-12 — На месте, учи-маваши-учи правой.

13-14 — Возврат тонфа.

Выполните шаг вперед левой ногой с чудан-цуки и повторите эту комбинацию в левой дзэн-куцу другой тонфа.

На странице 128 изображена классическая связка (пункт 8),





которая часто встречается в ката, приведенных в этой книге, и которую хорошо бы выполнять в кихон.

Разумеется, что возможны и другие формы. Вы сами быстро придете к выводу, что некоторые техники в комбинациях выполняются более быстро и естественно, чем другие. Всегда оставайтесь реалистами и не придумывайте никаких акробатических связей, сохраняйте боевую эффективность.

## Глава IV

# ЗАНЯТИЯ С ПАРТНЕРОМ

### (КУМИТЭ)

Прежде чем начать работать с партнером, укэ должен обязательно научиться основам владения тонфа. Прежде всего он должен освоить круговую маховую технику, которая может оказаться очень опасной для тори в случае ее небрежного выполнения. Укэ должен быть способен каждое мгновение контролировать движение тонфа, остановить движение или изменить его направление. Еще раз перечитайте замечания, высказанные относительно нунчаку-кумитэ.

Ниже приведем несколько форм ТОНФА-КУМИТЭ, в которых каждый найдет те, которым отдать предпочтение, и на основании которых разработает свои комбинации. Тори атакует шестом (бо), об обращении с которым мы расскажем во второй части книги, или мечом (катана), причем эта последняя форма тренировки напомнит вам о действительном смысле техники, выработанной в древности. Разумеется, что атаки шестом или мечом должны быть полными и глубокими (без всяких обманных движений); как атака, так и защита должны полностью контролироваться. После выполнения атаки тори останавливается, давая укэ возможность правильно и точно контратаковать. Не овладев контролем дистанции (ма-ай), нельзя выполнять технику ко-будо относительно партнера, это может для него плохо закончиться. Сконцентрируйтесь на изучении техник, которые позволяют быстро и мощно противостоять противнику, не уделяйте внимания театрализованным формам, которые требуют слишком много времени на выполнение.

### Атака бо (татэ-хонтэ-учи)

Из исходной позиции сделайте шаг назад правой ногой, переходя в нэко-аши и блокируя агэ-укэ левой тонфа (169). Отведите оружие противника вниз и наружу (170) и контратакуйте левой ногой (171) или выполните дзёдан-цуки правой тонфа (172).

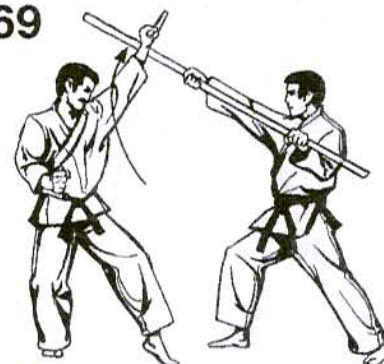
В бою будьте готовы контратаковать ногой или кулаком, поскольку этого может потребовать возникшая ситуация либо вы можете потерять тонфа в запале боя. Очевидно, что в этом случае необходимо знать основы каратэ.

### Атака бо (татэ-хонтэ-учи)

Блок агэ-укэ (173) и ответ в форме гяку-цуки (174), затем маэ-фури (175) с одновременным переходом в нэко-аши (сдвигая вперед левую стопу).

Блок агэ-укэ в позиции гяку-аши (176), затем контрудар цуки опуская левое колено на пол (177).

169



170



171



172





173



176



174



175



177

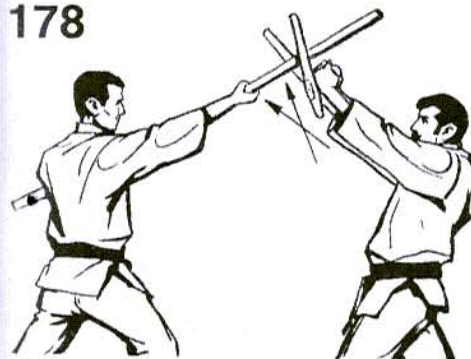


108

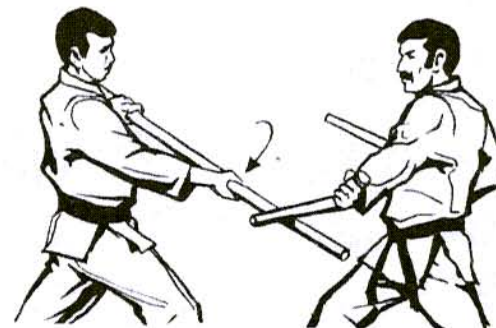
### Атака бо (татэ-хонтэ-учи)

Блокируйте с помощью дзёдан-дзюдзи-укэ длинными плечами тонфа в жесткой стойке дзэн-куцу (178). Отбейте оружие противника левой тонфа и контратакуйте правой тонфа (пуки), в случае необходимости шагните вперед (179, 180).

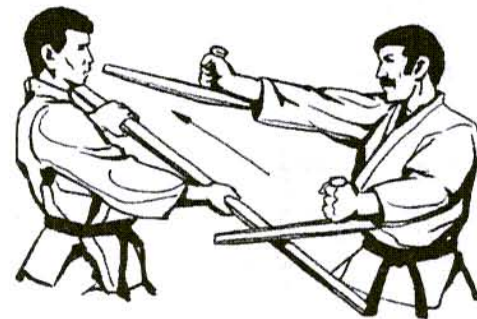
178



179



180

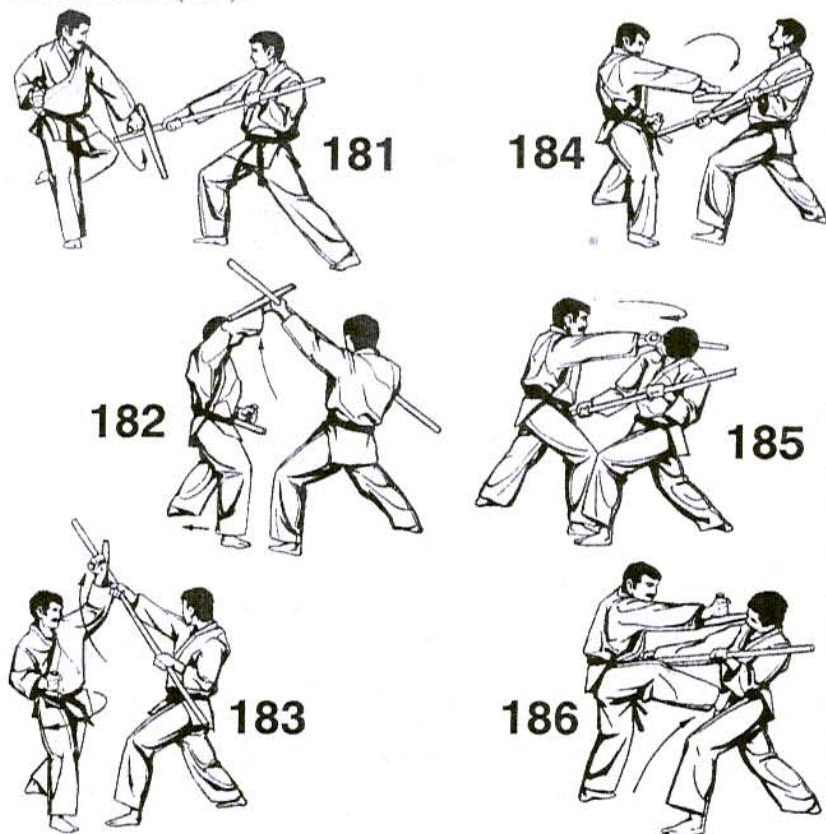


109



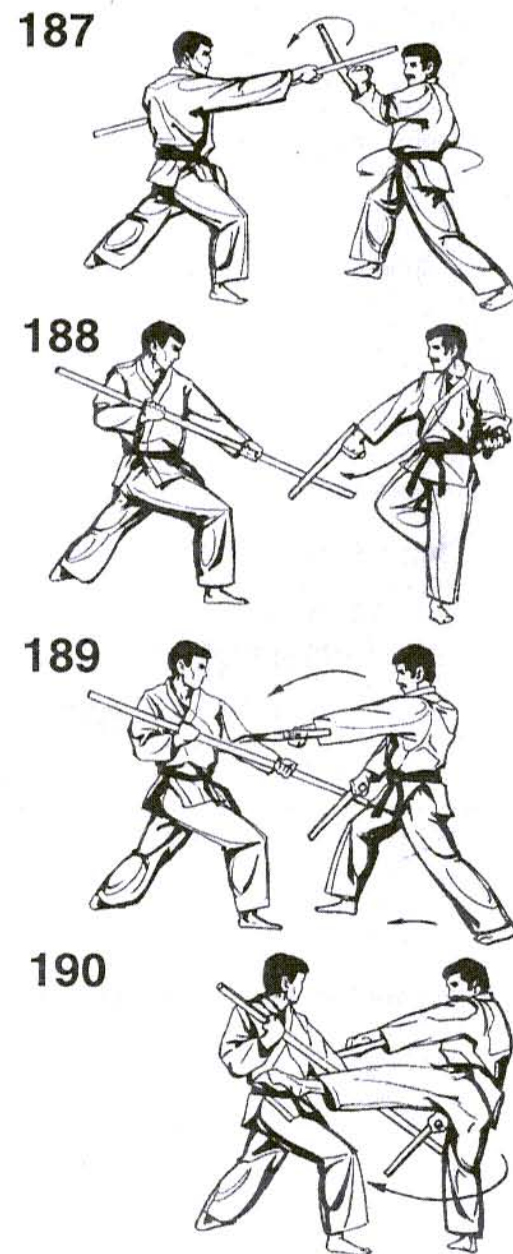
*Атака бо (гэдан-ёко-хонтэ-учи), после которой следует дзёдан-ёко-учи слева, с шагом вперед, затем справа на месте.*

Первый удар блокируйте гэдан-укэ в саги-аши (181), второй удар — агэ-укэ правой тонфа после шага назад левой ногой (182), последний удар отражайте агэ-укэ левой тонфа на месте, в позиции гяку-аши (183). Контратакуйте сметая бо вниз левой тонфа, одновременно поразите локоть противника правой тонфа (184: отоши-фури) либо нанесите учи-маэ-фури в горло (185), в случае необходимости завершите ответ ударом ногой в пах или живот, чтобы свалить противника. Все три контрдействия могут выполняться в комбинации (186).



*Атака бо (дзёдан-ёко-учи), после которой следует гэдан-ёко-хонтэ-учи выполняемый на месте*

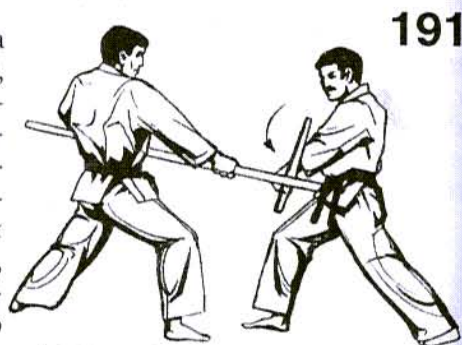
Уйдите, сменяя правую стопу вправо и контролируя атаку боковым дзёдан-ура-укэ изнутри наружу (187). Когда следующий удар направлен в ваше колено, уйдите влево, принимая саги-аши-дачи с блоком гэдан-укэ правой тонфа, удерживаемой в форме хонтэ-мочи (188). Опустите правую стопу, принимая дзэн-куцу-дачи и продолжая удерживать тонфа в конечном положении гэдан-укэ, выполните отоши-фури левой тонфа, поражая локоть или предплечье тори (189). Завершите контратаку чудан-маваши-гери левой ногой, при этом обе тонфа не меняют своих положений (190).





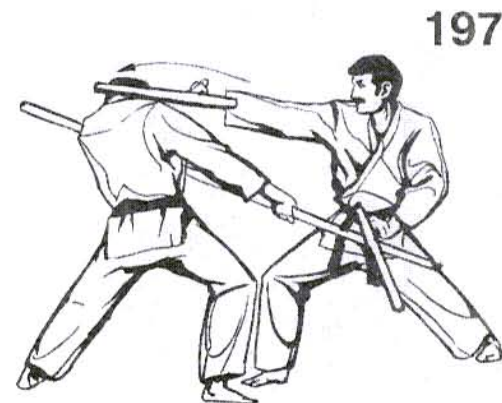
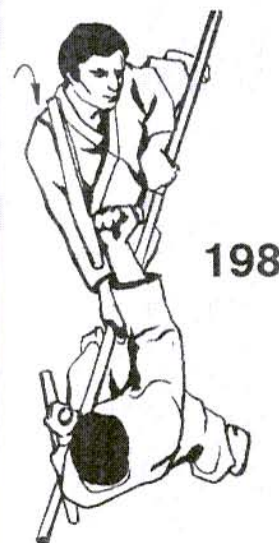
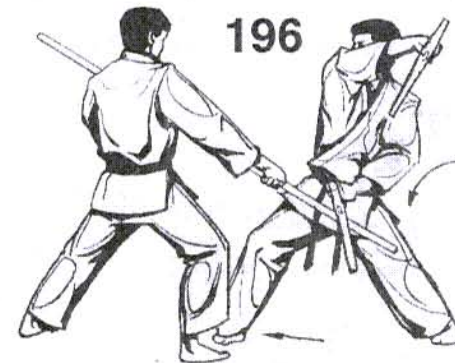
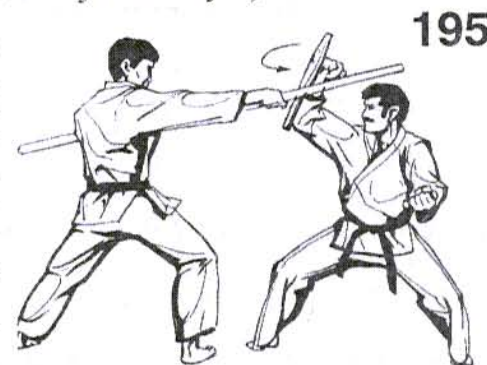
# Атака бо (чудан-ёко-учи или нуки)

Если удар противника направлен в ваш левый бок, выполните широкий шаг назад левой ногой и развернитесь немного влево: в позиции гяку-аши вы легко сможете удар противника блоком чудан-бараи левой тонфа, при этом следите за тем, чтобы отвести блокирующую руку достаточно далеко от тела (191). Приблизьтесь к тори, выполнив короткий скользящий шаг (сурикондэ), чтобы нанести дзёдан-цуки правой тонфа (192), или поразить его локоть, выполнив отоши-фури (193), а возможно, голову, нанеся со-то-маваши-учи (194). Обратите внимание на то, что левая тонфа остается в конечном положении блока и находится в контакте с бо. Такой образ действия вырабатывает навык противостоять подобной атаке мечом, потеря контакта с которым (вплоть до выполнения контратаки) может, в прямом смысле слова, стать фатальной.



# Атака бо (дзёдан-ёко-хонтэ-учи или нуки)

Из исходной позиции повернитесь назад влево, переходя в шико-даци и отражая удар тори блоком ёко-укэ (195). После остановки удара отклоните оружие противника вниз левой тонфа (196), причем подшагните к противнику, чтобы контратаковать дзёдан-учи-маэ-фури правой тонфа (197, 198).

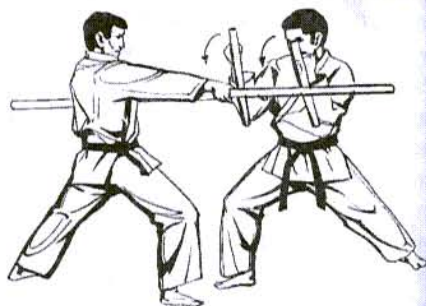




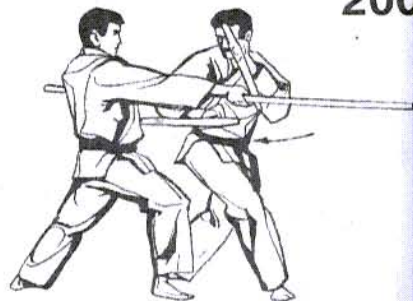
# Атака бо (чудан-ёко-хонтэ-учи)

Блокируйте с уходом, как в предыдущей ситуации, но в этом случае — с помощью чудан-моротэ-ёко-укэ (199). Придвиньтесь к противнику, скрещивая ноги (200: какэ-дачи), чтобы нанести удар левой тонфа назад (201), затем развернитесь влево назад (202), принимая нэко-аши и завершая контратаку дзёдан-сото-мавани-учи левой тонфа (203).

199



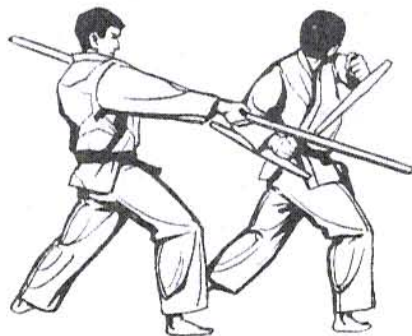
200



201



202



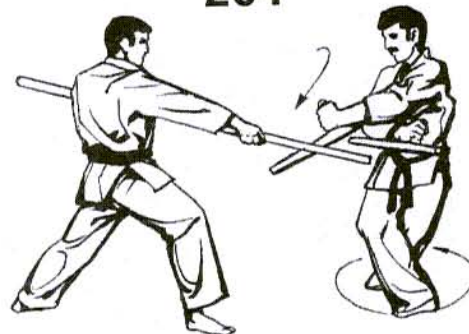
203



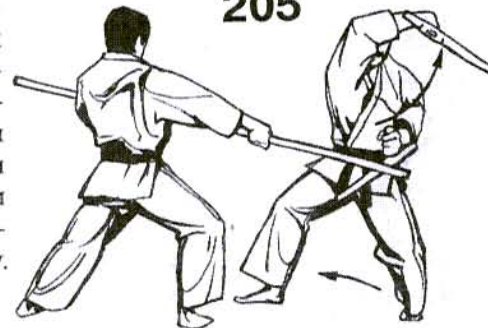
# Атака бо (гэдан-ёко-хонтэ-учи или нуки)

Из исходной позиции развернитесь влево, скрещивая ноги и переходя в какэ-дачи. Сопровождайте этот уход гэдан-укэ левой тонфа, удерживаемой в форме хонтэ-мочи (204). Обратите внимание на подготовительное движение правой тонфа. Подскачите к противнику, продолжая удерживать блок (205), и контратакуйте ударом дзёдан-учи-маэ-фури (206) или (затем) дзёдан-маэ-фури (207) в ключицу.

204



205



207



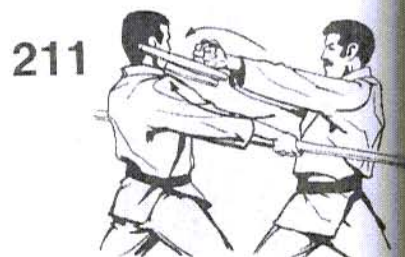
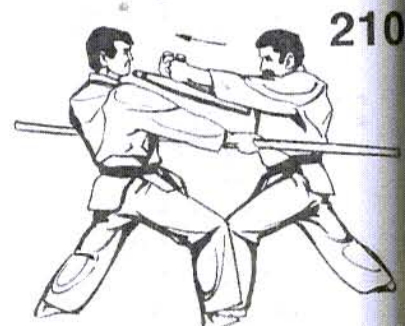
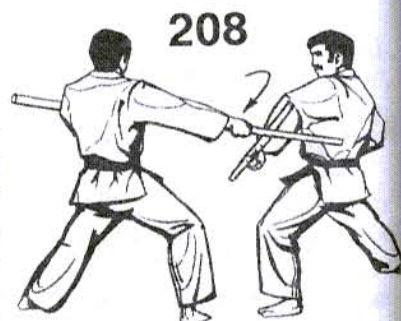
206





*Атака бо  
(чудан-ёко-хонтэ-учи)*

Блокируйте удар противника чудан-бараи левой тонфа (208), затем мгновенно шагните вперед левой ногой (входя в более тесный контакт с противником) и верните тонфа назад — хики-тэ (209). Отвечайте ударом дзёдан-моротэ-цуки (210) и продолжайте атаку выполняя обеими тонфа удар в форме ножниц: обе тонфа движутся в горизонтальной плоскости изнутри наружу (211 и 212).

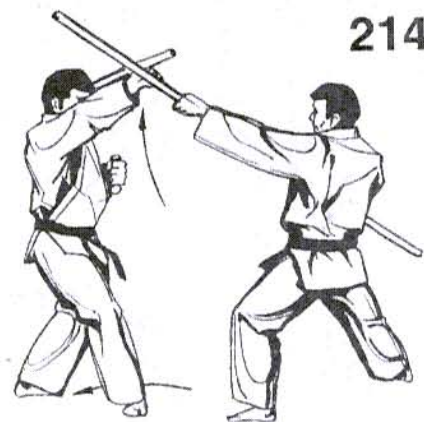
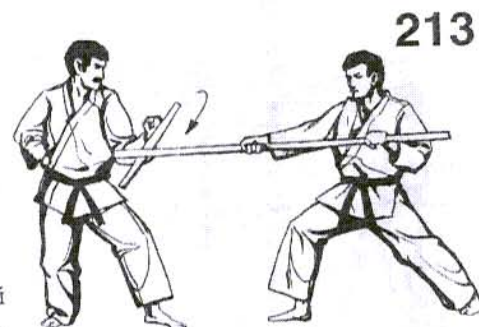


212



*Атака бо  
(чудан-цуки,  
после которого  
следует дзёдан-ёко-  
хонтэ-учи с шагом  
вперед, затем агэ-учи  
на месте)*

Блокируйте первый удар блоком чудан-сото-укэ, уходя назад в левую кокупу (213), затем отразите второй удар с помощью агэ-укэ правой тонфа, переходя в какэ-даци (214). Когда противник продолжает атаку вертикальным ударом снизу вверх, переходите в саги-аши-даци и блокируйте с помощью гёдан-укэ правой тонфа (215). Можете контратаковать ударом маэ-фури левой тонфа, переходя в дзэн-куцу-даци (216).



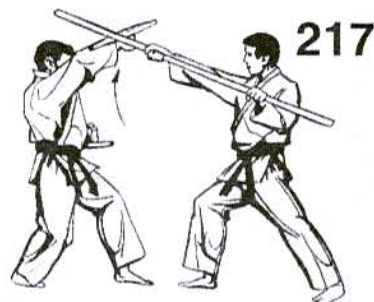
215



216

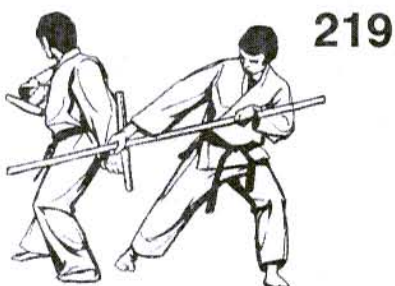
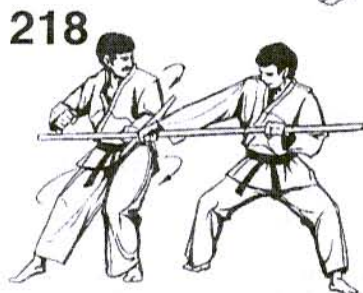






**217** Атака бо  
(дзёдан-татэ-хонтэ-учи)

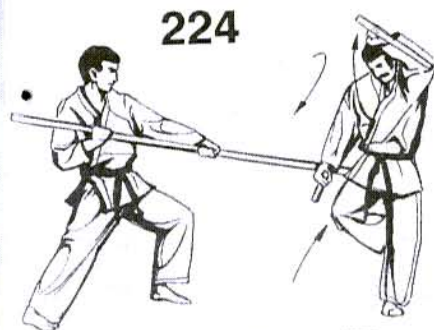
Блокируйте с помощью агэ-укэ правой тонфа, отступая правой ногой (217): позиция гяку-аши. Начните поворот вправо и отразите бо правой тонфа, причем левая тонфа находится в контакте с оружием противника (218 и 219). Контратакуйте противника в шею, нанося дзёдан-ёко-учи (220), либо подбейте ногу противника (221), чтобы свалить его, и нанесите завершающий удар лежащему противнику (222).



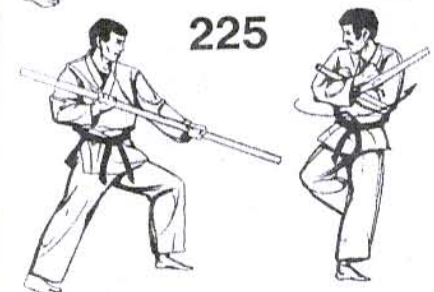
**223**

Атака бо  
(гэдан-ёко-хонтэ-учи)

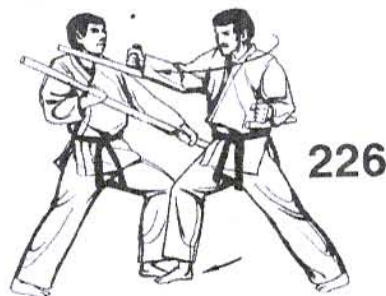
Блокируйте с помощью гэдан-укэ в саги-аши-дачи (224) и отвечайте дзёдан-ёко-учи (225), гяку-цуки (227), дзёдан-маэ-фури (229). Эти четыре удара можно выполнить в связке.



**224**



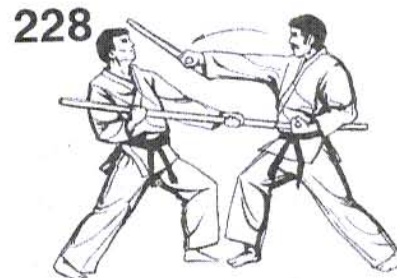
**225**



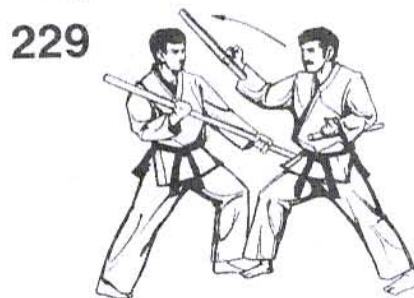
**226**



**227**



**228**



**229**



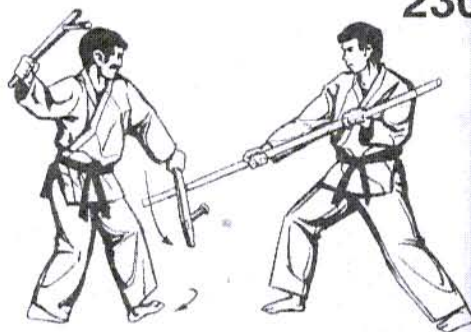
## Атака бо (гэдан-ёко-хонтэ-учи)

В этом случае атака противника отбивается тонфа, которые держатся в форме уширо-тэ. Эта форма удержания тонфа позволит вам выполнять крюкообразные блоки (какэ-укэ) и удары в форме молота (тэцуи). Когда удар приходит слева, сместите левую стопу вправо (скрепивая ноги; пальцы левой стопы обращены влево) и блокируйте удар противника левой тонфа (230). Одновременно с этим поднимите правую тонфа. Нанесите ею ответный удар сверху вниз, в голову противника (быстро подшагивая к нему правой ногой) широким маховым движением снаружи внутрь (231) или изнутри наружу (232).

231



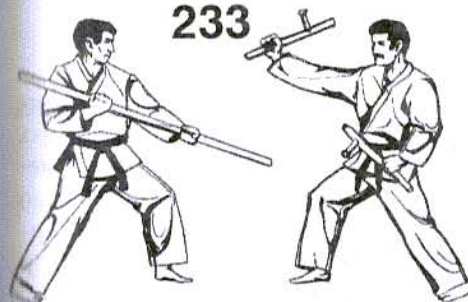
230



232



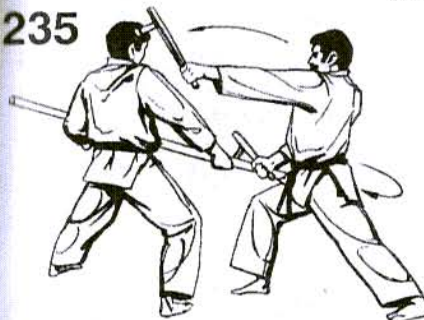
233



234



235



236



## Атака бо (дзёдан-ёко-хонтэ-учи)

Как и в предыдущей ситуации, тонфа удерживаются в форме уширо-тэ (233). Блокируйте правой тонфа снизу вверх (234) потом отклоните оружие противника вправо, одновременно нанося контр-удар левой тонфа сверху вниз (235) или сбоку в колено противника (236). Завершите связку ударом тэцуи правой тонфа.





237



238



239



240



### Вертикальный удар мечом

Как только противник поднял меч, чтобы рубить сверху вниз, начните смещать левую стопу вправо (238). Вращайте таз и корпус влево, блокируя удар противника левой тонфа с помощью дзэдан-ура-учи (239). Вы ушли с линии атаки под углом  $45^\circ$ ; контратакуйте ударом маэ-гери правой ногой (240) и завершите действие ударом правой тонфа, причем в этот момент правую стопу опустите на пол, принимая дзэн-куцу-дachi (241). Обратите внимание на то, что на протяжении всей связки (с момента блокирования) левая тонфа находится в контакте с оружием противника (240, 241).

241



242

### Вертикальный удар мечом

Начальное реагирование такое же, как и в предыдущем случае, но левая стопа смещается за правую, чтобы уйти от удара (242). Тот час шагните правой ногой к противнику, выполняя мавашии-учи правой тонфа (243). Отвечайте в форме сото-мавашии-учи (238-245), после чего нанесите следующий учи-мавашии-учи левой тонфа (246).



243



244



245



246







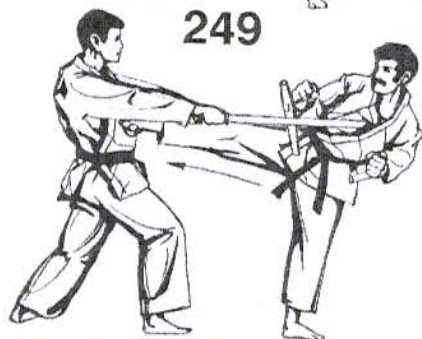
247

### Проникающий удар мечом

Вы в камаэ, левая нога впереди, уйдите от удара, смещая эту ногу и вращая тело влево, входя в контакт с мечом левой тонфа (247: чудан-бараи). Усильте вращение и блокируйте быстрым сото-укэ правой тонфа (248). Обратите внимание на позицию какэ-даци. Не теряя контакта тонфа-ката-на, нанесите ёко-гери правой ногой (249), опуская ногу, и, принимая дзэн-куцу-даци, нанесите дзёдан-сото-маваши-учи правой тонфа (250), завершите связку нанося дзёдан-гяку-цуки левой тонфа (251).



248



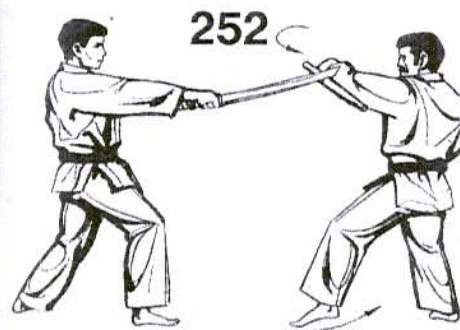
249



250



251



252

### Проникающий удар мечом

Тот же уклон, что и в предыдущем случае (252), но в момент принятия дзэн-куцу отразите меч противника вниз левой тонфа, нанесите фури-отоши правой, поражая его предплечье или голову (253). Можете дополнить контратаку нанося дзёдан-сото-маваши-учи той же тонфа (254), затем гяку-цуки противоположной тонфа и фури-отоши правой тонфа (255). Обратите внимание на то, что левая тонфа теряет контакт с катана только в момент нанесения последнего удара (255).



253



254



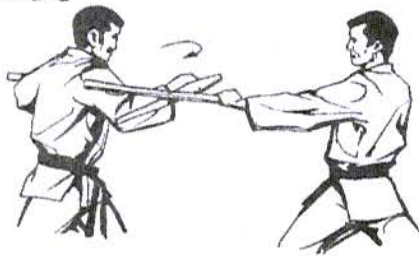
255



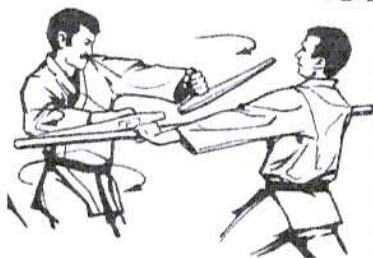
### Атака бо (чудан-ёко-учи)

Уход внутрь с чудан-бараи в позиции гяку-аши (256). Обратите внимание на энергичное вращение таза и корпуса. Лево́й тонфа нанесите учи-мавапи-учи или фури-учи (257).

256



257



### Атака бо (чудан-ёко-учи)

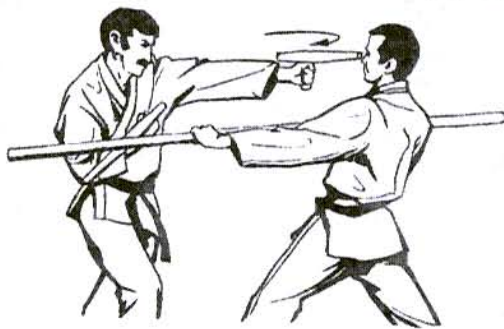
Вы в камаэ, обе тонфа держите в форме ура-тэ, концы тонфа — в подмышечных впадинах (258). Блокируйте удар простым вращением правой кисти наружу (ладонью вверх) и отвечайте лево́й тонфа (259). Удерживайте правый локоть возле корпуса и давите правой тонфа на оружие противника (если бы это был меч, то противник мог бы порезать вас, просто рефлекторно оттягивая его назад). Смотрите рис. р, стр. 154 а.

Рис. 260 и 261. Блокирование правой тонфа вертикального удара мечом (260). Обратите внимание на уход вправо и ответ в

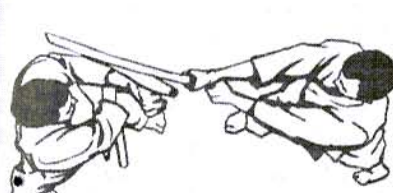
258



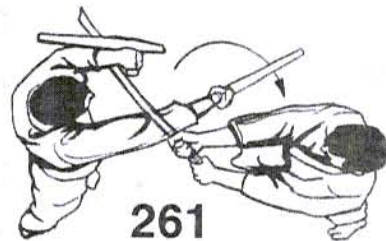
259



форме дзёдан-сото-мавапи-учи после сметания клинка вниз и наружу (261). Обратите внимание на то, что клинок находится в опасном положении: левое предплечье давит вниз, в то время как правое предплечье поднимается. Разумеется, что эта техника очень не безопасна для уке, поскольку в данном случае синхронизация не совершенна. Но можно обойтись без горизонтального смещения киника, лучше заняв противника правой тонфа снаружи.



260



261

## Глава V КАТА

Когда говорим об острове Окинава как о колыбели искусств ко-будо, стоит упомянуть также о маленьких островах, которые относятся к архипелагу Рюкю, таких как Чатаньяра, Хамахига, Аката, Яеяма, и т.д. Фактически на каждом из них зародился свой собственный стиль, который в своей начальной форме сохранился и в наши дни. Некоторые изменения в классических формах произошли в последние десятилетия (прежде всего, во время Второй Мировой войны, которая опустошила Рюкю). Поэтому не стоит удивляться, обнаружив некоторую вариативность в исполнении одной и той же ката, разными специалистами.

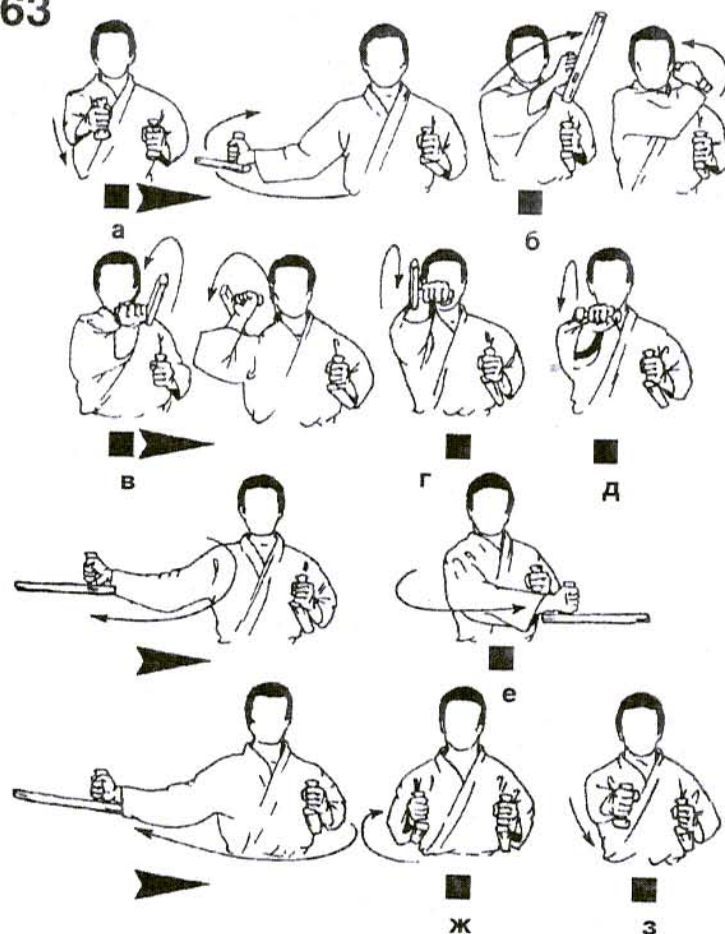
Объем этой книги не позволил нам привести ката, изучаемые в додзё Окинавы и Японии, поскольку их достаточно много. Мы включили в нашу работу только две действительно старинные и особенно выразительные ката из традиционного искусства тонфа:

- 1) Хамахига-но-тонфа (стиль мастера Ино);
- 2) Ярагуа-но-тонфа (стиль мастера Ино).



Рис. 262. Рисунки сверху иллюстрируют комбинированное движение одной тонфа, которое является классическим и повторяется как в первой, так и во второй ката: чундан-цуки (а), дзёдан-учи (б), дзёдан-ура-учи (в), дзёдан-учи правой вперед (г), осамэ (д), учи-маваши-учи (е), с возвращением тонфа под локоть (ж), чундан-цуки (з). Эта комбинация (называемая также хачи-маваши-фури) повторяется вправо и влево, всегда одинаково каждой тонфа; эту комбинацию штудировать особенно тщательно и систематически.

263



## КАТА 1: ХАМАХИГА-НО-ТОНФА

Мы приводим ту форму, которой обучает мастер Ино в своем додзё в Шимизу (Япония).

Обратите внимание на то, что на всех рисунках фигурирует стрелками обозначенный путь, который наглядно показывает маршрут ката, представленный последовательностью фигур, размещенных с максимальной точностью.

Остров Хамахига, что на востоке от Окинавы, особенно ревностно хранит легенды о своих ко-будо. Существует несколько отличий в деталях выполнения многих современных вариантов этой очень известной ката; прежде всего это касается стоек. В современных вариантах очень выраженные дзэн-куцу и ко-куцу, в «старых» вариантах — используются более высокие стойки (в некоторых случаях ноги почти прямые) и традиционные ко-куцу и нэко-аши (а не шумоку-дачи).

Мы иллюстрируем наиболее старый вариант ката.

*Примечание:* чтобы не пугаться при изучении, имейте в виду, что во всех случаях, кроме специально оговоренных, движения выполняются в высокой стойке дзэн-куцу. С другой стороны, термин «ко-куцу-дачи» означает старую форму стойки, т.е. обратную дзэн-куцу (ура-дзэн-куцу), а не современную, которая применяется в каратэ и которую можно видеть в исполнении некоторых мастеров, как например Сакагами из Японии.

1) Ёи. После выполнения приветствия в мусуби-дачи, перейдите в хачи-дзи-дачи. Руки с тонфа (хват — гякутэ-мочи) двигайте к плечам, большие пальцы рук обращены к вам, локти — у тела; затем снова вниз, как при выполнении моротэ-гэдан-бараи-укэ. Конечная позиция этого действия показана на рисунке.

2) Слегка сместите назад левую стопу, затем примите саги-аши-дачи, сильно сжав обе тонфа перед собой (кулаки на уровне лица) — кудаки-укэ.

3) Шагните вперед правой ногой и выполните моротэ-гэдан-бараи.

*Примечание:* в некоторых школах на этой стадии выполняют моротэ-гэдан-цуки.

4) Переместите правую стопу назад и вправо и перейдите в ко-куцу-дачи с гэдан-бараи левой тонфа и дзёдан-агэ-укэ правой тонфой.



5) Повернитесь на месте влево, перейдите в ко-куцу в обратном направлении и выполните гэдан-бараи правой тонфа и дзёдан-агэ-укэ левой.

6) Шагните вперед правой ногой, нанося чудан-цуки, левая тонфа — хики-тэ.

7) На месте, чудан-гяку-цуки левой.

8) На месте, чудан-цуки правой.

9) На месте, дзёдан-учи правой.

10) На месте, дзёдан-ура-учи правой.

11) На месте, дзёдан-учи правой, прямо вперед.

12) На месте, осамэ. Возвращение тонфа.

13) На месте, учи-маваши-учи правой, затем возврат тонфа под локоть.

14) На месте, чудан-цуки правой.

*Примечание:* в некоторых школах эту технику пропускают, сразу переходя к следующей.

15) Шагните левой ногой вперед с чудан-цуки левой.

16) На месте, дзёдан-учи внутрь левой тонфа.

17) На месте, дзёдан-ура-учи левой.

18) На месте, дзёдан-ура-учи левой, прямо вперед.

19) На месте, осамэ. Возврат тонфа.

20) На месте, учи-маваши-учи левой, затем возврат тонфа под локоть.

21) На месте, чудан-цуки левой.

*Примечание:* в некоторых школах эту технику пропускают, сразу переходя к следующей.

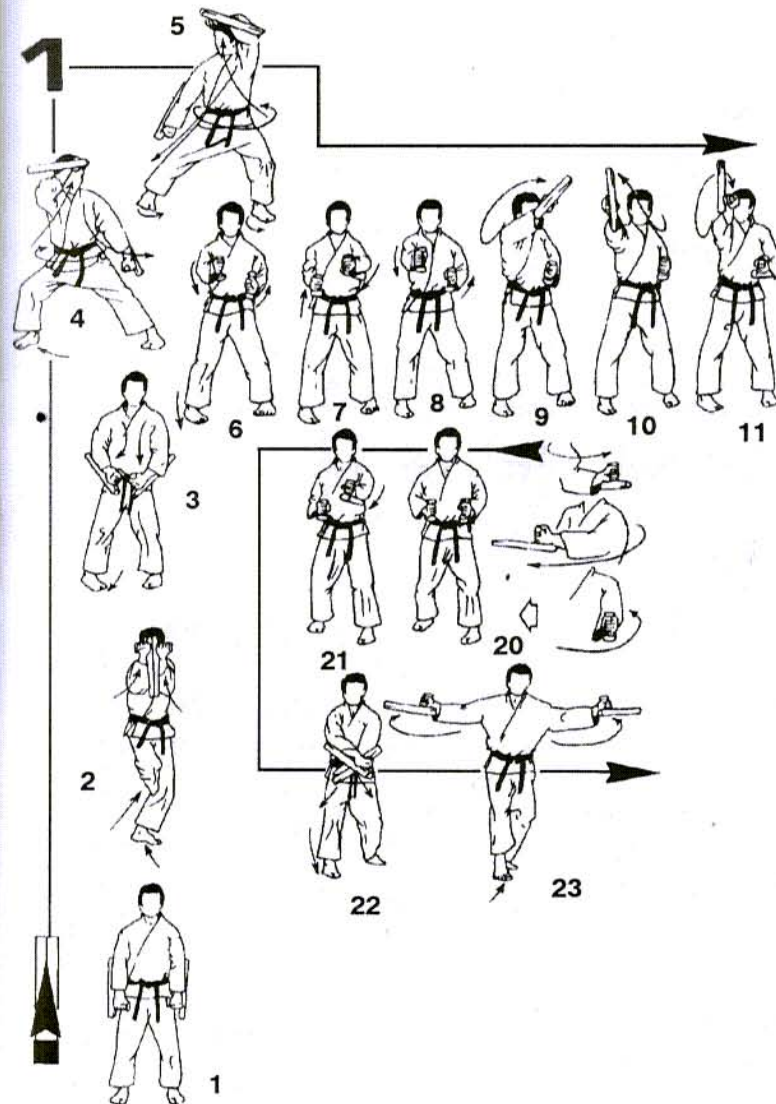
22) Шагните вперед в правую дзэн-куцу-дачи с гэдан-дзюдзи-укэ.

23) Сместите правую стопу, переходя в ко-куцу-дачи, и выполните моротэ-маваши-учи, скрещивая руки (иногда это движение интерпретируется как моротэ-гэдан-бараи). Это действие изображено на двух рисунках: на первом показана подготовительная фаза, на втором — основная.

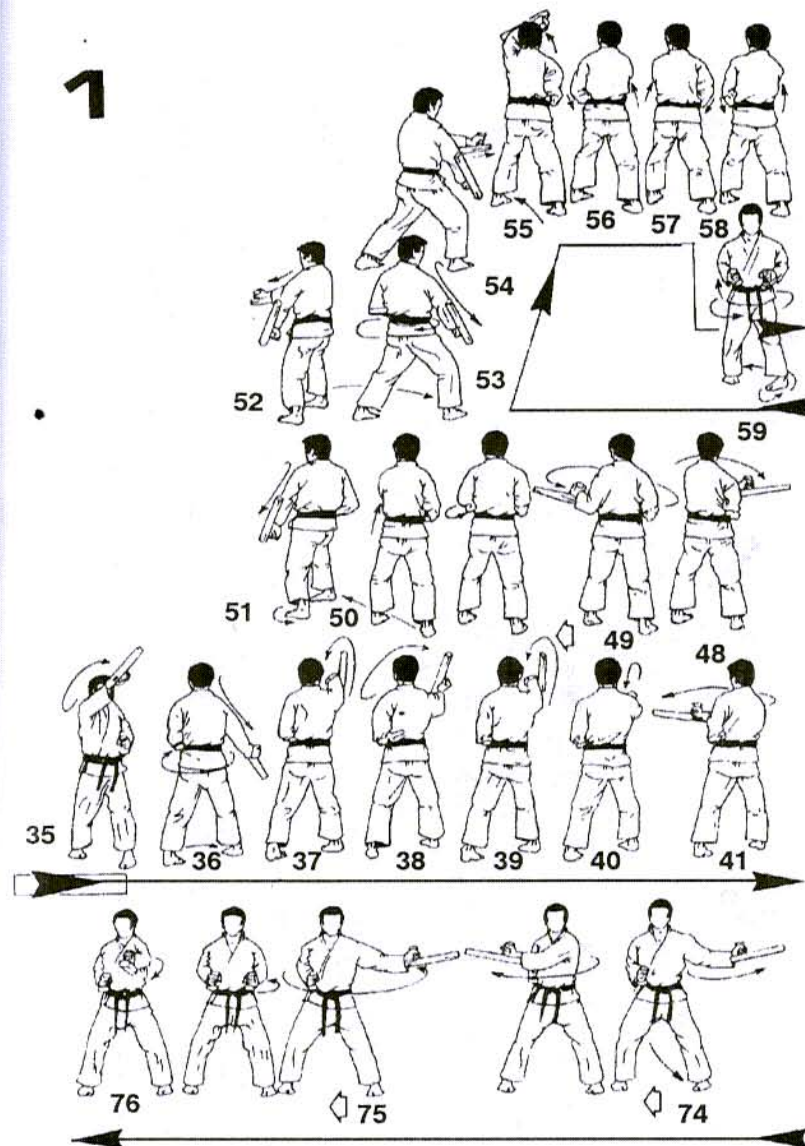
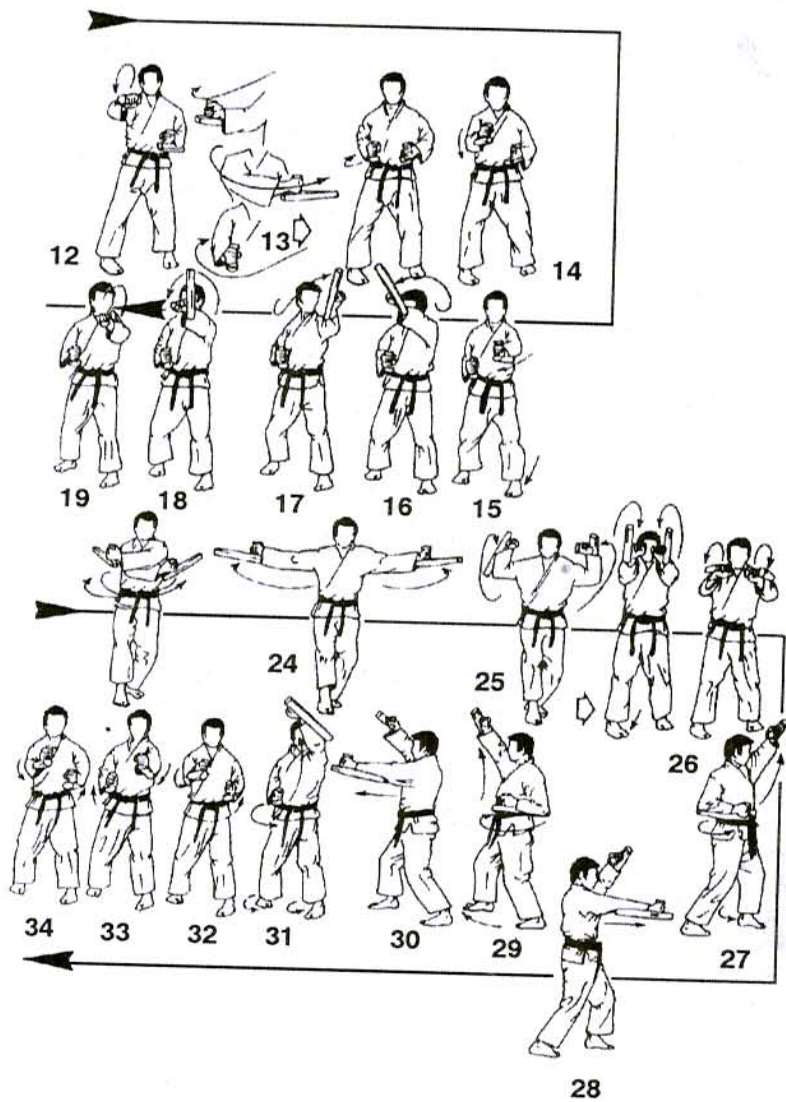
24) На месте, разведите руки в стороны и выполните моротэ-сото-маваши-учи.

25) На месте, перейдите в правую дзэн-куцу-дачи и выполните моротэ-дзёдан-учи (это действие иллюстрируют два рисунка).

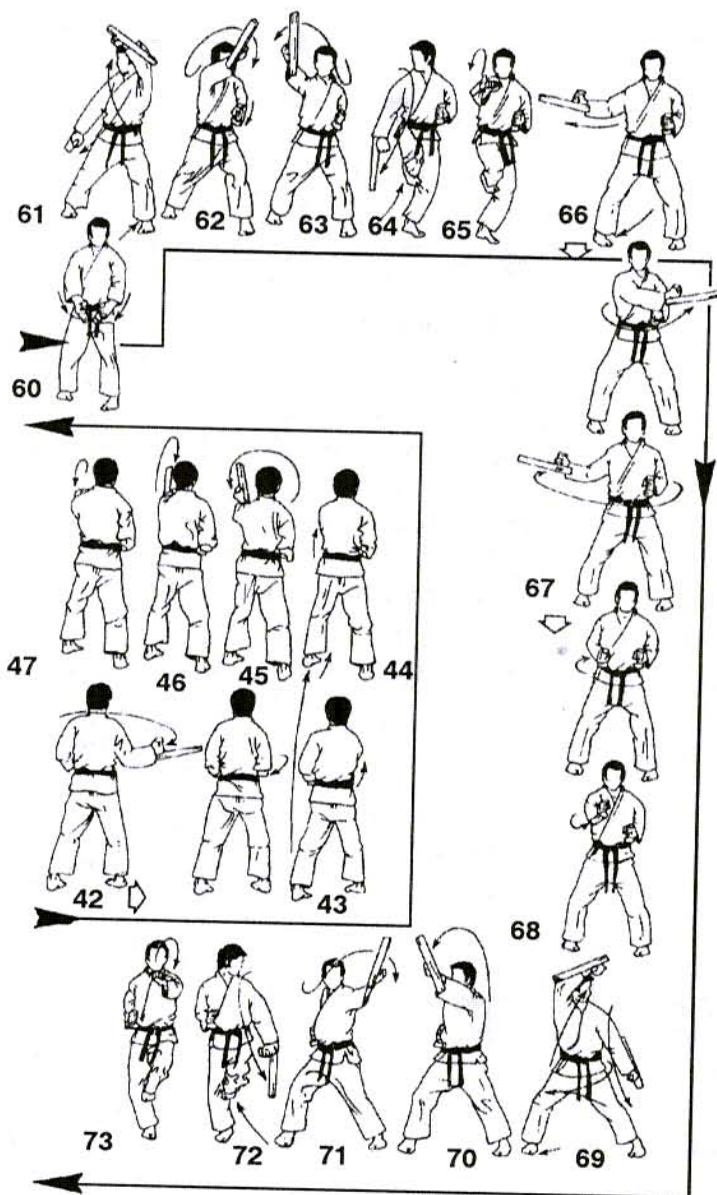
26) Моротэ-осамэ. Возврат тонфа.











27) Повернитесь влево и шагните вперед левой ногой, переходя в дзэн-куцу под углом  $90^\circ$  к центральной оси ката. Выполните дзёдан-агэ-укэ левой тонфа, правой тонфа — хики-тэ.

*Примечание:* в некоторых школах это перемещение выполняется под углом  $45^\circ$  к центральной оси ката.

28) На месте, чудан-гяку-цуки правой.

29) Повернитесь назад вправо на  $180^\circ$ , выполняя дзёдан-агэ-укэ правой тонфа и хики-тэ левой.

30) На месте, чудан-гяку-цуки левой.

31) Повернитесь на  $90^\circ$  влево, смещая левую стопу по центральной оси ката и выполните дзёдан-агэ-укэ левой тонфа и хики-тэ правой.

- 32) На месте, чудан-гяку-цуки правой.

33) На месте, чудан-цуки левой.

34) На месте, чудан-гяку-цуки правой.

35) На месте, дзёдан-учи внутрь, правой тонфа.

36) Повернитесь на  $180^\circ$  назад вправо, скрещивая ноги, и выполните гёдан-бараи правой (тонфа удерживается в форме хонтэ-мочи, длинная часть тонфа обращена вниз).

37) Измените хват на гякутэ-мочи и выполните этой тонфа дзёдан-учи.

*Примечание:* в некоторых стилях это действие отсутствует. От этапа 36 сразу переходят к этапу 38.

38) На месте, дзёдан-ура-учи правой.

39) На месте, снова выполните правой тонфа дзёдан-учи.

40) На месте, осамэ.

41) На месте, правой тонфа — учи-маваши влево.

42) На месте, верните тонфа в горизонтальное положение (движение изнутри наружу). Это действие изображено на двух рисунках.

43) На месте, мгновенно нанесите чудан-цуки правой тонфа.

*Примечание:* в некоторых школах сразу переходят от этапа 42, (первый рисунок) к этапу 43, не выполняя цуки.

44) Шагните вперед левой ногой с чудан-цуки левой тонфа.

45) На месте, дзёдан-ура-учи левой.

46) На месте, дзёдан-учи левой.

47) На месте, осамэ.

*Примечание:* в некоторых стилях дзёдан-учи левой выполняют между этапами 44 и 45.



48) На месте, левой тонфа — учи-маваши-учи внутрь.  
 49) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу).

50) На месте, чудан-цуки левой.

*Примечание:* смотрите примечание к этапу 43.

51) Выполните правой ногой шаг вперед под углом  $45^\circ$  влево от центральной оси ката, выполняя гэдан-бараи левой тонфа, в позиции гяку-аши.

52) На месте, чудан-цуки правой, левая тонфа неподвижна.

53) Переместите правую ногу вправо и примите правую дзэн-куцу по углом  $45^\circ$  к центральной оси ката, выполняя правой тонфа гэдан-бараи, левой — хики-тэ.

54) На месте, чудан-цуки левой.

55) Снова переместите левую ногу на центральную ось ката, принимая левую дзэн-куцу-дачи и выполняя левой тонфа дзёдан-агэ-укэ.

56) На месте, чудан-гяку-цуки правой.

57) На месте, чудан-цуки левой.

58) На месте, чудан-гяку-цуки правой.

59) Переместите правую ногу вперед и скрестите ноги, затем повернитесь назад влево на  $180^\circ$ . Теперь вы в левой дзэн-куцу-дачи на центральной оси ката, на шаг назад по отношению к предыдущему положению. Одновременно выполните двойное хики-тэ.

60) На месте выполните моротэ-гэдан-цуки (или моротэ-гэдан-укэ).

61) Сместите левую стопу по линии правой пятки с дзёдан-агэ-укэ левой тонфа и гэдан-укэ правой.

62) На месте, правой тонфа — дзёдан-учи, левой — хики-тэ.

63) На месте, дзёдан-ура-учи правой.

64) Поднимите правую стопу, принимая саги-аши-дачи, выполните гэдан-бараи правой тонфа.

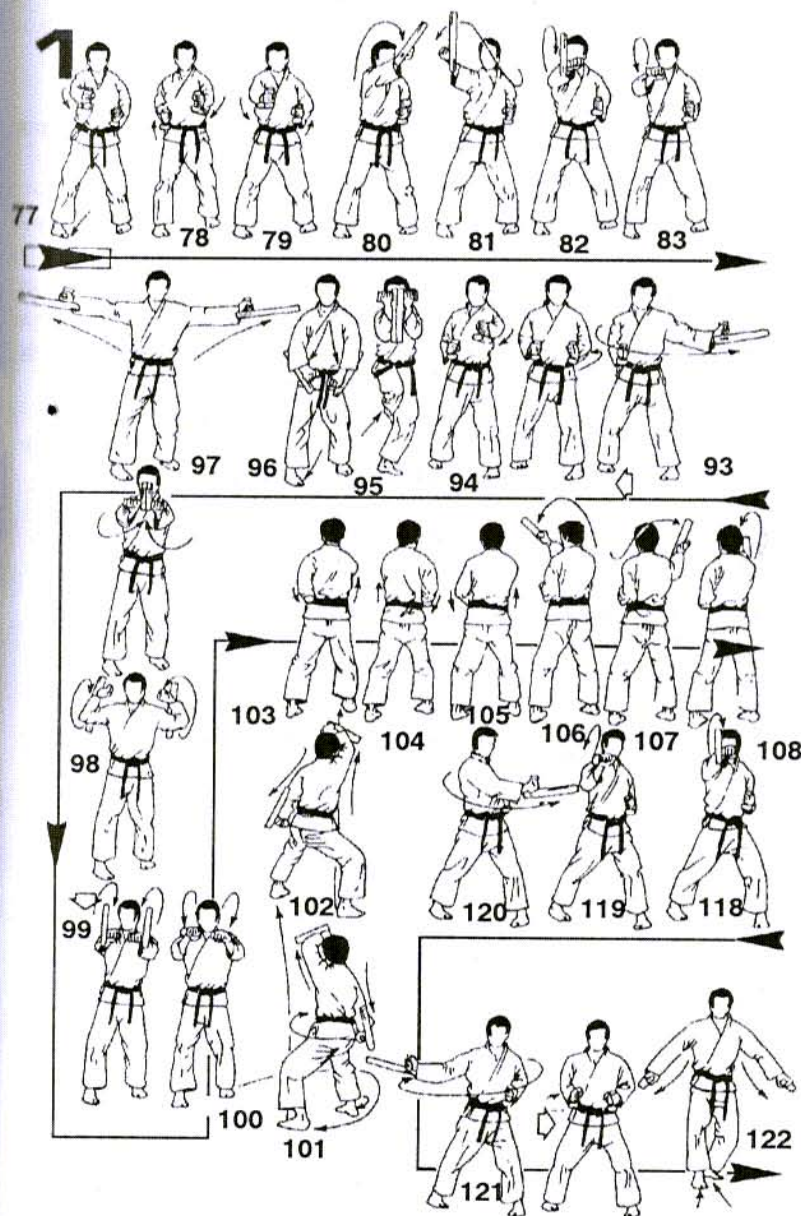
65) На месте, осамэ, смотрите вперед.

66) Примите шико-дачи, опуская правую стопу и выполняя учи-маваши-учи правой тонфа. Этот этап показан на двух рисунках.

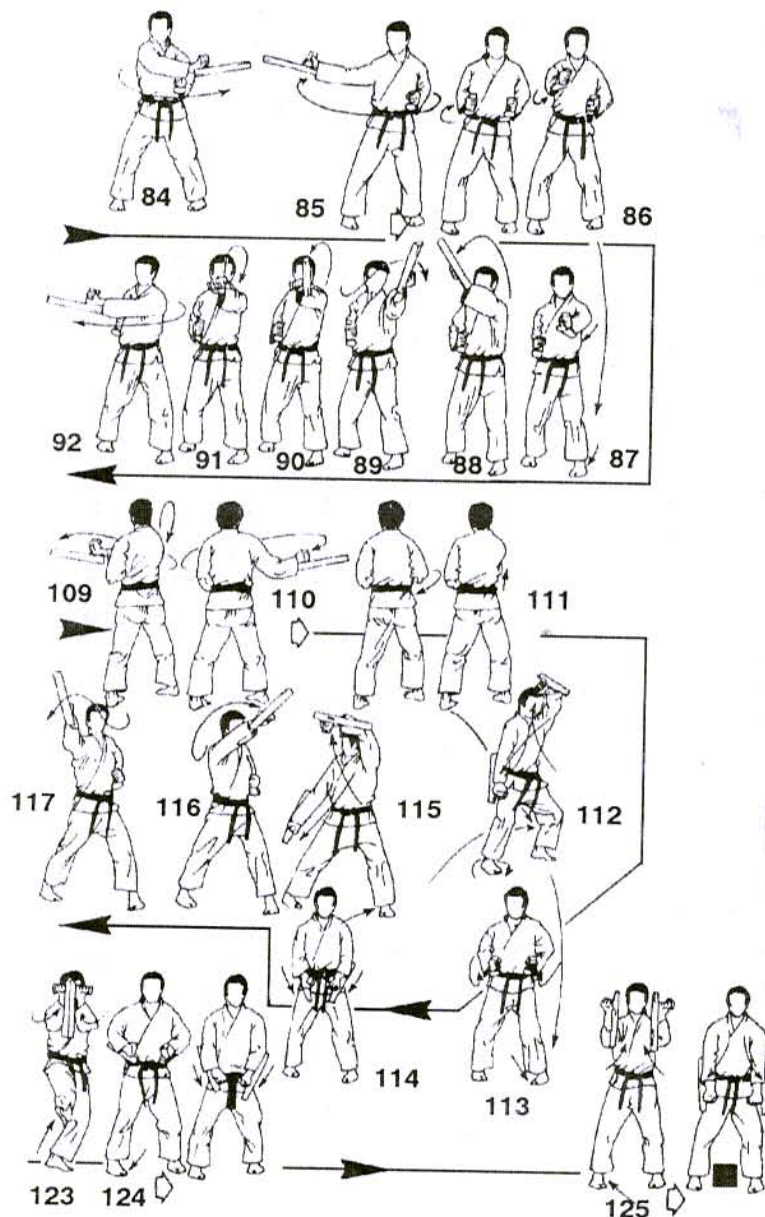
67) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу).

68) На месте, чудан-цуки правой.

69) На месте, перенесите вес тела вправо и перейдите в ко-куцу-дачи с дзёдан-агэ-укэ правой тонфа и гэдан-укэ левой.







- 70) На месте, дзёдан-ура-учи левой.
- 71) На месте, дзёдан-ура-учи левой.
- 72) Поднимите левую стопу, принимая саги-аши-дачи, и выполните гёдан-бараи левой (хват хонтэ-мочи).
- 73) На месте, осамэ, смотрите вперед.
- 74) Опустите левую стопу, принимая шико-дачи и выполняя учи-маваши. Этот этап изображен на двух рисунках.
- 75) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу). Этот этап изображен на двух рисунках и может быть интерпретирован как сото-маваши-учи. Движение завершается двойным хики-тэ.
- 76) На месте, чудан-цуки левой.
- 77) Шагните правой ногой вперед в правую дзэн-куцу-дачи с чудан-цуки правой.
- 78) На месте, чудан-гяку-цуки левой.
- 79) На месте, чудан-цуки правой.
- 80) На месте, правой тонфа дзёдан-учи внутрь.
- 81) На месте, дзёдан-ура-учи правой.
- 82) На месте, дзёдан-учи правой тонфа вперед.
- 83) На месте, осамэ.
- 84) На месте, учи-маваши-учи, правой тонфа влево.
- 85) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу). Этот этап, изображенный на двух рисунках, можно истолковать как сото-маваши-учи. Движение завершается двойным хики-тэ.
- 86) На месте, чудан-цуки правой.
- 87) Переместите левую стопу вперед, выполняя чудан-цуки левой тонфа.
- 88) На месте, дзёдан-учи левой тонфа внутрь.
- 89) На месте, дзёдан-ура-учи левой.
- 90) На месте, дзёдан-учи вперед.
- 91) На месте, осамэ.
- 92) На месте, в левой дзэн-куцу, учи-маваши слева направо.
- 93) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу). Это движение, изображенное на двух рисунках, можно истолковать как сото-маваши-учи. Движение завершается двойным хики-тэ.
- 94) На месте, чудан-цуки левой.
- 95) Поднимите левую стопу, переходя в саги-аши-дачи, и ударьте тонфа друг о друга на уровне лица (кудаки-укэ).



96) Шагните правой ногой и выполните моротэ-гэдан-бараи (или моротэ-гэдан-цуки).

97) На месте, моротэ-сото-маваши-учи.

98) На месте, ударьте тонфа друг о друга перед собой на уровне груди, причем тонфа располагаются горизонтально.

99) На месте, моротэ-дзэдан-учи. Эта техника изображена на двух рисунках.

100) На месте, моротэ-осамэ.

101) Сместите правую стопу вперед и скрестите ноги, затем развернитесь вправо на 180°. Расположитесь на центральной оси ката в шико-дачи, лицом к исходной точке и выполните левой тонфа дзэдан-агэ-укэ и гэдан-бараи правой.

102) Шагните правой ногой вдоль центральной оси и примите шико-дачи, выполняя дзэдан-агэ-укэ правой тонфа и гэдан-бараи левой.

103) Шагните вперед правой ногой с чудан-цуки правой тонфа.

104) На месте, чудан-гяку-цуки левой.

105) На месте, чудан-цуки правой.

106) На месте, дзэдан-учи правой тонфа внутрь.

107) На месте, дзэдан-ура-учи правой.

108) На месте, дзэдан-учи правой тонфа вперед.

109) На месте, осамэ (рисунка нет).

На месте, учи-маваши-учи правой тонфа влево.

110) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу). Это движение, изображенное на двух рисунках, можно истолковать как сото-маваши-учи. Движение завершается двойным хики-тэ.

111) На месте, чудан-цуки правой.

112) Сместите левую стопу и скрестите ноги, затем развернитесь вправо на 180°. Расположитесь на центральной оси ката в шико-дачи и выполните левой тонфа дзэдан-агэ-укэ и гэдан-бараи правой.

113) Переместите левую стопу и выполните двойное хики-тэ.

114) На месте, моротэ-гэдан-цуки.

115) Повторите этап 61.

116) Повторите этап 62.

117) Повторите этап 63.

118) На месте, дзэдан-учи вперед.

119) На месте, осамэ.

120) На месте, учи-маваши-учи левой тонфа вправо.

121) На месте, возврат тонфа к локтю (движение изнутри наружу). Это движение, изображенное на двух рисунках, можно истолковать как сото-маваши-учи. Движение завершается двойным хики-тэ.

*Примечание:* с этапа 115 по 121 используется стойка дзэн-ку-цу, ориентированная влево.

122) Разместите левую стопу на центральной оси ката, примите нэко-аши и выполните моротэ-гэдан-бараи.

*Примечание:* в некоторых стилях на этом этапе выполняется чудан-гяку-цуки правой тонфа, в стойке этапа 121.

123) Повторите этап 2 (кудаки-укэ).

• 124) Повторите этап 3. Этот этап изображен на двух рисунках.

125) Сместите левую стопу, принимая хачи-дзи-дачи. Руки с тонфа поднимите к плечам, локти — у тела, затем выполните моротэ-гэдан-бараи.

Ясумэ.

КОНЕЦ КАТА.

## КАТА2: ЯРАГУА-НО-ТОНФА

Это очень выразительная ката, которой обучает мастер Ино в своем додзё, г. Шимизу (Япония). Это ката можно обнаружить под названием Ярагуа-но-тонфа или Яра-шоно-тонфа. Каждый вариант носит имя ее создателя, Яра, родом из деревни Чатан на Окинаве, который также создал известные ката с саи (Чатаняра-но-саи или Китаэяра-но-саи).

Обратите внимание на то, что на всех рисунках фигурирует стрелками обозначенный путь, который наглядно показывает маршрут ката, представленный последовательностью фигур, размещенных с максимальной точностью.

Эта ката является действительно классической, в конце ее выполнения тонфа держатся в форме уширо-тэ для выполнения ряда крюкообразных блоков и контрударов в форме «молота». Две первых трети ката включают все действия, которые выполняются в ката Хамахига.

1) Ёи. После выполнения приветствия в мусуби-дачи примите хачи-дзи-дачи. Стойка классическая.



2) Слегка переместите назад левую стопу, затем правую, примите нэко-аши-дачи. Поднимите обе тонфа перед собой на уровне лица, кулаки обращены большими пальцами к лицу, тонфа — вертикальна.

3) На месте, вращая предплечья внутрь, нанесите моротэ-маэ-фури.

4) На месте, осамэ. Возврат тонфа.

5) Шагните вперед правой ногой, принимая дзэн-куцу, и выполните моротэ-учи-маваши-учи, скрещивая предплечья. Этот этап показан на двух рисунках: на первом — фаза подготовки (моротэ-гэдан-бараи), на втором — основная фаза выполнения.

6) На месте, разведите руки, нанося моротэ-сото-маваши-учи, завершите движения изменяя форму удержания тонфа на гякутэ-мочи (два рисунка).

7) На месте, моротэ-гэдан-цуки.

8) Сместите левую стопу на уровень правой пятки и перейдите в ко-куцу-дачи, выполняя левой тонфа гэдан-укэ и правой — агэ-укэ (форма удержания гякутэ-мочи).

9) Повторите предыдущую технику в противоположном направлении.

10) Шагните правой ногой на центральную ось ката, нанося чудан-ои-цуки правой тонфа. Стойка дзэн-куцу.

11) На месте, чудан-гяку-цуки левой.

13) На месте, правой тонфа — дзёдан-учи, вертикально внутрь.

14) На месте, дзёдан-ура-учи правой.

15) На месте, дзёдан-учи прямо вперед.

16) На месте, осамэ. Возврат тонфа.

17) На месте, учи-маваши-учи правой.

18) Возврат тонфа в гякутэ-мочи (два рисунка).

19) На месте, чудан-цуки правой.

20) Шагните вперед правой ногой, нанося чудан-цуки левой тонфа.

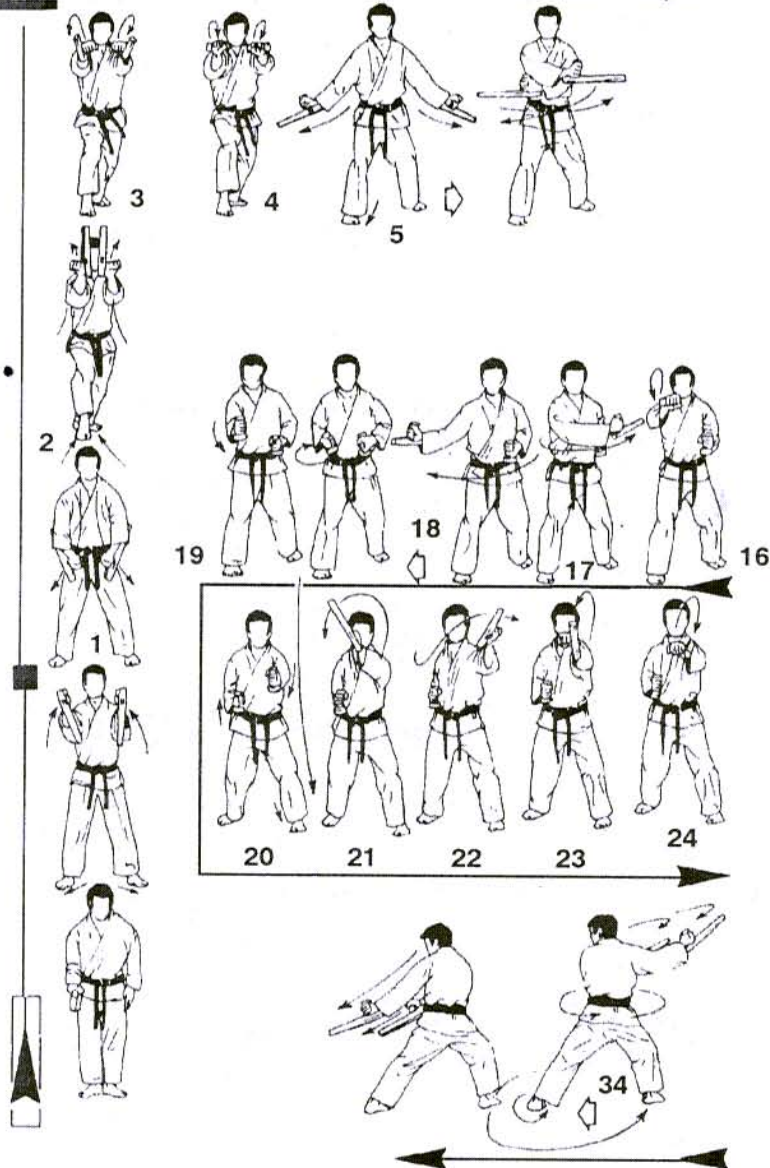
21-27) ПОВТОРИТЕ ДВИЖЕНИЯ ЭТАПОВ 13-20.

28) Шагните вперед правой ногой, принимая нэко-аши и выполняя движение этапа 2.

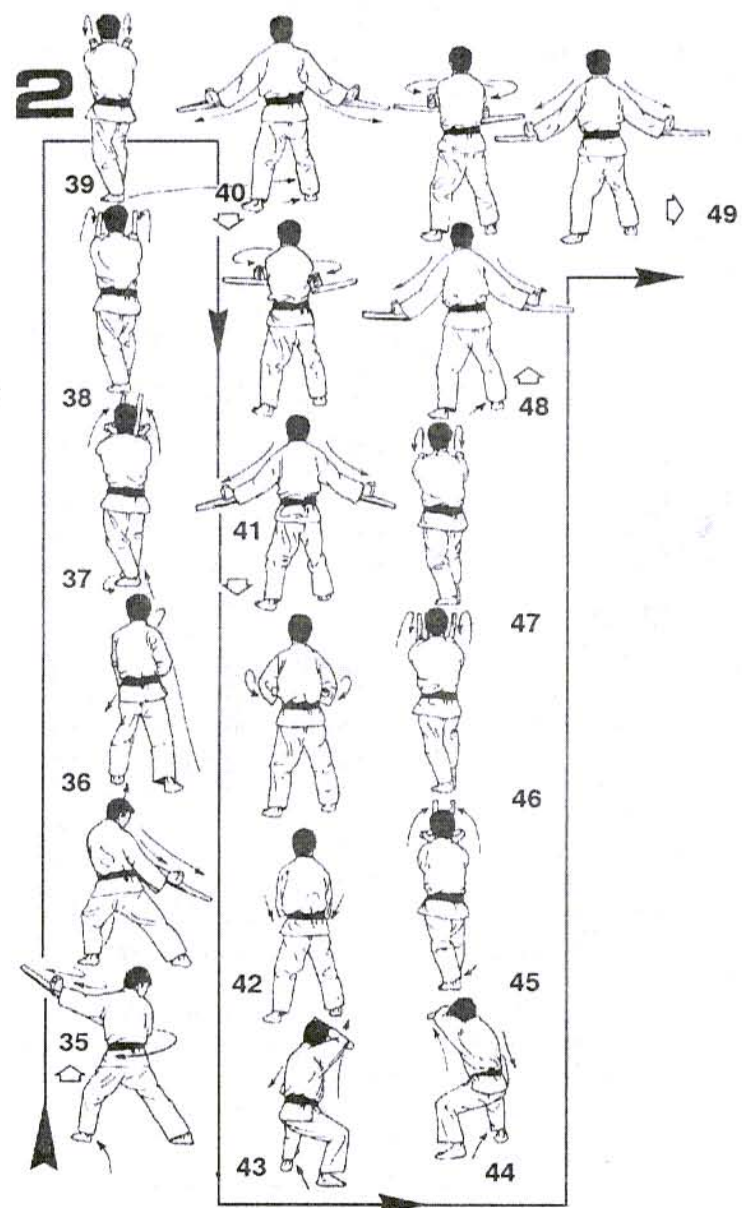
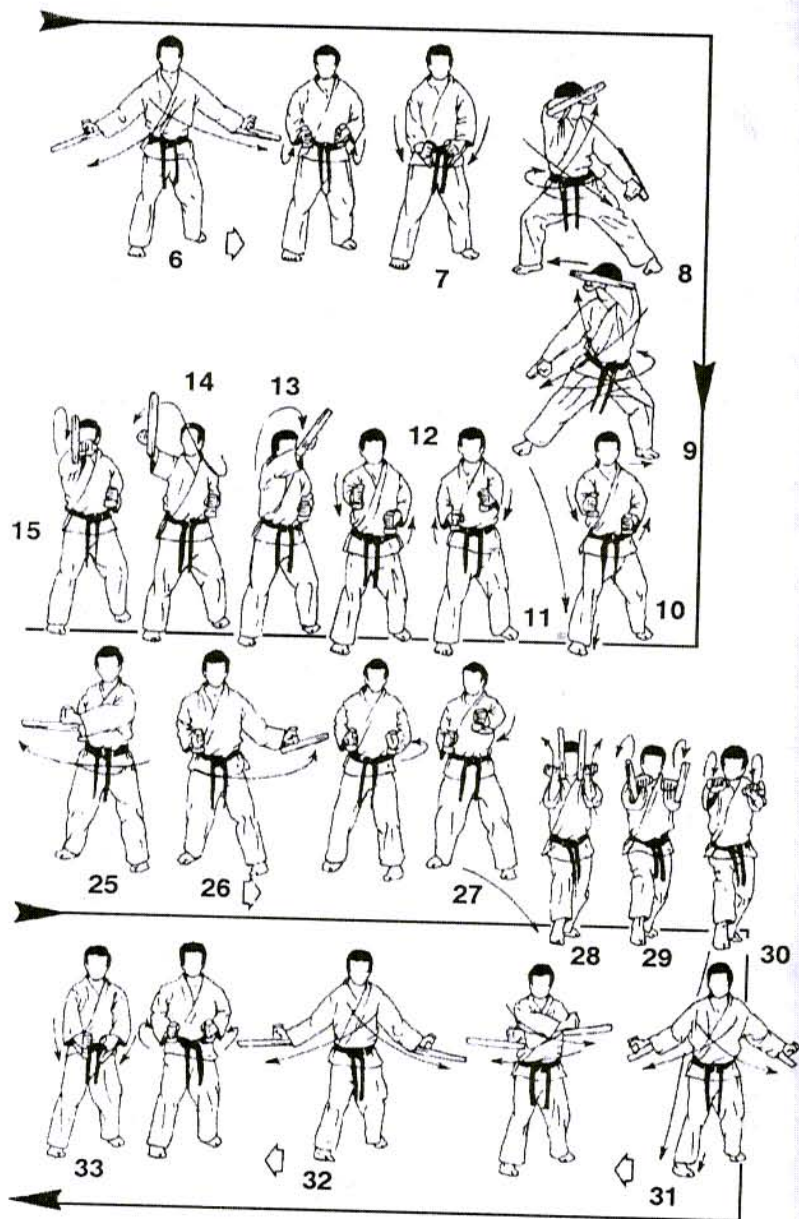
29-33) ПОВТОРИТЕ ДВИЖЕНИЯ ЭТАПОВ 3-7.

34) Скрестите ноги: правая перед левой. Повернитесь назад влево и перейдите в ко-куцу-дачи. Высоко поднимите обе тонфа и быстро опустите их вертикально вниз (моротэ-гэдан-куэ, два рисунка).

2











35) На месте, перейдите в противоположную ко-куцу и выполните моротэ-гэдан-укэ вправо (два рисунка).

36) Опять сместите левую стопу назад, располагаясь на центральной линии ката, выполняя гэдан-бараи левой тонфа (гякутэ-мочи).

37-42) ВЫПОЛНИТЕ ДВИЖЕНИЯ ЭТАПОВ 3-7 В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ НАПРАВЛЕНИИ.

43) Шагните левой ногой вперед по углом  $45^{\circ}$ , принимая шико-дачи и выполняя левой тонфа гэдан-бараи и агэ-укэ правой (гякутэ-мочи).

44) Шагните правой ногой вперед по углом  $45^{\circ}$ , принимая шико-дачи и выполняя правой тонфа гэдан-бараи и агэ-укэ левой (гякутэ-мочи).

• 45-50) ВЫПОЛНИТЕ ДВИЖЕНИЯ ЭТАПОВ 37-42.

51) Скрестите ноги, смещая правую стопу влево. Развернитесь назад влево, принимая саги-аши-дачи. Во время вращения измените форму удержания тонфа на уширо-тэ (с этого момента до конца ката тонфа держат в этой форме). Выполните правой тонфа крюкообразный блок на уровне дзэдан, затем на уровне гэдан левой тонфа (два рисунка).

52) Опустите правую ногу и поднимите левую, принимая саги-аши-дачи, выполните два предыдущих блока, но в противоположном направлении (два рисунка).

53) Опустите левую ногу, принимая хэйсоку-дачи, и нанесите моротэ-тэцуи-учи прямо вперед.

54) Поднимите правую ногу, принимая саги-аши-дачи, и скрестите руки перед грудью.

55) Опустите правую ногу, переходя в дзэн-куцу на центральной оси ката, и выполните моротэ-гэдан-какэ-укэ.

56) Шагните правой ногой назад в шико-дачи и поднимите правую тонфа за головой, левая тонфа впереди.

57) Шагните правой ногой вперед в шико-дачи и нанесите моротэ-моротэ-тэцуи-учи.

58) Шагните назад правой ногой, переходя в саги-аши-дачи. Выполните правой тонфа дзэдан-агэ-какэ-укэ и гэдан-какэ-укэ левой. Тело расположено под углом  $45^{\circ}$ .

59) Повернитесь влево и выполните левой тонфа дзэдан-агэ-какэ-укэ и гэдан-какэ-укэ правой.

60-62) ВЫПОЛНИТЕ ДВИЖЕНИЯ ЭТАПОВ 53-55.



63) Скрестите ноги (правая стопа перед левой) и повернитесь назад влево, продолжая смещать правую стопу влево. Во время вращения разведите руки.

64) Выполните движение этапа 54.

65) Выполните движение этапа 55.

66) На месте, поверните грудную клетку назад вправо и поднимите тонфа, как на этапе 56. Потом, энергично вращая таз и корпус в обратном направлении, опуститесь в шико-дачи и нанесите моротэ-тэцуи-учи, как на этапе 57.

67) Шагните назад левой ногой и примите шико-дачи, выполните правой тонфа дзёдан-агэ-какэ-укэ и гёдан-какэ-укэ левой.

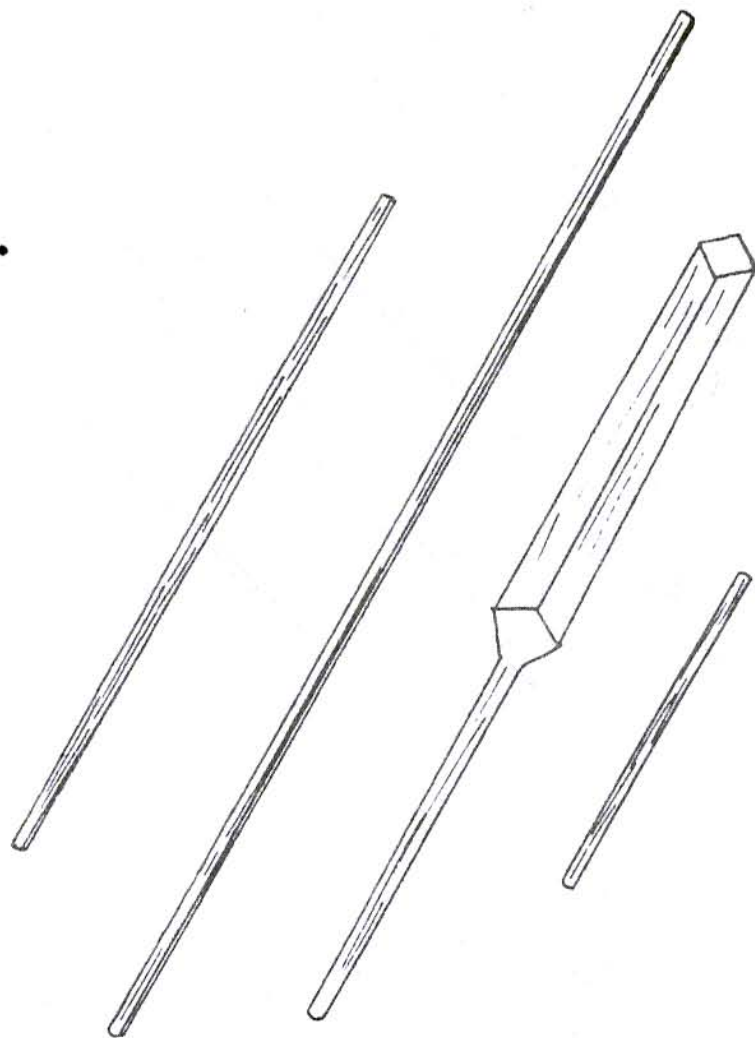
68) Поместите левую стопу рядом с правой и примите хачи-дзи-дачи. Поднимите обе тонфа вверх, ручками внутрь.

69) На месте, расположите тонфа параллельно, изменяя форму хвата на гякутэ-мочи. Выполнение этого движения показано на рис. е (рис. 5-7 на стр. 90).

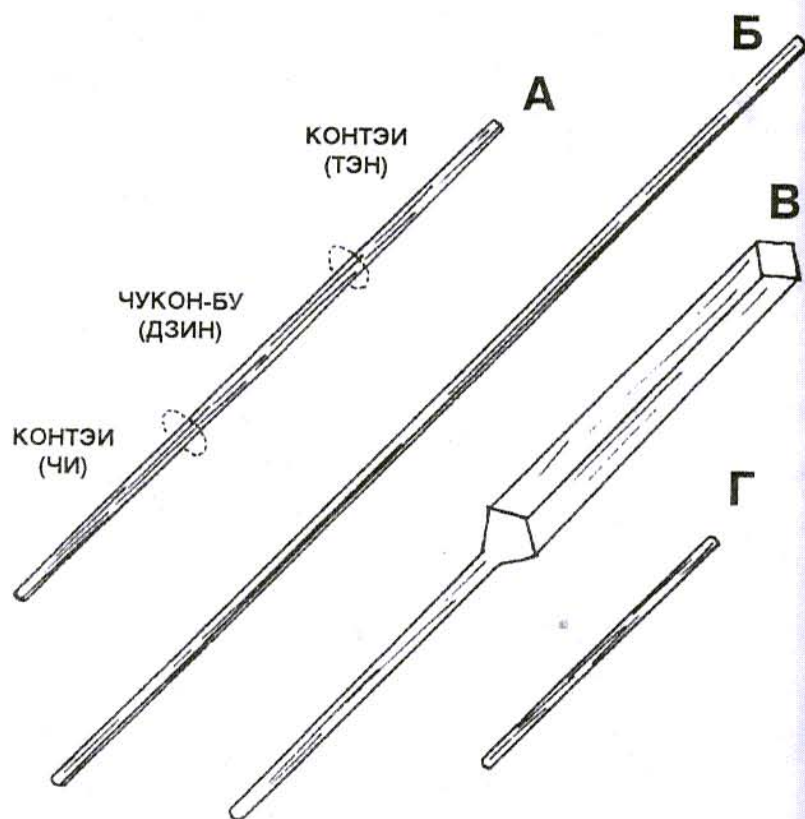
Снова опустите тонфа, выполняя моротэ-гёдан-бараи (два рисунка). Ясумэ.

КОНЕЦ КАТА.

# БО







А: БО (или КОН)  
 Б: КЬЮСАКУ-БО  
 В: СУНАКАКЭ-БО (КАИ или ЕКУ)  
 Г: САНДЗАКУ-БО

## ВВЕДЕНИЕ

Бо является главенствующим оружием в большой семье Рю-кю ко-будо. Она также называется КОН (поэтому искусство палки называется КОНПО и предполагает духовное развитие, как и любые ДО — японские пути боя).

Окинавское искусство палки во многом отличается от своего японского аналога. Это, например, и длина оружия, и обращение с ним, в частности форма держания.

Существует много типов бо. Они отличаются:

- длиной: классическая величина окинавской бо около 182 см, она называется Рокусаку-бо («шесть пальцев»). Но существует много промежуточных моделей между «четырёхпальцевыми» (Епсаку-бо) и «девятипальцевыми» (Кюсаку-бо). Типы палок, известные под названиями Тамбо, Хан-бо, Дзё, Хассаку-бо, имеют длину 50, 90, 125 и 240 см и являются японскими вариантами;
- формой: изначально палка была круглой (Мару-бо). Первые бо, применявшиеся в качестве оружия, были не чем иным, как тэн-бин, палкой-коромыслом, которую использовали на китайский манер для переноски тяжелых грузов. Они изготавливались из бамбука (Такэ-бо). Позднее внешний вид бо изменялся. Когда-то в бою применялись четырехгранные (Хаку-бо), шестигранные (Роккаку-бо) или восьмигранные (Хаккаку-бо) бо, но все они имели достаточно выраженные грани и обладали высокой эффективностью. В настоящее время вернулись к использованию бо круглой формы. Диаметр бо больше в ее средней части (чукон-бу, до 3 см), а на концах (контэи) он равен 2,5 см. Средняя часть такого оружия совершенно гладкая, что дает возможность использовать бо максимально эффективно, с минимальными затратами силы.



В современном Рюкю ко-будо используется также весло (каи, или уку), его можно обпаружить и под названием супакакэбо. Основная техника работы с веслом очень похожа на технику использования бо, к тому же она обогатила арсенал бо новыми движениями (прежде всего рубящими ударами). Очень сходную технику использования имеют также конье (яри), коса (нагината) и другие виды оружия, входящие в большую семью бо.

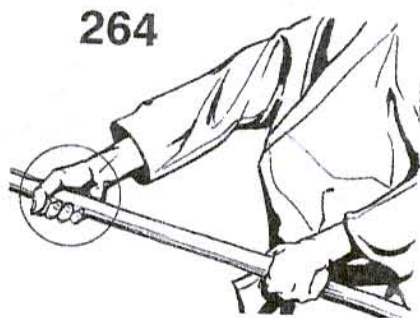
Необходимо отметить, что некоторые школы (как, например, Шорейкан мастеров Тогучи и Тамана) разделяют бо на три равные части (см. рис. на стр. 150): передняя часть, направленная на противника (перед, верх) — это Тэн (небо); средняя часть, за которую держат бо, — это дзин (человек); нижняя часть (пятя, низ) — это Чи (земля). Эту терминологию и мы будем использовать в нашей книге.

## ГЛАВА I ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

### КАК ДЕРЖАТЬ БО (ХОНТЭ-НО-КАМАЭ)

В основной форме держания окинавской бо руки располагаются в средней трети (дзин), в японских стилях палкой работают, как мечом, причем одна рука расположена близко к ее концу (отсюда и различный баланс, что влияет на технику нанесения ударов).

- Рука, расположенная впереди: четыре пальца охватывают палку снизу, большой палец плотно прижат сверху (рис. 264). Основание большого пальца находится в плотном контакте с палкой; не забывайте о том, что быстрый удар противника, нанесенный снизу по вашему оружию, может выбить его из рук (см. также рисунок в рамке на стр. 154).
- Рука, расположенная сзади: существуют две основные окинавские формы.

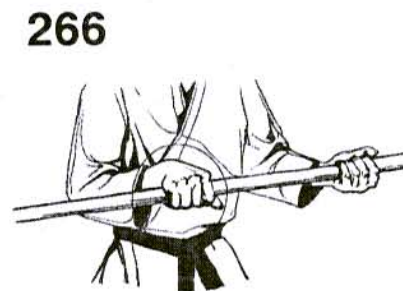
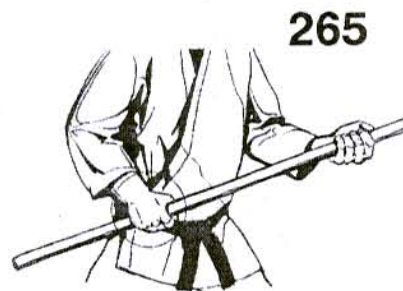


- Палка захватывается сверху (рис. 265), оружие находится в контакте с грудной клеткой. Рука в обычном положении, большой палец обращен внутрь. Это форма, которой когда-то обучал мастер Шинкен Таира.

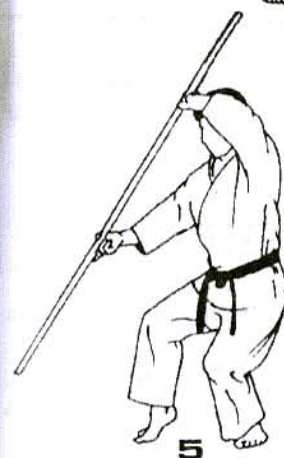
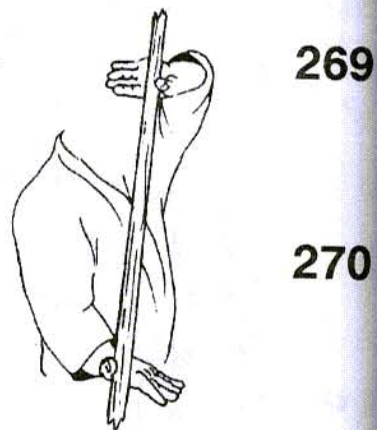
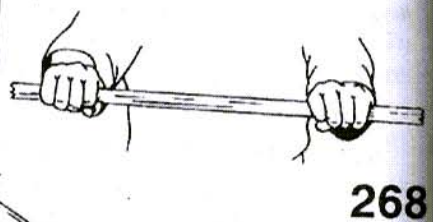
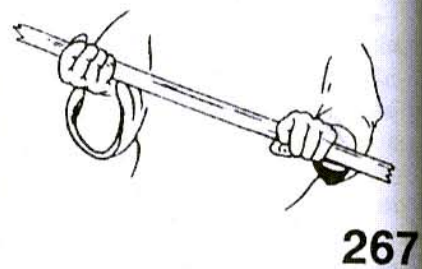
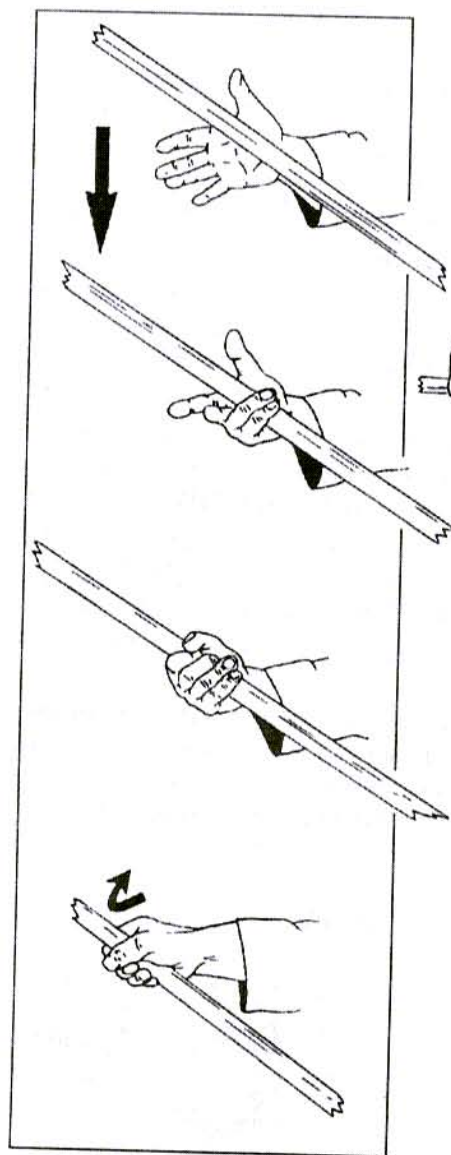
- Палка захватывается сбоку (рис. 266), оружие располагается вдоль предплечья (лучшее прикрытие тела и большая сила ударов, особенно боковых), рука согнута в локте и запястье, большой палец обращен вниз. Эта форма характерна для мастера Матаэни, отца нынешнего главы школы Хомбу, додзё в Наха.

— Четыре основные формы держания:

- ДЖУН-НИГИРИ (рис. 267): основная форма держания для выполнения атаки: одна кисть обращена большим пальцем вверх, другая — вниз. Эту форму также называют ХОНТЭ-МОЧИ или ДЖУН-МОЧИ.
- ГЯКУ-НИГИРИ (рис. 268): форма держания для атаки и защиты. Бо держат горизонтально, большие пальцы рук обращены вниз. Называется также ГЯКУТЭ-МОЧИ.
- ЕСЭ-НИГИРИ (рис. 269): одна кисть прикасается к другой, большой палец одной кисти обращен внутрь, другой — вниз. Эта форма эффективна для нанесения широких круговых ударов, например в случае окружения несколькими противниками (техника фури-учи).
- ХАСАМИ-НИГИРИ (рис. 270): бо расположена вертикально и лишь слегка придерживается большими пальцами, кисти открыты и обращены ладонями вверх. Форма удержания для защиты либо подготовка для кругового удара верхней третью палки.









## СТОЙКИ (ДАЧИ)

На рисунке 271 изображены основные стойки, применяемые в работе с бо.

- МУСУБИ-ДАЧИ (1): пятки вместе, носки врозь.
- ХЭЙСОКУ-ДАЧИ (2): стопы сомкнуты внутренними сторонами.
- ДЗЭНКУЦУ-ДАЧИ (3): передняя стойка, одна нога согнута в колене, другая прямая. Стойка для атаки.
- КОКУЦУ-ДАЧИ (4): дзэнкуцу-дачи, обращенная назад. Стойка для защиты.
- НЭКО-АШИ-ДАЧИ (5): стойка «кошки», вес тела почти полностью смещен на одну ногу, другая нога согнута в колене, пятка ее поднята. Стойка защиты.
- САГИ-АШИ-ДАЧИ (6): стойка на одной ноге, исключительно защитная стойка.
- ШИКО-ДАЧИ (7): ноги согнуты в коленях, вес тела распределен равномерно, стопы ног развернуты наружу. Стойка для атаки и защиты.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ ВСЕГО ТЕЛА ПРИ РАБОТЕ С БО

- Стремитесь наносить быстрые и хлесткие удары, а не мощные и тяжелые.
- Любая техника начинается с движения таза (энергия хара). Нельзя вращать только плечи. Энергия должна выходить из живота и достигать кистей рук.
- Локти и плечи являются лишь точками вращения. Энергия выходит из «центра» тела и транслируется через предплечья к запястьям, которые должны оставаться очень подвижными вплоть до контакта с целью. В момент контакта мышцы всего тела напряжены (принцип кимэ, трансляция энергии). Предплечье руки, расположенной сзади, прижимает бо к телу в момент попадания удара в цель (принцип хики-тэ: действие-противодействие).
- Локти движутся вблизи корпуса, плечи опущены.
- Необходимо помнить, что ко-будо, имеющие в своем названии частицу «до» предлагают человеку совершенствование и внутреннюю реализацию. Поэтому каждое движение необхо-

димо поддерживать ментально, постоянно стремясь реализовать в движениях это единство тела и духа, поскольку лишь оно является источником полной эффективности. С этой точки зрения любая мысль о спортивных соревнованиях должна быть чужда изучающему ко-будо.



272

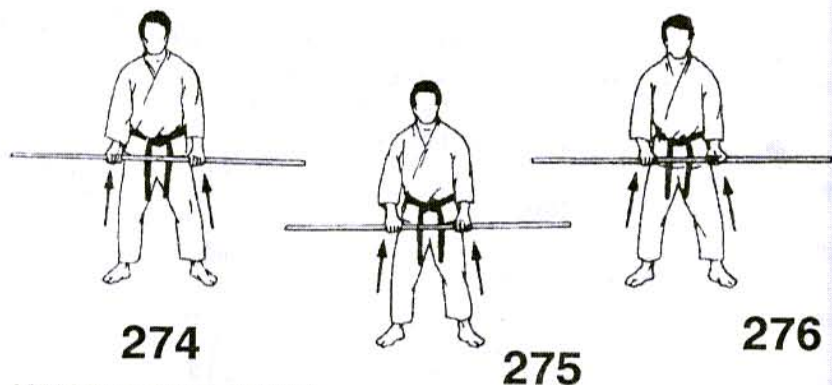


273

## ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ

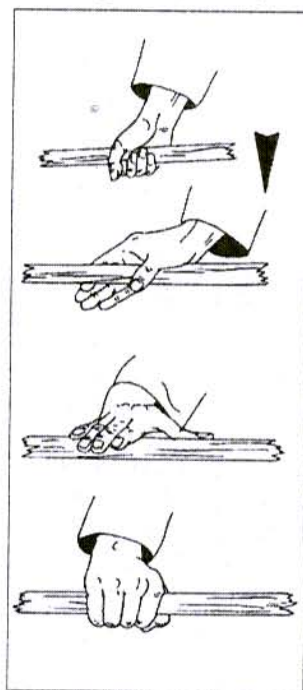
Бо держат наклонно, ее верхний конец направлен противнику в голову. Передняя стойка (дзэн-куцу-дачи). Корпус прямой, рука, расположенная впереди, слегка согнута в локте. На рисунке в рамке изображены характерные ошибки: корпус наклонен, неправильное распределения веса тела, расположенная впереди рука недостаточно или избыточно согнута в локте, локоть расположенной сзади руки удален от грудной клетки, голова наклонена, стопа и колено расположенной впереди ноги слишком развернуты.





## КАК МЕНЯТЬ РУКИ

Искусство Бо в принципе заключается в большой подвижности кистей рук и в умении быстро менять расположение рук на оружии без потери энергии и риска выронить палку. Такое изменение положения рук обуславливается либо перемещением, либо стремлением увеличить эффективность удара. Поэтому пальцы рук должны быстро разжиматься и сжиматься снова после изменения угла захвата бо, прежде чем противник сумеет воспользоваться этим моментом ослабления захвата оружия.



### Первый пример:

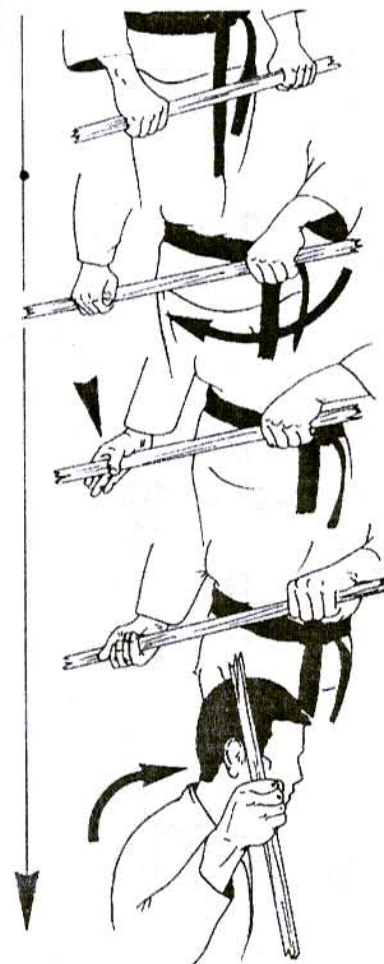
рисунки в рамке иллюстрируют переход от держания бо в форме хонтэ-мочи к гякутэ-мочи правой рукой. Посмотрите и рис. 274, 275 вверх стр. Необходимо тренироваться без приложения лишней силы, а очень быстро переходить от первого положения ко второму, от второго к третьему, затем вернуться от третьего ко второму и, наконец, от второго к первому.

### Второй пример:

переходя от основной формы гякутэ-мочи измените захват бо на хонтэ-мочи во время удара вперед (конечная стадия показана на рис. 278). Обратите внимание на предварительное вращение корпуса. Рис. 277 иллюстрирует начало удара вперед.

### Третий пример:

рисунок 279 иллюстрирует прямой переход от хонтэ-мочи к хонтэ-мочи (обратное расположение рук). Откройте обе кисти, двигая их друг к другу и сдвигая к центру тяжести палки так, чтобы они скользили не теряя контакта с ней (2). Вращайте руки, расположенная сзади рука переходит вперед, что приводит бо к повороту на



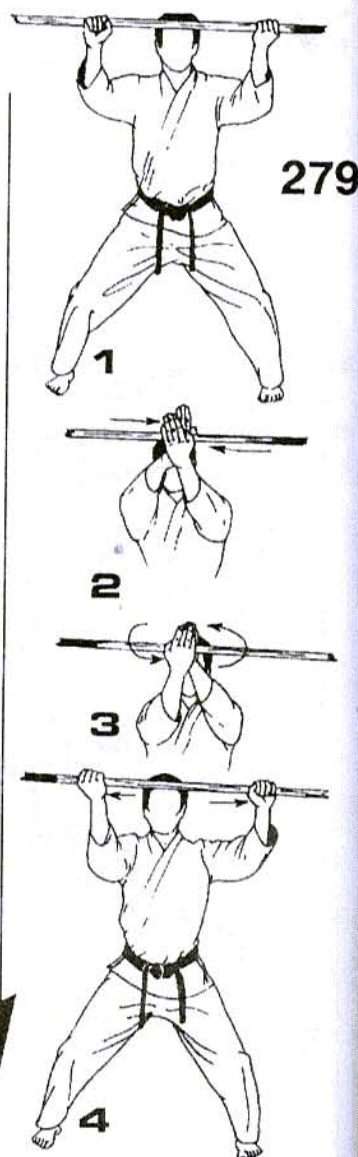


180° в горизонтальной плоскости (3). Скользите кистями рук по палке, разводя их в стороны, и затем сожмите пальцы в обратном захвате (4).

Обратите внимание на то, что этот переход можно выполнить держа бо на уровне пояса, но в этом случае бо вращается перед телом в вертикальной плоскости.

Необходимо очень часто выполнять эти упражнения с изменением положения рук: они являются исключительно эффективной разминкой перед выполнением основных упражнений а также истинным способом контактирования с оружием, для того, чтобы его лучше «чувствовать».

Упражнения выполняйте сначала медленно и увеличивайте скорость движений лишь постепенно, после того как овладеете оружием.



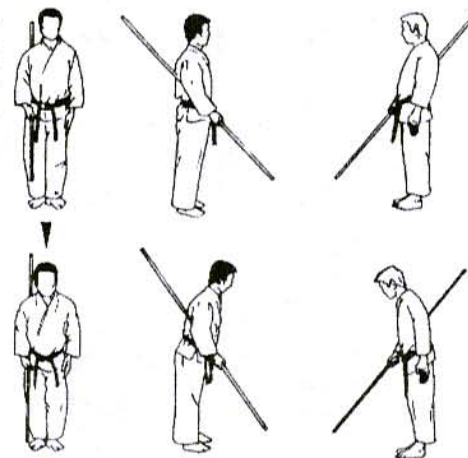
## КАК ПРИВЕТСТВОВАТЬ (РЭИ)

В ко-будо каждая тренировка, индивидуальная или с партнером, начинается и заканчивается приветствием (рэй). С одной стороны, приветствие выражает уважение к практикуемому искусству, с другой стороны — к учителю или партнеру. Оно также напоминает об уважении к традиционным духовным ценностям.

Обычно приветствуют стоя: это РИЦУ-РЭИ.

Приветствие на коленях (ЗА-РЭИ), являющееся более торжественным, выполняется в начале и в конце коллективной тренировки в направлении камиза (почетное место в додзё) и сэнсэи (мастера).

Вверху изображено приветствие стоя, РИЦУ-РЭИ: оружие держат у правого бока, ладонь правой кисти обращена внутрь, левая рука свободно опущена вдоль левого бедра, стойка мусуби-дачи. Приветствуйте слегка наклоня вперед верхнюю часть тела, затем выпрямитесь.

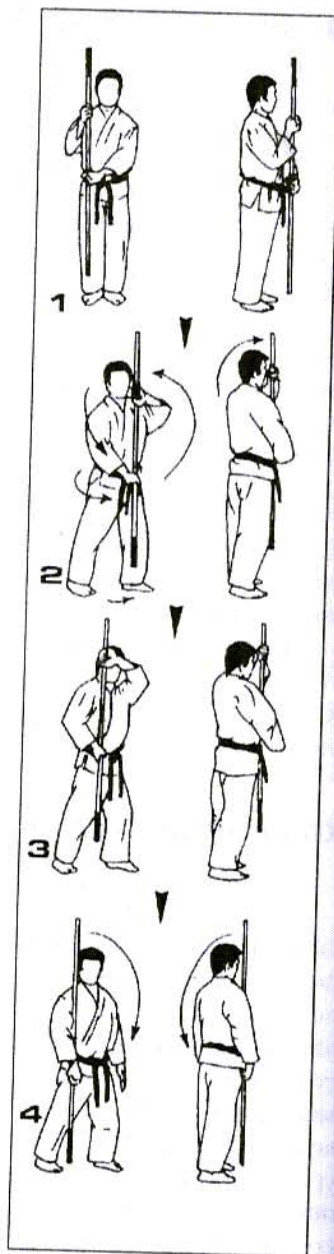
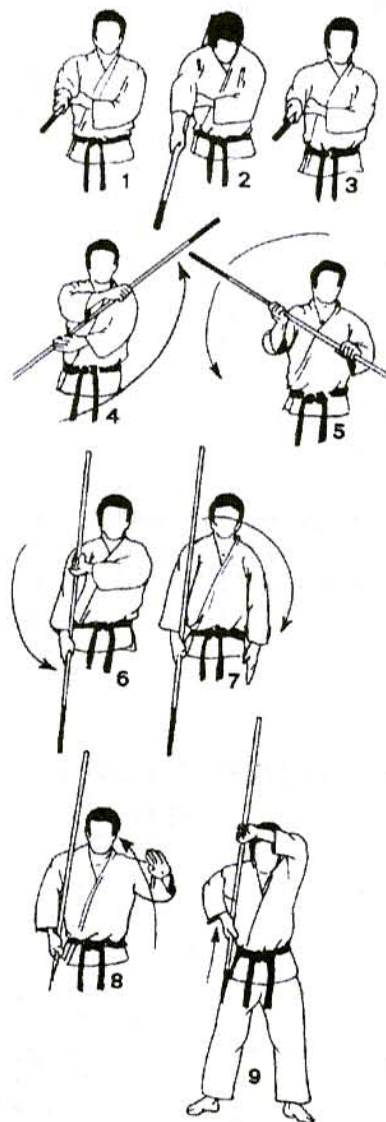


## КАК ПРИНЯТЬ ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ (ЁИ)

— Первая форма (рисунок в рамке на стр. 162)

Поднимите бо, ее конец, обращенный во время приветствия вниз, движется вверх (на рисунках этот конец зачернен), правая рука поднимается на уровень плеча, причем правая кисть держит бо располагаясь на уровне пояса (1). Вращайте бо на 180° в вертикальной плоскости, правая кисть скользит вниз а левая вверх, в это время сместите левую стопу влево, вращая таз в этом же направлении (2). Не меняя формы захвата бо, сместите правую руку к правому боку, сгибая левую руку в локте, в результате чего левый кулак расположится на уровне лба, палка остается в вертикальном положении (3). Медленно опустите левую руку (круговым движением) к левому бедру (4). Таз и корпус расположены по отношению к партнеру под углом 45° (ханми).





### — Вторая форма

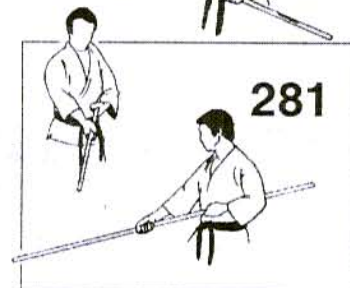
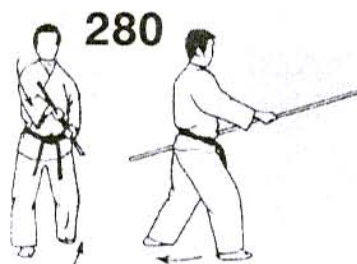
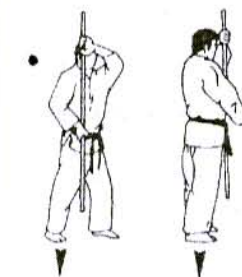
Выполните приветствие, держа бо в форме ура-укэ (см. стр. 200). Затем вращайте бо перед собой тем же способом, не расслабляя рук, левая кисть должна оставаться на уровне правой подмышечной впадины вплоть до перемещения. Затем сместите левую стопу, возвращая левую кисть ко лбу, слегка наклоните корпус вперед и свободно поднимите левую кисть на уровень ребер... (рис. 1-9). Таз и корпус расположены фронтально.

### КАК ПРИНИМАТЬ БОЕВУЮ ПОЗИЦИЮ (КАМАЭ)

Из исходной позиции (ёи) перейдите в боевую позицию, подготавливаясь к бою:

- или перемещая назад левую стопу...
- или перемещая вперед правую стопу...

...в правую боевую позицию (мидзи-но-камаэ). Можно перехо-





дить в камаэ из стойки мусуби-да-чи, что является формой, используемой в кумитэ (см. ниже).

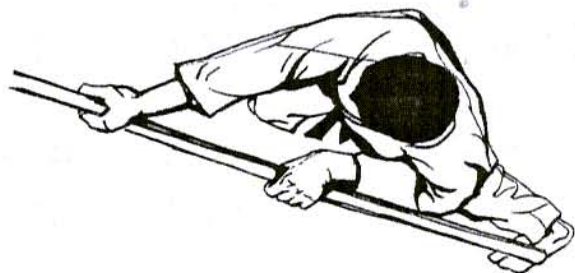
На рис. 280 показана средняя боевая позиция: ЧУДАН-КАМАЭ, передний конец палки расположен выше, чем задний.

Рис. 281 иллюстрирует нижнюю боевую позицию: ГЭДАН-КАМАЭ, передний конец палки расположен ниже, чем задний.

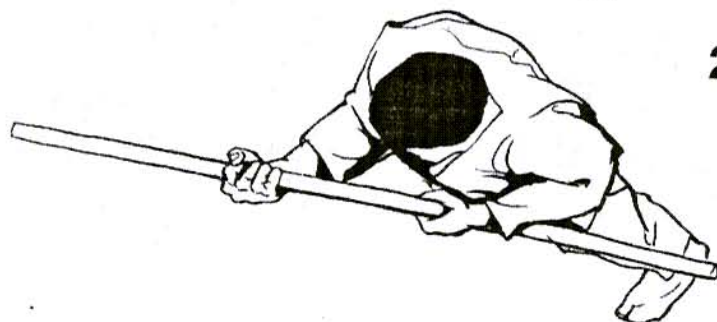
На рис. 282 и 284 изображена ЧУДАН-КАМАЭ после основного удара (рис. 283). Эта позиция характерна для окинавских стилей, в то время как в японских стилях рука, выдвинутая вперед, находится в другом положении (рис. 280 и 281): обратите внимание на положение запястья, «скрученного» в момент попадания в цель (рис. 284), что придает этой технике большую скорость и силу. Таз и корпус обращены к противнику под углом  $45^{\circ}$ .



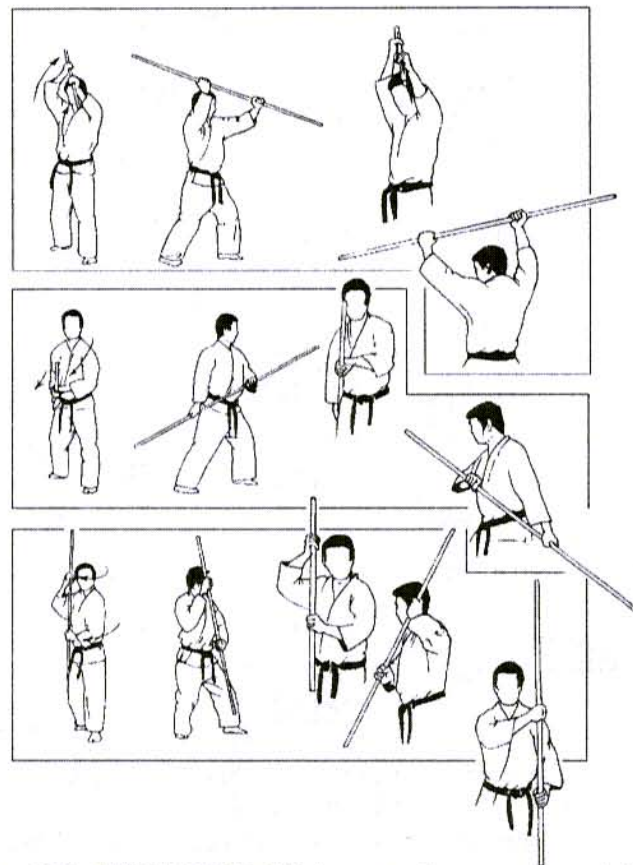
282



283



284



285

286

287

Рис. 285: ДЗЁДАН-КАМАЭ (верхняя боевая позиция). Палка над головой в горизонтальной плоскости. Ее передний конец расположен немного ниже, чем задний. Корпус обращен под углом  $45^{\circ}$  (ханми).

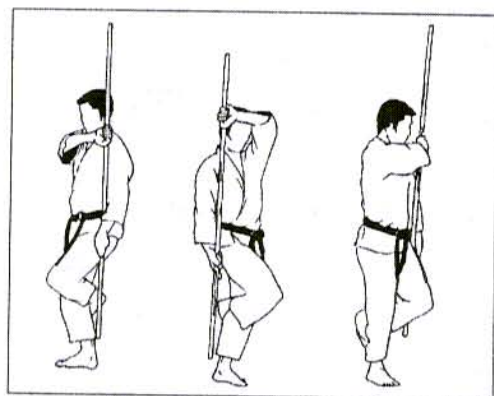
Рис. 286: ВАКИ-КАМАЭ (нижняя боевая позиция), задний конец бо расположен ниже, чем передний, тело в ханми.

Рис. 287: ХАССО-КАМАЭ (боковая позиция), бо расположена у бока вертикально или слегка наклонно. Корпус расположен фронтально или под углом  $45^{\circ}$ .

Основная цель боевой позиции — обеспечить надежную защиту от ударов противника и легкость выполнения собственных ударов.

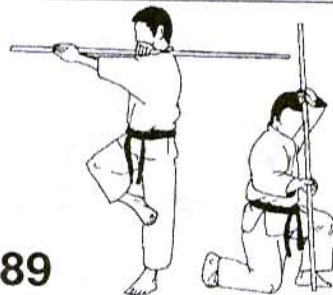
Рис. 288: позицию хассо-камаэ в стойке саги-аши-дачи обычно принимают выполняя уход.





288

289



290



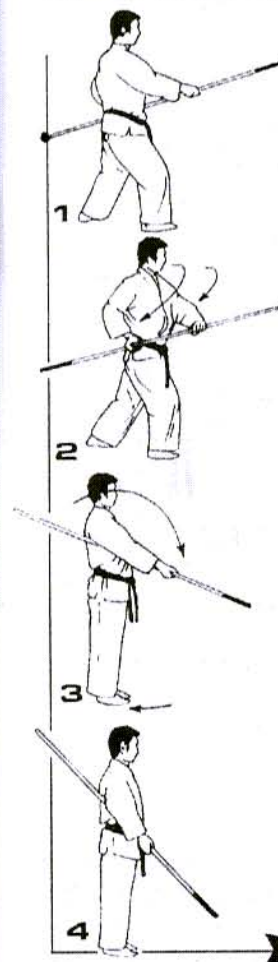
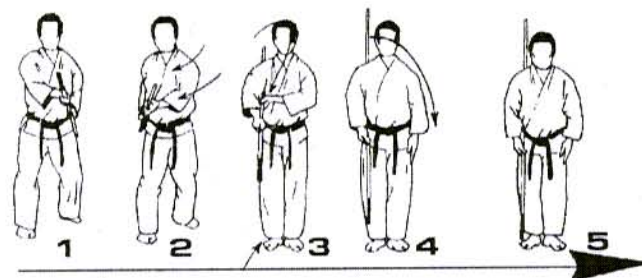
291

Рис. 289: позиция с бо на плече в саги-аши-дачи (например, после ухода от удара по выдвинутой вперед ноге).

Рис. 290: вариант с опорой на колено, бо держится в форме хасами-нигири, для защиты от нисходящего удара.

Рис. 291: босвая позиция в стойке ко-куцу (или ура-дзэн-куцу-дачи).

Камаэ является подготовительным положением к бою, которое выражает волю к атаке или защите, и должна оставаться реальной, практически применимой. Нет необходимости избыточно ее усложнять, придерживайтесь основных форм. Существуют и другие формы камаэ, не классические, позволяющие наносить удары под другими углами, которые более внезапны для противника и сбивают его с толку, но являются менее точными. Это «тайная техника», выработанная на полях сражений прошлого, относится более к бу-дзюцу (технике боя) чем к будо (пути боя) и не входит в классические ката.



# КАК ВЕРНУТЬСЯ В ИСХОДНУЮ ПОЗИЦИЮ (НАОРЭ ИЛИ ЯМЭ)

1) После выполнения техники возвратитесь в камаэ.

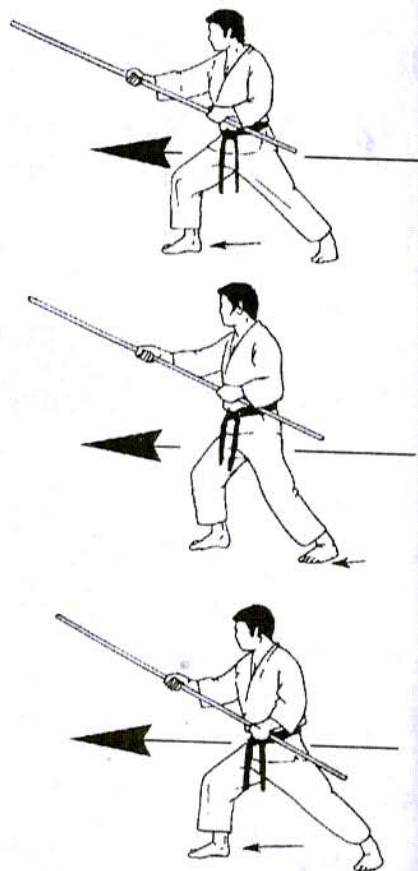
2) Переместите бо к правому боку, не изменяя формы ее удержания. Задний конец перемещается вперед, а передний — назад.

3) Переместите правую стопу к левой (мусуби-дачи) и опустите бо вертикально вниз (передний конец направлен вниз), не меняя формы его удержания. В конце этого движения левая кисть расположена под правым плечом.

4) В этом положении, прежде чем опустить вниз левую руку, выполните приветствие...

5) ...или выполните приветствие уже в этой позиции.



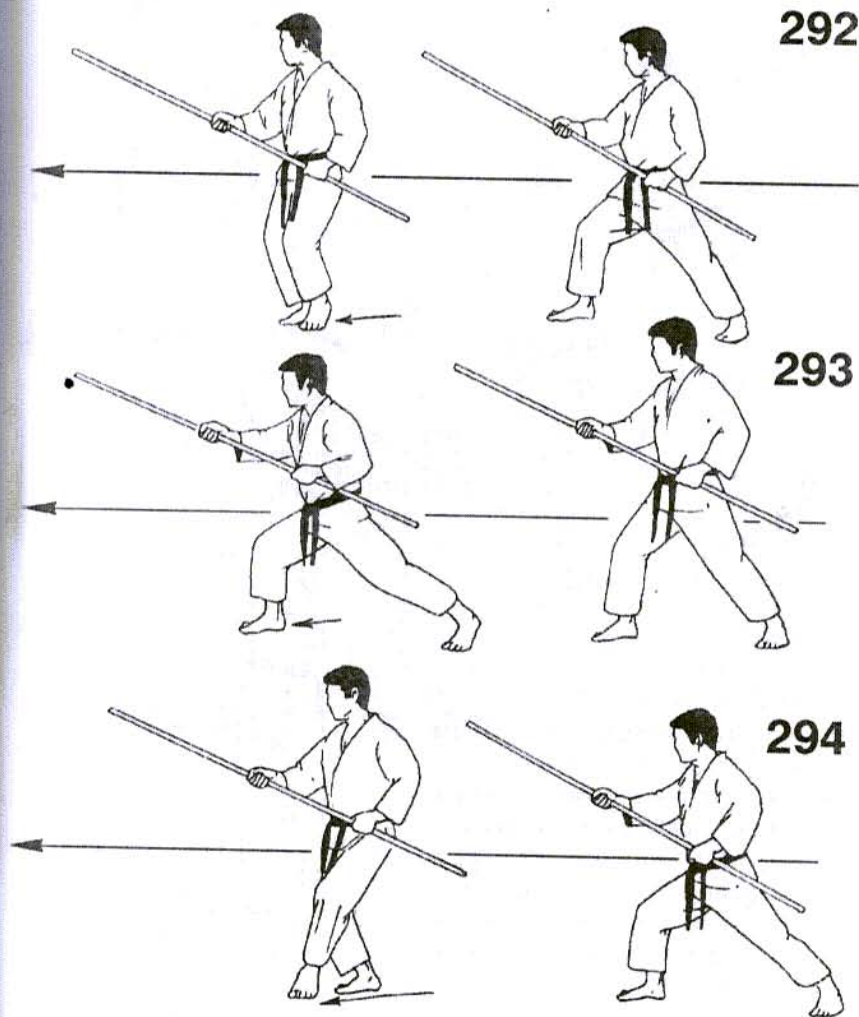


## КАК ПЕРЕМЕЩАТЬСЯ

Мы представляем только классические формы прямолинейных перемещений.

Без изменения камаэ (та же рука остается впереди).

Рис. 292 и 294: ЦУГИ-АШИ или ЁРИ-АШИ. Перемещайте вперед стопу ноги, расположенной сзади. Когда она приближается к пятке другой стопы, это СУРИКОНДЭ-АШИ (292). Когда она скрещивается со стопой, расположенной впереди, это ТОБИКОНДЭ-АШИ (294).



292

293

294

Рис. 292: ОКУРИ-АШИ. Последовательное перемещение сначала стопы, расположенной впереди, и затем стопы, расположенной сзади, в том же направлении.

Во время выполнения этих форм перемещений положение верхней части тела неизменно (рисунок сбоку).



296



2



3



4



295



Рисунок 295: РОППО, скрещенный шаг (перемещаемая стопа ставится на пол перед опорной стопой или за ней, после чего следует перемещение опорной стопы) позволяет изменить угол атаки, расширяя таким образом технический диапазон. Такие же формы перемещений существуют и в каратэ-до.

С изменением камаэ рука, расположенная сзади, выдвигается вперед.

Рисунок 296: АЮМИ-АШИ, нормальный шаг. Это изменение правой стойки на левую с одновременным изменением положения рук, просто блок или удар с использованием энергии всего тела (ои-учи).

## Глава II ТЕХНИКА АТАКИ

### РУБЯЩИЕ УДАРЫ (УЧИ-ВАЗА)

Это основная техника атаки и контратаки, которая выполняется широким круговым движением. Эту технику необходимо штудировать в ки-хон, стараясь выполнять ее как можно более правильно, поскольку такие упражнения очень хорошо формируют все тело.

Рисунок 297: ёкохонтэ-учи (см. стр. 175) на месте или со скользящим шагом. Бо движется по малой дуге (ко-гаэши).

297



1



2



3

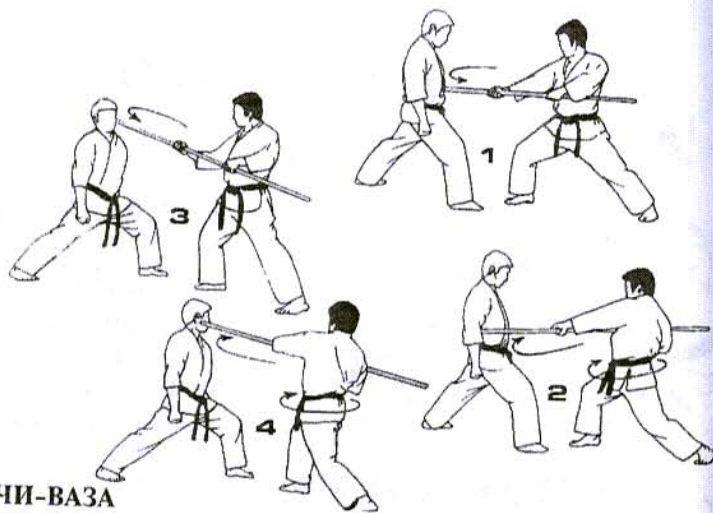


4



5





#### УЧИ-ВАЗА

1) ЧУДАН-ЁКО-УЧИ.

Боковой удар в корпус (см. стр. 175).

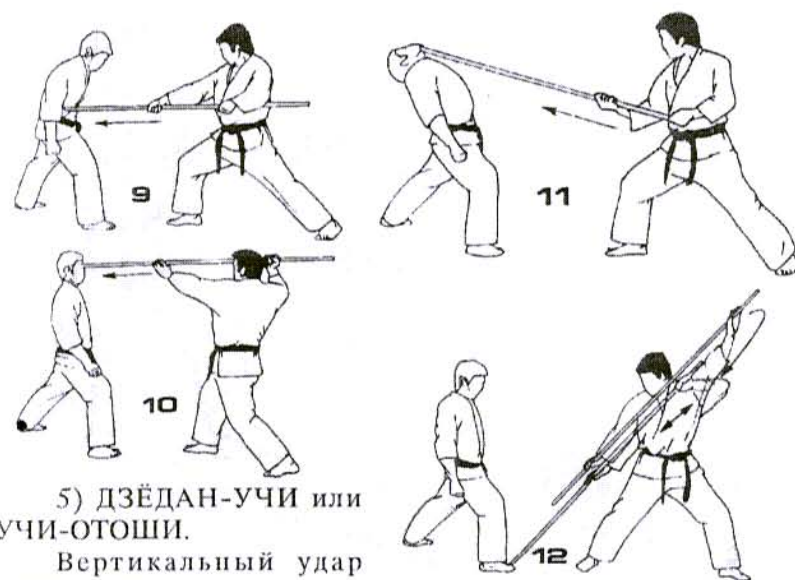
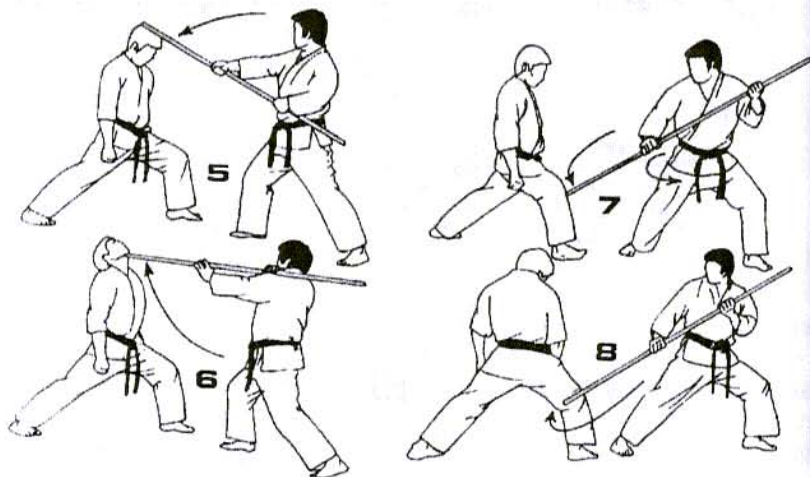
2) ЧУДАН-ГЯКУ-ЁКО-УЧИ.

Разноименный боковой удар в корпус.

3) ДЗЁДАН-ЁКО-УЧИ или ДЗЁДАН-НАНАМЭ-УЧИ.

Верхний боковой удар (см. стр. 176).

4) ДЗЁДАН-ГЯКУ-ЁКО-УЧИ. Верхний боковой удар.



5) ДЗЁДАН-УЧИ или  
УЧИ-ОТОШИ.

Вертикальный удар  
сверху вниз.

6) УЧИ-АГЭ или ФУ-  
РИАГЭ-УЧИ.

Вертикальный удар (см.  
стр. 184).

7) ГЭДАН-УЧИ.

Нисходящий удар сна-  
ружи внутрь.

8) ГЯКУ-ГЭДАН-УЧИ.

Нисходящий удар.

#### ЦУКИ-ВАЗА

9) ЦУКИ-КОМИ или МАЭТЭ-ЦУКИ.

Проникающий удар концом бо (см. стр. 186).

10) Разноименный проникающий удар.

11) НАГАШИ-ЦУКИ или НУКИ.

Скользкий удар концом бо (см. стр. 189).

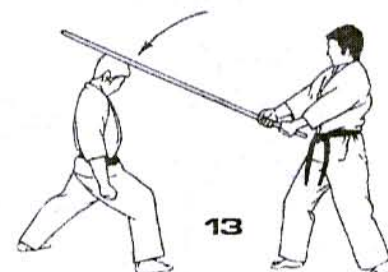
12) ЦУКИ-ОТОШИ.

Нисходящий скользкий удар (см. стр. 191).

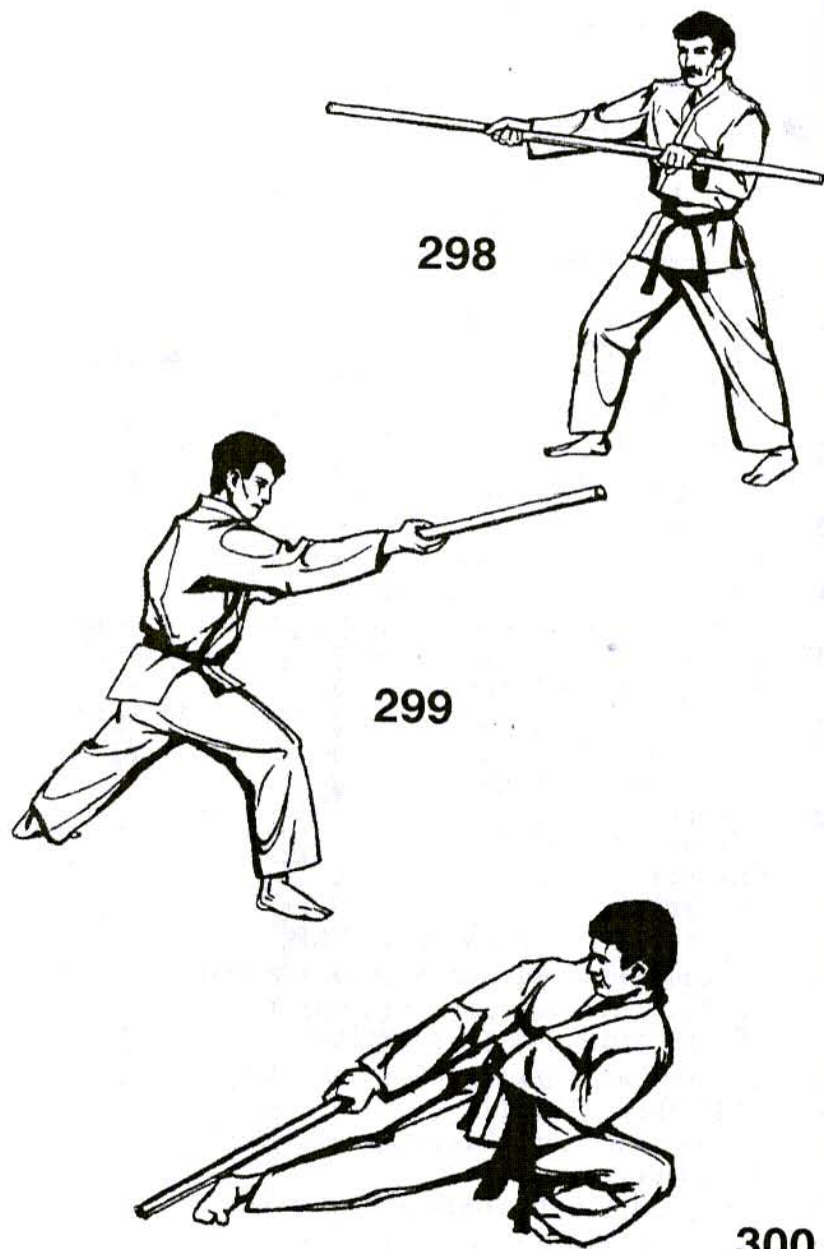
#### УЧИ-ВАЗА

13) ЕСЭ-НИГИРИ-ОТОШИ-УЧИ.

Вертикальный удар обеими руками (см. стр. 181).





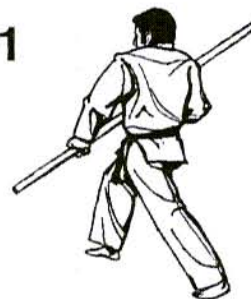


298

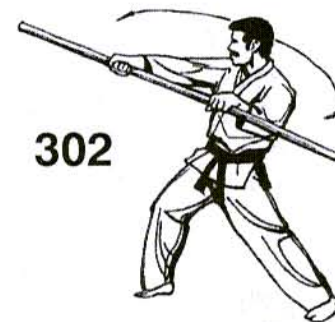
299

300

301



302



303



304



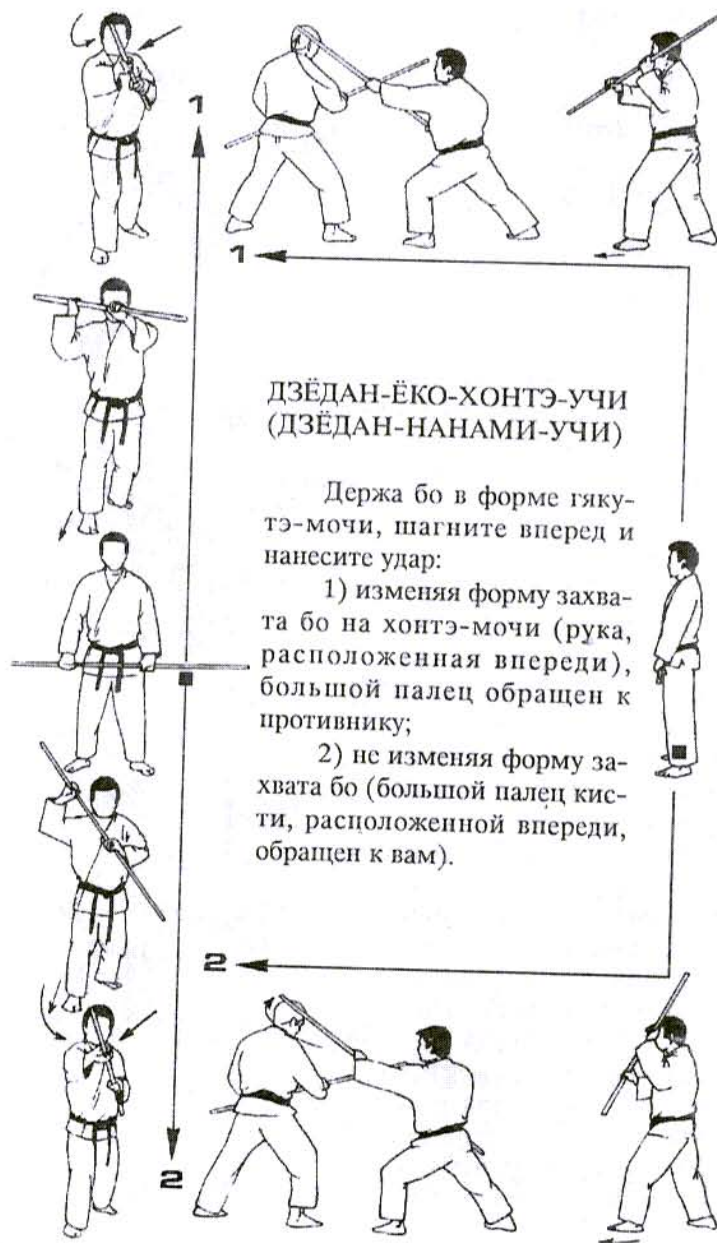
### Боковой удар (Ёко-хонтэ-учи)

- Конец палки движется снаружи внутрь вперед, почти в горизонтальной плоскости, и поражает сбоку (рис. 301-304);
- голову (дзёдан: рис. 302);
- корпус (чудан: рис. 303);
- ногу (гёдан: рис. 304).

Обратите внимание на вращение таза и подготовительную позицию, которая также может быть отличной защитой от удара на нижнем уровне. Этот удар обычно выполняется со стороны ноги, выдвинутой вперед, хотя может выполняться и в разномышленном положении (гяку-аши).

— Можно ударить оставаясь на месте (рис. на стр. 171), с перемещением в форме окури-аши, либо выполнив длинный шаг ногой, расположенной сзади, — оучи (снова посмотрите рисунок на стр. 170); в этом случае выполняется большое вращение бо — о-гаэши.









Три варианта выполнения удара ёко-хонтэ-учи:

выполните шаг вперед, ой-учи: большое вращение бо — о-га-эши (форма удержания бо — хонтэ-мочи);

нанесите удар тем же концом бо, но уже вперед (кисти рук скользят по бо вертикально: рис. 306-310);

на месте либо со скользящим шагом (цуги или окури-аши) — форма удержания бо — моротэ-хонтэ-мочи; в этом случае выполняется малое вращение бо (ко-га-эши). Обратите внимание на то, что после контакта с целью рука, расположенная впереди, сгибается в локте, кисть ее вращается. Это движение оттягивает бо назад.

306



307



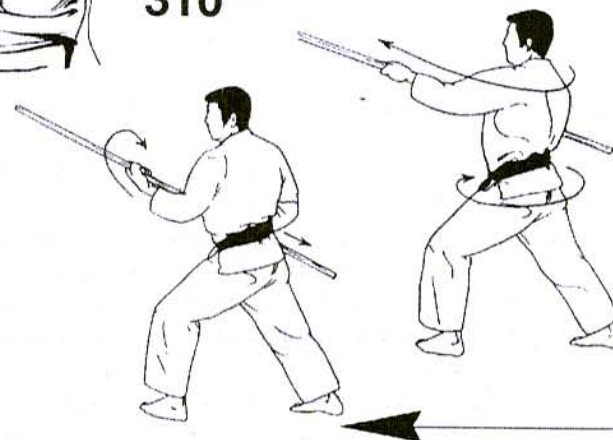
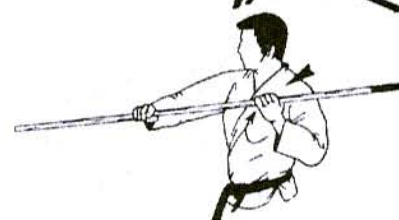
308



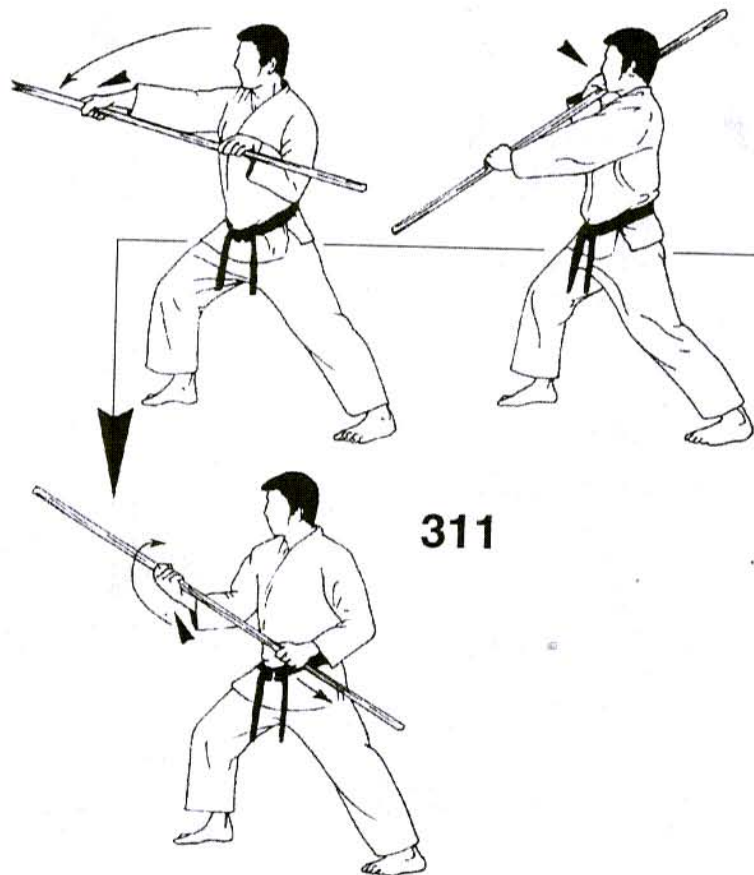
309



310



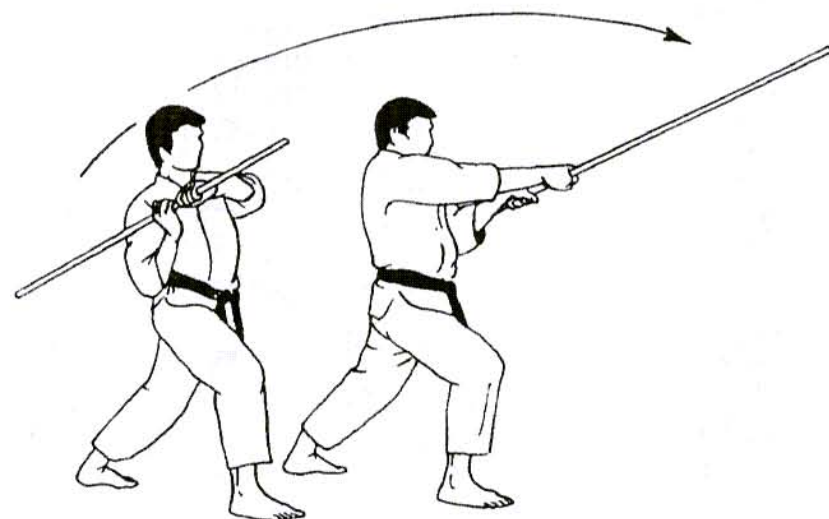
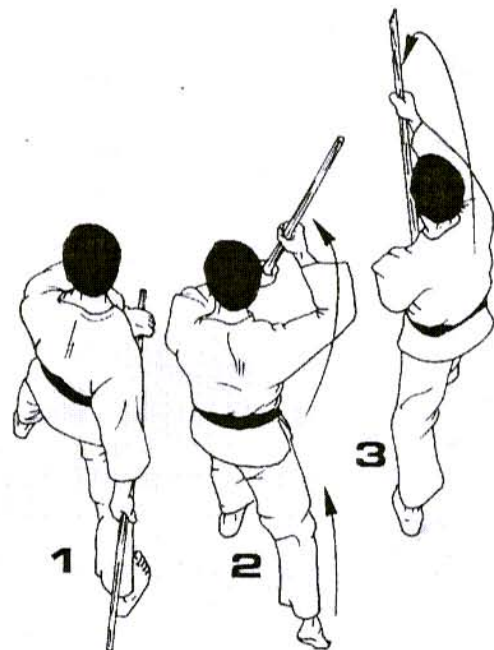




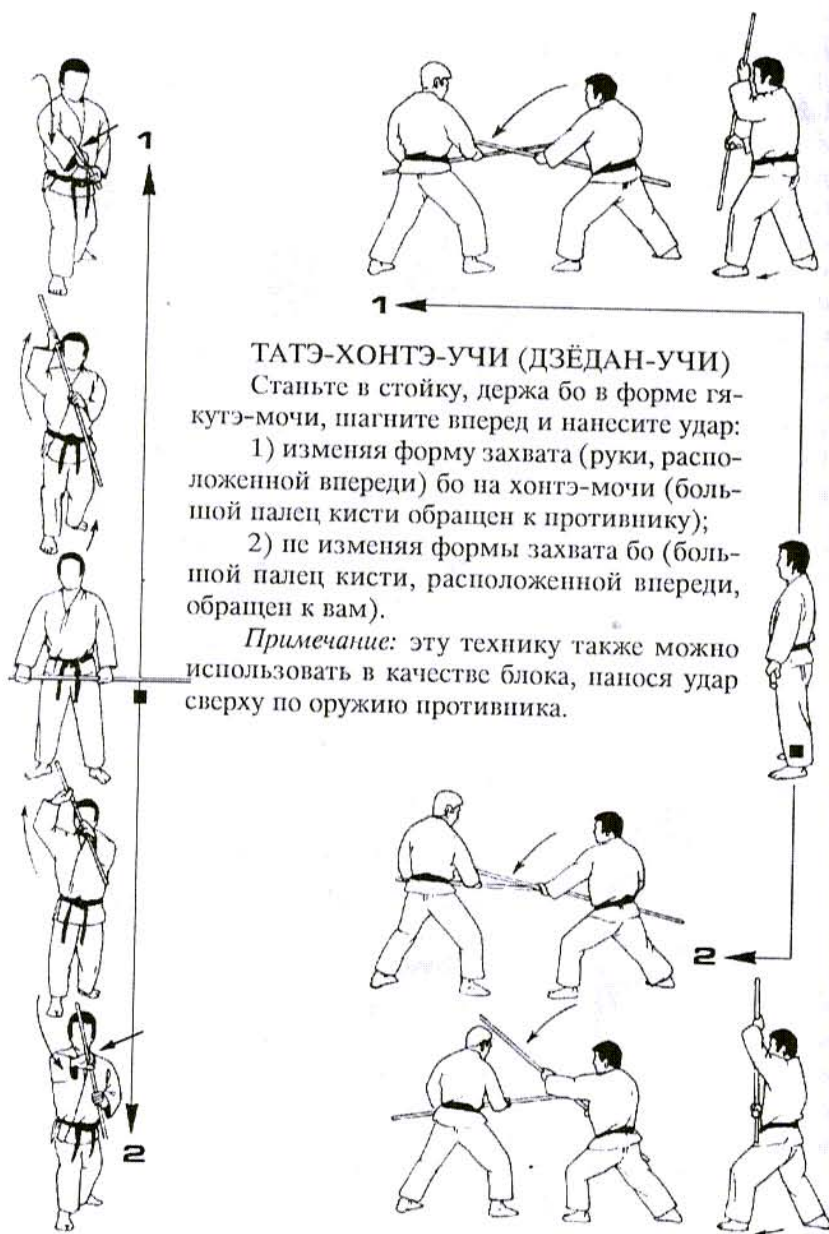
Вертикальный удар (татэ-хонтэ-учи)

- Конец палки движется по дуге сверху вниз и вперед в вертикальной плоскости. Этим ударом поражают голову противника. В конечной стадии удара рука, расположенная впереди, находится несколько в ином положении, чем это было в ёкохонтэ-учи: в момент контакта с целью кисть повернута больше, чтобы основание большого пальца «поддерживало» удар, плотно сжимая бо. Корпус расположен в фас. (рис. 311)
- Удар можно выполнять либо на месте (рис. вверху), либо выполняя шаг вперед (ои-учи: рис. 1-3 на стр. 181).

Вертикальный удар обеими руками (ёсэ-нигири-учи). Бо держат за конец обеими руками и наносят удар широким маховым движением. Существует целая группа «косящих» ударов, выполняемых обеими руками, ФУРИ-УЧИ, и специфические ката, основанные на этой технике (смотрите ката ШО-УН-НО-КУН, в конце книги).





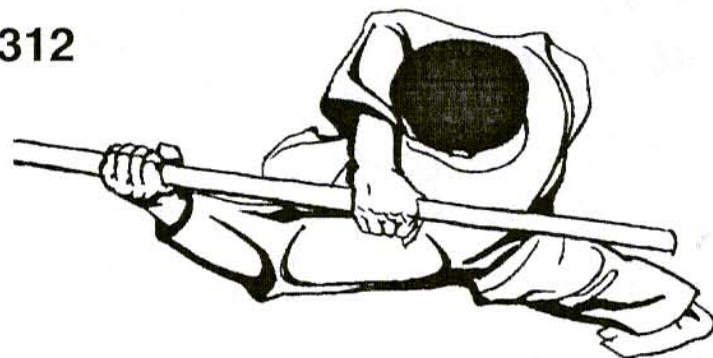


## Мельницы

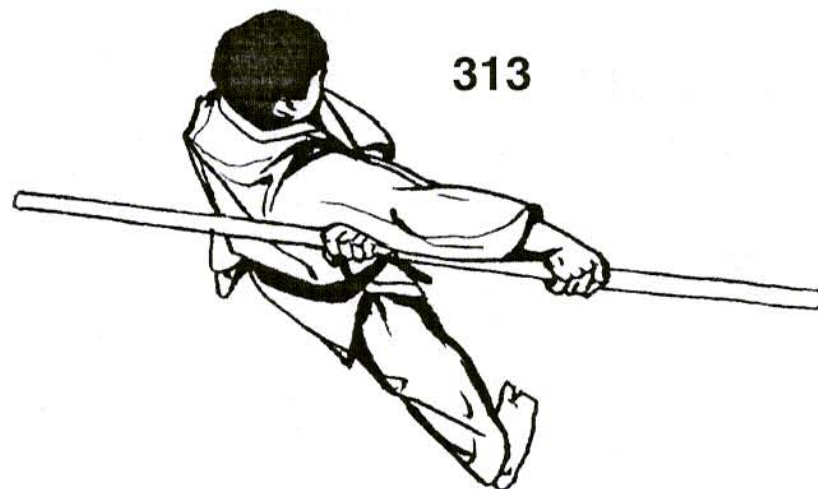
Эту технику обычно выполняют стоя на месте, например после блока или бокового либо вертикального удара. Это движение особенно быстрое и хлесткое, поскольку достаточно полно использует энергию вращения корпуса.

На рис. 312 показано вертикальное движение снизу вверх (ФУРИАГЭ-УЧИ), а на рис. 313 — боковое поперечное движение (УРА-УЧИ). Их описание — на следующих страницах.

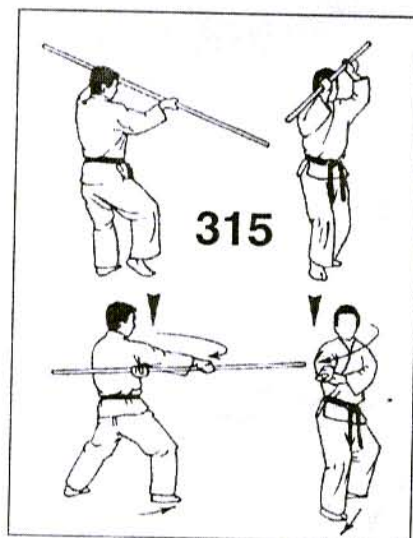
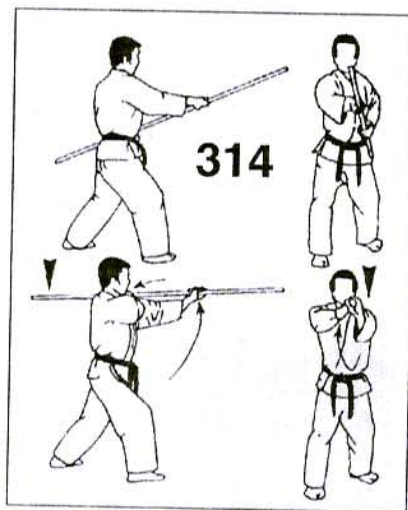
312



313







— Вертикальное движение (ФУРИАГЭ-УЧИ).

Рис. 312 и рис. 314 (а так же рис. 335, стр. 197).

Находясь в камаэ, поместите правую кисть у левого плеча а левой рукой давите вперед и вверх, при этом левый локоть движется вдоль боковой части грудной клетки. Бо движется в вертикальной плоскости снизу вверх.

— Боковое поперечное движение (УРА-УЧИ).

Рис. 313 и рис. 315 (а также рис. 343 и 344, стр. 201).

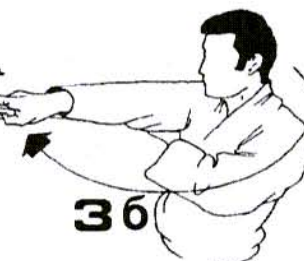
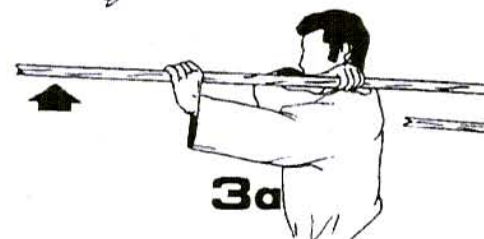
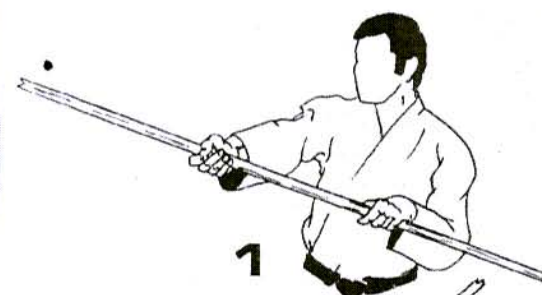
Находясь в дзэдан-камаэ, ударьте правой рукой, ее кисть обращена ладонью вниз, при этом левую кисть быстро переместите к правой подмышечной впадине. Бо движется в горизонтальной плоскости изнутри наружу.

На рис. 344 показана техника, выполняемая после ухода назад (ко-куцу-дэчи).

На стр. 200 можно видеть применение этой же техники в защите.

Комбинирование двух мельниц: фуриагэ-учи (1-3а) и ура-учи (3а, 3б). Можно также перейти от 1 к 3б.

Рис. 316-318: поэтапное выполнение комбинации (вид спереди).

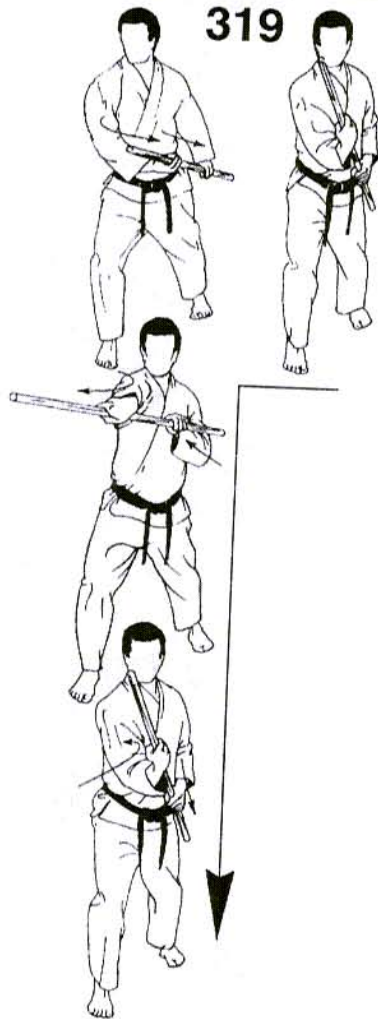




## ПРОНИКАЮЩИЕ УДАРЫ (ЦУКИ-ВАЗА)

Удары наносят торцами бо длинным прямолинейным движением. Их выполнение требует высокой точности. В принципе, эти удары применяют чаще всего в качестве первого, останавливающего, действия перед нанесением решающего удара, либо уже в качестве завершающего движения, когда противник упал.

319

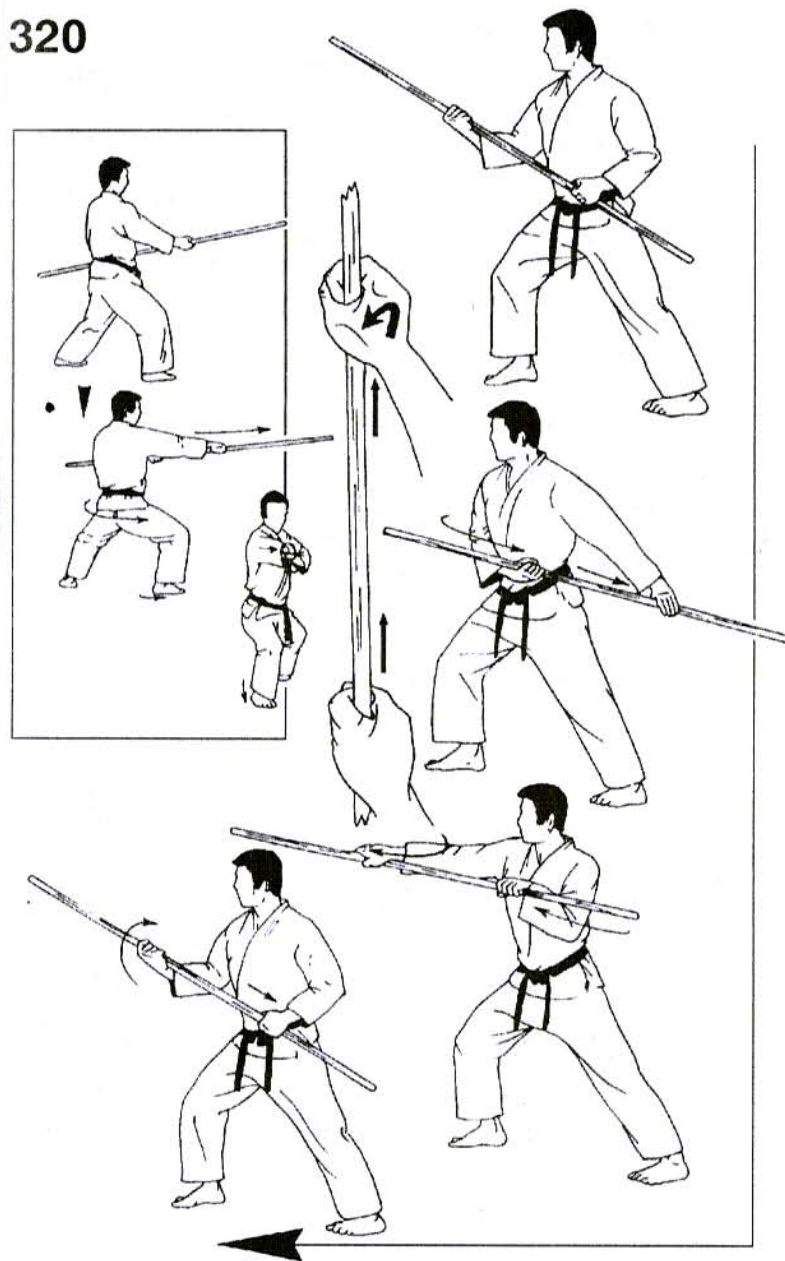


### Проникающий удар (цуки)

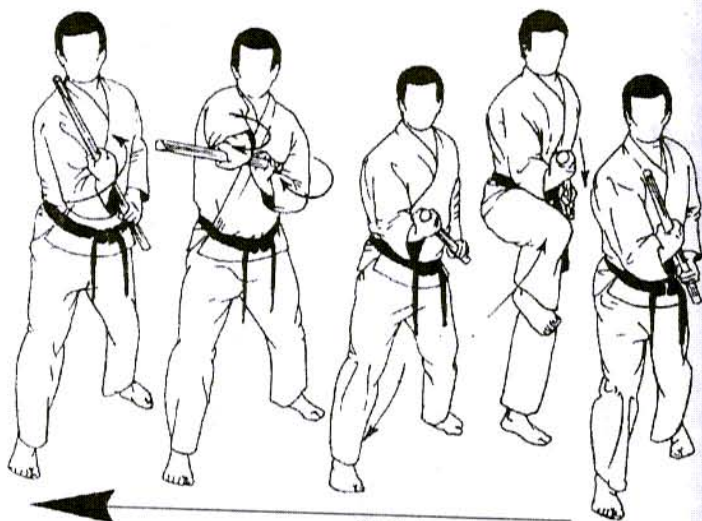
Изображен спереди и сбоку. Находясь в камаэ, оттяните бо назад, передний ее конец располагается выше чем задний. Необходимо иметь очень подвижные запястья и локтевые суставы. Ударьте прямо вперед, используя обе руки и силу всего тела (окури-аши), в момент удара выполните ногой, расположенной впереди, короткий шаг вперед, опускаясь в стойке. Обратите внимание на завершающее вращение правого предплечья, что стабилизирует удар и усиливает контакт бо с левым предплечьем. Вернитесь в камаэ (рис. 319, 320).

При выполнении цуки расположение кистей рук на бо не изменяется (в противоположность выполнению нуки, см. следующие страницы).

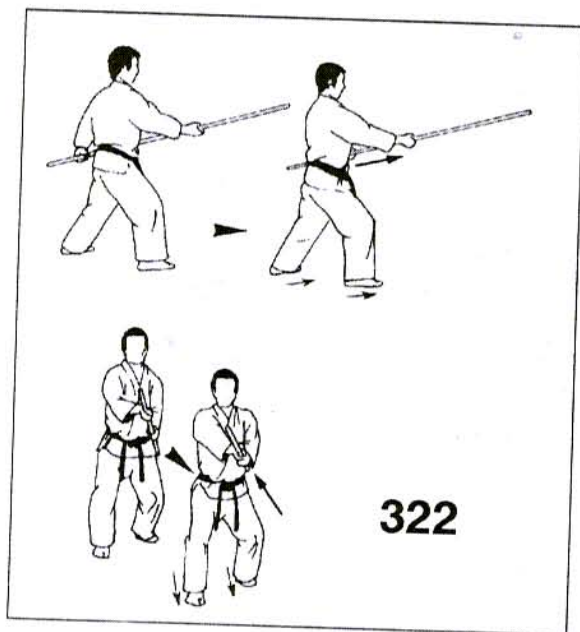
320



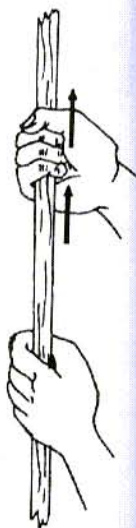




321



322

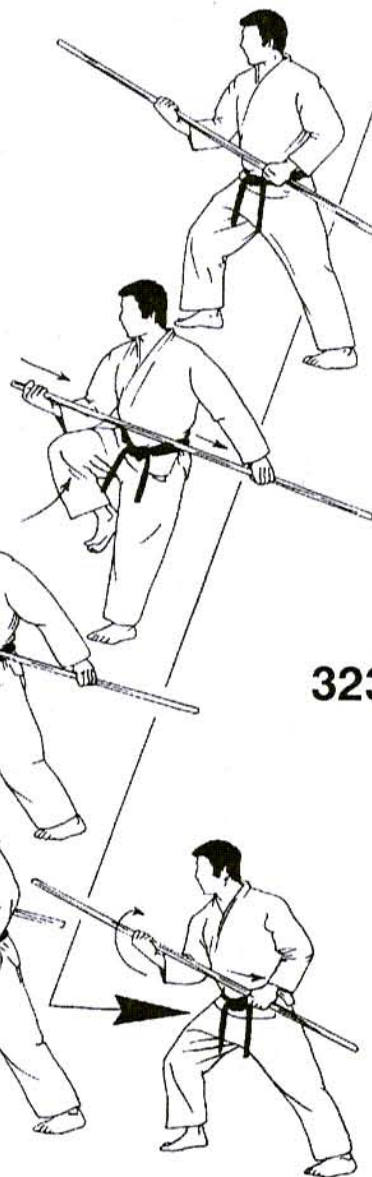


# Проникающий удар с вращением и скольжением (нуки)

Изображен спереди и сбоку.

Находясь в камаэ, оттяните бо назад, при этом она должна скользить в правой кисти до тех пор, пока ее передний конец не окажется в левой ладони. Обратите внимание на завершающее вращение правого предплечья, что стабилизирует удар и усиливает контакт бо с левым предплечьем (левая кисть максимально развернута большим пальцем наружу). Вернитесь в камаэ, оттягивая бо назад и вращая ее в противоположном направлении (в данном случае вправо).

Иногда этот удар усиливают, высоко поднимая колено во время шага вперед. При выполнении нуки бо постоянно прочно удерживают рукой, расположенной сзади, и двигают ее через расслабленную кисть расположенной впереди руки (рис. 322, 323).

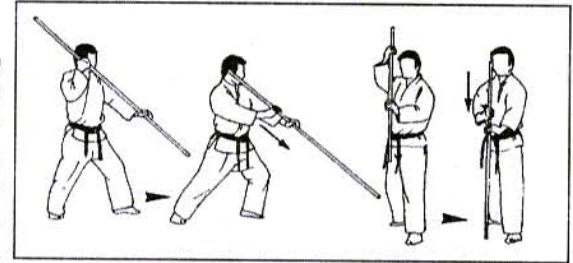


323



Скольльзящий и проникающий удар вниз  
(гэдан-цуки или  
гэдан-нуки)

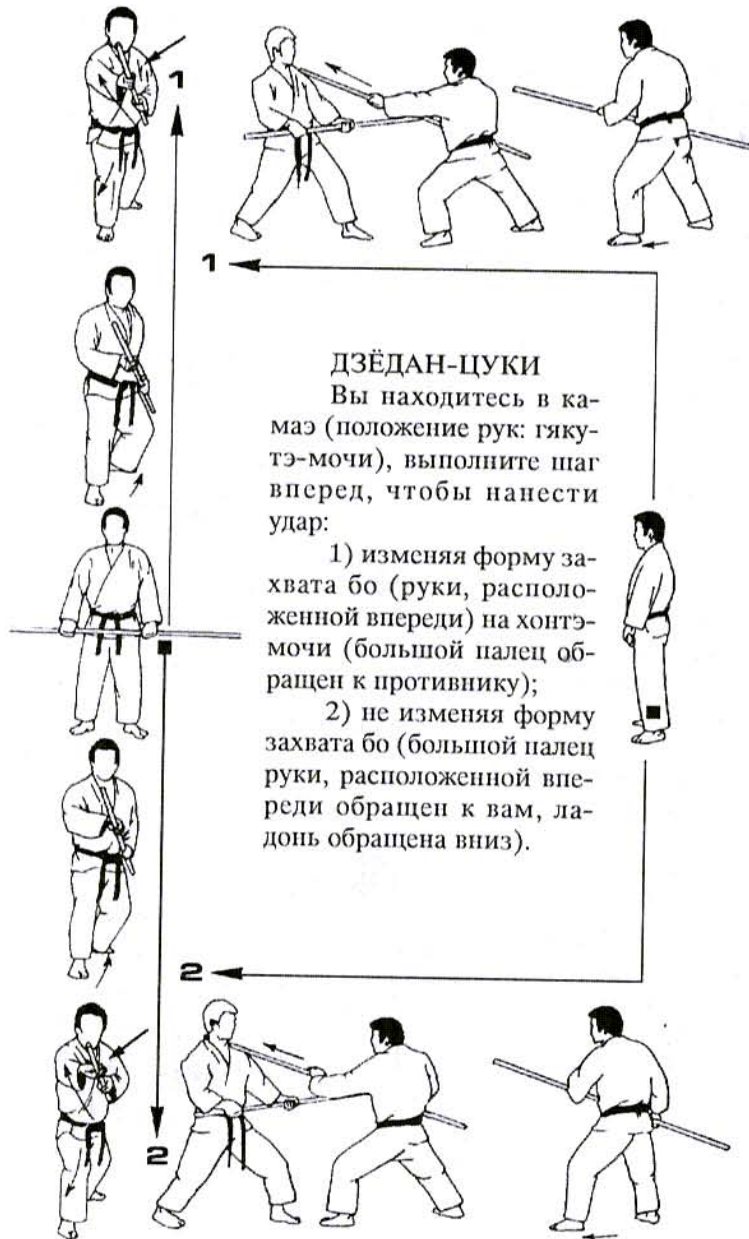
Этот удар  
обычно направлен  
в ступню противни-  
ка. Удар наносится  
быстро. Бо двига-  
ют рукой, распо-  
ложенной сзади,  
кисть руки, расположенной впереди, неподвижна и расслаблена.



ДЗЁДАН-ЦУКИ

Вы находитесь в ка-  
маэ (положение рук: гяку-  
тэ-мочи), выполните шаг  
вперед, чтобы нанести  
удар:

- 1) изменяя форму за-  
хвата бо (руки, распо-  
ложенной впереди) на хонтэ-  
мочи (большой палец об-  
ращен к противнику);
- 2) не изменяя форму  
захвата бо (большой палец  
руки, расположенной впе-  
реди обращен к вам, ла-  
донь обращена вниз).



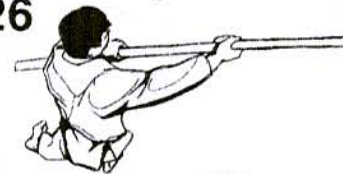
324



325



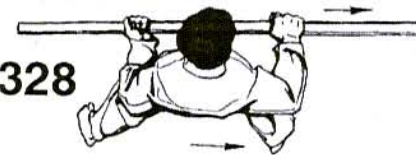
326



327'



328



РЭНЦОКУ-ВАЗА  
(КОМБИНАЦИИ)

Выполните ЧУДАН-  
ЦУКИ влево, находясь в ки-  
ба-дачи (рис. 324), затем —  
ДЗЁДАН-УЧИ скрещивая  
ноги, располагая левую ступню  
перед правой (какэ-дачи: рис.  
325 и 326) и вращая корпус.

Перемещайте правую  
ступню вперед, чтобы опять  
принять кибэ-дачи (или ши-  
ко-дачи), и нанесите цуки  
тем же концом бо (рис. 327,  
328).

Разверните корпус  
вправо и нанесите левый  
дзёдан-учи прежде, чем  
опять нанести цуки тем же  
концом (рис. 324).



## Глава III ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

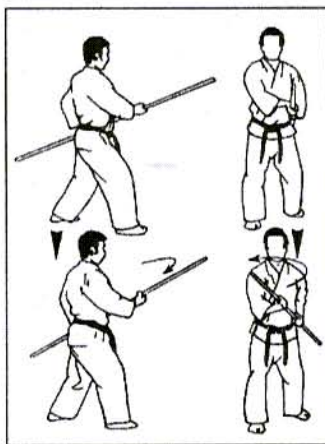
### ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ СРЕДНЕГО УРОВНЯ (ЧУДАН-УКЭ)

#### Блок изнутри наружу (сото-укэ)

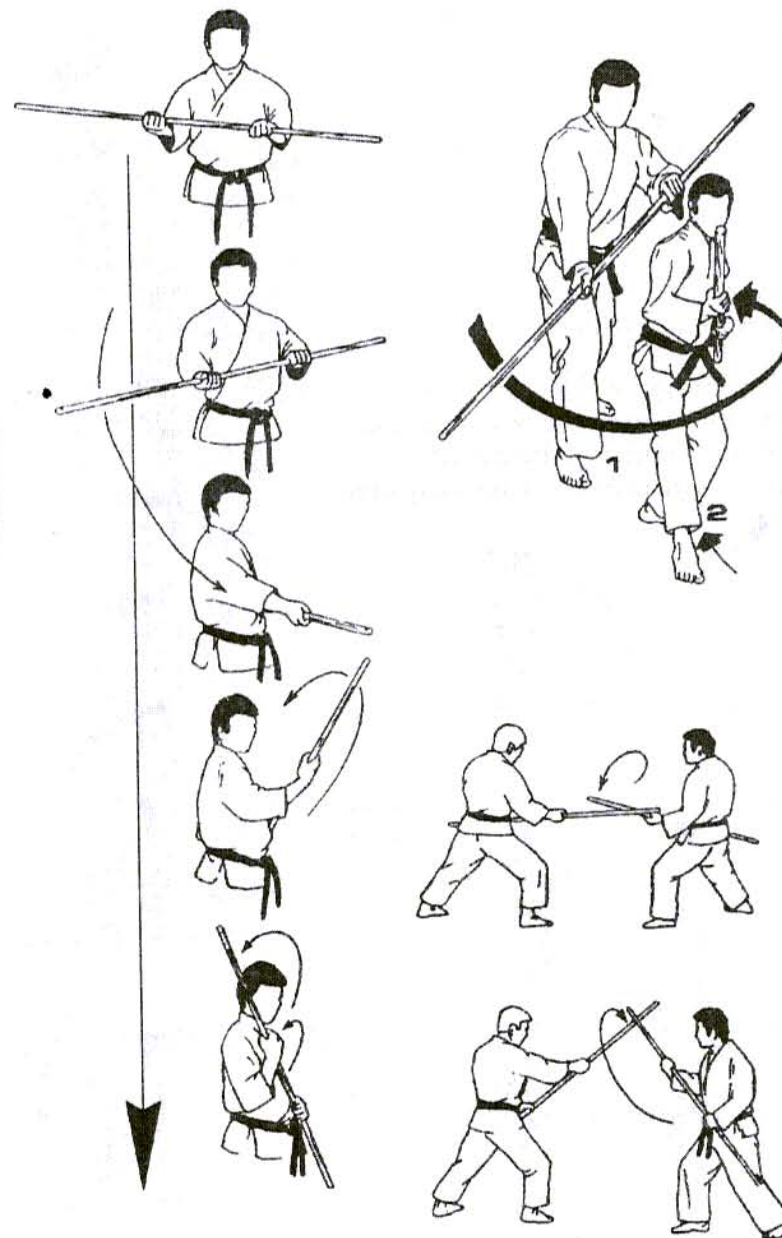
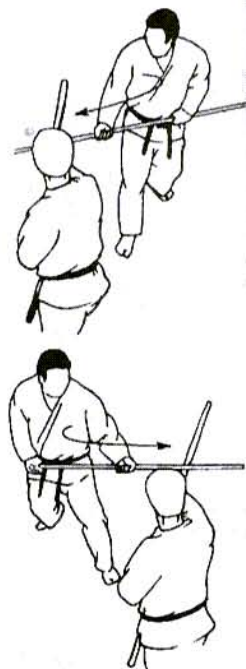
Рисунок в рамке: удар (проникающий или рубящий) отклоняется наружу простым движением предплечья. Блокируйте оставаясь на месте либо выполняя уход наружу или внутрь (рис. 329).

#### Крюкообразный блок (какэ-укэ)

Движение более широкое, чем предыдущее. Рис. на стр. 193: после принятия шумоку-дачи или нэко-аши опишите перед собой (концом палки) дугу снизу вверх, пытаясь как бы «обвить» бо противника. Палка должна войти в контакт с оружием противника как можно ближе к своему концу. Контратакуйте голову или грудь противника торцом бо.



329



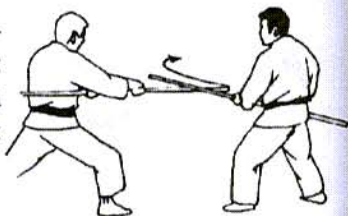
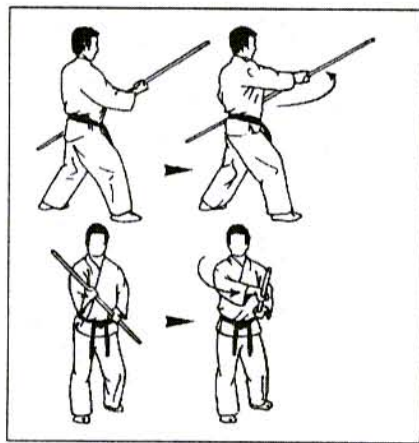
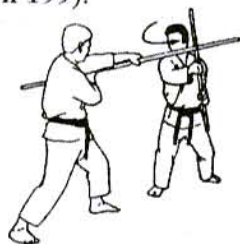


### Блок снаружи внутрь (учи-укэ)

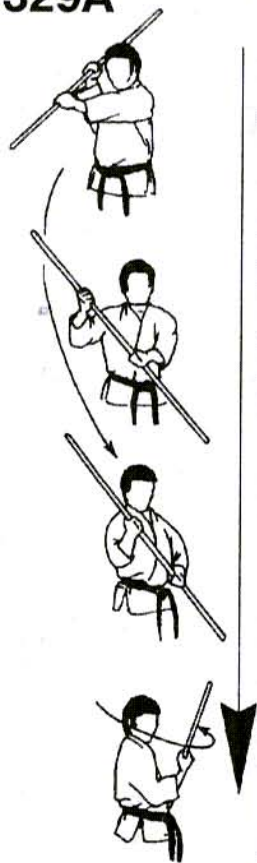
Отклоняйте удар противника, отбивая бо внутрь простым движением предплечья. Блокируйте, оставаясь на месте либо выполняя уход наружу или внутрь (рис. 329А).

### Блок горизонтальный (хараи-укэ) или вертикальный (татэ-укэ)

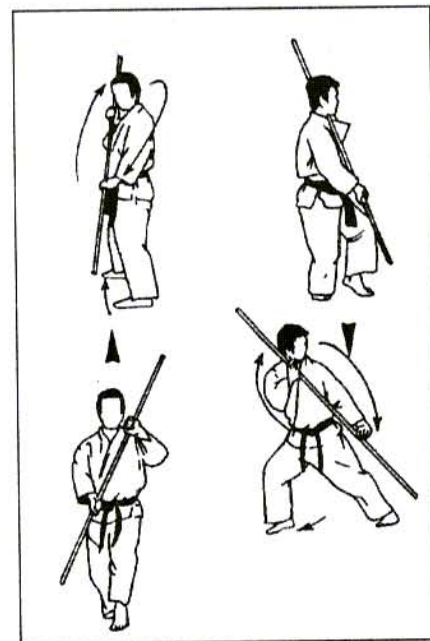
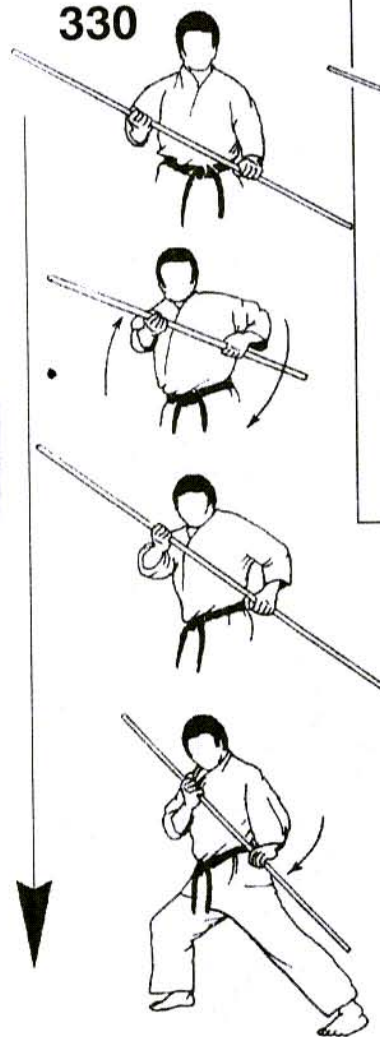
Блокируйте удар противника той частью бо, которая расположена между вашими руками. Рассмотрите эту технику в нижнем блоке иллюстраций (стр. 198 и 199).



329А



330





## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ НИЖНЕГО УРОВНЯ (ГЭДАН-УКЭ)

*Сметающий блок (нагашии-укэ или ханэ-укэ)*

Эта техника одинаково хорошо подходит для отражения проникающих и рубящих ударов противника. Используйте энергию вращения корпуса, переходя в ко-кучи-дачи (рис. 330). На рис. 332 атакующая техника гэдан-учи (обратите внимание на разницу в положении кисти расположенной впереди руки), которая также может служить нижней защитой.



331



332

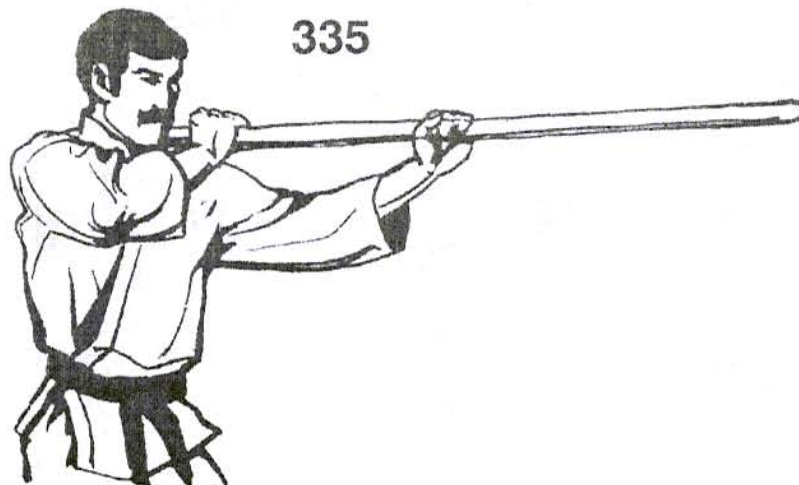
333



334



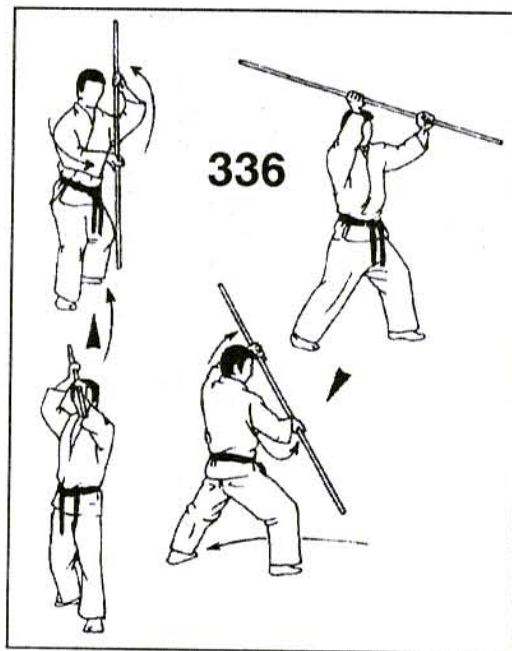
335





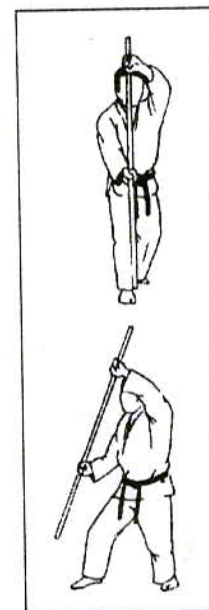
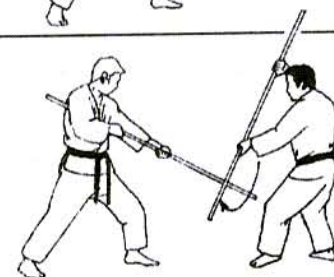
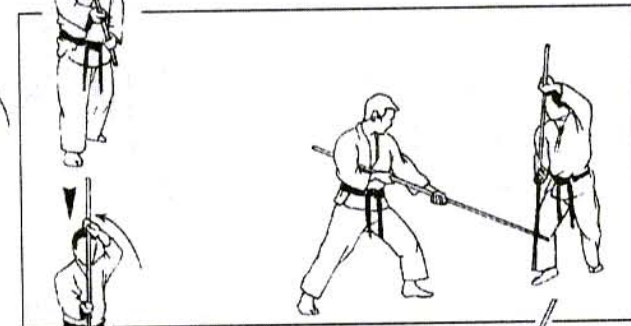
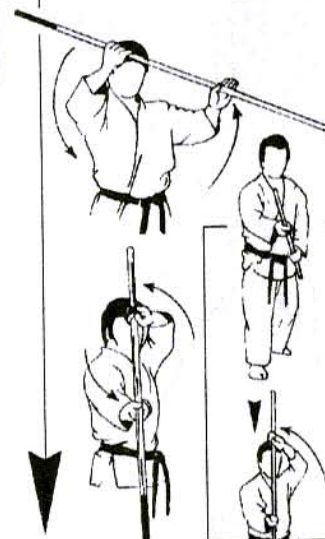
### Горизонтальный блок (хараи-укэ или ёко-укэ)

Бо держат вертикально, блокируют нижней его третью, движением изнутри наружу. Посмотрите также следующую страницу. Рис. 336, 337.



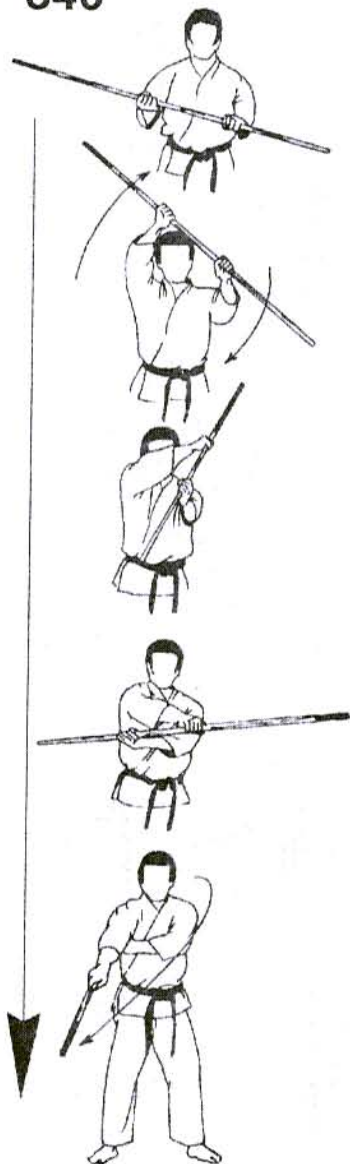
### Вертикальный блок (татаэ-укэ)

Выполняется так же, как хараи-укэ, но бо держат ровнее, что позволяет войти в контакт с бо противника ближе к телу. Обратите внимание на вертикальное положение бо, которая расположена вдоль оси симметрии тела.





340



Сметающий блок  
(гэдан-бараи  
или гэдан-ура-укэ)

Это применение ура-учи в защите (стр. 184). Бо держат наклонно. Бо противника отметаают движением изнутри наружу. Этот блок, как правило, выполняют в ко-куцу-дачи (рис. 344) или в позиции гяку-аши (рис. 341 и 343). Также можно поднять одну ногу и блокировать находясь в саги-аши-дачи.

341

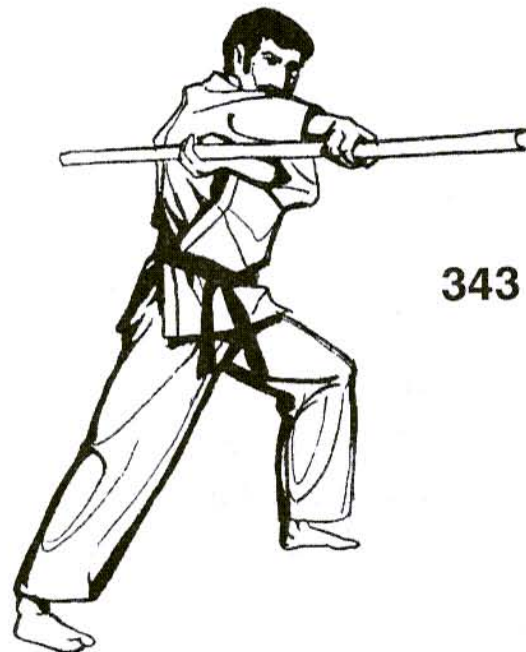


342

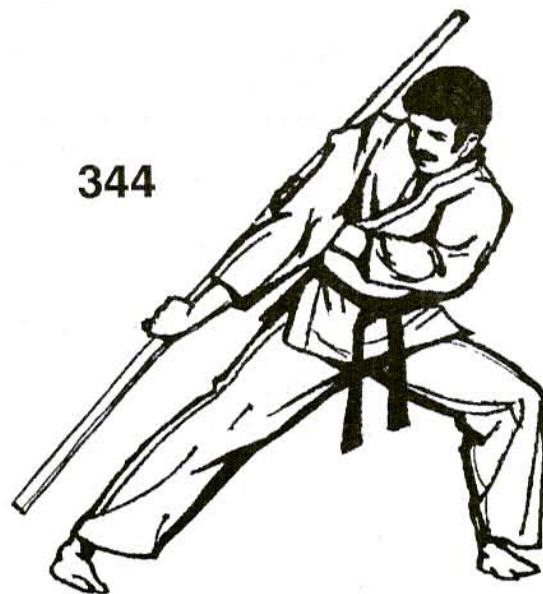


200

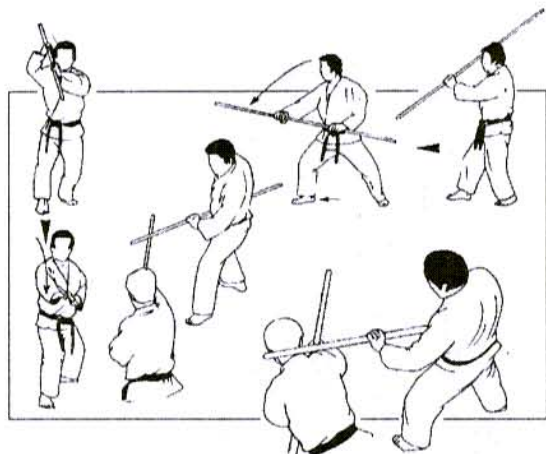
343



344



201



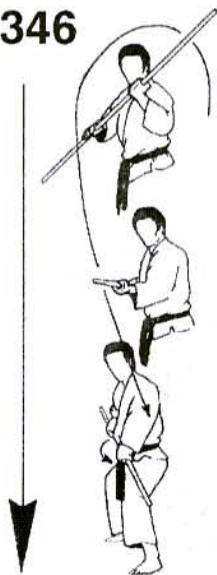
345

### Давящий блок (осаэ-укэ или отоиши-укэ)

Бо противника отводят давящим движением сверху вниз. Существует две формы выполнения этой техники:

- как татэ-хонтэ-учи (дзёдан-учи), но бо опускается до горизонтального положения, большой палец расположенной впереди руки обращен к вам. Обратите внимание, что это движение может быть или сметающим, или отбивающим (жестким). Рис. 345;
- эта форма выполнения позволяет оказать еще большее давление на бо противника. Конец бо опускается очень низко, большой палец руки, расположенной впереди, обращен к противнику. Рисунок 346.

346



### Черпающий блок (как ложкой) (сукуи-укэ)

Он описан ниже и предназначен для защиты верхнего уровня, но может успешно применяться для отражения мощной атаки. Блокируют изнутри наружу. Рисунок на следующей странице.

Давящий блок обеими руками (отоиши-моротэ-укэ). (См стр. 206)

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ВЕРХНЕГО УРОВНЯ (ДЗЁДАН-УКЭ)



347

### СУКУИ-УКЭ

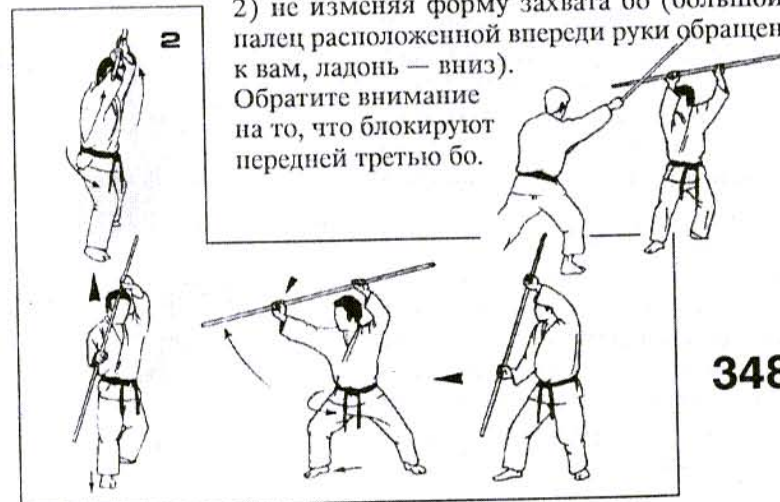
Вы в камаэ, держите бо в форме гякутэ-мочи,

шагните вперед, чтобы блокировать:

1) изменяя форму захвата бо (рука, расположенная впереди) на хонтэ-мочи (большой палец обращен к противнику);

2) не изменяя форму захвата бо (большой палец расположенной впереди руки обращен к вам, ладонь — вниз).

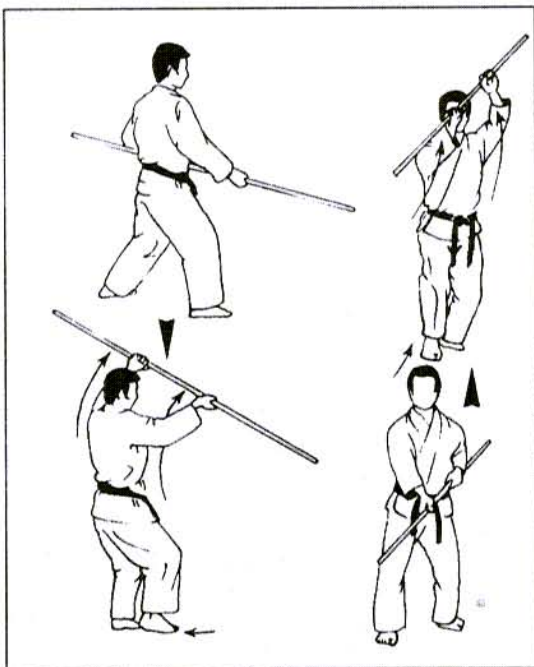
Обратите внимание на то, что блокируют переднюю треть бо.



348

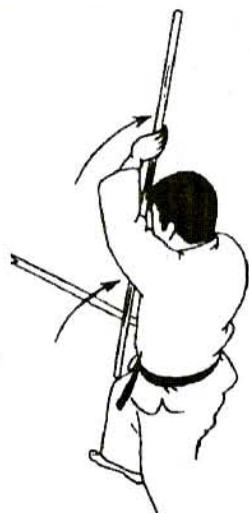


349



Блокируйте обеими руками (большую роль играет рука расположенная сзади), слегка поверните бо наружу, приводя ее в наклонное положение, корпус расположен под углом  $45^\circ$ . Блокируют первой третью бо. Рисунок 349.

Рисунок 350: то же движение, но более длинное, бо движется в горизонтальной плоскости, но уже не наклонно, что позволяет блокировать длинную атаку. Техника сукуи-укэ позволяет защищать все три уровня (дзёдан, чюдан, гёдан).



350

351

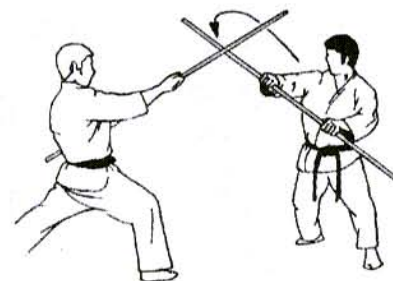
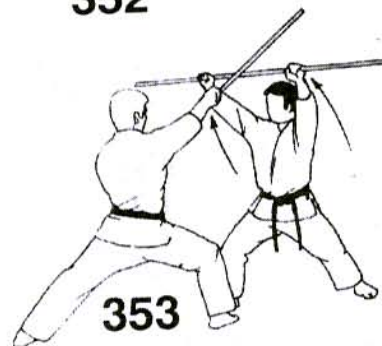
Блок обеими руками (моротэ-агэ-укэ)



Рисунок 353. Удар противника, наносимый сверху вниз по голове, жестко останавливают, держа бо горизонтально. Бо расположена над головой, руки согнуты в локтях. Движение рук необходимо усилить всем телом: мышцы живота напряжены, корпус вертикален, стойка правильная. Бо можно держать как в форме гякутэ-мочи, так и в форме хонтэ-мочи. Вообще блокируют средней частью бо (дзин).

352

355



353



354

356



*Восходящий боковой блок  
(дзёдан-ёко-укэ или дзёдан-хараи-укэ)*

Рис. 351 и 352. Это техника хараи-укэ (смотрите стр. 198), блокирующей поверхностью в которой является средняя часть бо. Можно блокировать переходя в заднюю стойку (рис. 352), чтобы лучше отклонить удар и подготовиться к контратаке в форме про-никающего удара торцом бо.

*Восходящий сметающий блок (дзёдан-нагаши-укэ)*

Рис. 355 и 356. Это техника нагаши-укэ (смотрите стр. 196), но бо поднимают диагонально так, чтобы отбить оружие против-ника его первой третью. Движение таза усиливает блок.

· МОРОТЭ-ОТОШИ-УКЭ (давящий блок обеими руками)

Рис. 354. Удар противника отбивают средней частью бо, кото-рая держится в форме гякутэ-мочи.



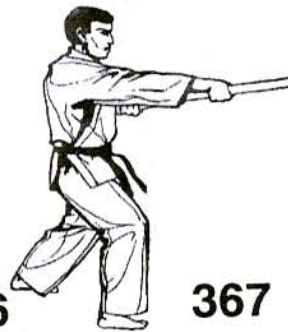
## ГЛАВА IV КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕХНИКА (РЭНЦОКУ-БАЗА)

В этой главе приведены примеры комбинированной техники, овладеваемой достаточно быстро. Основные моменты: мышцы те-ла (и прежде всего мышцы запястий и локтевых суставов) расслаб-лены вплоть до момента попадания бо в цель (ки-мэ), в этот момент мышцы всего тела на долю се-кунды напрягаются (превращая тело в единое це-лое, что способствует правильной передаче энер-гии в цель) и конец бо останавливается. Только по-сле этого выполняется следующая техника. Нано-сите удары и блокируйте с ощущением, что движе-ния исходят из тандэн (нижняя часть живота).



Стр. 206: выполните дзёдан-ёко-хонтэ-учи справа. Сместите расположенную впереди стопу, чтобы выполнить татэ-укэ в стойке саги-аши (358-360). Опять перейдите в дзэн-куцу-даци, двигаясь вперед, и выполните дзёдан-ёко-хонтэ-учи справа (361,362). Наступайте и ударьте слева. Блокируйте с помощью татэ-укэ, поднимая правую ногу, и т. д.

Страница 207: после блока гёдан-ура-укэ в са-ги-аши-даци (рис. 363) выполните полное верти-кальное вращение бо, чтобы нанести дзёдан-татэ-хонтэ-учи, при этом наступая в дзэн-куцу-даци. Об-ратите внимание на работу рук.





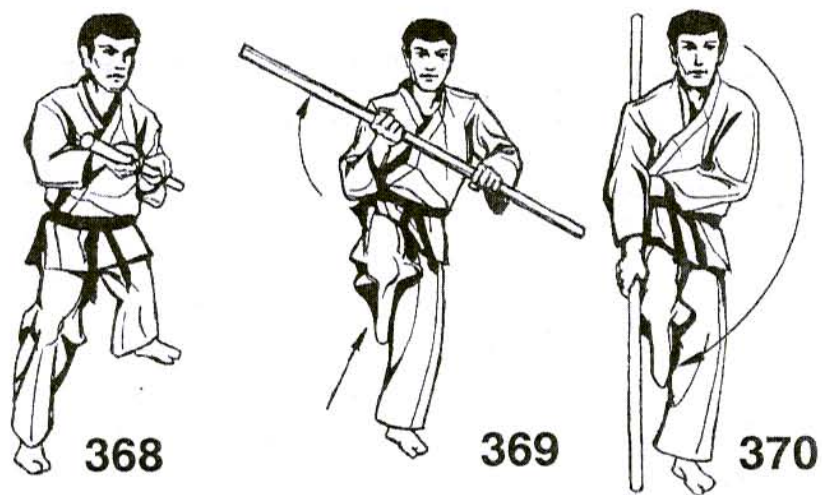
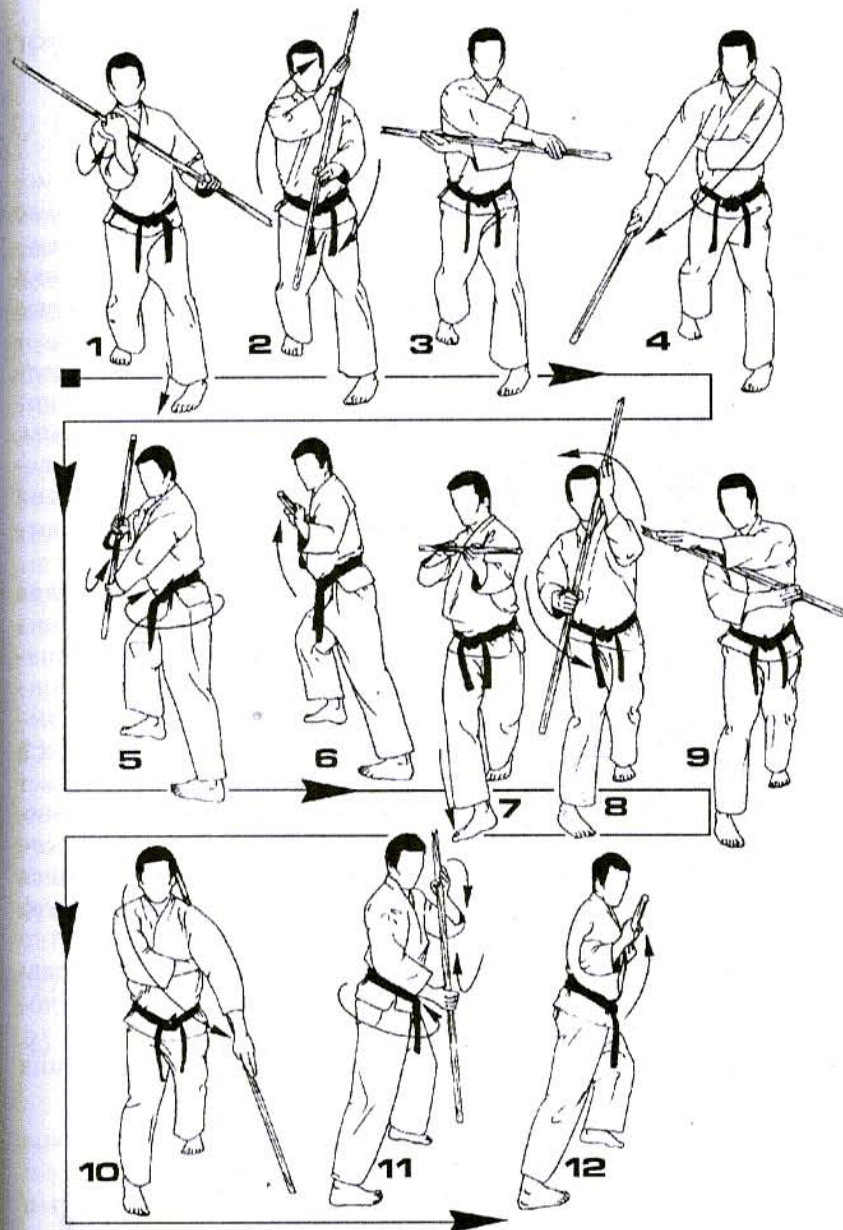
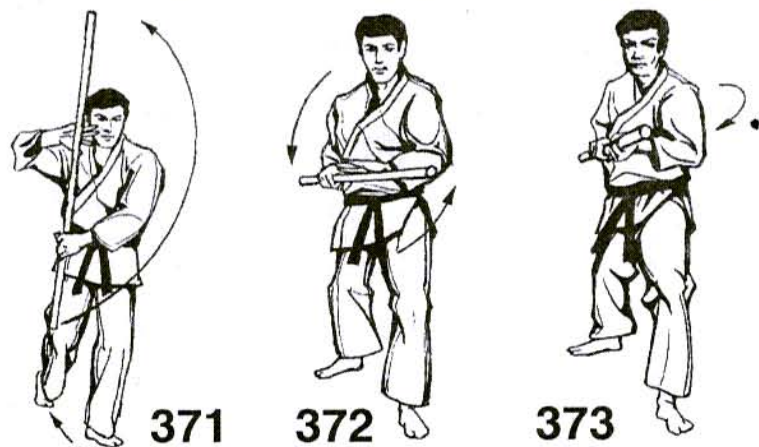


Рис. 368-373: чудан-ёко-хонтэ-учи (368), гэдан-ура-укэ в са-ги-ани-даци (369, 370), перейдите в противоположную дзэн-куцу, нанося вертикальный удар снизу вверх (371, 372), ёко-хонтэ-учи (цуки) слева (373). Блокируйте поднимая правую ногу, и т. д. Выполняйте эту комбинацию, перемещаясь назад.

Следующая страница: гяку-гэдан-ура-укэ (1-4), гяку-учи-агэ (фури-учи), перейдите в ко-куцу (5 и 6). Скрещенный шаг (7), гяку-гэдан-ура-укэ (8-10), гяку-учи-агэ и опять ко-куцу (11, 12).



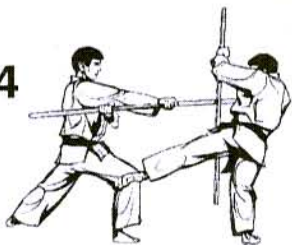


## ГЛАВА V

# БО-КУМИТЭ

### (УПРАЖНЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ)

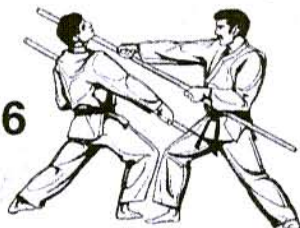
374



375



376



форм кумитэ необходимо медленно, очень осторожно, стараясь гармонично взаимодействовать с партнером, причем оба партнера должны заботиться о контроле ударов.

На следующих страницах остановимся на нескольких элементарных формах, которые можно легко модифицировать и дополнять, в зависимости от уровня занимающихся.

В этой книге мы придерживаемся классического разделения партнеров на:

ТОРИ — тот, кто атакует;

УКЭ — тот, кто защищается.

Числа в тексте соответствуют номерам рисунков.

К упражнениям с партнером можно приступать только после длительного периода изучения основных ката и техники в форме ки-хон. В любом случае необходимо иметь ввиду безопасность, и потому это дополнение к традиционному тренингу может быть лишь условным, т. е. кумитэ должно выполняться по правилам, которые точно определяют роли и задачи партнеров (якусоку-кумитэ).

Во время выполнения атак и защит могут возникать очень быстрые и сложные комбинации. Во время движения на конце бō возникает огромная кинетическая энергия, и кажущееся легким прикосновение ее может привести к тяжелому ранению. Поэтому начинать изучение

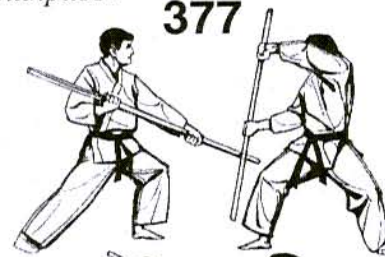
## ПРОСТЫЕ ФОРМЫ

1) *Тори: чудан-ура-учи слева направо.*

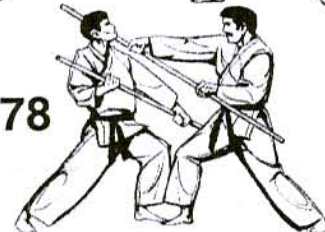
Укэ: блокирует этот удар блоком татэ-укэ (чудан-ёко-укэ) слева направо, причем одновременно контратакует колено тори с помощью куби-маваши-гери, если после защиты он оказался достаточно близко для нанесения этого удара. Все тело разворачивается в направлении удара (374).

*Примечание:* пример комбинирования техники каратэ и ко-будо. В классических ко-будо лишь изредка применяют технику, свойственную каратэ.

377



378



379



2) *Тори: гэдан-ура-учи слева направо.*

Укэ: поднимает ногу, расположенную впереди (саги-аши-дачи), сопровождая уход блоком сукуи-укэ (375), и контратакует в форме дзёдан-ёко-хонтэ-учи, затем мгновенно выпагает вперед, опуская свою стопу с внешней стороны расположенной впереди стопы тори, чтобы нанести ему ответный удар в горло (376).

3) *Тори: гэдан-ёко-хонтэ-учи слева направо.*

Тори: блокирует на месте с помощью сукуи-укэ (377), затем контратакует в форме дзёдан-ёко-хонтэ-учи в горло или плечо с переходом в дзэн-куцу-дачи (378). Завершает связку диагональным ударом, вращая корпус вправо (379). Правая рука находится на уровне правого плеча.



380



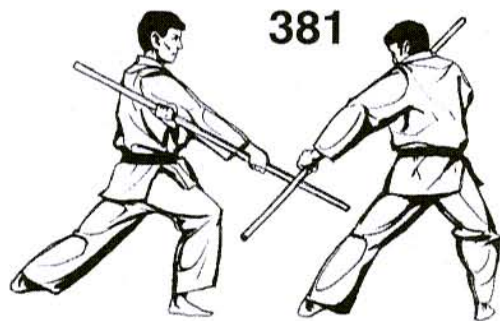
4) Тори: гэдан-ура-учи слева направо.

Укэ: блокирует в форме гэдан-нагашу-укэ, вращаясь назад вправо (380).

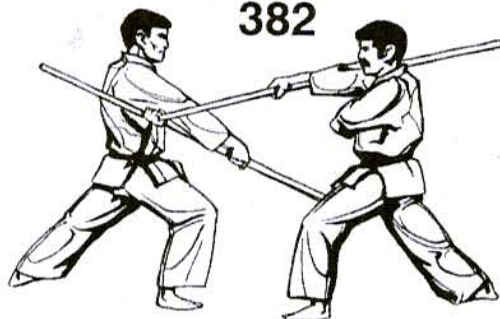
Контратакует стопу тори (оставаясь на месте): удар скользяще-проникающий (381). Это движение часто повторяется в ката шу-ши-но-кон, и потому мы объясняем его смысл (бункай).

Связку можно дополнить, используя ура-учи в локоть тори, переходя при этом в дзэн-куцу-даци (382).

381



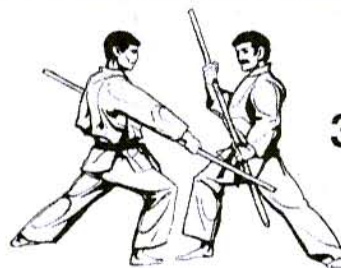
382



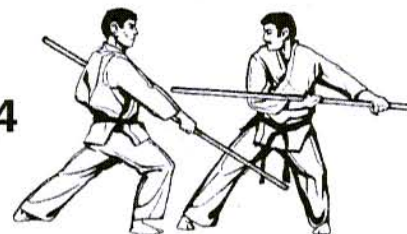
5) Тори: гэдан-ёко-хонтэ-учи слева направо.

Укэ: уходит немного вправо и блокирует удар тори с помощью гэдан-укэ. Бо находится в наклонном положении и параллельна ноге, отставленной назад (383). Подготовка бо к проникающему удару в солнечное сплетение или горло тори (385). Можно увеличить силу удара вращая тело влево и переходя в ко-куцу-даци. Вращение корпуса и нанесение удара должны быть полностью синхронны. Обратите внимание на то, что подготовительная фаза контратаки является также прекрасным противодействием другому противнику, который нападает сзади.

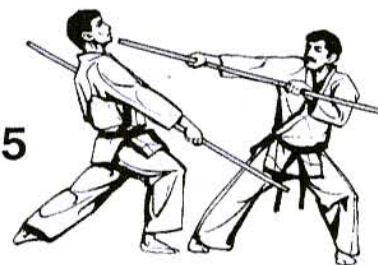
383

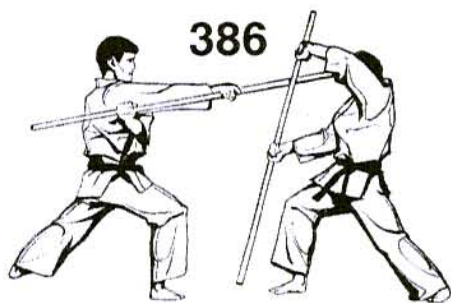


384



385

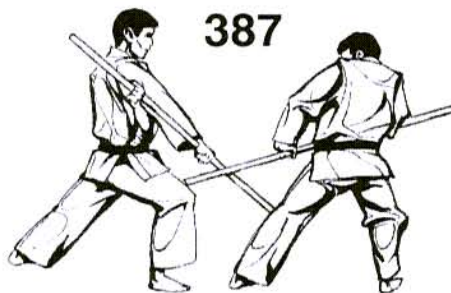




386

6) Тори: дзёдан-ура-учи слева направо.

Укэ: блокирует с помощью хараи-укэ в шумоку-дачи (386). Выполняет широкое перемещение левой ноги, отбивая оружие тори (387). Он может контратаковать в форме цуки или перейти в дзэн-куцу-дачи и нанести дзёдан-ура-учи (388) перед выполнением рубящего удара изнутри наружу (389).

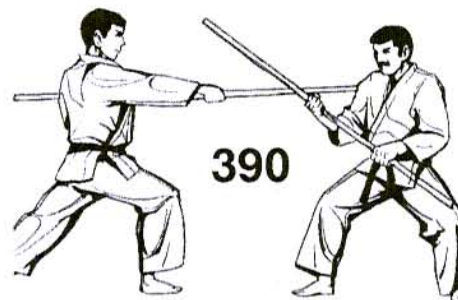
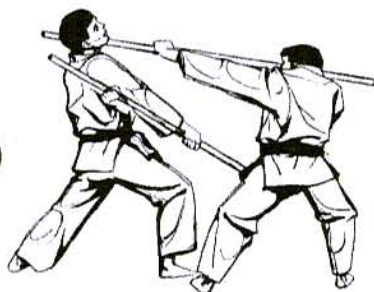


387

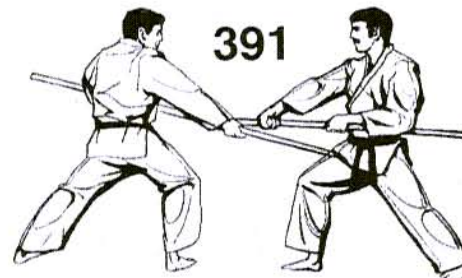
388



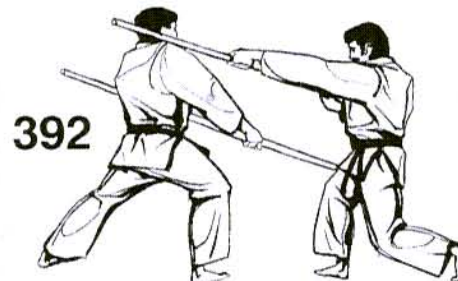
389



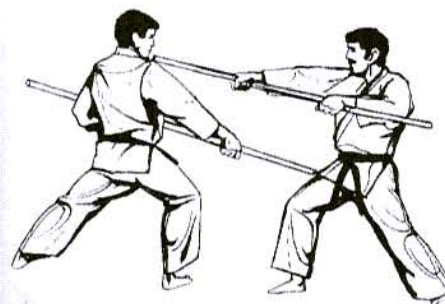
390



391



392



393

7) Тори: чудан-цуки.

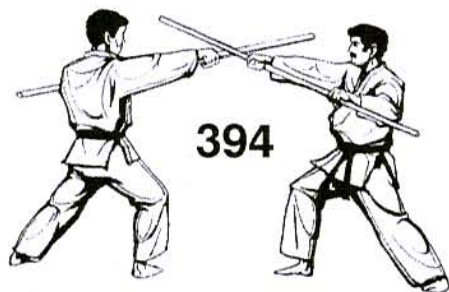
Укэ: смещается влево (смещением правой стопы, затем смещает и левую, оказываясь в шумоку-дачи) и отклоняет удар тори блоком учи-укэ вправо (390). Контратакует в форме ёко-хон-тэ-учи предплечье или голову тори (391), дополняет контратаку поперечным ударом вправо (392) и завершает связку цуки в лицо (393).



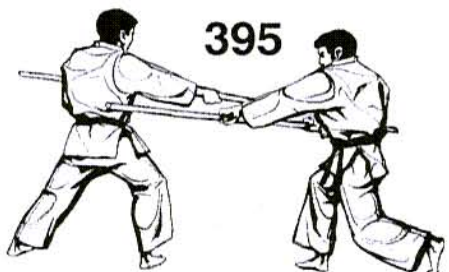
# 8) Тори: дзёдан-цуки.

Укэ: блокирует в форме дзёдан-учи-укэ, слегка уклоняясь влево (394), затем контратакует поперечным ударом, тот час опускаясь в стойке так, чтобы можно было легко поддеть оружие противника снизу (395), завершает комбинацию нанося проникающий удар в корпус тори, разворачиваясь в противоположном направлении (396).

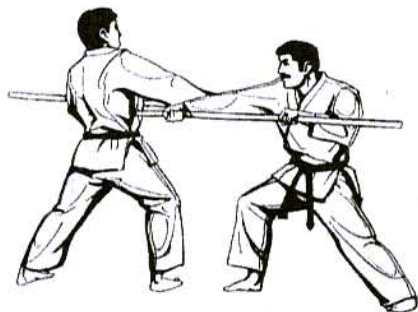
Укэ может свалить тори, если вместе с завершающим цуки нанесет сметающий удар по его расположенной впереди ноге (397).



394



395



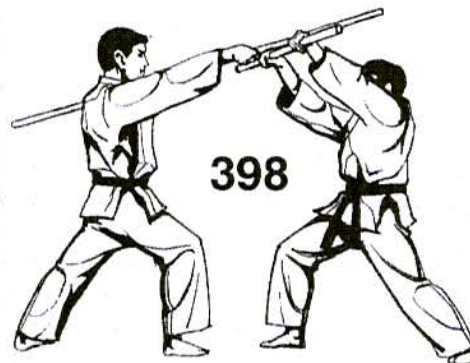
396



397

# 9) Тори: дзёдан-татэ-хонтэ-учи.

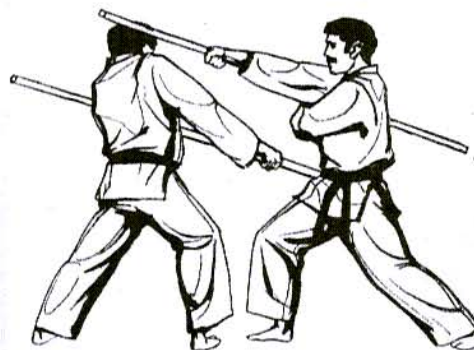
Укэ: блокирует удар тори используя моротэ-агэ-укэ (398), затем энергично вращая тело, отбрасывает оружие тори вправо (399). Обратите внимание, что эта фаза, которая облегчает контратаку, может сама являться защитой от атаки тори, но более мягкой. Укэ может мгновенно контратаковать с помощью цуки в лицо тори. Продолжает контратаку нанося дзёдан-хонтэ-учи (400) или дзёдан-ура-учи с переходом в дзэн-куцу-даци.



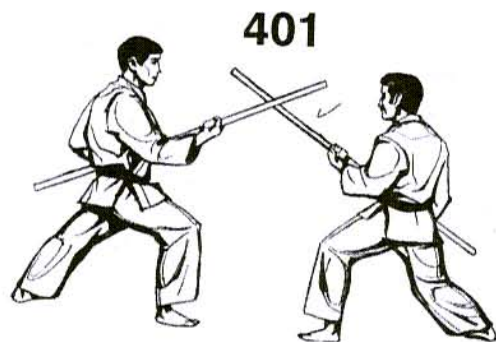
398



399



400

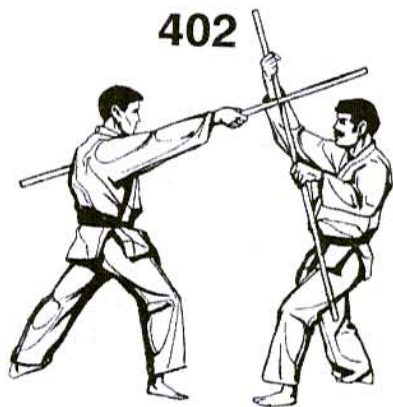


401

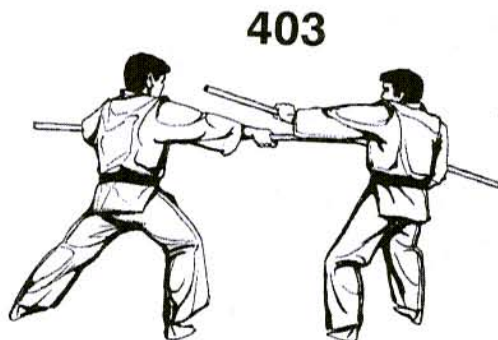
10) Тори: дзёдан-ёко-  
(или татэ)-  
хонтэ-учи.

Уке: блокирует с помощью дзёден-хараи-укэ с уходом вправо. Ослабляет захват оружия поворачиваясь вправо (401), прежде чем контратаковать в форме дзёдан-ура-учи (404) или гёдан-ура-учи в качестве смещения (405).

Связку можно дополнить выполняя мельницу снизу вверх, в подбородок тори (406).



402



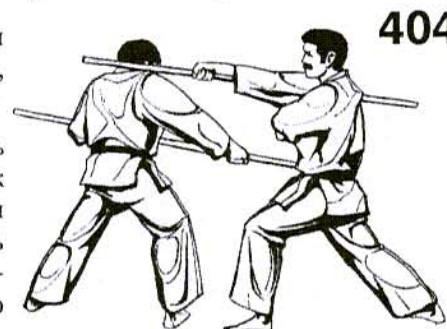
403

Существенные моменты в практике бо-кумитэ.

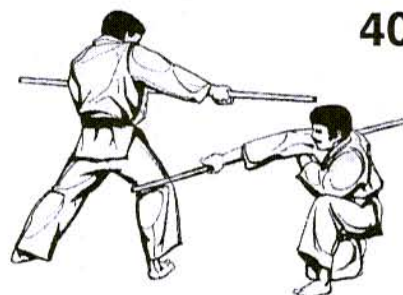
- Четко оговорить условия (уровень атаки, ее форма, тип перемещения и т.д.).
- Полностью контролировать удары, как атакующие, так и контратакующие. Тори должен уметь остановить свой удар также в том случае, когда он видит, что укэ не может его заблокировать или уклониться от него. Укэ должен сосредоточиться на контроле дистанции, которая отделяет его от тори.

- Сначала оба партнера работают медленно и расслабленно.
- Держите плечи низко, локти у корпуса.

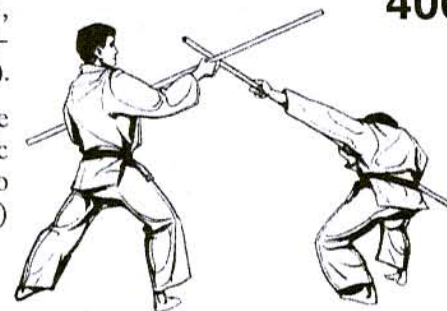
- Работайте с ощущением, что все ваши движения исходят из тандэн (низ живота).
- Создавайте кимэ в конце каждого реального (палка с палкой) или имитируемого (удары по телу партнера) контакта.



404



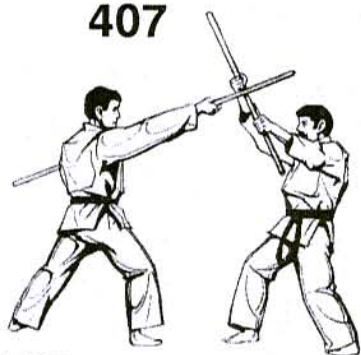
405



406



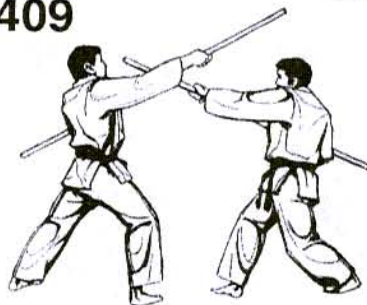
407



408



409



410



### 11) Тори: дзёдан-татэ-(или ёко)-хонтэ-учи.

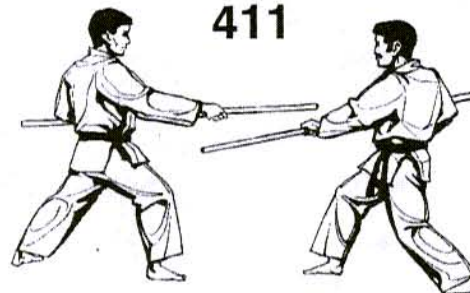
Укэ: блокирует выполняя дзёдан-хараи-укэ, переходя в шумоку-даци (407). Укэ наклоняется для того, чтобы пройти под оружием тори, и наносит чудан-ура-учи, (408) прежде чем выпрямиться и ударить снизу вверх (409), он может нарушить равновесие тори атакуя ногой его колесо (410).

### 12) Тори: чудан-ёко-хонтэ-учи справа налево.

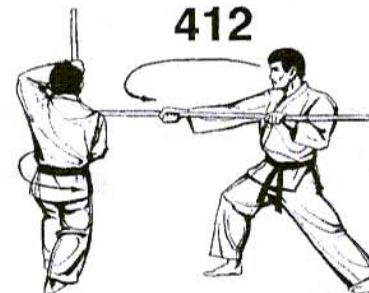
Смотрите также эту форму на следующей странице.

Укэ: блокирует в форме татэ-укэ, вращаясь влево и уходя от атаки внутрь, чтобы полностью прикрыться бо (412). Укэ продолжает вращение в том же направлении и подготавливает свое оружие (413) для выполнения цуки, причем он перемещает левую стопу к тори во время нанесения этого удара (414).

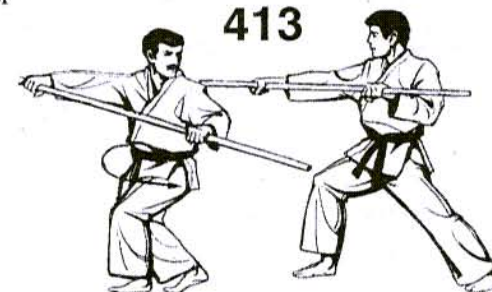
411



412



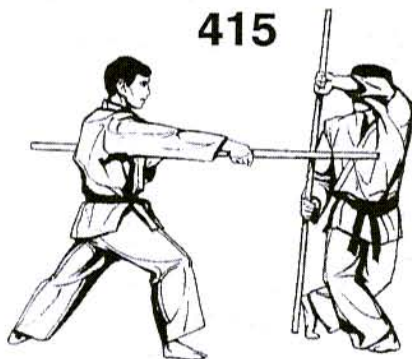
413



414



415

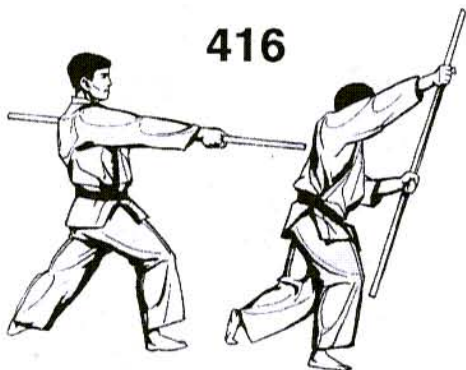


12 а) Тори: чудан-ёко-хонтэ-учи (или цуки).

Укэ: смотрите объяснение этой формы на предыдущей странице.

- Начинайте со старательного изучения этих основных форм, которые подчеркивают основные принципы искусства бо.

416

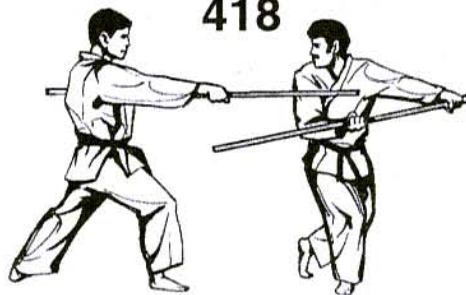


417



- Затем можно практиковаться в комбинациях из двух или трех атак, которые тори выполняет последовательно, на месте или перемещаясь (смотрите несколько примеров на следующих страницах).

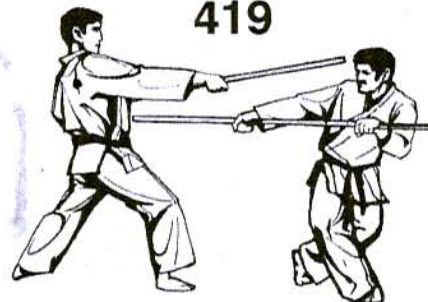
418



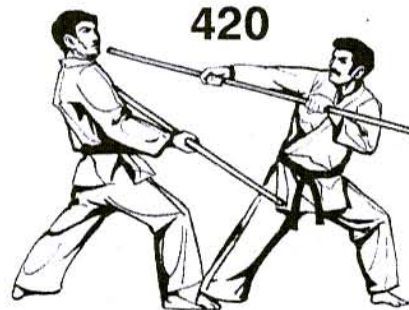
13) Тори: чудан-ёко-хонтэ-учи (или цуки)

Укэ: та же защита, что и в комбинации 12: татэ-укэ с переходом в какэ-даци (418). Укэ широко размахивается бо для нанесения цуки в корпус (419) или лицо тори (420). Обратите внимание, что в зависимости от дистанции укэ выполняет цуки либо на месте, либо приближаясь к тори.

419



420





## КОМБИНИРОВАННЫЕ ФОРМЫ

Для облегчения описаний мы будем применять сокращения: будо-ка с белыми волосами — это Б, а с черными волосами — это Ч.

*Первая форма (стр. 224)*

1) Камаэ.

2) и 3) Ч атакует в форме дзёдан-ёко-хонтэ-учи, Б блокирует эту атаку выполняя дзёдан-нагани-укэ или (нанамэ-укэ).

4-8) Ч продолжает атаку нанося гяку-гэдан-ёко-хонтэ-учи в колено Б (4), затем дзёдан-та-гэ-хонтэ-учи по шее (5-8).

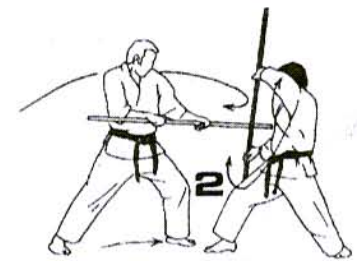
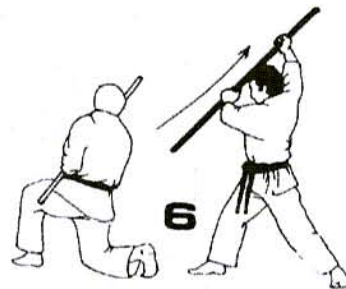
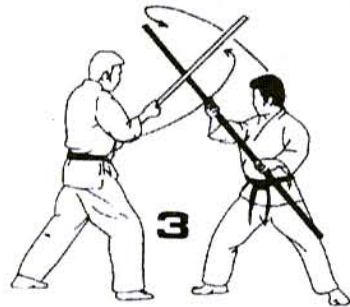
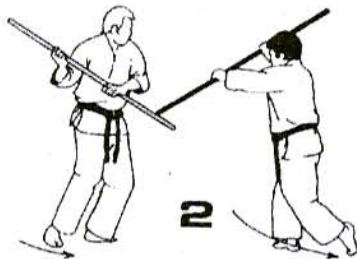
*Вторая форма (стр. 225)*

1) Камаэ.

2) Б атакует нанося чудан-ёко-хонтэ-учи, который Ч блокирует с помощью сукуи-укэ изнутри наружу.

3) Ч поднимает правую руку, поворачивая бо в вертикальной плоскости, и, энергично вращая таз и корпус влево, отбивает бо противника. Во время этого движения он может ударить Б по голове.

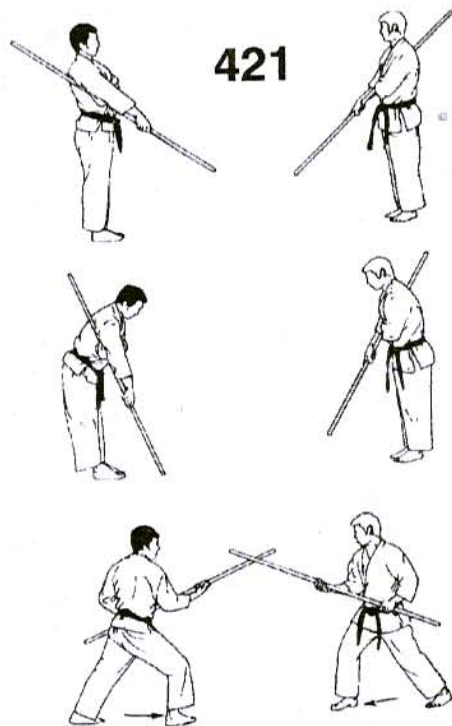
4 и 5) Сваливает Б, давя на его горло изнутри наружу.



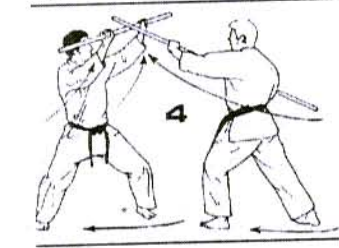
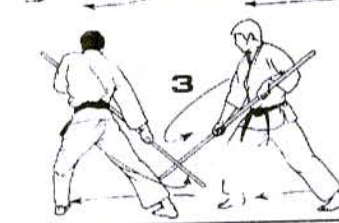
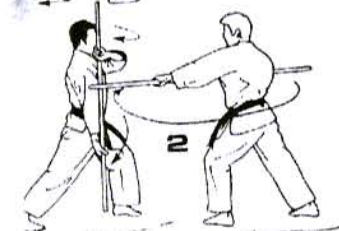
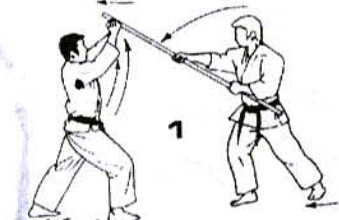
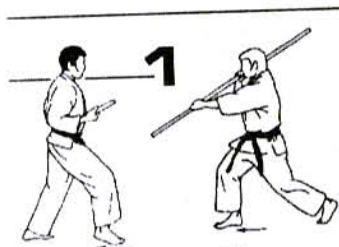
## Формы учителя Таман

Мы приводим шесть первых форм кихон-кумитэ, созданных учителем Таман, 7 дан, которым он обучал в своей ассоциации «Шорейкан ко-будо» под наблюдением учителя Тогучи, 9 дан. Все они имеют общую структуру: тори (на рисунках он с белыми волосами) всегда атакует, выполняя четыре шага. Укэ (он с черными волосами) выполняет три первых блока. Эти движения во всех формах одинаковы (рис. в рамке на стр. 227, они не будут повторяться в описаниях форм со второй по шестую). Оригинальность каждой формы проявляется после выполнения третьего движения. Тори всегда атакует перемещаясь прямолинейно.

Начальная фаза (сверху вниз) или завершающая фаза (снизу вверх) каждой формы. Приветствие (обе руки на бо, стопы вместе) и принятие боевой позиции (камаэ). Тори и укэ принимают эти стойки перед выполнением каждой формы (рис. 421).



## Первая форма (рис. в рамке).



1) Атака дзэдан-татэ-хонтэ-учи со скользящим шагом вперед (ко-гаэши). Блок моротэ-агэ-укэ.

2) Атака чудан-ёко-хонтэ-учи (о-гаэши). Блок татэ-ёко-укэ.

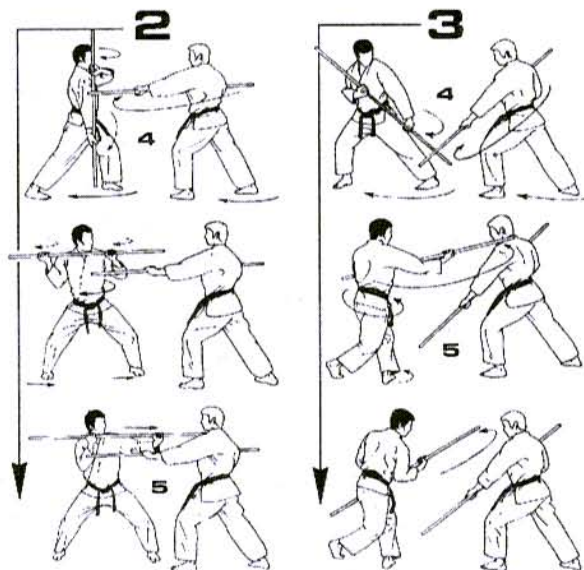
3) Атака гэдан-ёко-хонтэ-учи (о-гаэши). Блок гэдан-укэ с переходом в стойку ко-куцу.

*Примечание.* Первая атака выполняется с коротким скользящим шагом, остальные — с длинными шагами (о-гаэши). Первая защита также выполняется с коротким скользящим шагом, остальные — с длинными (о-гаэши). Эта последовательность применяется во всех формах, и в последующих описаниях мы не будем об этом упоминать.

4) Атака дзэдан-ёко-хонтэ-учи (о-гаэши). Блок моротэ-агэ-укэ в шико-дачи.

5) Ответ гэдан-ёко-хонтэ-учи со скользящим шагом (ери-аши) в шико-дачи (или наиханчи-дачи).





### Вторая форма.

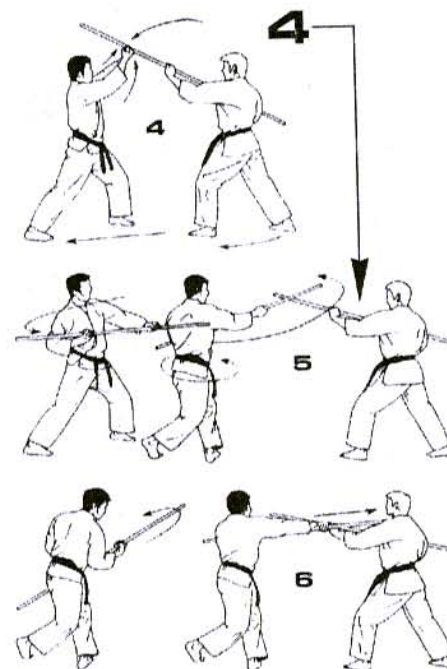
- 4) Атака чюдан-ёко-хонтэ-учи. Блок татэ-ёко-укэ.
- 5) Ответ дзёдан-нуки в шико-дачи (ери-аши).

### Третья форма.

- 4) Атака гэдан-ёко-хонтэ-учи. Блок гэдан-укэ с переходом в ко-куцу-дачи.
- 5) Ответ дзёдан-ёко-хонтэ-учи с энергичным вращением таза в направлении удара и переходом в ко-куцу-дачи. Обратите внимание на возврат бо после контакта в камаэ.

### Четвертая форма.

- Атака дзёдан-ёко-хонтэ-учи. Блок моротэ-агэ-укэ.
- 5) Те же действия, что и в пункте 5 предыдущей формы, но в этом случае фиксируется бо противника...
  - 6) ...чтобы можно было нанести дзёдан-цуки, находясь в какэ-дачи.

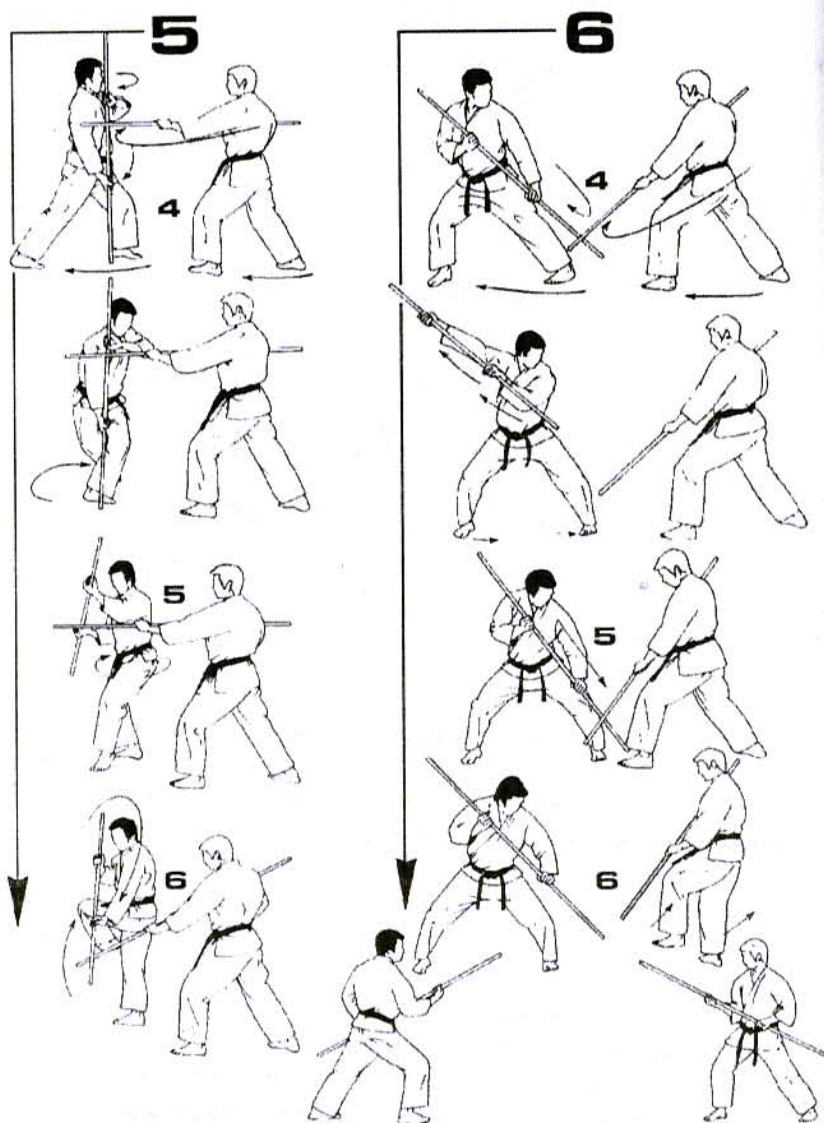


### Пятая форма.

- 4) Те же действия, что и в п. 4 второй серии.
- 5) Укэ принимает какэ-дачи, бо держит вертикально, затем смещает вес тела на правую ногу.
- 6) Опускает свою бо на оружие противника сверху, одновременно поднимая высоко левое колено.

### Шестая форма.

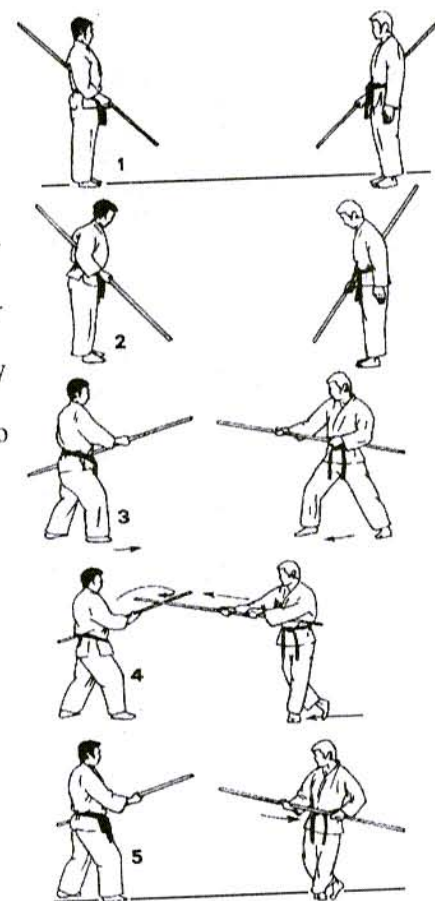
- 4) То же, что и в п. 4 третьей формы.
- 5) Скользящий шаг (ери-аши) с переходом в шико-дачи и гэдан-нуки в расположенную впереди стопу тори...
- 6) ...который отскакивает назад перед контактом, затем шагает вперед левой ногой и принимает камаэ. Укэ также принимает исходную позицию (отходя назад). Оба возвращаются в ёи и выполняют приветствие.



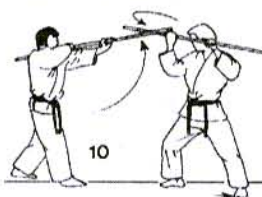
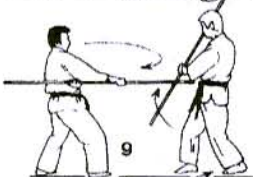
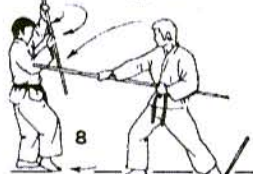
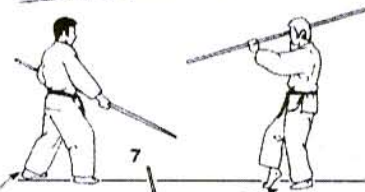
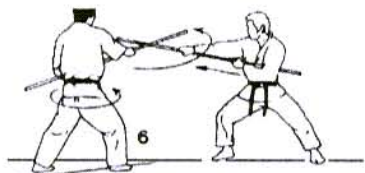
## Формы учителя Ино

Мастер Мотокацу Ино, который в Японии ведет «Рюкю Ко-Буудо Хозон Шинко Каи», обучает своих учеников основным формам кумитэ, которые мы представляем на следующих страницах. В них партнеры по очереди играют роли тори и укэ, достаточно классические движения часто выполняются с изменением угла приложения. Будо-ка с черными волосами мы будем называть Ч, а с белыми волосами — Б.

- 1) Ёи.
- 2) Приветствие, бо держится одной рукой.
- 3) Камаэ, оба будо-ка делают шаг вперед.
- 4) Сото-укэ (Ч) на атаку чундан-цуки (Б) в какэ-даци.
- 5) Б подготавливает бо для того, чтобы...







6) ...атаковать вторым чудан-цуки в шико-дачи. Ч блокирует в форме учи-укэ, перемещаясь при этом внутрь атаки.

7-8) Б немного смещает назад правую стопу, затем атакует, переходя в дзэн-куцу-дачи и нанося дзёдан-татэ-хонтэ-учи. Ч блокирует с помощью сукуи-укэ в нэко-аши-дачи.

9) Ч наносит чудан-ура-учи, переходя в дзэн-куцу-дачи. Б блокирует в форме ёко-укэ.

10) Ч наносит фуриагэ-учи на месте, Б блокирует в форме сукуи-укэ, бо — в высокой горизонтальной позиции.

11-12) Ч блокирует очередной цуки Б с помощью ёко-укэ.

13) Ч наносит дзёдан-татэ-хонтэ-учи, который Б блокирует в форме моотэ-агэ-укэ, выполняя скользящий шаг в сторону.

14) Ч выполняет фуриагэ-учи, оставаясь на месте, Б блокирует его атаку в форме мротэ-отоши-укэ средней частью бо.

15-16) Новый цуки Б Ч блокирует в форме хараи-укэ, уходя от атаки внутрь.

17) Ч выполняет технику макиотоши, нижним концом изнутри наружу, восстанавливая исходную ориентацию.

18-19) Ч наносит цуки, Б отражает его с помощью сото-укэ.

20-21) Ч атакует в форме дзёдан-ёко-хонтэ-учи, изменяя угол атаки. Б уходит и блокирует с помощью дзёдан-нагаши-укэ.

22-23) Б атакует в форме дзёдан-ёко-хонтэ-учи, изменяя угол атаки. Ч уходит внутрь атаки и блокирует с помощью дзёдан-нагаши-укэ.

24) Ч мягко выполняет технику осаэ-кузуши, возвращаясь на исходную ось перемещений.

25-26) Ч выполняет гэдан-цуки, Б блокирует в форме хиккакэ, изменяя начальную ось перемещения.

27-28) Б наносит дзёдан-татэ-хонтэ-учи, уклон с дзёдан-нагаши-учи (удар по расположенному впереди запястью противника).

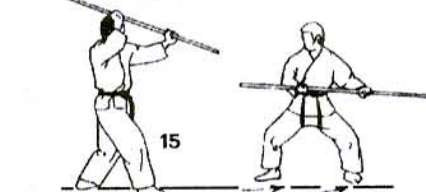
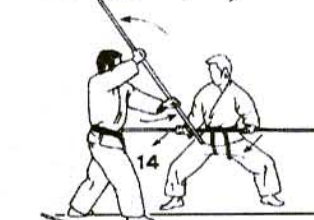
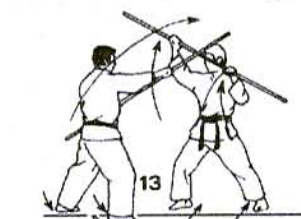
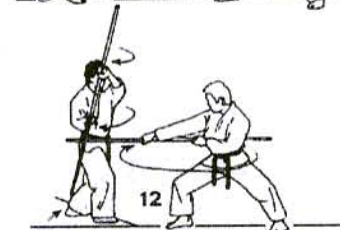
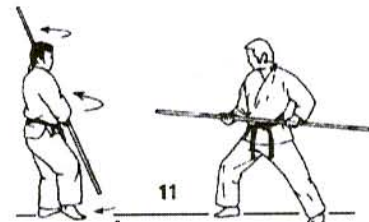
29) Ч атакует в форме дзёдан-цуки, Б уходит назад, переходя в ко-куцу-дачи.

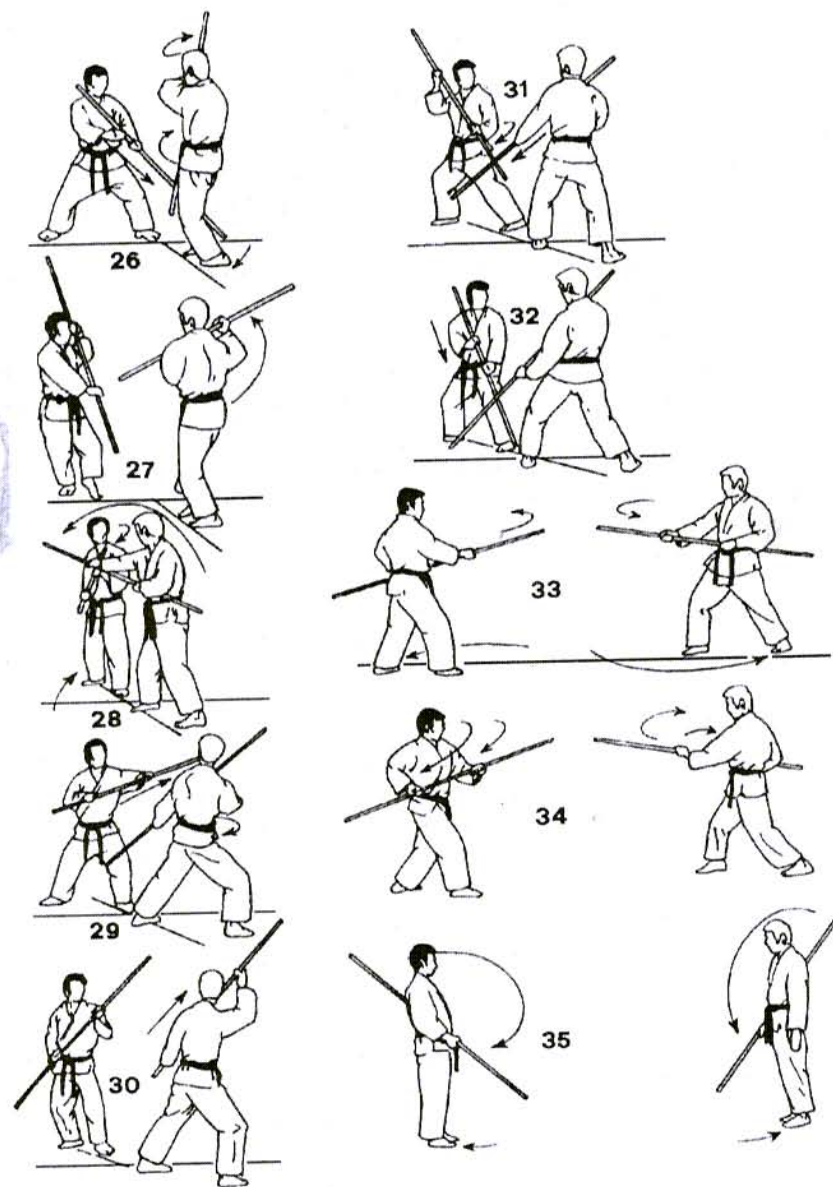
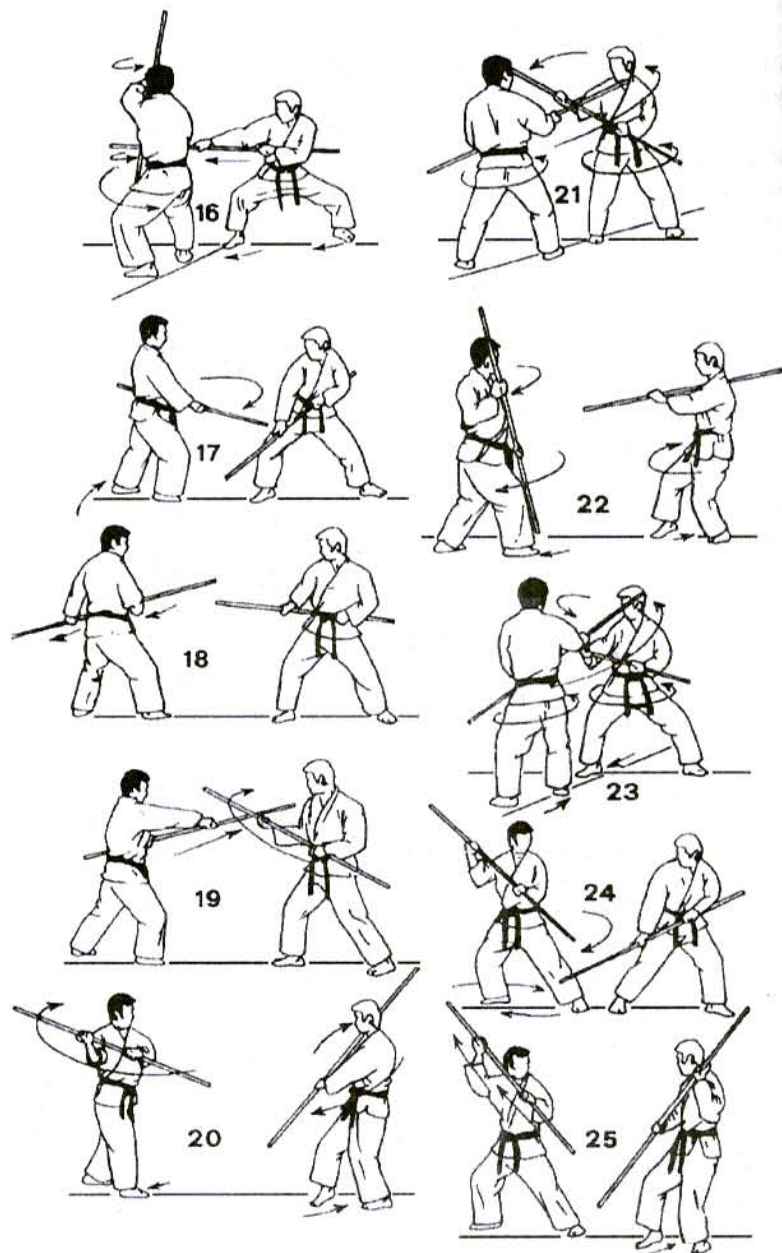
30-31) Б наносит гэдан-цуки, Ч блокирует его с помощью гэдан-укэ.

32) Ч мгновенно наносит гэдан-цуки.

33) Возврат в чудан-камаэ.

34-35) НАОРЭ (возврат в ЁИ, стопы вместе). Приветствие (рёи).







## ГЛАВА VI

# КАТА

### ОСНОВНЫЕ КАТА С БО

Существует очень много классических ката с бо, в которых современные специалисты могут распознать множество «Великих» (мастеров эпох Тацудзин и Мэйдзин) старого ко-будо. Так в истории запечатлелись следующие мастера: ЯРА: жил в 18 веке в маленькой деревушке Чатана. Специалист по саи и То-дэ, создал также «Чатан-бо-но-ката».

САКУГАВА: (1733-1815) из Шури. Ему приписывают создание трех ката с бо. В этой книге представлены «Сакугава-но-кон» (Шо: короткая версия).

СОЭИШИ: основатель «Созиши-но-кон» (шо: короткая версия, даи: длинная версия) и «Шо-ун-но-кун», которая представлена в этой книге.

ЧИНЭН: ученик Созиши, создатель «Чинэн-Шичанака-но-кон» и «Шудзи-но-кон», которая имеет три версии: короткую, длинную (эти две версии приводятся в книге) и старую. Он также является создателем ката «Енэгава-но-кон».

Известны также следующие ката: СУЭШИ, УРАСУЭ, СЭСОКО, КОНГО, ШИРОТАРУ (две версии), ЦУКЭНБО, СУКЭНСУНА-КАКЭ, САНДЗАКУБО, НАКАНХАРИ, ТОЯМА, АРАКАКИ, МИЯЗАТО, АКАХАЧИ...

Как видно, техника боя с бо была особенно развита. К сожалению, объем этой работы не позволяет нам привести имена большинства старых мастеров Окинава-гэ, которые были специалистами ко-будо, а также тех, которые достигли совершенства, специализируясь на работе с одним видом оружия.

Среди наиболее выразительных ката мы выбрали четыре.

- 1) Шо-ун-но-кун (стиль мастера Таман).
- 2) Шудзи-но-кон даи (стиль мастера Ино).
- 3) Шудзи-но-кон шо (стиль мастера Ино).
- 4) Сакугава-но-кон шо (стиль мастера Ино).

## КАТА 1: ШО-УН-НО-КУН

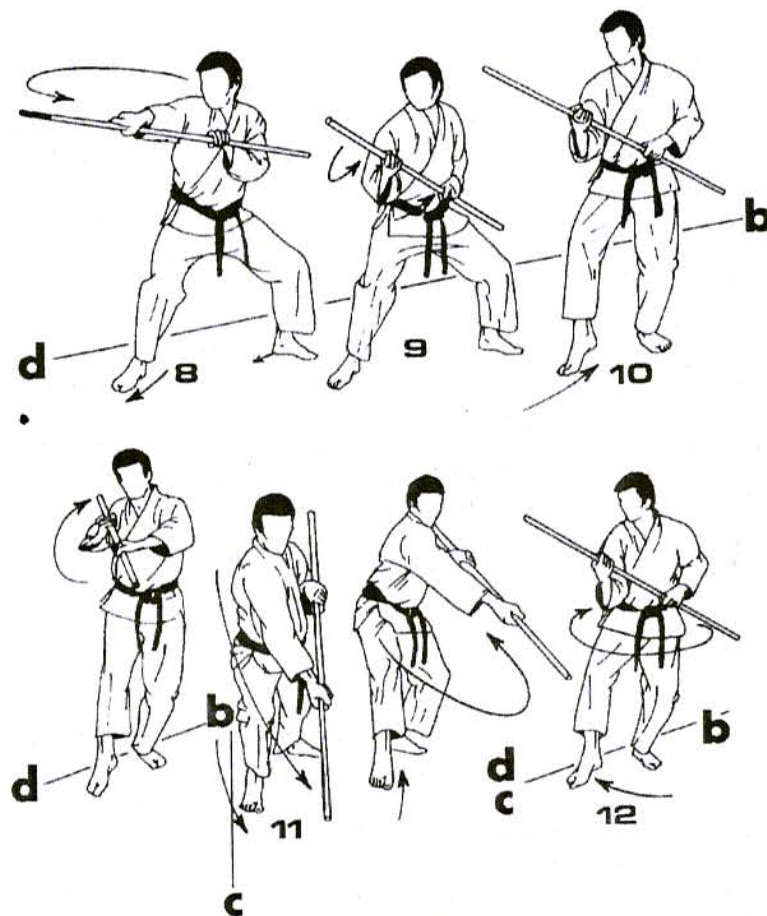
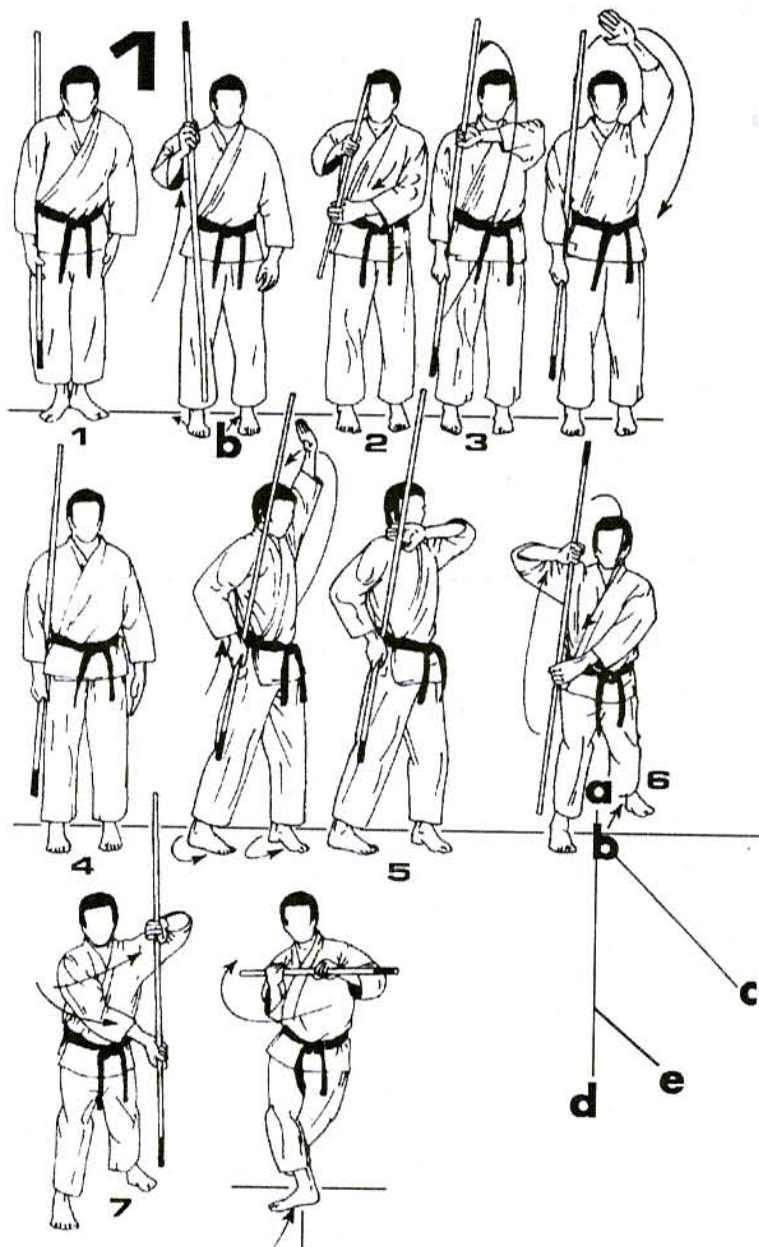
(План перемещений в ката изображен на стр. 238).

Приветствуйте в стойке мусуби-дачи, бо у правого бока (1). Разверните пятки стоп наружу (принимая хэйко-дачи), поднимите правое предплечье, поднимая бо, затем захватите ее левой рукой; теперь вы держите бо обеими руками (2). Переведите бо в вертикальное положение, измените форму удержания бо правой рукой, но не меняйте форму удержания левой рукой (3). Теперь бо у правого бока, выпустите ее из левой руки, которую опустите вниз к левому бедру (4). Конец открывающего движения.

Опять поднимите бо, правая рука на уровне пояса, одновременно повернитесь влево и поднимите открытую левую кисть над головой. Этой рукой захватите бо, предплечье расположено горизонтально. Взгляд направлен в точку d (5).

Шагните левой ногой назад, принимая дзэн-куцу-дачи, вращайте бо в вертикальной плоскости перед грудью, так чтобы ее верхний конец оказался вверху: боковой блок (6). Оставаясь на месте, выполните вращательное движение бо, переводя ее верхний конец вниз, блокируя влево (7). Сместите правую стопу к левой по центральной оси ката и переведите бо в горизонтальную плоскость. Энергично шагните вперед правой ногой и слегка смещая вперед левую (ери-аши), нанесите правый дзэдан-ёко-хонтэ-учи, находясь в шико-дачи (8). Оставаясь на месте, верните бо в камаэ, затем медленно притяните левую стопу, принимая нэко-аши-дачи (10). Повернитесь влево, а потом, поместив бо на правом плече, шагните правой ногой, под углом 45° к предыдущей оси, принимая дзэн-куцу и наноса правый гэдан-ёко-хонтэ-учи. Вес тела значительно перенесен на правую ногу, точка с (11). Медленно вернитесь в нэко-аши-дачи и опять повернитесь к точке b, причем верните бо в камаэ (широким сметающим движением, которое завершается как сото-укэ) (12). Шагните левой ногой вперед, по оси a-d, вращайте таз и корпус вправо и блокируйте с помощью гэдан-укэ в ко-куцу-дачи (13). Энергично вращая тело, перейдите на месте в дзэн-куцу-дачи с гэдан-нуки. Левая рука не движется (14). Шагните вперед правой ногой и нанесите дзэдан-нанамэ-учи (15) прежде, чем притянуть бо в камаэ (16) принимая дзэн-куцу. Шагните и так же ударьте слева (17) с возвратом в камаэ (18). Шагните вперед, наноса удар справа. КИАИ (19), затем возврат в камаэ (20). Мед-





ленно притяните правую ногу, принимая нэко-аши-дachi (21). Находясь в этой стойке, медленно поворачивайтесь на левой ноге влево на  $45^{\circ}$ , т.е. к точке e (22). Скользните правой стопой в новом направлении и мгновенно выполните нами-аши левой ногой, избегая удара (23). Опустите левую стопу на ось, параллельную d-a, принимая шико-дachi, чтобы блокировать влево гэдан-укэ (24). Медленно сместите левую стопу к правой, принимая мусуби-дachi, причем ориентация бо не меняется (25).

Удерживая корпус прямо, медленно поднимите левое колено, взгляд направлен в точку a. Повернитесь на правой стопе в направ-

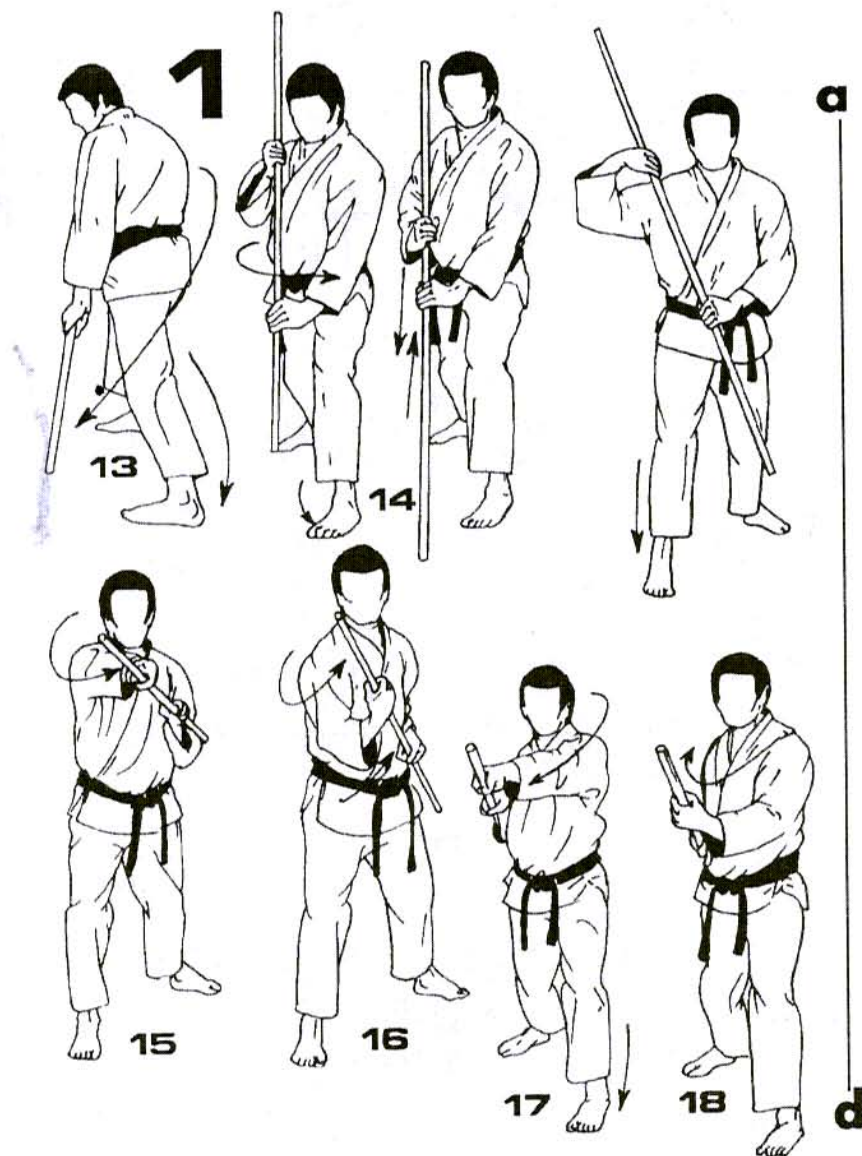


лении этой точки и тот час опустите левую стопу назад к точке d: приняв достаточно широкую дзэн-куцу, нанесите гэдан-ёко-хонтэ-учи справа (27).левой ногой шагните вперед по оси d-a и, опустившись на правое колено, нанесите второй гэдан-ёко-учи (28). Оставаясь на месте, поднимите бо вверх, блокируя (29) перед ударом дзёдан-нанамэ-учи слева (30), верните бо в камаэ, стоя на колене (31). Оставаясь на месте, выполните дзёдан-нуки (32).

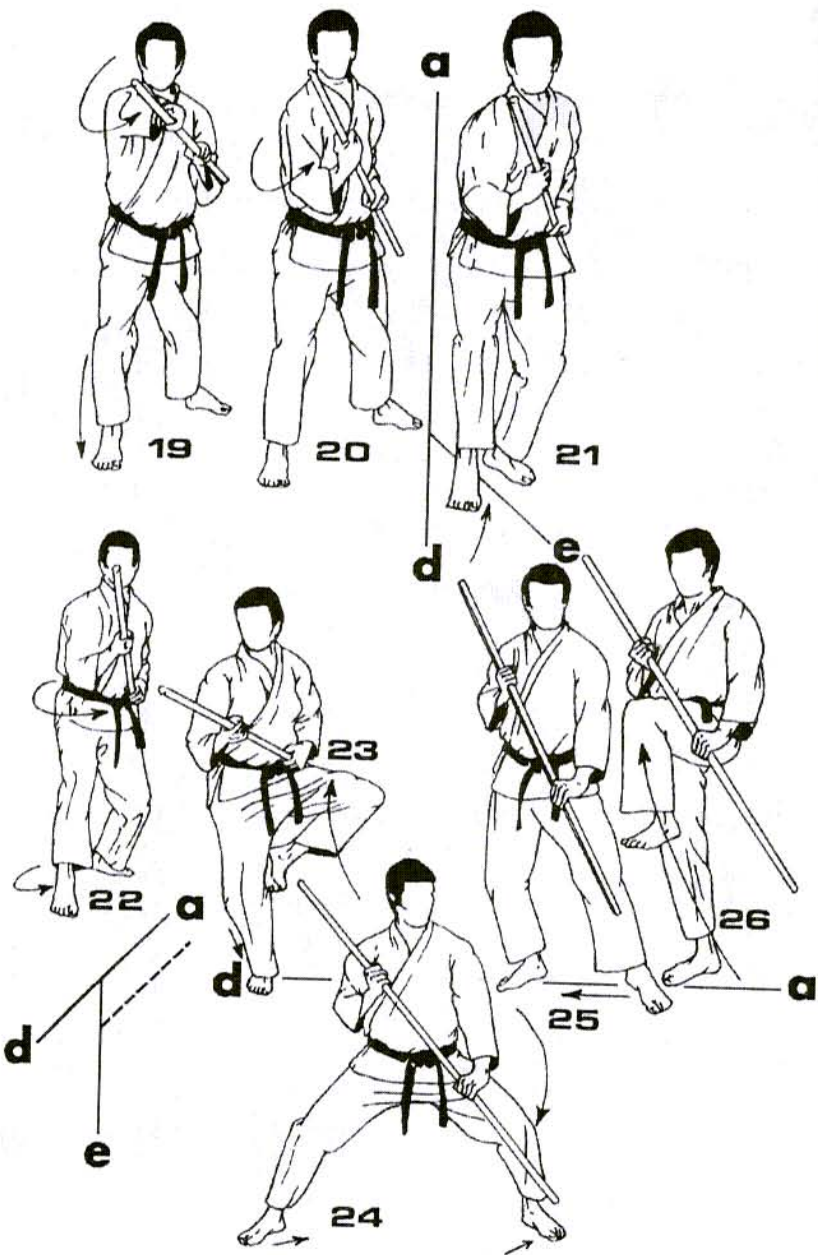
Поднимитесь, медленно притяните левую стопу к правой, принимая мусуби-дачи, и переведите бо в горизонтальную плоскость, взгляд направлен в точку a (35). В этой стойке выполните дзёдан-нуки, правая рука ведущая (36: обратите внимание на поднятый локоть). Притяните левую стопу к точке d и, приняв шико-дачи, расположите бо на левом плече (37). Нанесите мощный удар фури-учи в горизонтальной плоскости справа налево, одновременно располагая правую стопу за левой (переход в какэ-дачи) для лучшего вращения тела (38). Оставаясь на месте, медленно, вертикально поднимите бо (39: дзёдан-нанамэ-укэ), затем шагните вперед правой ногой, к точке d, чтобы нанести дзёдан-нанамэ-учи в дзэн-куцу-дачи (40), вернитесь в камаэ (41). Медленно верните правую ногу в нэко-аши-дачи (42). Оставаясь на месте, медленно поднимите бо в вертикальной плоскости (43). Задержитесь в этой позиции, а затем выпрыгните вверх и назад, сопровождая это движение нами-аши правой ногой, бо остается в предыдущей позиции (44). Опуститесь в дзэн-куцу-дачи, правая нога впереди, нанося дзёдан-ёко-хонтэ-учи справа (45), затем вернитесь в камаэ (46). Медленно притяните расположенную впереди ногу, принимая нэко-аши-дачи (47).

Оставаясь в этой позиции, правой рукой медленно тяните бо вперед и вверх, как будто вынимаете ее из ножен. Левая рука расположена на уровне пояса, она неподвижна. Повернитесь назад влево, принимая рэноджи-дачи (или высокую дзэн-куцу), выполните гэдан-нуки через левую руку (48). Скрутите тело влево, вращаясь на пальцах левой стопы, в результате чего ваша правая пятка поднимется. Выполните гэдан-укэ (50). Не задерживайтесь в этой позиции, а быстро повернитесь назад влево, чтобы принять ко-куцу-дачи выполняя гэдан-укэ.

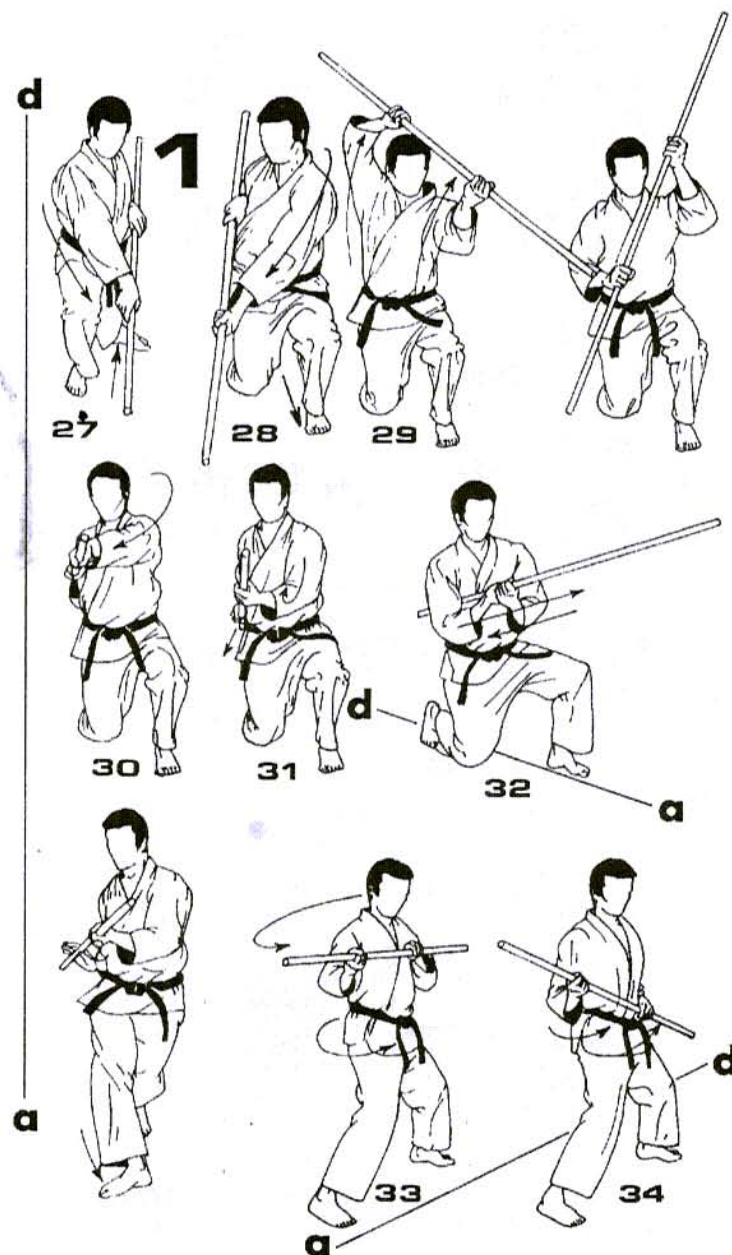
Медленно шагните правой ногой вперед к точке d, чтобы принять камаэ, выполнив широкое движение бо (52). Поднимите колено расположенной впереди ноги (53: уход или вызов следующего





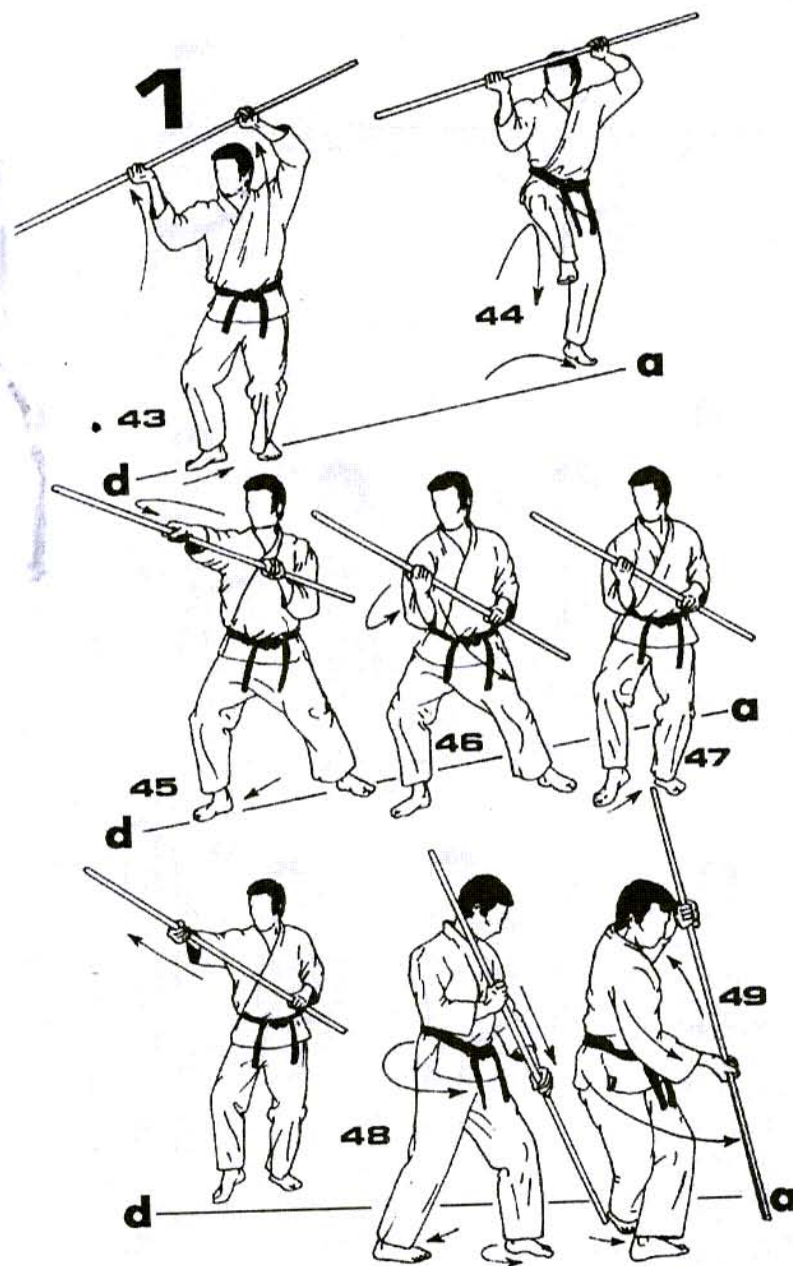
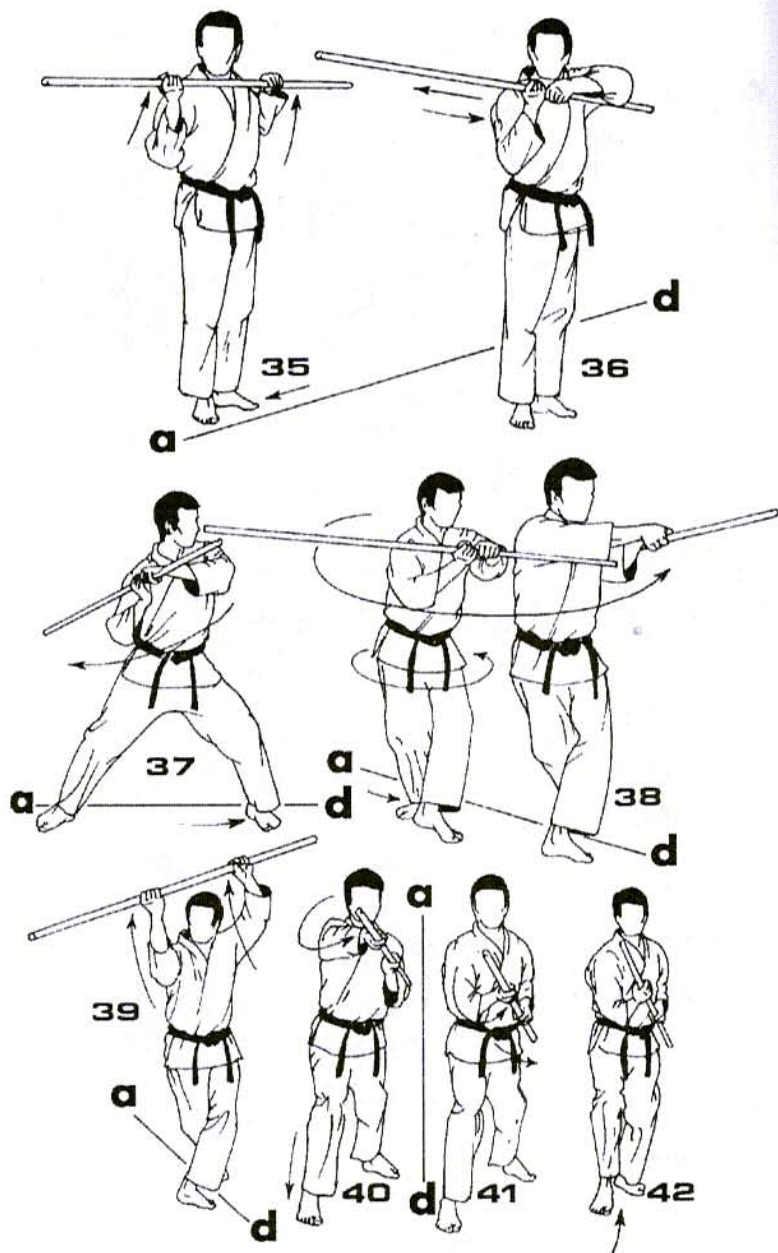


242

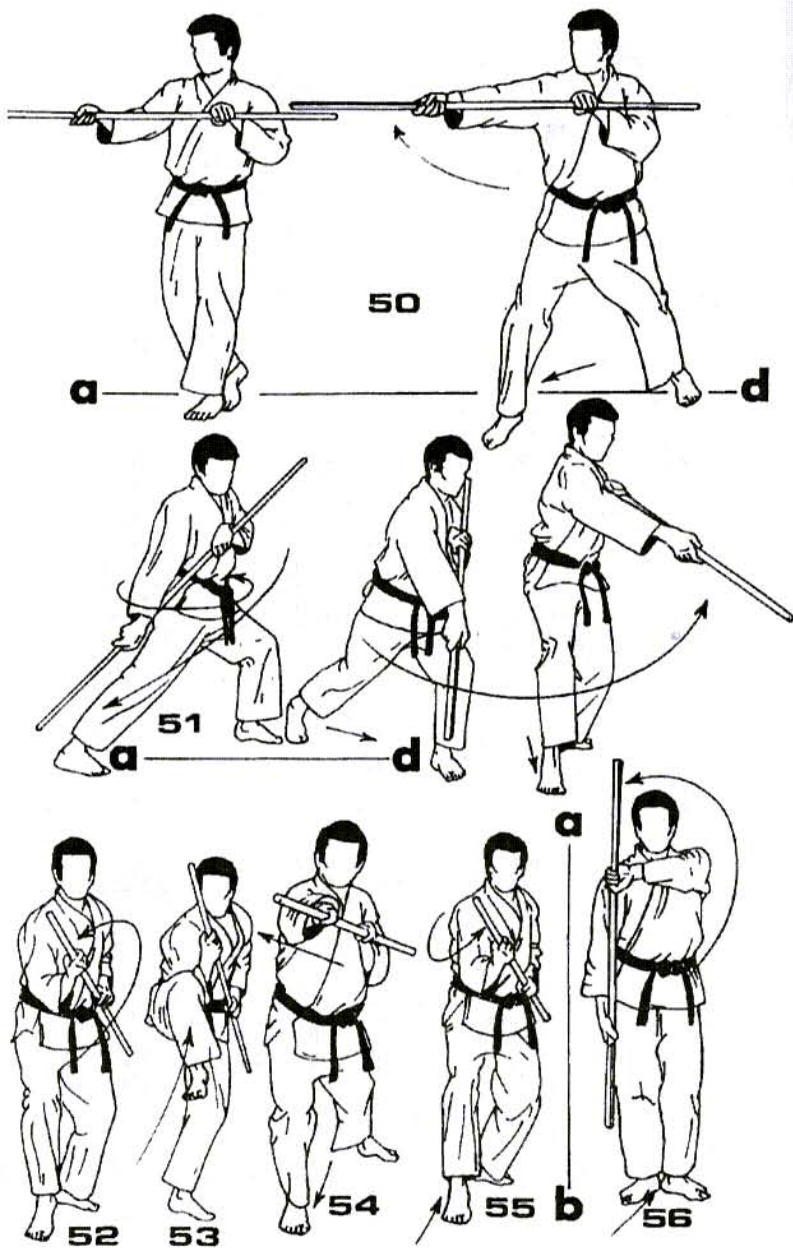


243









движения) и нанесите дзёдан-цуки, переходя вперед в дзэн-куцу-даци, КИАИ (54). Медленно притяните правую стопу к левой, переходя в нэко-аши, и верните бо в камаэ (55).

Примите мусуби-даци, одновременно переводя бо к правому боку (56). Освободите левую руку и опустите ее к левому бедру, выполните приветствие.

### КОНЕЦ КАТА.

*Примечание:* обратите внимание на чередование в этой ката медленных и быстрых движений, что придает ей дополнительный динамизм.

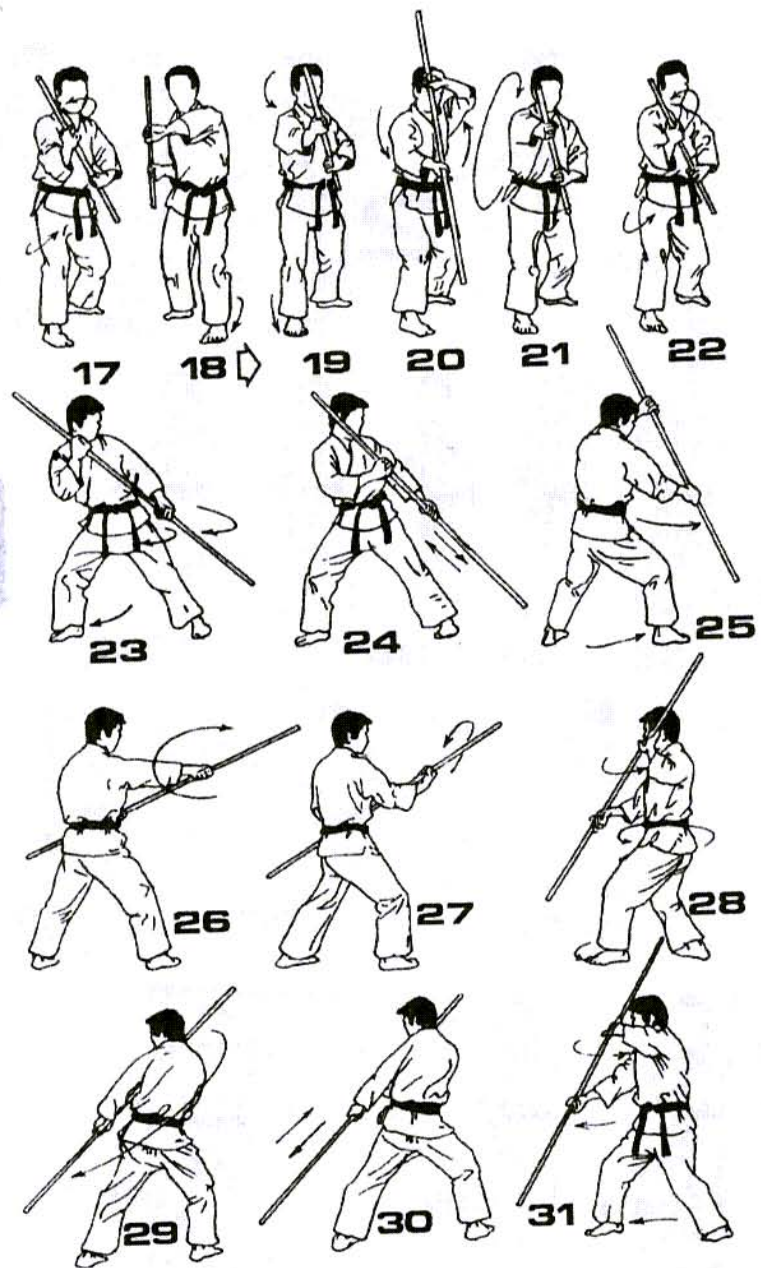
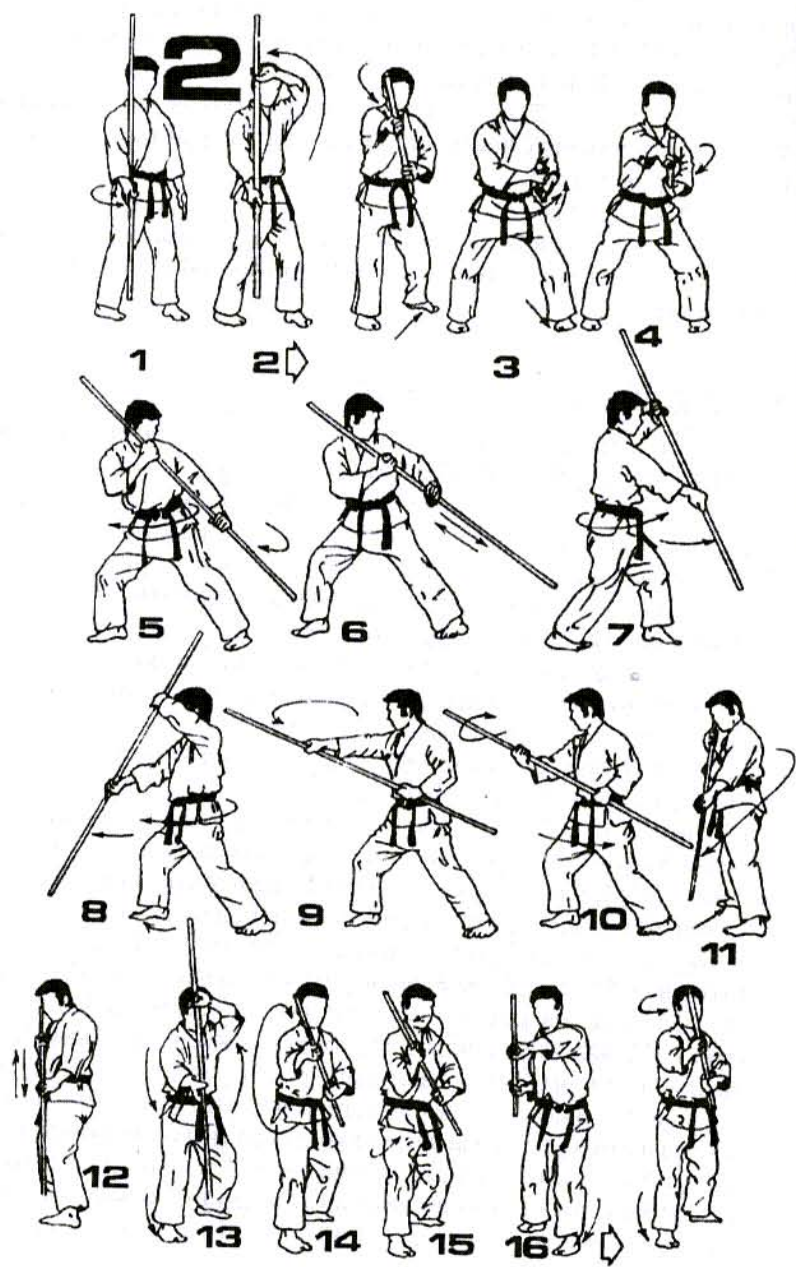
## КАТА 2: ШУДЗИ-НО-КОН (ДАИ)

Мы приводим тот вариант ката, которому обучает мастер Ино в своем додзё, г. Шимизу (Япония).

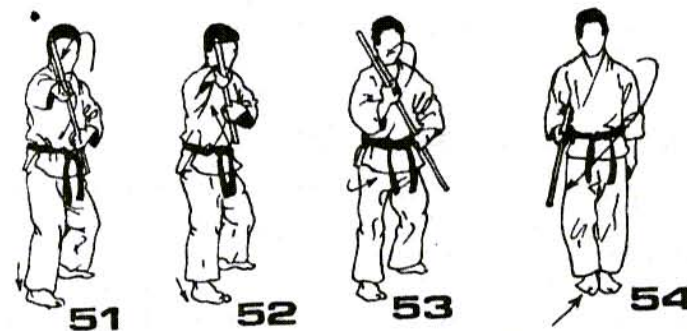
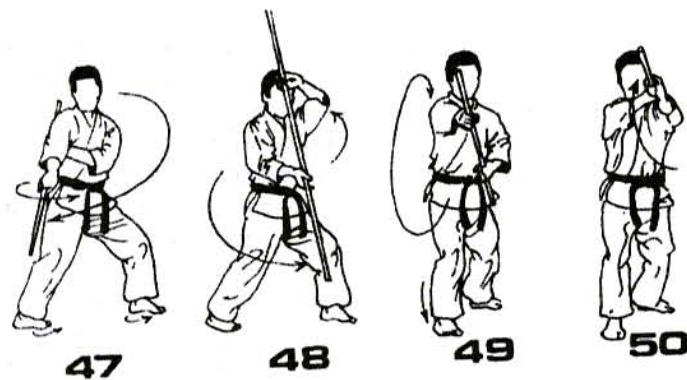
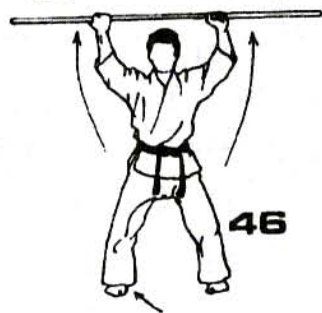
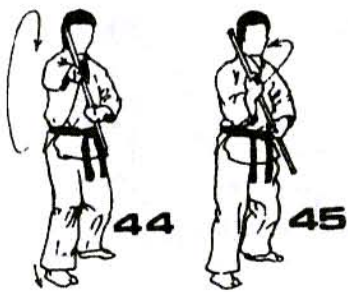
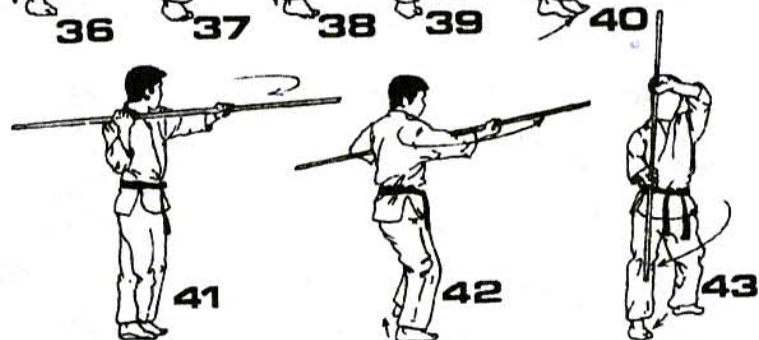
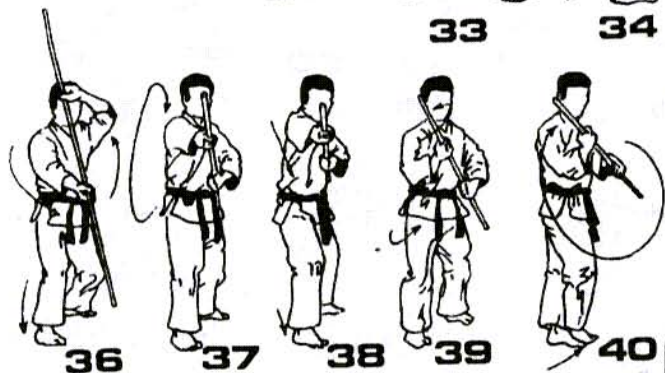
Все движения в этой ката (кроме моментов, специально оговоренных) выполняются в достаточно высокой стойке ко-куцу. Указание «ко-куцу-даци» имеет в виду старую форму стойки, т.е. ура-дзэн-куцу-даци (оборотную дзэн-куцу), а не ко-куцу-даци, которую можно видеть в современном каратэ.

Приветствуйте (рэй). После открывающего движения (см. ката 1) шагните назад левой ногой, примите дзэн-куцу и нанесите дзёдан-татэ-хонтэ-учи (2). Сместите левую стопу на линию правой и перейдите в наиханчи-даци, при этом тяните бо горизонтально назад вдоль левого бока, не меняя положения рук (3). Оставаясь на месте, нанесите чудан-цуки вперед (4). Оставаясь на месте, повернитесь назад вправо, переходя в ко-куцу-даци и выполняя гэдан-укэ (5), после которого следует гэдан-нуки через левую руку (6). В некоторых школах это действие выполняется с переходом из ко-куцу-даци в дзэн-куцу (в направлении удара). На месте повернитесь на 180° назад и вправо, переходя в левую дзэн-куцу, не меняя положения рук. Блокируйте выполняя сукуи-укэ изнутри наружу (8). Оставаясь на месте, сопровождайте это движение коротким перемещением расположенной впереди стопы (чтобы усилить блок) и нанесите дзёдан-татэ-хонтэ-учи (9), после чего вернитесь в камаэ (10). Сместите правую стопу на линию левой, чтобы в стойке ко-куцу выполнить гэдан-укэ (11), после которого нанесите гэдан-цуки (12). Сместите правую стопу наружу, переходя в дзэн-куцу-даци, и выполните харай-укэ, после чего нанесите татэ-









хонтэ-учи справа, слегка смещая правую стопу в направлении удара (14), затем верните бо в камаэ (15). Выполните два шага вперед (сначала левой ногой, затем правой) и со вторым шагом нанесите ёко-хонтэ-учи (16). Повторите этап 15 (17). Повторите этап 16, нанося ёко-хонтэ-учи со вторым шагом (18 и 19). Опять повторите этап 13 (20), 14 (21) и 17 (22). Сместите правую стопу вправо и повторите этап 5 (23), 6 (24), 20 (25), 21 (26), 22 (27). Повернитесь назад влево на 180° и переверните бо поднимая левую руку и опуская правую (хараи-укэ: 28). Перейдите на месте в ко-куцу-даци и повторите этап 11 (29), 12 (30), 13 (31), 14 (32) и 15 (33). Сместите правую стопу на линию левой, переходя в ко-куцу-даци, и снова повторите этап 11 (34), 12 (35), 13 (36) и 14 (37) в том же направлении. Продолжите действие, нанося дзёдан-цуки справа с сри-аппи (38), после чего вернитесь в камаэ (39). Не выпуская противника из поля зрения, медленно скрестите стопы (правая перед левой) с широким вращением бо (40). Оставаясь на месте, нанеси-



те удар нижней третью бо снаружи внутрь (41), затем перейдите в шико-дачи, смещая левую стопу и нанося чудан-ёко-учи справа (42). Сместите правую стопу, повернитесь вправо и в дзэн-куцу-дачи выполните сукуи-укэ (43). Опять повторите этап 37 (44) и 38 (45). Сместите правую стопу на линию левой пятки и в наиханчи-дачи поднимите бо, выполняя моротэ-агэ-укэ (46). Энергично развернувшись влево, перейдите в ко-куцу-дачи и выполните гэдан-агэ-укэ (47). Оставаясь на месте, выполните мельницу в вертикальной плоскости перед телом (48: хараи-укэ). Шагните вперед правой ногой и одновременно нанесите татэ-хонтэ-учи (49), затем фуриагэ-учи на месте (50), новый татэ-хонтэ-учи (51) и дзёдан-цуки с ери-аши (52). Верните бо в камаэ (53). Придвиньте правую стопу к левой и верните бо к правому боку. Рэи.

КОНЕЦ КАТА.

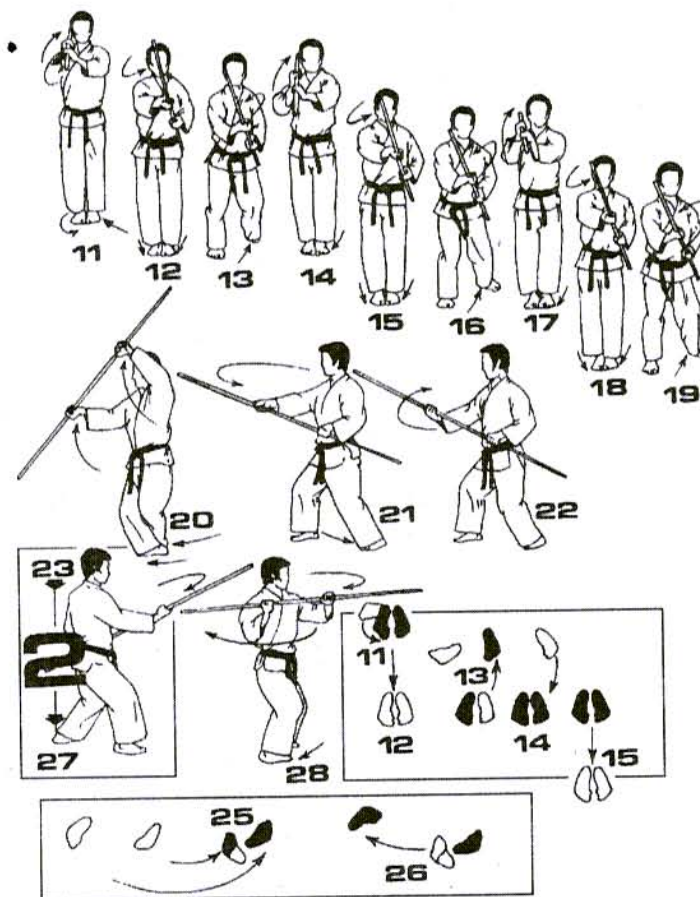
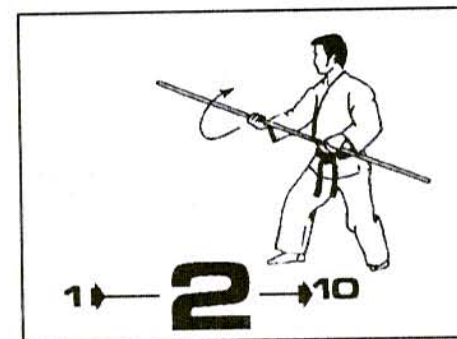
### КАТА 3: ШУДЗИ-НО-КОН (ШО)

Этой форме обучает мастер Ино, она является сокращенным вариантом второй ката. Ниже иллюстрированы только отличающиеся действия.

Те же действия, что и в ката 2 до 10 этапа включительно.

Придвиньте левую стопу к правой и повернитесь на центральной оси катэ: вы в хэйсоку-дачи с бо на правом плече (11). Затем нанесите дзёдан-учи с ери-аши в этой позиции (правая стопа следует за левой (12) перед возвратом в камаэ) или сото-укэ, выполняя шаг назад левой ногой и переходя в дзэн-куцу (13). Придвиньте левую стопу к правой, подготавливая бо (14), нанесите дзёдан-учи с ери-аши (15), затем шагните назад левой стопой с сото-укэ (16). Выполните ту же комбинацию (17-19). Переместите правую стопу вправо, примите какэ-дачи и выполните хиккакэ-укэ (20), затем дзёдан-учи в дзэн-куцу-дачи с шагом назад (21), после чего — сото-укэ или камаэ (22). Этапы 23-27 аналогичны этапам 23-27 катэ 2, но выполняются в шико-дачи. Этап 28 аналогичен этапу 41 в катэ 2, но тоже выполняется в шико-дачи. Завершение катэ не проиллюстрировано: из позиции этапа 28 скрестите правую ногу с левой, не изменяя положения бо, затем сместите левую стопу, чтобы принять шико-дачи, и нанести чудан-ёко-учи справа (этап 29 выполняется так же, как этап 42 катэ 2). Опять выполните этап 43, 44, затем 52 катэ 2. Наорэ: возврат в ёи. Рэи. КОНЕЦ КАТА.

3





## КАТА 4: САКУГАВА-НО-КОН (ШО)

Это форма, которой обучает мастер Ино. В ней можно видеть классическую технику, использовавшуюся в предыдущих ката, но в данном случае она выполняется в другой последовательности. Поэтому ограничимся кратким описанием.

1 и 2 этапы аналогичны этапам 1 и 2 из ката 2.

3 и 4 этапы аналогичны этапам 52 и 53 из ката 2.

Этапы с 5 по 9 аналогичны этапам с 11 по 15 из ката 2.

10 и 11 этапы аналогичны этапам 11 и 12 из ката 2.

12: гяку-хиккакэ-укэ с ери-аши назад (блок верхней третью бо).

13: саэ-хазуши на месте (блок верхней третью бо).

14-16: опять выполните этапы 6-8.

17 и 18: повторите этапы 3 и 4.

19: сместите правую стопу на линию левой пятки, переходя в шико-дачи. Выполните сукуи-укэ (или мамори-укэ — простое защитное движение)...

20: ...нанесите дзёдан-учи, переходя на месте в дзэн-куцу-дачи.

21-24: Выполните фуриагэ-учи с ери-аши (21), после чего дзёдан-учи (22), затем дзёдан-цуки (23) на месте. Наконец вернитесь в камаэ или сото-укэ (24).

25-30: аналогичны этапам 19-24 после вращения на 180° назад вправо.

31: дзёдан-учи с перемещением правой стопы вперед по центральной оси.

32: притяните правую стопу к левой (мусуби-дачи) и переведите бо в горизонтальное положение.

33: скрестите ноги, поместив левую стопу перед правой, затем сместите ее вперед в шико-дачи, нанося чудан-цуки.

34-37: дважды повторите этапы 32 и 33.

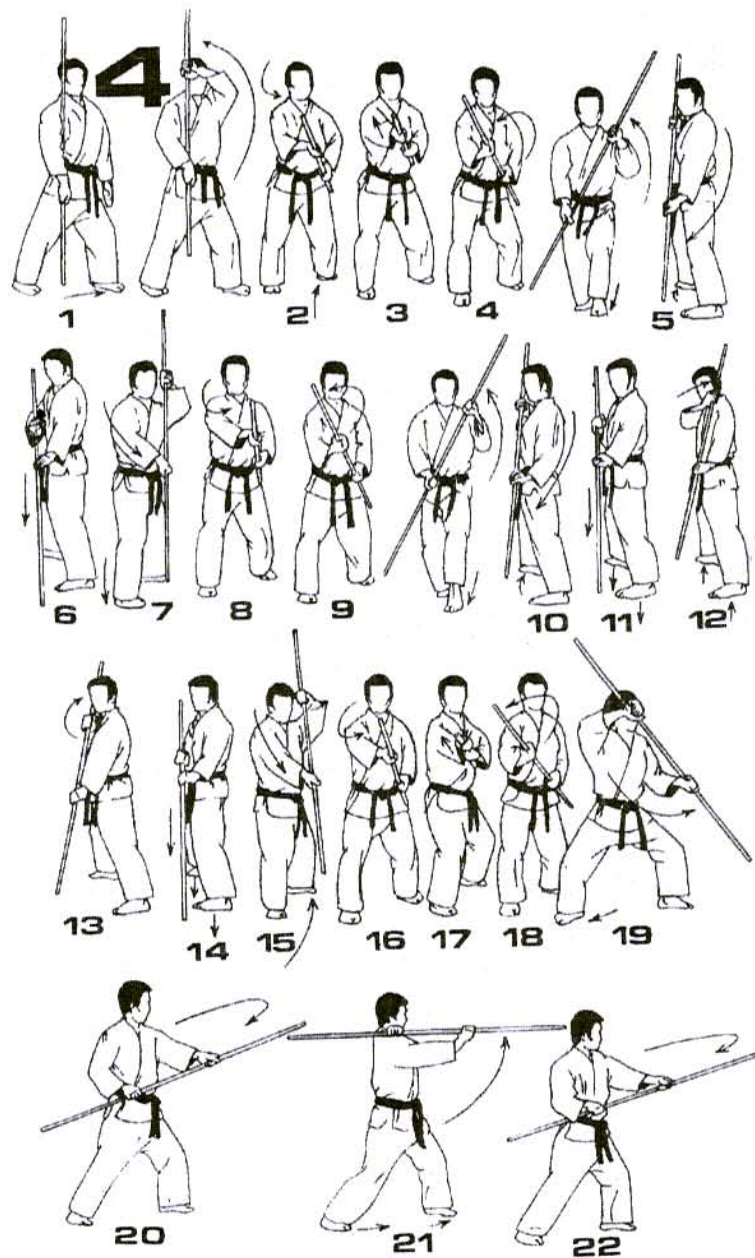
38: немного сместите стопу, расположенную впереди, и в дзэн-куцу-дачи выполните сото-укэ (камаэ).

39: отступите, сначала скрещивая стопы, затем перейдя в мусуби-дачи, и опять выполните сото-укэ.

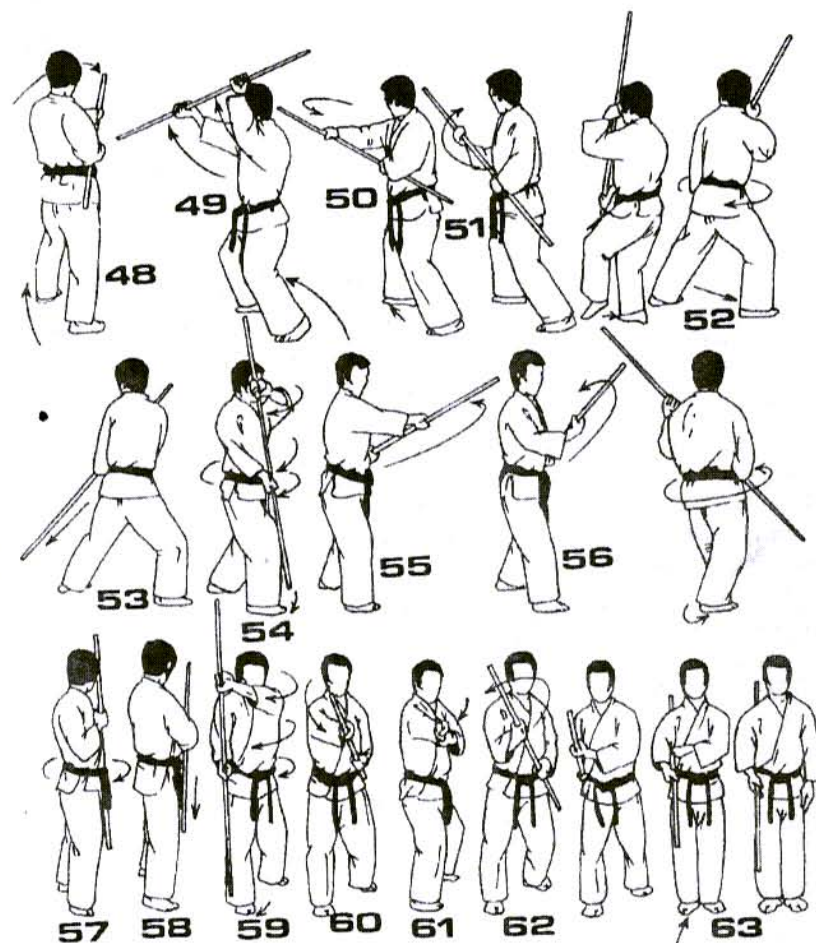
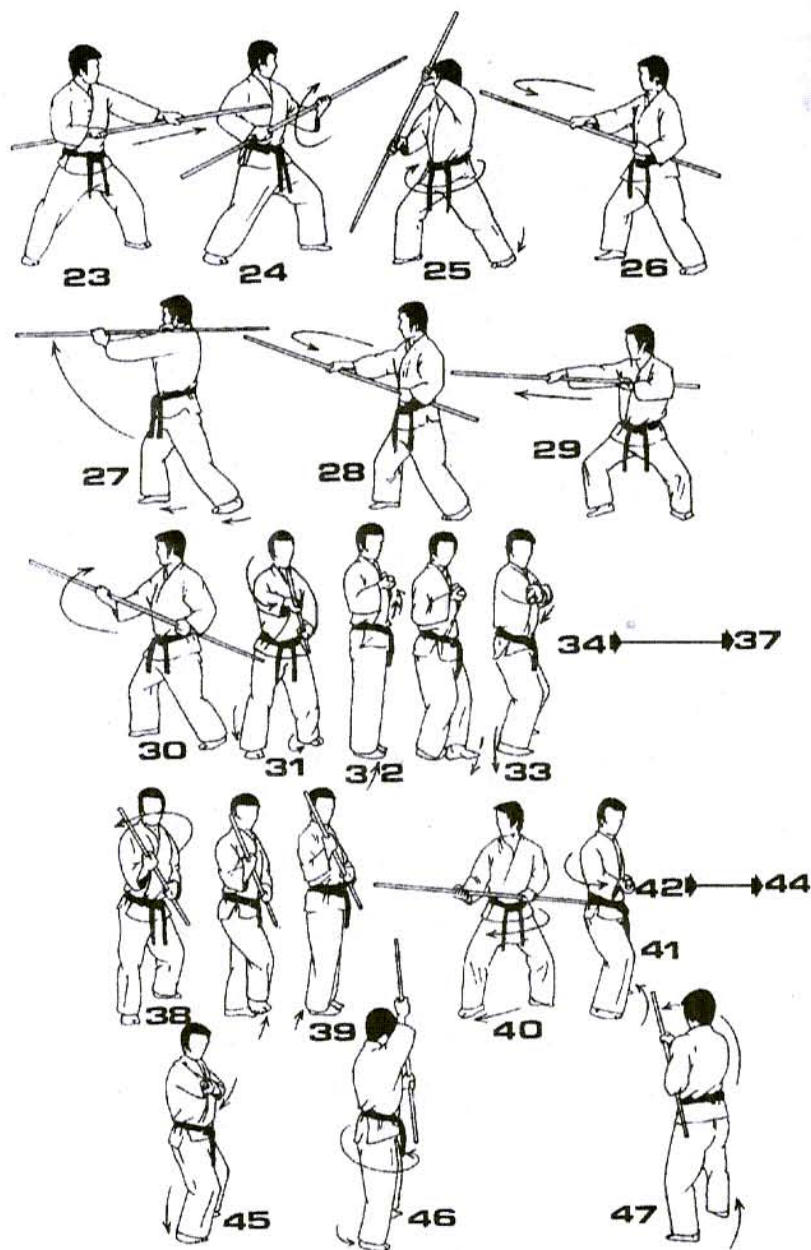
40: повернитесь вправо, шагните вперед правой ногой в шико-дачи и давите верхушкой бо в этом направлении.

41: сместите левую стопу назад, на линию правой пятки, и в ко-куцу-дачи нанесите чудан-ёко-учи.

42: опять повторите этап 32.







43: скрестите ноги, располагая левую стопу перед правой, и нанесите чюдан-нуки через правую руку (оставаясь при этом в ка-кэ-даци).

44: оставаясь на месте, притяните бо к себе.

45: повторите этап 33.

46: повернитесь на  $180^\circ$ , после небольшого перемещения правой стопы, чтобы оказаться в камаэ (хассо-камаэ).

47: продвигайтесь к исходной точке ката, нанося дзёдан-ёку-учи справа.

48: продвигайтесь к исходной точке ката нанося дзёдан-ёко-учи слева.

49: сместите правую ногу влево на  $45^0$  от предыдущей оси, выполните сукуи-укэ, бо расположена высоко...

50: ...дзёдан-цуки с той же стороны...

51: ...сото-укэ или возврат в камаэ.

52: шагните правой ногой назад по той же оси и выполните гэдан-укэ в ко-куцу-дачи...

53: ...после которого нанесите гэдан-цуки.

54: повернитесь назад вправо на  $180^0$ , чтобы на той же оси выполнить в ко-куцу-дачи хиккакэ-укэ слева направо.

55: оставаясь на месте, нанесите дзёдан-ёко-учи справа...

56: ...затем выполните сото-укэ (или возврат в камаэ).

57: сместите левую стопу, принимая нэко-аши и поворачиваясь влево. Вы опять на центральной оси ката, затем выполните гэдан-укэ с переходом в ко-куцу-дачи...

58: ...после чего нанесите гэдан-цуки.

59-62: повернитесь назад вправо на  $180^0$ , расположитесь на центральной оси ката, выполните хиккакэ-укэ справа (59), после чего нанесите дзёдан-ёко-учи (60), чудан-нуки в шико-дачи.

63: наорэ. Возврат в ёи. Рэи.

КОНЕЦ КАТА.



# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	5
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: НУНЧАКУ .....</b>	<b>9</b>
Введение .....	11
История и описание нунчаку .....	11
Нунчаку-но-камаэ: боевая позиция .....	13
Как держать нунчаку .....	15
<b>Глава I: ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ (УКЭ-ВАЗА) .....</b>	<b>16</b>
Техника защиты нижнего уровня .....	17
Техника защиты верхнего уровня .....	22
Техника защиты среднего уровня .....	28
<b>Глава II: ТЕХНИКА АТАКИ (ЦУКИ И УЧИ-ВАЗА) .....</b>	<b>31</b>
Проникающие удары .....	31
Рубящие удары .....	35
<b>Глава III: СМЕНА РУК .....</b>	<b>47</b>
Смена рук впереди .....	48
Смена рук сзади .....	51
Некоторые комбинации (рэнцоку-ваза) .....	55
Техника с двумя нунчаку (моротэ-фури) .....	57
<b>Глава IV: ЗАНЯТИЯ С ПАРТНЕРОМ (КУМИТЭ) .....</b>	<b>58</b>
<b>Глава V: ИЗУЧЕНИЕ КАТА (СЭНХАРА) .....</b>	<b>68</b>
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ: ТОНФА .....</b>	<b>75</b>
ВВЕДЕНИЕ .....	77
История и описание тонфа .....	77
Как держать тонфа (нигири) .....	79
<b>Глава I: ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ .....</b>	<b>81</b>
Техника защиты нижнего уровня .....	82
Техника защиты верхнего уровня .....	85
Техника защиты среднего уровня .....	87
<b>Глава II: ТЕХНИКА АТАКИ (ЦУКИ И УЧИ-ВАЗА) .....</b>	<b>93</b>
Проникающие удары .....	93
Рубящие удары .....	96
<b>Глава III: НЕКОТОРЫЕ КОМБИНАЦИИ (РЭНЦОКУ-ВАЗА) .....</b>	<b>103</b>
<b>Глава IV: ЗАНЯТИЯ С ПАРТНЕРОМ (КУМИТЭ) .....</b>	<b>106</b>
<b>Глава V: КАТА .....</b>	<b>127</b>
Ката 1: Хамахига-но-ката .....	129
Ката 2: Ярагуа-но-ката .....	141
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ: БО .....</b>	<b>149</b>
ВВЕДЕНИЕ .....	151
<b>Глава I: ОСНОВЫ ТЕХНИКИ .....</b>	<b>152</b>
Как держать бо .....	152

Стойки (дачи) .....	156
Как использовать энергию всего тела в работе с бо ..	156
Как менять руки .....	158
Как приветствовать (рэи) .....	161
Как принять исходную позицию (ей) .....	161
Как принять боевую позицию (камаэ) .....	163
Как вернуться в исходную позицию (наорэ или ямэ) ..	167
Как перемещаться .....	168
<b>Глава II: ТЕХНИКА АТАКИ (ЦУКИ И УЧИ-ВАЗА) .....</b>	<b>171</b>
Рубящие удары (учи-ваза) .....	171
Проникающие удары (цуки-ваза) .....	186
<b>Глава III: ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ .....</b>	<b>192</b>
Техника защиты среднего уровня (чудан-укэ) .....	192
Техника защиты нижнего уровня (гэдан-укэ) .....	196
Техника защиты верхнего уровня (агэ-укэ) .....	203
<b>Глава IV: КОМБИНИРОВАННАЯ ТЕХНИКА (РЭНЦОКУ-ВАЗА) .....</b>	<b>207</b>
<b>Глава V: БО-КУМИТЭ .....</b>	<b>210</b>
Простые формы .....	211
Комбинированные формы .....	225
Формы Мастера Таман .....	226
Формы Мастера Ино .....	231
<b>Глава VI: КАТА .....</b>	<b>236</b>
Ката 1: Шо-ун-но-кун	237
Ката 2: Шудзи-но-кон (даи) .....	247
Ката 3: Шудзи-но-кон (шо) .....	252
Ката 4: Сакугава-но-кон (шо) .....	254

Подписано в печать 27.08.98 г. Печать офсетная.

Бумага офсетная № 1. Формат 60х84х1/16, усл. печ. листов 15.

Тираж 3000 экземпляров. Цена свободная.

ЧП «Модус». Молдова, г. Тирасполь



# БИБЛИОТЕКА БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Ролан Хаберзетцер

## **КАРАТЭ-ДО**

Часть I. Основы

Часть II. Техника сокрушающих ударов

Часть III. Техника защиты, методы тренировки

Часть IV. Кумитэ — занятия с партнером, самозащита

Часть V. Подготовка к черному поясу

Часть VI. Изучение ката, техника и дух

Ролан Хаберзетцер

## **КАРАТЭ ДЛЯ ЧЕРНЫХ ПОЯСОВ**

Техника высшего уровня и стратегия боя

Ролан Хаберзетцер

## **КО-БУДО. Оружие Окинавы**

Часть I. Нунчаку

Часть II. Тонфа

Часть III. Бо