

Боевые искусства

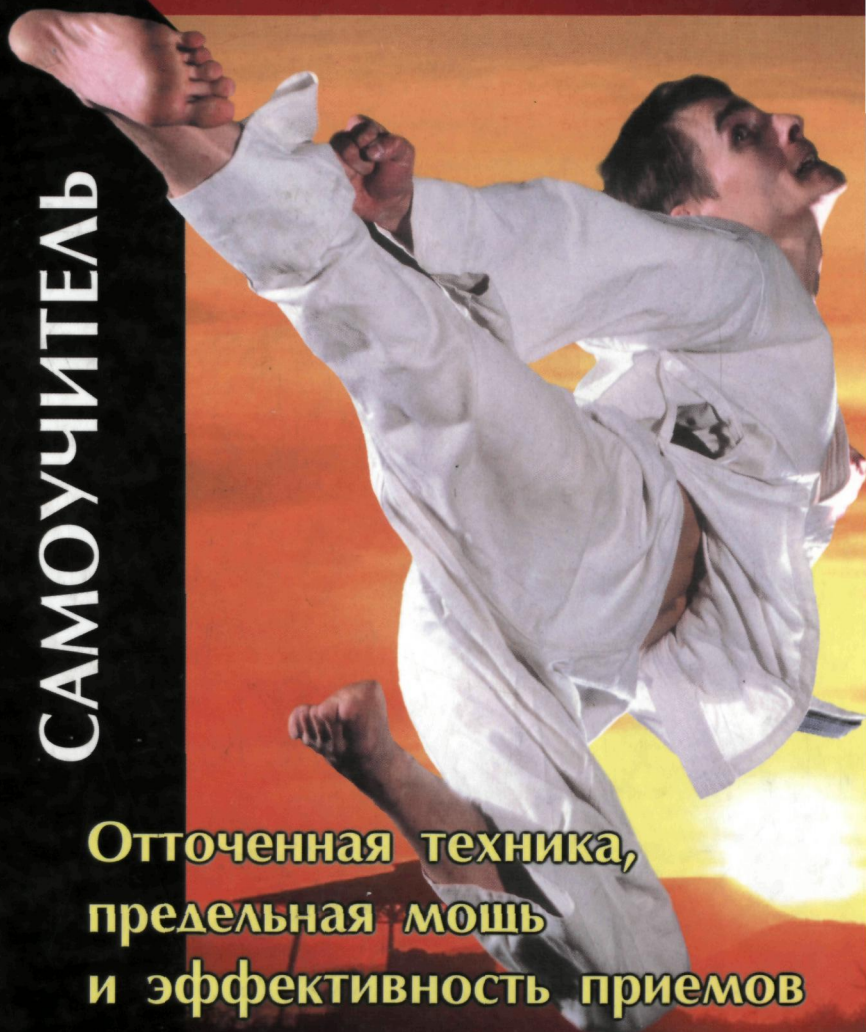


М. А. Мисакян

КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ

САМОУЧИТЕЛЬ

**Отточенная техника,
предельная мощь
и эффективность приемов**



УДК 796
ББК 75.715
М65

Мисакян М. А.

М65 Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / Мисакян Арцрунович Мисакян. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. — 400 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0441-8

Киокушинкай — сильнейший вид каратэ, отличающийся силой, простотой и эффективностью приемов. Это наука и философия рукопашного боя, предельное развитие духовных и физических возможностей человека, это скорее жизненный путь, чем спорт. В книге представлены разминка, силовые упражнения, стойки, удары, блоки, подсечки. Даны методы самозащиты от вооруженного противника, техники уклонения от ударов, освобождения от захватов, бросков, реанимации. Прекрасно выполненные рисунки помогут освоить все комбинации и отработать их на тренировках.

Для широкого круга читателей.

**УДК 796
ББК 75.715**

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.
Подписано в печать 20.11.2003.
Формат 84 × 108 ¹/₃₂. Бумага книжно-журнальная.
Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 21. Тираж 5000 экз.
Заказ 2014.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0441-8

© Мисакян М. А., 2002
© Оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2002

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ КИОКУШИН

Киокушин (Киокушинкай, Киокушин-будо-каратэ) известен как сильнейший вид каратэ, отличающийся атлетичностью и силой и характеризующийся простотой и эффективностью приемов. Киокушин — наука и философия рукопашного боя, которая включает дошедшие до нас из глубины веков завоевания человеческой мысли, таланта, опыта и труда. Киокушинкай, в переводе означающий «Союз искателей абсолютной истины», — это скорее жизненный путь, чем спорт, целью которого является предельное развитие духовных и физических возможностей человека и освобождение от предрассудков.

А как достичь истины?

Киокушин-будо-каратэ даст вам ответ. Истина получает свое воплощение путем суровых систематических занятий, морально-психологических тренировок и железного порядка. Это во многом объясняет тот факт, что, несмотря на распространенность школ Киокушинкай, вход туда имеют лишь «сильнейшие» и «избранные».

Основатель каратэ Киокушин Масутацу Ояма считает, что наивысшей целью каратэ является не просто физическое развитие, но развитие лучших качеств

眞空



Масутацу Ояма

человека в целом. Если духовное развитие игнорируется, то занятия каратэ становятся бессмысленными. Ведь духовное развитие, в основе которого лежат китайский даосизм, зен и конфуцианство, достигается путем упорных физических тренировок.

Часто каратэ Киокушин считают «канка», т.е. грубым видом каратэ, но Ояма объясняет это тем, что Киокушин-каратэ — это будо (боевое) каратэ, а Киокушин-каратэисты — бойцы, более всего соответствующие требованиям боевого искусства.

Масутацу Ояма (Йонг И Чой) родился 27 июля 1923 г. в Южной Корее. Когда ему исполнилось 9 лет, он переехал жить к сестре в поместье на юг Китая, где у работающего в поместье мастера Йи учился китайскому кемпо 18 рук.

В 12 лет он вернулся в Корею и продолжил занятия корейским кемпо. В 1936 г. он получил черный пояс.

В 1938 г. он переехал в Японию. Следуя моде своего времени, Масутацу поступил в авиационный институт и стал одним из первых корейских военных летчиков.

Несмотря на тяжелые условия жизни, он продолжал заниматься боксом и дзюдо. Через некоторое время он поступил в дожо легендарного Гичин Фунакоши, где занимался известным видом каратэ — шотоканом, удивляя всех своими успехами.

Уже в 17 лет он получил 2-й дан степени мастерства, а в 20 лет — 4-й дан.

«Если меня спросят, чему человек должен посвящать жизнь, я отвечу — тренировкам. Тренируйтесь больше, чем спите, и, независимо от преследуемых целей, вы не пожалеете», — говорил Ояма. В дзюдо он также достиг больших успехов: менее чем за четыре года он получает 4-й дан степени мастерства.

Послевоенные годы стали кризисными для каратэ. Под идеологическим влиянием западного спорта каратэ теряет свое боевое и морально-психологическое значение. Вместо этого появляются бесконтактные, показательные спортивные и игровые виды. В эти годы Ояма встречается со своим соотечественником Шо Ней Чуом, одним из авторитетных каратэистов школы Годзюхрю, который по-новому освещает связь духовного с физическим. Именно он и воодушевляет Ояму на то, чтобы посвятить жизнь каратэ, отойти от мирской суеты и предаться духовному и физическому развитию в одиночестве.

В 1946 г. Ояма встретил писателя Эйджи Йошикава, посвятившего свой роман «Мусаши» великому самураю и фехтовальщику Миямото Мусаши. Йошикава помогает Ояме постичь всю глубину самурайских кодексов. Все было предрешено. В тот же год Ояма сознательно встает на путь одиночества для укрепления своей духовной силы. Удалившись из цивилизованного мира, он поднимается на гору Минобу, расположенную в префектуре Киба, где когда-то легендарный М. Мусаши создал известную школу фехтования Нито-рю. Вместе с Оямой на гору поднимается его ученик Яширо, который не выдерживает одиночества и ре-

жима суровых тренировок и вскоре покидает его. Но после 14 месяцев нечеловеческих тренировок Ояма вынужден покинуть гору из-за финансовых затруднений. Тем не менее усилия Оямы в возрождении каратэ увенчались успехом. Существовали космос и космическая правда, был гений, гармонирующий с природой и выявляющий тайны Вселенной, поражающей своей мощью и простотой. Все это определило судьбу каратэ Киокушин, и поэтому каратэ Киокушин часто называют «божественным» каратэ.

В 1947 г. в Киото на Первом всеяпонском чемпионате Ояма, одержав блестящие победы, занимает первое место. Отсутствие достойного противника в спортивном каратэ и страстное желание постичь тайны и истину настоящего каратэ вновь зовут Ояму в горы. В 1948 г. он поднимается на гору Киодзума (в префектуре Кйба). Тренируясь, он преодолевает фантастические трудности. И в дождь, и в стужу он занимается по 12 часов в сутки, исполняя сотни прыжков над растущими кустами, ломая речные бульжники, а деревья используя в качестве макивары. Через 18 месяцев Ояма вновь возвращается в цивилизацию. Следуя наставлениям известных мастеров зена и каратэ, он посвящает себя тяжкому труду распространения и пропаганды каратэ.

С этой целью в 1952 г. Ояма едет в Америку. Своими сверхчеловеческими номерами Ояма потрясает американцев. Поистине, как можно было не удивляться, когда Ояма ломал огромные бульжники, словно хрупкие фарфоровые изделия, ударял молотком по рукам, ломал руками и ногами толстые доски и вообще все, что можно было сломать. Бои Оямы с известными американскими боксерами длились секунды. Его называли «Божественная рука». Он является истинным воплощением японского бойца.

Ояма стал первым человеком в мире, который три дня подряд боролся с 300 разными бойцами, прово-

дя в день по 100 боев длительностью в две минуты, каждый раз выходя победителем. Большинство участников после первых же секунд подвергались нокауту. Этот своеобразный марафон состязаний прекратился из-за отсутствия желающих бороться.

Вернувшись из Америки в 1953 г., Ояма решает показать истинную мощь каратэ в борьбе с быком. За всю свою жизнь он провел бои с 52 быками, троих он убил в первые же секунды, остальных убивал ребром ладони или отбиванием рога. Бои с медведем и тигром не состоялись из-за финансовых затруднений.

В 1954 г. Ояма открывает свое первое дожо в Меджиро (Токио). Его первыми учениками были К. Мизушима и Е. Ясуда. В 1956 г. открывается первое настоящее дожо Оямы около университета Рюккю. Несмотря на большую текучесть, возникшую из-за трудностей тренировок, в 1957 г. Ояма уже имел 700 учеников.

В этом дожо была заложена основа 1000-дневных тренировок для начинающих, 10 000-дневных — для раскрытия истины.

Школа Киокушинкай открыто противопоставлялась всем известным школам. Ояма отказался от догматичности постановок, обогатил каратэ завоеваниями китайских, корейских и других боевых искусств, которые должны были обеспечить силу, выносливость и эффективность. Кенчикато, ученик Оямы, рассказывает, что в дожо Оямы приходили усовершенствоваться знаменитые мастера других школ. Большие изменения также наблюдались и во взглядах других школ: они постоянно совершенствовали свою технику, приспособляясь к условиям реального боя, тем самым косвенно способствуя развитию Киокушинкай. В 1964 г. в Японии официально был признан центр Киокушинкай Хонбу, который впоследствии становится международным центром Киокушинкай (ИКО). После этого Киокушинкай распространился более чем в 120 странах, объединив около 10 млн тренирующихся.

В 1969 г. в Токио был организован Первый всеяпонский открытый чемпионат Киокушинкай.

В 1975 г. состоялся Первый всемирный открытый чемпионат Киокушинкай в Токио, который утвердил славу и мощь Киокушинкай. На этом чемпионате ни одному из участников других школ восточных единоборств не удалось противостоять бойцам Киокушинкай. Из 128 участников из 36 стран чемпионом стал Кацуаки Сато.

В 1979 г. состоялся Второй всемирный открытый чемпионат в Токио, где чемпионом стал Макото Накамура.

В 1983 г. состоялся Третий всемирный открытый чемпионат, на котором победителем опять стал Макото Накамура.

В 1987 г. состоялся Четвертый всемирный открытый чемпионат, в котором участвовали 200 спортсменов из 70 стран, чемпионом стал Акиеши Мацу.

В 1991 г. состоялся Пятый всемирный открытый чемпионат, на котором из 250 участников из 110 стран чемпионом стал Кенджи Мидорин.

В 1994 г. в апреле каратэ понесло большую утрату: умер Масутацу Ояма — неповторимая яркая звезда, мысль и душа которого, проникая во все уголки мира, распространяют здоровье, силу и волю.

Несмотря на трудные дни, переживаемые Киокушинкаем в настоящее время, мы не теряем надежды, что яркий огонь Киокушинкай вновь загорится с новой силой.

Клятва дожо

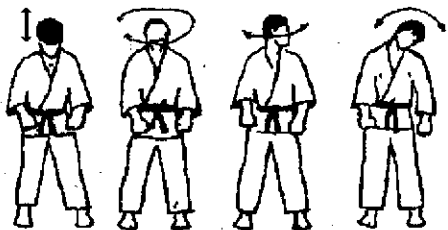
Школа Киокушинкай имеет свою клятву — клятву дожо (в зале), где ищут путь.

Принято, чтобы каратэисты повторяли ее перед каждым занятием.

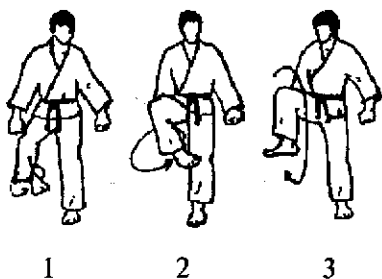
1. Будем тренировать наши сердца и тела для сильного и невозмутимого духа.
2. Будем следовать истинному смыслу боевого пути, чтобы наши чувства были верными.
3. Всем сердцем будем стремиться к развитию духа самоотрицания.
4. Будем соблюдать этические нормы, будем уважать старших, откажемся от насилия.
5. Будем следовать нашим религиозным принципам, никогда не забудем истинную добродетель — скромность.
6. Будем стремиться к мудрости и силе, не имея других желаний.
7. Всю нашу жизнь через тренировки каратэ будем стремиться к исполнению истинной миссии пути Киокушинкай.

Разминка

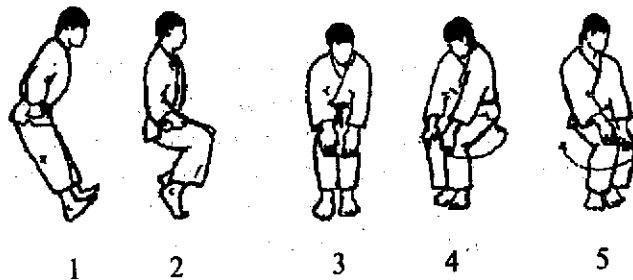
Как и в других современных видах спорта, так и в каратэ большое место занимает разминка. Выполняются все силовые упражнения, способствующие развитию ударов и блоков в каратэ. В особенности следует хорошо упражнять суставы. Ниже приводится тот минимум упражнений, который нужно выполнить в течение занятия.



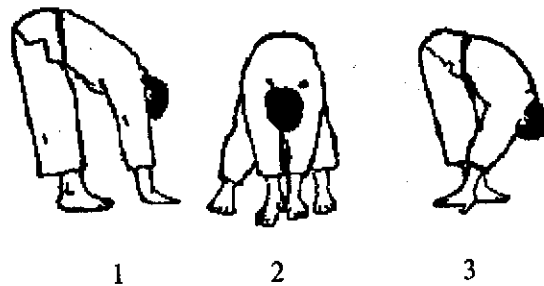
С позиции «фудо дачи» выполняются вращательные движения шей. Движения должны выполняться по возможности быстро 10–20 раз.



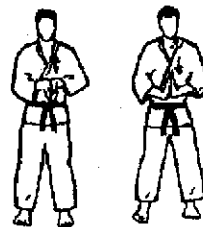
1. Выполнить вращательные движения стопой.
2. Вращения голени в горизонтальной плоскости.
3. Вращения голени в вертикальной плоскости.



- 1, 2. Приподняв стопы, выпрямить колени. Приподняв пятки, согнуть колени. Выполнить 10–20 раз.
- 3–5. Ноги вместе, согнуть в коленях, выполнить вращения.



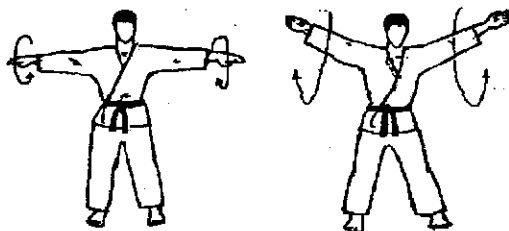
- 1–3. Выполнить наклоны вперед.



Не отрывая ладони друг от друга, поднимать и опускать руки.



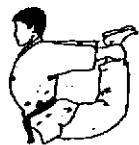
Вращения туловищем и поясницей.



Выполнить вращения руками.



1



2



3



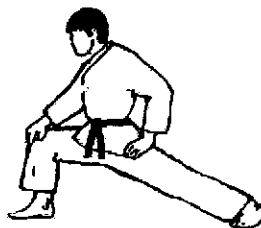
4

1—4. Упражнения выполнять медленно.

Шпагат

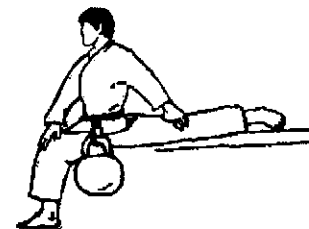
Прежде чем упражнять мышцы ног, их следует массажем заранее разогреть.

Затем расслабить мышцы довольно сильными ударами ребром ладони (шуго). Приведенные ниже упражнения, способствующие развитию шпагата, следует выполнять в динамическом и статическом режимах, то есть эти упражнения нужно выполнять пружинистыми движениями, оставаясь долгое время в одном и том же положении. Упражнения выполняются в несколько подходов. Первое время в мышцах ног будут чувствоваться сильные боли, однако не следует прекращать занятия. Упражнения нужно выполнять несколько раз в день, желательно утром и вечером.



Глубоко присев на одну ногу, выполнять пружинистые движения (около 300 раз). Затем ступню ноги развернуть. Остаться в этом положении несколько минут. Выполнять те же упражнения со штангой на плечах. Упражнения выполнять в три-четыре подхода.

Положив одну ногу на возвышенность (например, на стул), выполнять пружинистые движения. Можно за пояс привесить груз.





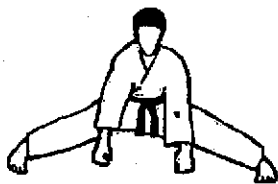
Сесть, соединить ноги. Напарник, становясь на колени, старается прижать колени к земле.



Широко раскрыв ноги, глубоко присесть.

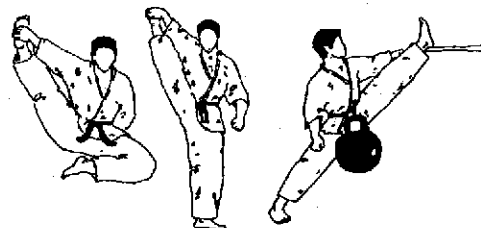
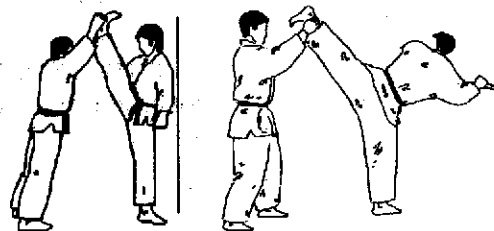


Выполнить наклоны вперед.



Широко раскрыть ноги, прижать кулаки к полу и повести бедрами вперед и назад.

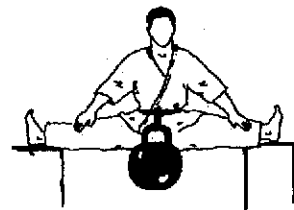
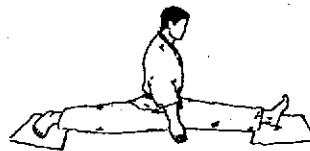
Выполнить не менее десяти раз.



Спину держать прямой.



Эти упражнения хорошо выполнять с помощью напарника, который прижимает ноги к земле.



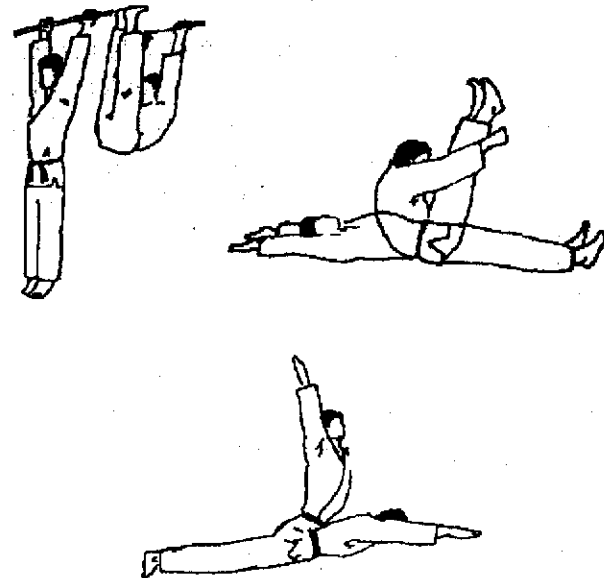
Подложить под ноги куски материи так, чтобы ноги хорошо скользили, и выполнить колебательные движения назад и вперед.

Силовые упражнения

В каратэ выделяются три главных фактора: сила, скорость и техника. Поскольку сила зависит от скорости, а скорость зависит от техники, следовательно, все эти факторы взаимосвязаны. Ояма советует в молодые годы больше выполнять силовые упражнения, а в зрелом возрасте — сконцентрировать внимание на технике. Сила бывает динамическая и статическая и зависит от степени напряжения нервных центров. Развитие силы выполняется постепенно, в ее основе — желание и сила воли. Отжимания от пола выполняют кулаками (сейкен), пальцами (юби), кистью (кокен), ладонями (шотей). Доказано, что если спортсмен выполняет до ста отжиманий, то сила его удара увеличивается примерно в два раза. Отжимания можно выполнять и с напарником на плечах.

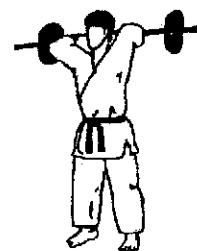


Очень важны упражнения для мышц спины и живота.

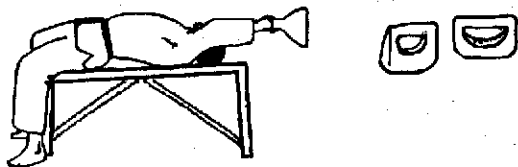


Первые из этих упражнений доводить до тысячи.

В каратэ Киокушин важное место отводится работе со штангой. Рекомендуется уделять этим упражнениям 20 минут на каждом занятии. Выполнять разного типа толчки и приседания. Упражнения выполнять в пять—десять подходов. Не рекомендуется использовать штангу весом более 60 килограммов, потому что это может привести к закреплению мышц.

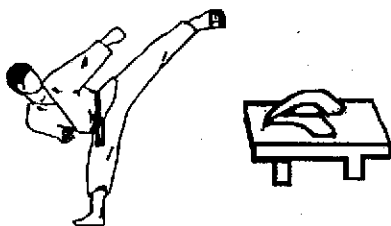


Тетсу Гета Саши (каменные гантели)



В прошлом каратэисты использовали саши для развития мышц. Естественно, выполняя различные упражнения, можно использовать железные гантели.

Тетсу Гета (железные сандалии)



Для развития мышц ног и увеличения силы удара ноги очень полезны железные сандалии. Весьма распространены ручные и ножные тяжести, которые можно изготовить из свинца, они привязываются к голени и рукам.

Ударные части тела Сейкен (кулак)

Поочередно сгибать пальцы. Начать с мизинца и закончить указательным пальцем. Пальцы нужно сгибать так, чтобы они были плотно прижаты к ладони. Большой палец прижат к указательному и среднему пальцам.



Во время ударов и блоков следует обратить особое внимание на то, чтобы мизинец был плотно прижат к ладони. Удар всегда наносится суставными костяшками безымянного и среднего пальцев, таким образом уменьшается поверхность и увеличивается сила удара (давление).

Уракен

Кулак формируется тем же путем, ударные части те же, разница лишь в том, что во время удара кулак направлен в обратную сторону.



Шуто, или тегатана (рука-нож)

Пальцы выпрямить, большой палец сильно прижать к ладони. Ударной частью является ребро ладони. Мизинец следует держать прямо, напряженно, что придает ребру ладони твердость.



Накаюби ипон-кен (удар суставом среднего пальца)

Этим способом наносят удар по слабым точкам противника, в висок и челюсть.



Хитосашиюби ипон-кен



Этот удар похож на предыдущий, отличие лишь в том, что ударной частью является сустав указательного пальца.

Енхон нуките



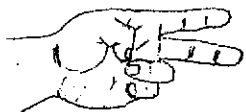
Удар наносится кончиками пальцев. Рекомендуется пальцы слегка сгибать в основании.

Ипон нуките



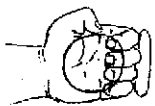
Удар наносится указательным пальцем по слабым точкам противника — по глазам, горлу и т. д.

Нихон нуките



Похож на предыдущий, но в этом случае удар наносится указательным и средним пальцами.

Хиракен



Удар наносится суставами пальцев или ладонью.

Ханшу



Удар наносится тыльной стороной руки. В основном используется во время блоков.

Шотей

Удар наносится основанием ладони. Во время ударов и блоков пальцы нужно держать в напряжении.



Тетсун

Ударной является часть, расположенная у мизинца кулака, — ребро ладони.



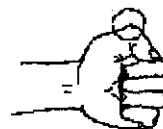
Кокен

Удар наносится кистевым суставом. Применяется как во время ударов, так и во время блоков.



Ояюби кен

Большой палец плотно прижат к указательному. Этот удар очень опасен, в особенности для височной кости, поэтому в спортивных боях он запрещен.



Кейко

Все пальцы соединить вместе, выпрямить кисть. Ударной частью являются кончики пальцев. Удар наносится по глазам.

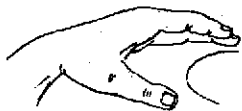


Ханто



Ударной частью является внутренняя сторона ладони. Пальцы выпрямить, а большой палец плотно прижать к ладони. Применение то же, что и в шуто.

Тохо



Ударной является часть между большим и указательным пальцами. Используется для ударов по горлу противника.

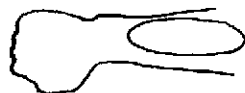
Коте



Включает в себя часть руки между кистью и локтем, в основном используется в блоках.



Ура коте



Хира коте



Омоте коте

Хиджи (локоть)

Удар локтем — сильнейший из ударов рукой. Удар производится по всем направлениям и обычно наносится в среднюю часть тела и челюсть.

Суне (голень)

Используется для блоков и ударов, в особенности по бедрам и ребрам.



Чесоку, или нака аши

Удар наносится подушечками пальцев ног. Используется для ударов по челюсти и животу противника. В момент удара пальцы приподнимаются и напрягаются.



Сокуто, или ашигатана

Удары внешней стороной стопы очень эффективны и часто используются в каратэ.



Хайсоку, или сеаши

Удары верхней стороной ступни наносятся в область паха. В момент удара ногу резко встряхнуть, а пальцы ног, напрягая, плотно прижать.



Какато (пятка)

Очень эффективен, в особенности при вращательных ударах и ударах назад.



Тейсоку



Эта часть ноги в основном используется для блоков.

Хиза (колени)



Колени часто используется при ударах в область паха, ребер, лица. Во время удара пальцы ног направлены вниз.

Цумасаки



Удар пальцами ног, похож на удар пальцами рук.

Атама



Удар головой особенно эффективен с близкого расстояния. Тем не менее не рекомендуется часто его использовать.

Стойки

Правильно выбранная стойка имеет большое значение, и если тело не находится в уравновешенном и устойчивом положении, то действия каратэистов неэффективны. Стойки в каратэ в основном различаются положением нижней части тела, а верхняя часть, туловище, всегда в прямом и вертикальном положении. Каратэист должен быть всегда готовым к мгновенному переходу от защиты к атаке, для этого необходимо каждый раз выбирать правильную стойку. Быстрота движений по очевидным причинам имеет первостепенное значение, следовательно, нужно следить за правильным положением центра тяжести (если центр тяжести находится высоко, скорость большая, то уравновешенность маленькая, и наоборот).

Для освоения стоек принято выполнять следующие упражнения:

1. Находиться долгое время в одном положении, напрягая все мышцы (45 мин — 1 ч).
2. Находясь долгое время в одном положении, мышцы быстро расслабить и напрячь.

Хейсоку дачи

Встать прямо, ноги выпрямить, ступни вместе, пальцы выпрямлены вперед. В этом положении тело и голову необходимо держать прямо, рот закрыт, а взгляд направить вперед. Эта стойка в основном используется во время ударов ног.



Мусуби дачи



Стойка медитации в положении стоя (мокусю). Похожа на предыдущую. Левую руку положить на правую, пятки соединить, ступни раскрыть на угол в 60° . Все каты, за исключением таикьюку и пина, начинаются с этой стойки.

Хейко дачи



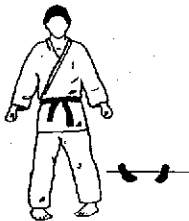
Ноги поставить на ширину плеч, ступни ног направлены вперед и расположены параллельно друг другу.

Сото хачиджи дачи



Встать, расставить ноги, ступни развернуты на 60° .

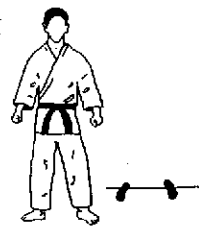
Учи хачиджи дачи



Встать, ноги на ширине плеч, ступни ног направлены вовнутрь.

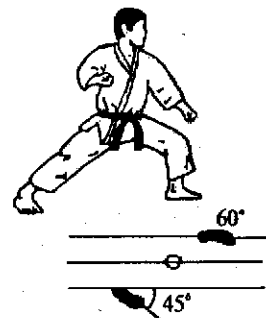
Фудо дачи, или ей дачи

Эта стойка похожа на сото хачиджи дачи, разница лишь в том, что ноги расположены ближе друг к другу.



Зенкуцу дачи

С позиции хейко дачи одну ногу отставить назад. Переднюю ступню держать прямо, колено согнуть, голень находится в вертикальном положении, чуть присесть. Задняя нога выпрямлена, ступня вывернута на 45° . В этом положении центр тяжести перемещается вперед. Верхняя часть тела расположена вертикально по отношению к земле. Туловище нужно держать прямо или чуть наклоняясь (ханми), полуфронтальное положение. 60% тяжести падает на переднюю ногу. Пятка задней ноги не отрывается от земли. Следует помнить, что ноги не нужно держать на одной линии по отношению к фронтальной линии.

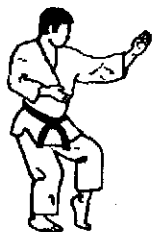


Кокуцу дачи

В этом положении пальцы ног выпрямлены, пятка чуть отстоит от пола. 70% тяжести падает на заднюю ногу, колено которой согнуто, а ступня с передней ногой составляет угол в 45° . Расстояние между ногами приблизительно в три ноги. Нужно следить, чтобы колено задней ноги было напряжено и по возможности отставлено в сторону.



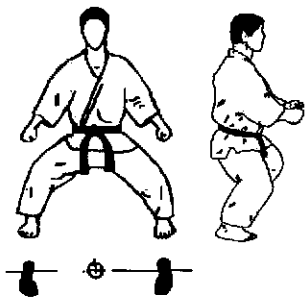
Неко аши дачи (стойка кошки)



Эта стойка немного напоминает положение задних ног кошки. Одна нога выставлена вперед приблизительно на расстоянии в одну ногу. Ступня так поставлена, что пятка не касается земли. 90% тяжести приходится на заднюю ногу.

Киба дачи (поза всадника)

Ноги расставлены на ширине двух плеч. Ступни направлены вперед параллельно друг другу. Корпус следует держать прямо, не нагибаясь вперед. Колени по возможности отдалить друг от друга так, чтобы вместе с большими пальцами они находились на одной линии.



Шико дачи (стойка сумо)



Это та же стойка, разница лишь в том, что ступни ног развернуты наружу. В обоих случаях равновесие обеспечивается перемещением центра тяжести вниз. Эта стойка удобна при боковой атаке и защите.

Санчин дачи (песочные часы)

Ноги раздвинуть на ширину плеч так, чтобы пятка передней ноги была на одной линии с пальцами задней ноги. Ступни ног повернуть вовнутрь на 45°. Колени напряжены, чуть присесть. Корпус, как и во всех стойках, нужно держать прямо и вертикально по отношению к земле. Мышцы живота напряжены. Эта стойка устойчивая, она очень удобна во время боя. В позиции санчин бедра необходимо прижать друг к другу.



Моро аши дачи

Эта стойка очень похожа на хейко дачи, но одна нога выставлена вперед.



Цру аши дачи (поза журавля)



Ступня одной ноги слегка касается колена другой. Вся тяжесть падает на одну ногу.

Какэ дачи



Большая часть тяжести падает на переднюю ногу. Пятку задней ноги следует приподнять, а пальцы согнуть.

Шумоку дачи, или тобоку дачи



Ступня передней ноги направлена вперед, ступня второй ноги перпендикулярна первой. Пятки слегка прижаты.

Дыхание

Дыхание — одна из главнейших функций организма, на которую мы часто не обращаем серьезного внимания. Как известно, наша мыслительная и физическая деятельность в основном зависит от того, как мы дышим, поскольку воздух — важнейший источник питания крови, а кровь питает клетки, мышцы, железы и все остальные органы. Состояние организма во всем зависит от наличия кислорода. Контролировать дыхание — значит руководить всеми органами и быть хозяином положения. Человек часто переживает минуты страха, волнения, от которых сердце начинает сильно биться, дыхание учащается, что приводит к потере уравновешенности. В этом положении нервные клетки раздражаются, симпатические и парасимпатические клетки затрудняют дыхание, в обычном же положении они контролируют друг друга и находятся в состоянии уравновешенности. Поскольку состояние покоя и равномерное дыхание взаимосвязаны, то при регулировании дыхания восстанавливается состояние душевного покоя. Регулирование дыхания производится волевыми усилиями. Каратэисты, йоги, мастера цигуна, концентрируя внимание на дыхании и органах, контролируют весь организм. При помощи ритмического дыхания они могут влиять на людей, передавать и читать мысли.

Глубокое дыхание

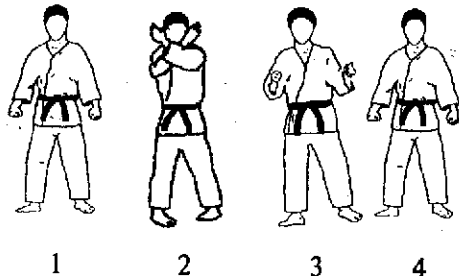
Встать в позицию фудо дачи. Держась рукой за пояс, сделать медленный, глубокий вдох носом, слегка сжимая руками мышцы живота. Подобно питью воды медленно вдохнуть воздух, заполняя прежде нижнюю часть легких, затем среднюю и, наконец, верхнюю часть, что сопровождается поднятием плеч. В это время передняя стенка живота слегка втягивается во-

внутри, помогая воздуху заполнить верхнюю часть легких. Затем весь живот втягивается, и начинается выдох. Параллельно выдоху плечи и грудь опускаются. Повторить упражнение, поворачиваясь направо и налево.

Ибуки

(ревущий водопад)

1. Принять позицию фудо дачи.
2. Скрестив руки у лица, сделать глубокий вдох, одновременно поворачивая ступни ног вовнутрь. Вдох медленно и спокойно производится носом так, чтобы со стороны не было заметно.
3. Широко открыть рот и с силой выдохнуть, напрягая все мышцы (особенно живота).
4. После выдоха втянуть мышцы живота и выдохнуть оставшийся воздух. Ибуки очень хорошо восстанавливает дыхание после сильного удара в живот.



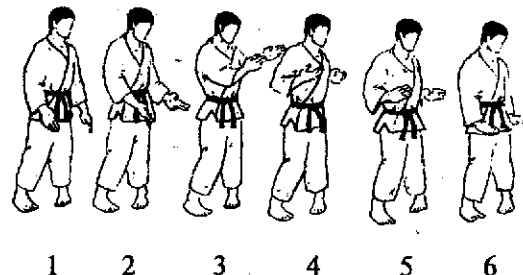
Ногаре дай (1)

(поток воды)

Этот способ дыхания часто используется во время настоящего или учебного боя, он сохраняет самообладание и хладнокровие.

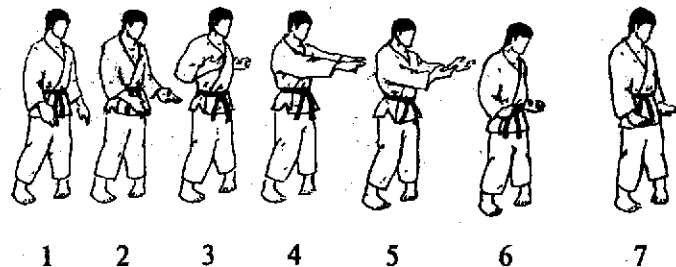
1—4. Вдыхать носом равномерно, медленно и глубоко, задерживая дыхание на несколько секунд. В то же время руки, вращаясь, медленно поднимаются к груди.

5—6. Медленно опуская руки вниз, выдохнуть воздух, язык следует держать за неплотно сжатыми зубами, что способствует изданию тихого звука.



Ногаре шо (2)

1. Принять позицию учи хачиджи дачи.
2. Медленно, глубоко и равномерно вдыхая воздух носом, поднять руки к груди ладонями кверху.
3. Руки, вращая, опустить до уровня талии, ладони держать параллельно друг другу.
4. Выпрямить все тело (особенно руки), втянуть живот, указательный и средний пальцы выпрямить вперед, а остальные согнуть.
5. Руки в предельном напряжении медленно вытягиваются вперед.
6. Ладони, вращая, медленно поднять, руки опустить, сделать спокойный выдох.
7. Ладони, вращая, приблизить к поясу.
8. Медленно опуская руки вниз, выдохнуть.



Удары рукой

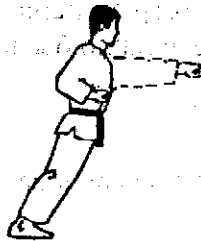
Для эффективного нападения на противника используются определенные принципы, которые применяются почти во всех ударах. Они условно подразделяются на три части: физический, психологический и психолого-физический.

Физический принцип

Для сильного и эффективного удара необходима предельно сосредоточенная сила с использованием силы реакции опоры. Проявление максимума силы зависит от степени сокращения мышц. Это похоже на сжатую пружину. Чем сильнее она сжата, тем сильнее будет сила удара после разжатия. Сила удара также зависит от вращения кулака во время удара, что похоже на сверло. Кроме того, она зависит от длительности удара: чем меньше время соприкосновения, тем сильнее удар.

Сосредоточение силы

Для сосредоточения силы необходимо по возможности уменьшить ударную поверхность, представляя, что удар наносится не по поверхности предмета, а намного глубже. Древние мастера говорили: «Если бьешь в солнечное сплетение, целясь в позвоночник». Удары наносятся не только рукой, а всей массой тела. Сосредоточение силы производится в одном направлении и зависит от последовательности сокращения мышц: сначала более тяжелые и медленные мышцы, затем конечности.



Например, во время удара рукой или ногой сначала работают бедренные мышцы и мышцы поясницы, затем руки или ноги. Это позволяет

при ударе довести все мышцы до предельной быстроты и напряжения, результатом этого и будет предельная сила.

В каратэ есть такой закон: в движение сначала вовлекаются бедра, а затем ноги или руки. По этой причине во время боя бедра и мышцы живота слабо напряжены — положение, позволяющее мгновенно напрячь эти мышцы.

Использование силы реакции

Это основано на известном третьем законе Ньютона: сила действия равна силе противодействия. Можно самостоятельно попробовать следующее интересное упражнение. Встать, повернувшись так, чтобы состояние равновесия достигло предела. Руку вытянуть вперед и быстро оттянуть назад, тело потеряет равновесие и наклонится вперед. Этот принцип используется в каратэ следующим образом: одна рука наносит удар, другая с предельной быстротой оттягивается назад в исходную позицию. Образовавшаяся реактивная сила через тело передается руке, наносящей удар, увеличивая силу удара.

Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.

Спокойное сознание

Во время боя сознание каратэиста должно быть подобным гладкой поверхности воды. Силой воли каратэист подавляет различные чувства (страх, ненависть, жестокость, жалость). Сознание должно быть свободным от различных мыслей.

Ясное сознание

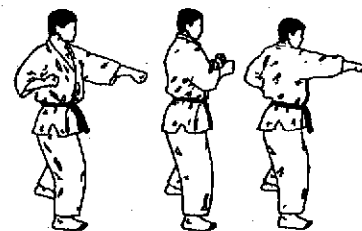
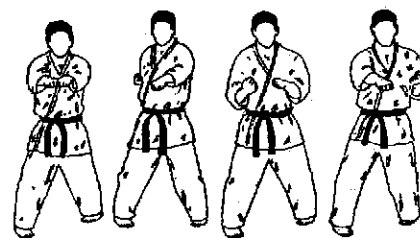
Все действия каратэистов расчетливы и уравновешены.

В каратэ и не только в каратэ для достижения больших успехов большое место отводится воле. Именно слиянием силы воли и сознания возможно преодолеть все трудности, сохранить в критические моменты боевой дух и чувство человеческого достоинства. Каратэист руководствуется неписанным законом: каратэ можно использовать только в высших целях.

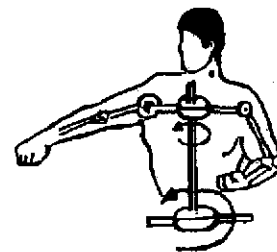
Психолого-физический принцип (киме)

Киме (фокусирование) в каратэ означает концентрирование всех сил (психологических и физических). Концентрирование должно происходить в момент удара с наименьшей продолжительностью. Необходимой частью киме является **киаи** — крик. С киаи к физической энергии прибавляется и психологическая. В момент удара напряжение мышц достигает своей высшей точки, все тело каменеет и превращается в удар. Напряжение мышц начинается с момента соприкосновения и достигает предела при погружении в тело противника. В следующий момент мышцы расслабляются. Крик и выдох нужно прекратить во время резкой остановки ударной части. При выдохе не следует полностью выпускать воздух из легких, это помогает киме.

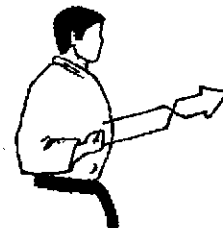
Сейкен чудан цуки

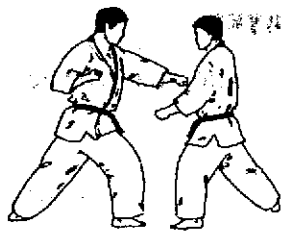


Этот удар в основном наносится в солнечное сплетение противника передней частью кулака (сейкен). Сначала надо сжать кулаки и вытянуть руки вперед так, чтоб кулаки коснулись друг друга симметрично оси, проходящей вдоль тела. Затем необходимо левую руку, поворачивая, отвести к левой груди (хиките). Правая рука остается в том же положении. Эта позиция исходная.



Когда левой рукой наносится удар, правой кулак, поворачивая, отвести к правой груди. Резкое и быстрое отведение руки очень важно (нужно выполнить так, будто удар производится локтем назад), по-





сколькx это усиливает силу удара другой руки. При разработке удара не следует спешить. Удары должны наноситься с периодичностью в одну секунду. Поскольку отводимая назад рука готова к удару, необходимо про-

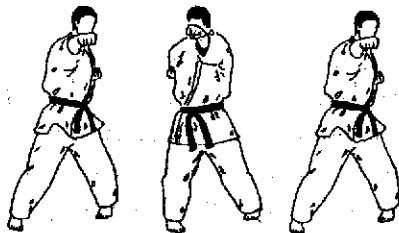
цесс удара рассматривать как непрерывное движение. В момент удара необходимо сильно напрячь мышцы живота, двуглавую мышцу, плечи, локти и кисти, а также мышцы и пальцы ног. Для объяснения такого механизма удара во многих книгах приводится следующая интересная схема.

Следует также помнить, что:

- а) кулак, наносящий удар, движется по прямой линии;
- б) локоть ударной руки полностью не выпрямлен;
- в) кисть ударной руки должна быть прямой и напряженной;
- г) в момент удара надо выдохнуть, а затем — выдохнуть.

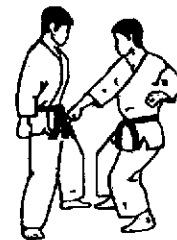
Сейкен джодан цуки

Этот удар наносится тем же путем, что и сейкен чудан цуки, с той лишь разницей, что удар наносится в лицо противника.



Сейкен гедан цуки

Удар наносится тем же путем, но по нижней части тела противника.



Тате цуки

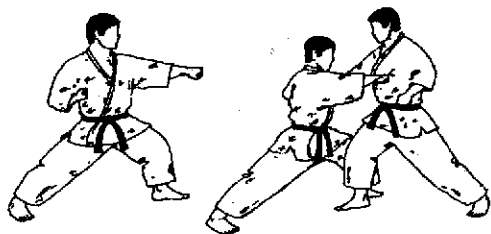
Этот удар похож на предыдущие и также производится по трем уровням: джодан (верхний), чудан (средний) и гедан (нижний). Он отличается тем, что во время тате цуки кулак вращается не на 180, а на 90°.



Гяку цуки

К гяку цуки (противоположный цуки) относятся те удары, при которых выставленной правой ногой соответствует удар левой рукой, и наоборот. Принять левую (хидари) позицию зенкуцу дачи (левую ногу выставить вперед). Левую руку выдвинуть вперед, а правую положить под мышку правой руки (хиките). Повернуть туловище на 45°, левое плечо выдвинуть вперед. Правую ногу слегка согнуть в колене. Выполнить вращательные движения бедрами, сохраняя тот же уровень на протяжении всего вращения. Выпрямить заднюю ногу, перемещая центр тяжести вперед, одновременно нанести удар правой рукой (левая рука у левой груди—хиките). На последнем этапе все дви-

жения одновременно резко прекращаются, а мышцы — сжимаются. Туловище поворачивается на 45° , плечи находятся на одном уровне. Во время нанесения гяку цуки сила вращения бедер передается грудной клетке, плечевому поясу, руке, кулаку и заканчивается сильным ударом в цель.



Следует помнить, что ноги, бедра, руки и кулаки в момент нанесения удара составляют единое целое и напрягаются (киме).

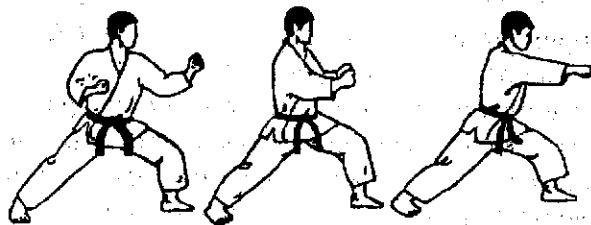
Очень важна также резкая остановка выдоха.

Во время тренировок следует выполнить следующие упражнения:

а) медленно, напряженно нанести удар, обращая внимание на взаимодействие и одновременность действий всех частей тела;

б) начальный этап выполнить медленно и напряженно до того, как кулаки встретятся, а последующий этап резко ускорить;

в) удар выполнить быстро и напряженно, обращая внимание на одновременность действия рук.



а

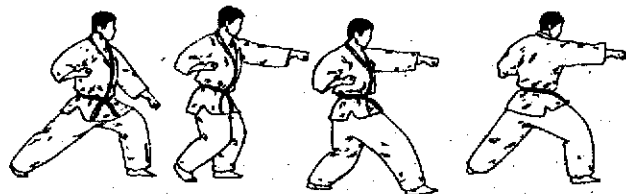
б

в

Ои цуки

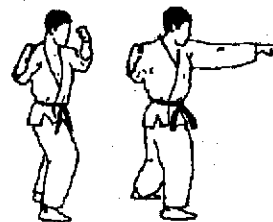
Ои цуки принято называть удар, который наносится рукой, соответствующей выставленной ноге, но это тот удар, который также выполняется и с широким шагом. Исходная позиция — хидари зенкуцу дачи. Выполнить шаг задней (правой) ногой и принять мити (правый) зенкуцу дачи, одновременно нанося удар правым кулаком.

Если шаг выполняется левой ногой, то удар наносится левой рукой, и наоборот. Как и во всех случаях, этот удар наносится очень быстро, на последнем этапе резко остановить движение, напрягая мышцы.

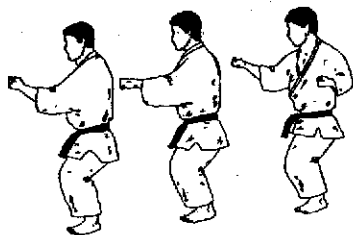


Сейкен аго учи

В исходной позиции руки подняты, удар производится на верхнем уровне (джодан). Этот удар отличается тем, что сила удара увеличивается не за счет вращения бедер, а за счет резкого выпрямления локтя и выдвижения вперед плечевого пояса. Также отличается тем, что во время удара кулак резко отводится назад. Когда кулак достигает цели, он не останавливается, а немедленно возвращается в исходную позицию. В момент соприкосновения кулак поворачивается на 90° .



Шита цуки

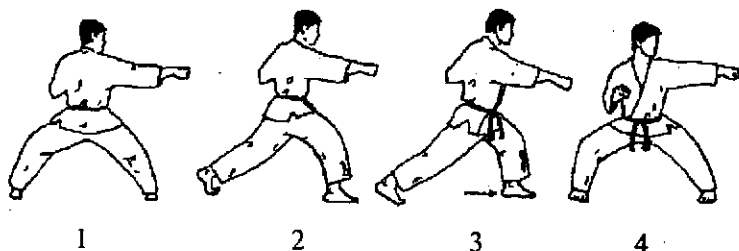


Этот удар хорош при ближнем бое. С позиции киба дачи нанести удар в солнечное сплетение противника. После достижения цели кулак резко останавливается и очень быстро оттягивается назад.

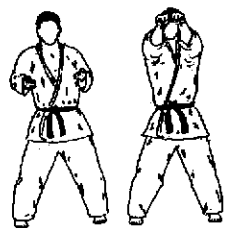
Главное, чтобы в момент соприкосновения бедра двигались вперед.

Джун цуки (удар в сторону)

Движение выполняется с переходом из позиции зенкуцу дачи в киба дачи. Движение бедер прекращается одновременно с ударом. Обратит внимание на то, чтобы переходы выполнялись на одном уровне.



Мороте хейко цуки



Удар наносится одновременно двумя руками, похож на удар сейкен чудан цуки.

Авазе цуки

Во время удара одна рука выполняет джодан цуки, а вторая — ура цуки. Ура цуки — короткий удар без вращения предплечья.



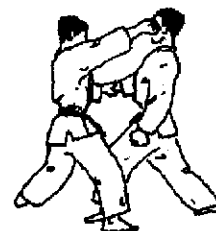
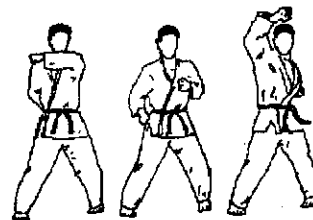
Яма цуки

Удар похож на авазе цуки, но руки расставлены шире. Предплечья находятся в одной плоскости и параллельны друг другу.

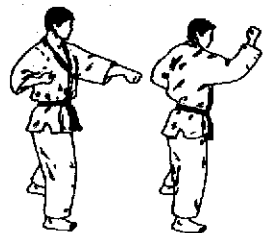


Уракен маваший учи

В исходной позиции кулак держать за спиной. Удар наносится в висок противника круговым вращением. В момент соприкосновения резко прекратить движение, следует использовать силу вращения бедер.



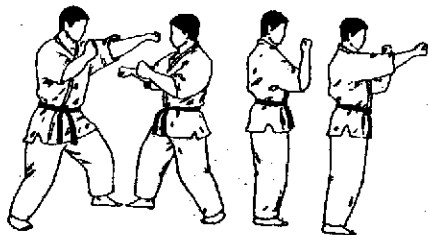
Джодан аге цуки



Удар наносится по челюсти противника поднимающимся снизу вверх кулаком. В момент удара колени чуть приподнимаются, используется сила тяжести тела. На конечном этапе все тело выпрямлено, а пальцы кулака направлены вовнутрь.

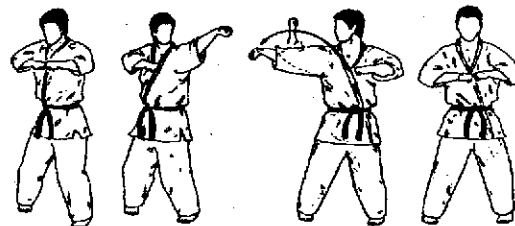
Уракен шомен учи

Кулаки держать на уровне лица ладонями внутрь, локти у груди. Ударить в лицо противника, резко выпрямляя локоть. В момент соприкосновения кулак быстро отводится назад в исходную позицию. Во время этого удара кулак не вращается.



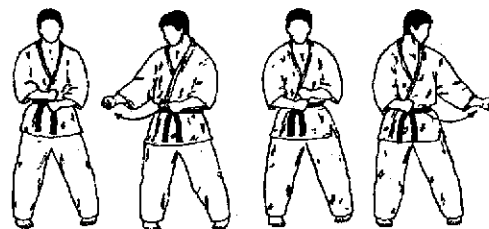
Уракен сауи учи

Кулаки до удара находятся у груди. Кулак резко отвести вбок и в момент удара вернуть в исходную позицию.



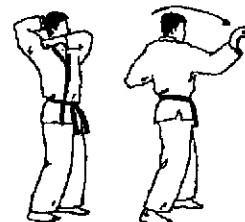
Уракен хизо учи

Кулаки положить друг на друга выше поясницы ладонями вовнутрь. Удар выполняется в горизонтальной плоскости круговым движением в печень противника. В момент удара кулак резко отводится назад.



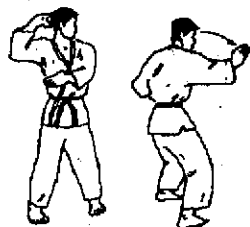
Уракен ганмен ороши учи

В исходной позиции ударная рука находится за головой. Вращая вперед бедра, раскрыть локоть и нанести удар сверху вниз. В момент удара кулак резко опускается вниз.



Шуто сакоцу учи

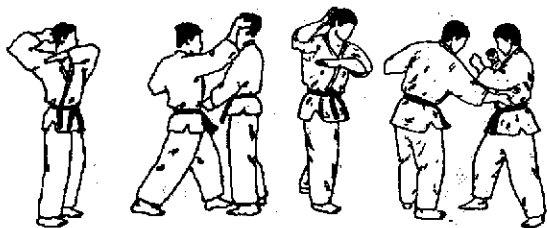
Удар ребром ладони (шутто) по ключице противника. Удар выполняется сверху вниз. В момент соприкосновения локоть раскрывается не полностью. Вся сила концентрируется в ударной руке.



Шуто моко ганмен учи

Ладонь руки держать около уха. Повернувшись впол-оборота, ударить противника в висок.

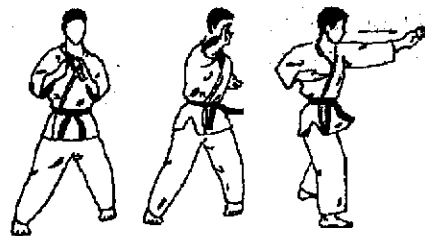
В момент удара движения рук и тела резко приостановить, а мышцы живота напрячь. Таким же способом выполняется удар шуто хизо учи на среднем уровне.



Шуто сакоцу учи коми

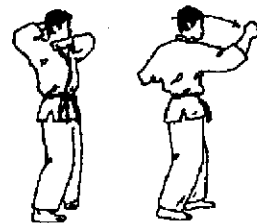
Удар наносится в ключицу противника. От остальных ударов отличается тем, что удар наносится по

прямой линии от грудной клетки. В момент соприкосновения тело и руки резко напрягаются.



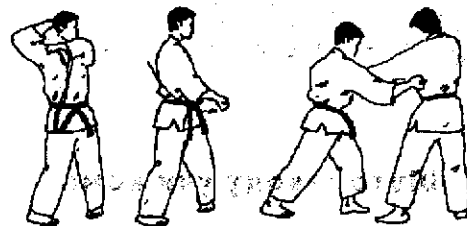
Тетсуи ороши ганмен учи

Этот удар очень похож на шуто сакоцу учи, с той лишь разницей, что удар наносится кулаком — мышцами около мизинца.



Тетсуи хизо учи

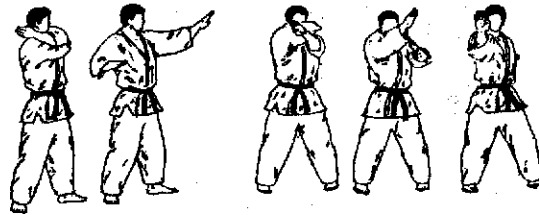
Исходная позиция та же, что и в предыдущем случае. Этот удар описывает полуокружность.



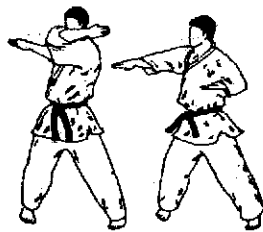
Тетсун коми каме



Этот удар наносится так же, но в висок противника.



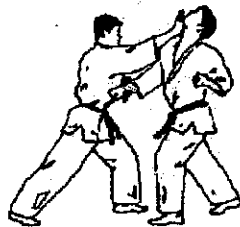
Шуто учи



Удар наносится ребром ладони изнутри наружу вращательным движением.

В момент удара все движения приостанавливаются, а мышцы тела напрягаются.

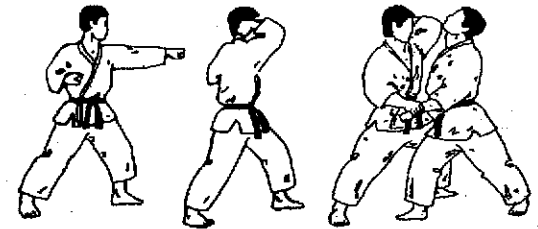
Джодан шотен учи



Техника выполнения таких ударов та же, что и в ударах типа цуки, но удары здесь наносятся подушечкой ладони (шотей).

Хиджи аге учи

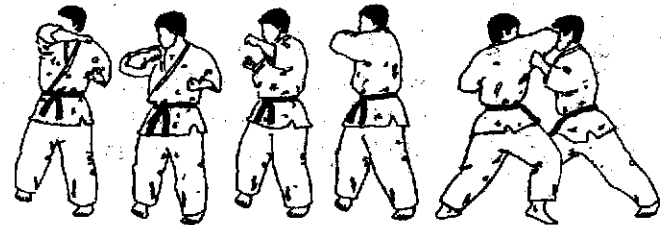
Это удар локтем в челюсть противника снизу вверх. Выполняя удар, нужно использовать силу тяжести тела. При ударе колени выпрямляются, а мышцы сильно напрягаются. Следует обращать внимание на то, чтобы кулак ударной руки был направлен ладонью вовнутрь.



Джодан хиджи аге

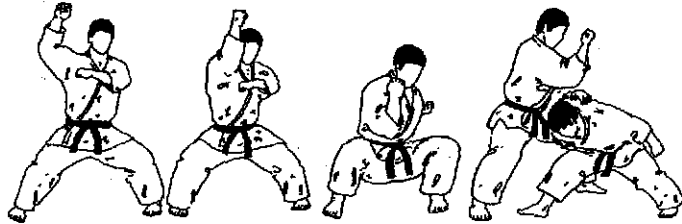
Это очень сильный и неожиданный удар, очень эффективен в ближнем бою.

В исходной позиции руку отвести к груди (хиките). Локоть хорошо согнуть и, вращая вполборота в горизонтальной плоскости, нанести удар в лицо или грудь противника. В момент удара кулак должен находиться рядом с противоположным плечом, а другая рука в хиките. Вращение бедер сильно помогает удару. В момент контакта все мышцы напряжены.



Хиджи ороши учи

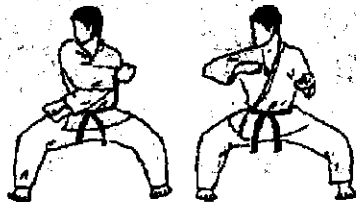
Это очень сильный удар. Нужно резко и глубоко присесть и, используя всю тяжесть тела, нанести удар сверху вниз напряженным локтем. Во время удара кулак вращается вовнутрь. Следует обратить внимание на то, чтобы во время удара корпус был перпендикулярен полу. В момент контакта все мышцы тела напрягаются.



Йоко хиджи ате

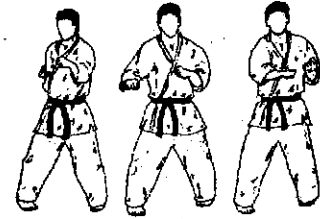
Удар наносится локтем в сторону, в грудную клетку или солнечное сплетение противника. Удар удобно наносить с позиции кибя дачи. Повернуть голову направо, левый кулак держать у правого бедра, правый кулак — у груди ладонью вовнутрь.

Левую руку отдернуть в хиките, одновременно правый локоть сильно толкнуть вправо, поворачивая кулак вовнутрь. При ударе ладонь правого кулака направлена вниз. Предплечье следует держать по возможности близко к грудной клетке.



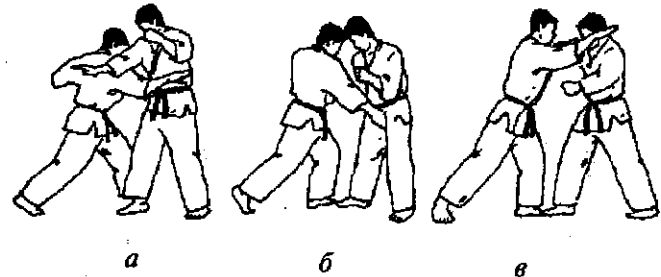
Сейкен маваши учи

Этот удар выполняется вращательным движением как на верхнем уровне — джодан, так и на нижнем — чудан.



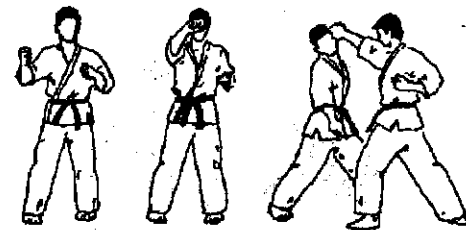
Хаито учи

Удар выполняется на всех трех уровнях: джодан, чудан и гедан, как одной, так и двумя руками.



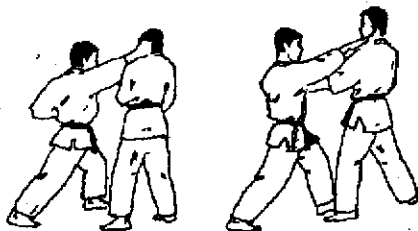
Ояюби джодан кен

Вращая руку, основанием большого пальца нанести удар в висок противника.



Хиракен

Хиракен выполняется как вращательным движением (хиракен мавашу учи), так и прямым движением (хиракен цуки).



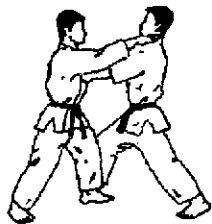
Кейко учи

Удар в основном наносится по глазам противника.



Джодан тохо учи

Удар похож на удары цуки. Очень эффективен, когда удар наносится в горло противника. Тем же способом выполняется удар нуките (рука-копье), который особенно эффективен при нанесении его в глаз, горло и солнечное сплетение противника.



Уке-ваза

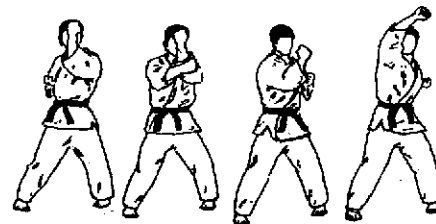
(техника блоков)

В каратэ техника защиты и нападения многообразна, в основном защита и нападение составляют единое целое. Блоки в подавляющем большинстве выполняются вращательными движениями, отводя удары противника ногой или рукой, после чего немедленно следует атака.

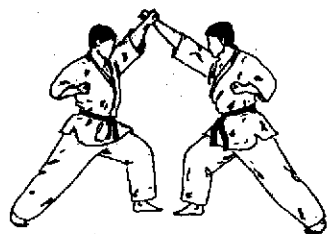
С совершенствованием мастерства блоки и удары выполняются почти одновременно.

Блоки в основном выполняются по следующим методам:

- 1) блок выполняется очень сильно, лишает противника последующего нападения. Такой блок можно назвать атакующим;
- 2) блок выполняется с достаточной силой, чтобы уклониться от удара;
- 3) блок и атаку желательно выполнять одновременно;
- 4) с помощью блока вывести противника из состояния равновесия;
- 5) блок начинается с той минуты, когда противник готовится к удару, выставляя ту или иную часть тела, чтобы помешать нанесению удара;
- 6) уклониться от удара в безопасное положение.



Сейкен джодан уке



Этот блок используется против ударов в лицо.

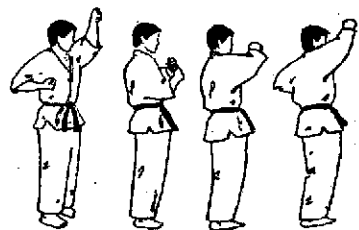
1. С исходной позиции руки отвести в противоположные стороны так, чтобы они скрестились. Блокирующая рука находится сверху.

2. Тело поворачивается вперед на 45° , и в момент контакта вся сила сосредоточена в блокирующей руке.

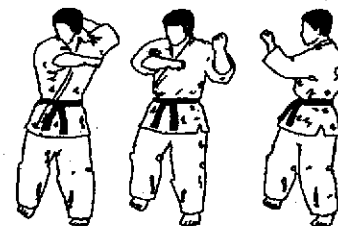
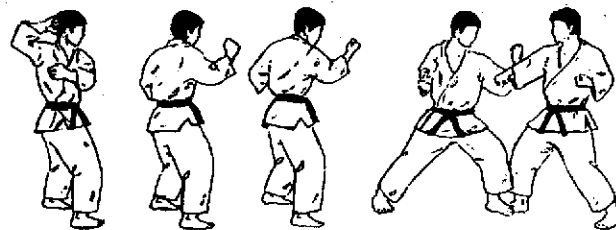
3. Другая рука отводится в хиките (под мышку). Это усиливает удар.

4. Как удары, так и блоки выполняются в киме, то есть при напряженных мышцах, в особенности мышц живота и больших пальцев ног. Одновременно делается резкий выдох. В момент блока колени выпрямляются, что также увеличивает силу блока. Важно, что во время блока угол локтевого сгиба составляет чуть больше 90° . В этом случае предплечье принимает перпендикулярную составляющую ударной силы.

Блок можно выполнить и открытой рукой. Если блокирующая часть находится ближе к локтю, то сила блока велика.

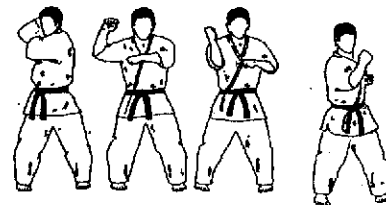


Сейкен чюдан сото уке



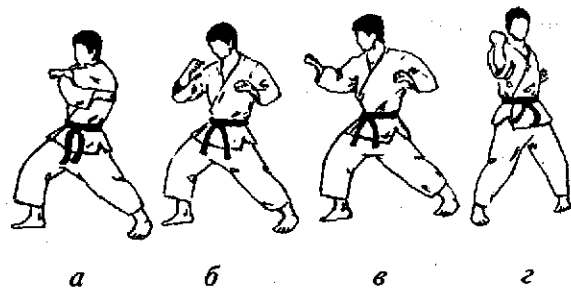
1. Исходная позиция: правая рука отведена к голове, левая располагается вдоль грудной клетки.

2. Поворачивая туловище на 45° (правое плечо выставлено вперед), сустав предплечья раскрывается. Кулак вращается по окружности в плоскости, параллельной полу. Левая рука отводится в хиките.



3. На последнем этапе локоть должен находиться на расстоянии 10 см от солнечного сплетения, угол локтевого сгиба должен составить примерно 90° . Кулак расположен на уровне лица, внешней стороной

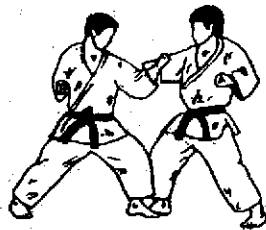
развернут наружу. Рука, как и в предыдущих случаях, сжата в кулак или раскрыта. Нужно помнить, что, чем ближе блокирующая часть к локтю, тем сильнее и результативнее блок.



Сейкен чудан учи уке

1. При блоке руки сжаты в кулак или раскрыты. Левую руку отвести к правому плечу, правую руку — через грудь под мышку левой руки. Внешняя сторона кулака направлена вверх.

2. Повернуть корпус на 45° (правое плечо выдвинуть вперед), одновременно отвести предплечье правой руки в сторону, вращая по горизонтальной оси. Во время вращения внешняя сторона кулака правой руки скользит по левой руке. При встрече левой и правой рук левая движется в хиките. На последнем этапе локоть правой руки находится на расстоянии 10 см от солнечного сплетения, угол локтевого сгиба составляет примерно 90° . Все мышцы тела напряжены.



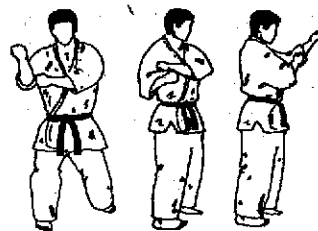
Мороте чудан учи уке

Этот блок похож на сейкен чудан учи уке, но здесь одна рука сообщает другой дополнительную силу.

1. С исходной позиции левую руку отвести к правому плечу. Внешняя сторона кулака направлена вверх. Кулак правой руки касается левого предплечья.

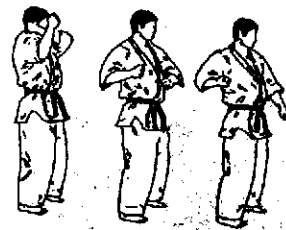
2. Повернуть корпус на 45° (правое плечо выдвинуть вперед). Левую руку вращать по горизонтальной оси.

3. На конечном этапе локоть левой руки находится на расстоянии 10 см от солнечного сплетения (угол чуть больше 90°). Кулак держать на уровне лица, внешней стороной вперед. Все мышцы напряжены.



Сейкен гедан барай

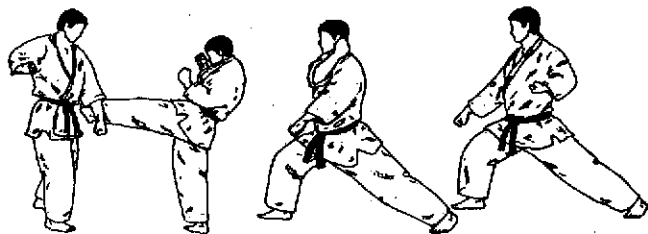
Этот блок применяется против ударов в живот.



1. Правый кулак отвести к правому уху, пальцы направлены вовнутрь. Локоть выпрямить вперед и вниз. Левое предплечье сверху скрещивается с правым.

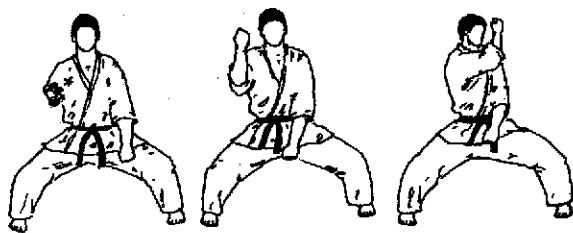
2. Правую руку, вращая, опустить вниз, одновременно повернуть корпус на 45° (правое плечо выдвигнуть вперед). Левая рука движется в хиките.

3. На конечном этапе мышцы тела напрягаются (киме). Существует также другой вариант исполнения сейкен гедан барая.



Маваши гедан барай

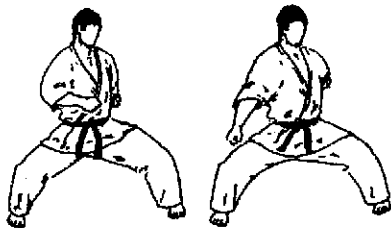
Этот блок отличается от сейкен гедан барая тем, что блокирующая рука вращательным движением проходит большее расстояние.



а

б

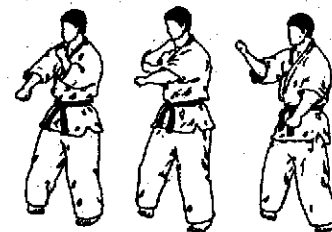
в



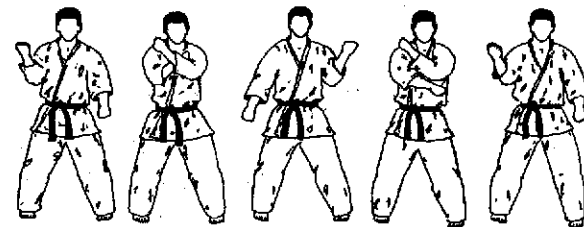
г

д

Чудан учи уке — гедан барай



Одновременно выполняются гедан барай и учи уке. Рука, выполняющая гедан барай, движется изнутри.



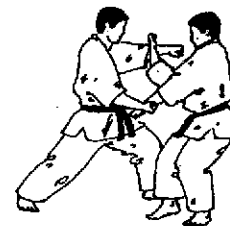
а

б

в

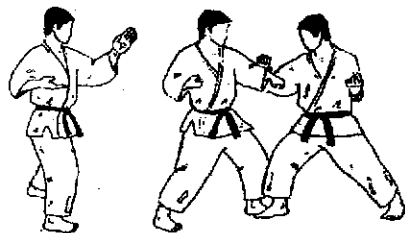
г

д

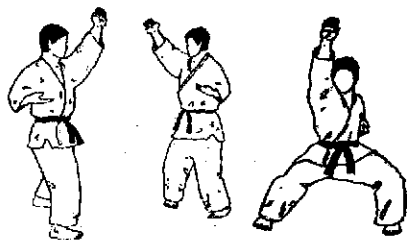


Шотей чудан сото уке

Этот блок выполняется круговым движением подушечкой ладони.



Шотей джодан уке

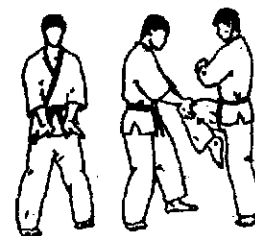


Шотей гедан уке



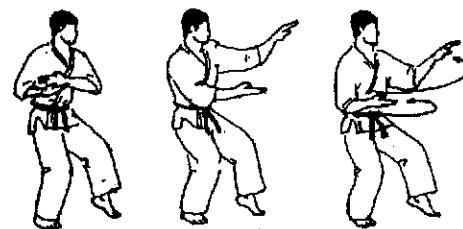
Гедан шотей мороте уке

Блок выполняется одновременно двумя руками.



Какэ уке

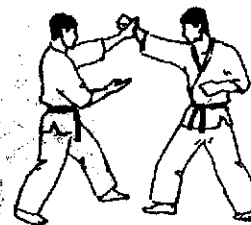
С исходной позиции руки с силой выдвинуть вперед и выполнить блок. В этом случае нижняя рука представляет собой дополнительную защиту. При возможности можно схватить руку противника (г, д).



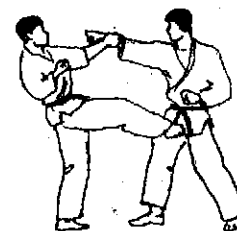
а

б

в

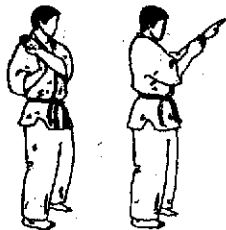


г



д

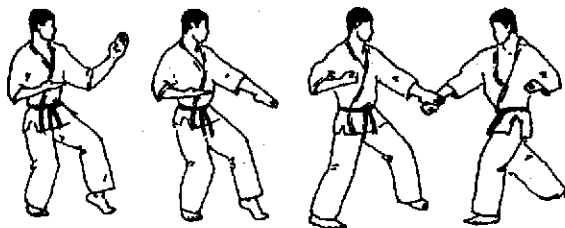
Мороте какэ уке



Этот блок похож на предыдущий, но здесь одна рука помогает другой.

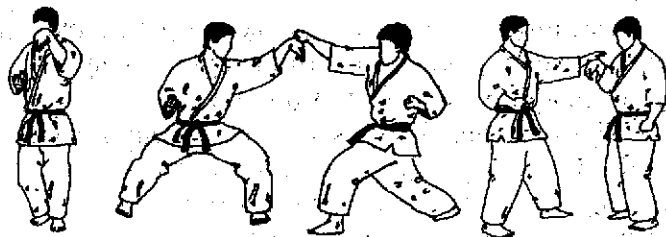
Осан уке (сжимающий блок)

Когда противник готовится к удару, согнуть руку на 90° и, выставив руку вперед, воспрепятствовать движению руки противника. Расчет времени представляет первостепенную важность.



Кокен уке

Блок выполняется острой частью согнутой кисти (кокен). Можно выполнить на трех уровнях: джодан, чудан, гедан. Эффективен в комбинации блока кокен и удара шотен.



Джуджи уке

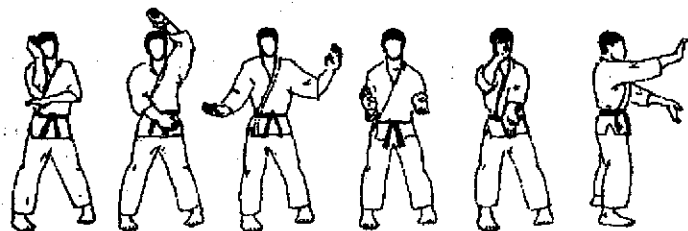
При выполнении руки сжаты в кулак или раскрыты.

1. Принять позицию фудо дачи или санчин дачи. Руки согнуты в локте, кулаки расположены на уровне пояса, на небольшом расстоянии от тела.

2. Поднять обе руки вверх или опустить вниз. Нижние части предплечий направлены вперед. На конечном этапе, продвигаясь вперед, сообщить рукам дополнительную силу.

3. На конечном этапе руки у кисти скрещиваются на уровне лба (или поясницы).

Локти на ширине плеч, мышцы напряжены. Этот блок используется при защите от ударов сверху или снизу.



Маэ шутто мавашу уке

1. Локоть правой руки положить на левую кисть.
2. Выполнить вращательные движения двумя руками. Левая рука выполняет верхний блок, а правая — нижний.

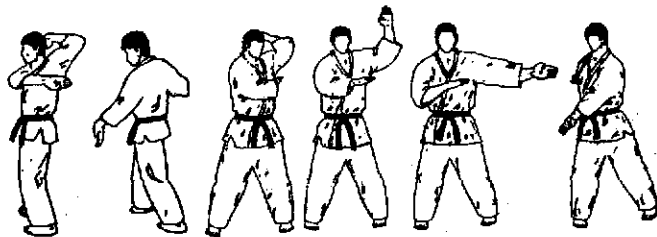
3. Остановить движение, отведя правую руку под мышку правой руки (пальцами вверх), а левую — под мышку левой руки (пальцами вниз).

4. Выпрямляя обе руки, нанести двойной удар шотей. В течение всего упражнения нужно стараться, чтобы руки находились перед телом, а во время блока локти должны быть ближе к телу.

Шуто гедан уке

Одну ладонь отвести за голову, а другую — подмышку противоположной руки.

Вращательным движением выполняется удар шуто гедан, другая рука движется в хиките. Блок применяется при защите от ударов снизу.



Шуто мавашии уке

1. Принять левую кокуцу дачи. Обе руки находятся в области паха.

2. По правой стороне тела руки, вращая, отвести назад.

3. Продолжить вращение до тех пор, пока руки не достигнут правого уха.

4. С этой точки левая рука, пересекая фронтальную плоскость, наносит удар. Правая рука отводится назад к солнечному сплетению. Левая рука готова к новому блоку.

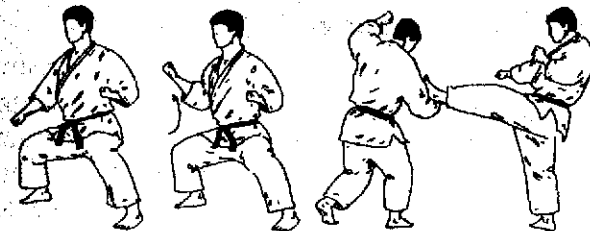


Таким же образом выполняется блок правой рукой.



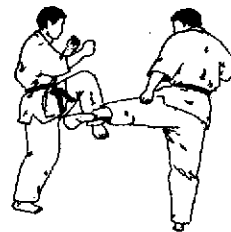
Сукуи уке

«Сукуи» означает «ковш». Вращая руку по большой окружности, выполнить блок изнутри наружу. Особо эффективно при защите от ударов ног.



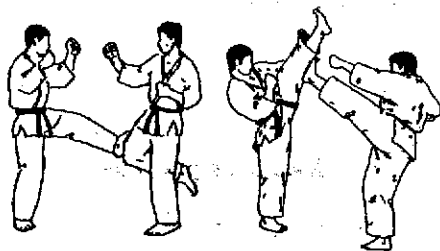
Суне уке

Блок выполняется вращательным движением голени. Во время блока важно удерживать равновесие.



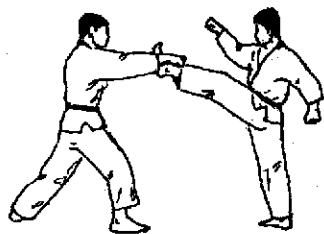
Тейсоку осан уке

Применяется против ударов противника ногой. Как только нога противника начинает двигаться, остановить движение, прижав ее стопой.



Тейсоку мавашу уке

Этот блок выполняется подошвой ноги.

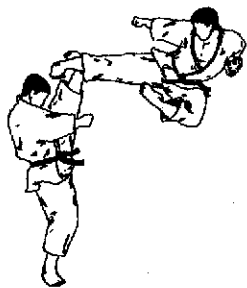


1. Повернуть поясницу на 45° (правое бедро выдвинуто вперед), одновременно поднимая правое колено как можно выше. При вращении левую ногу чуть согнуть, а стопу развернуть в сторону.

2. Разгибая правое колено, совершить круговое движение снаружи вовнутрь.

Хайсоку мавашу уке

Этот блок выполняется так же, как и предыдущий, но изнутри наружу.



Каджи уке

Этот блок выполняется бедром или голенью. В основном защищает от ударов ногой.

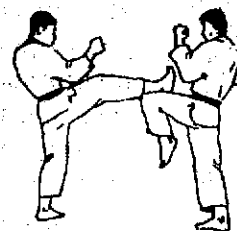
Блок выполняется резко.



Хиза гери уке

1. Блок выполняется коленом. Во время блока руки нужно держать близко к телу.

2. Повернуть правое бедро на 45° вперед, одновременно поднять колено как можно выше. Во время блока ступня ноги перпендикулярна полу, пальцы ног выпрямлены.

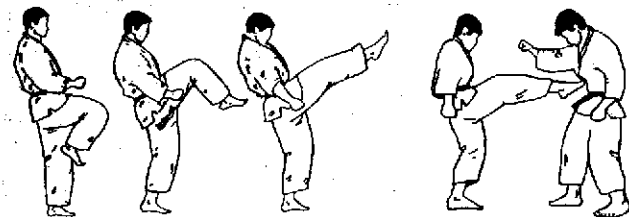


Удары ногой

В каратэ удары ногой не менее важны, чем удары рукой. Как руки, так и ноги используются для ударов и для защиты. Преимущество ударов ногой состоит в том, что они примерно в пять раз сильнее ударов рукой. Удары ногой содержатся в 70% приемов каратэ, но по сравнению с ударами рукой они медленнее. При ударах ногой первостепенное значение имеет равновесие тела, поскольку сила тяжести тела переходит на одну ногу. Положение усложняется при возникающем в момент удара толчке назад. Если тело теряет равновесие, сила удара уменьшается на 60–70%, а если противник успевает поймать ногу, то это движение может стать решающим. Поэтому удар ногой следует выполнять очень быстро и сильно, а после удара ногу мгновенно отвести назад.

Нужно всегда сохранять равновесие и держать тело прямо (вертикально). Если верхняя часть тела во время удара отклоняется назад, то удар будет слабым и даже от слабого удара противника можно упасть. Также нельзя наклоняться вперед, потому что в этом случае лицо станет для противника досягаемым. Отставление ноги при ударе также будет способствовать потере равновесия. Для устойчивого равновесия необходимо ступню, которая ставится на пол, и щиколотки держать в напряжении. Щиколотками, коленями и бедрами следует смягчать и пружинить силу удара. Во время ударов ногой руки нужно по возможности держать ближе к телу, челюсть прижать к груди, взгляд направить прямо в лицо противника. Руки сжать в кулаки. Особое внимание нужно обратить на то, чтобы во время удара колено, подобно пружине, выпрямлялось. Важно, чтобы удар выполнялся не только ступней, но и бедрами. Ояма подчеркивает, что для развития скорости нужно поддерживать равновесие, а для равновесия необходима скорость. Эти два понятия неотделимы.

Мае гери



Удар наносится в живот противника. Выполняя удар, опорную ногу чуть согнуть. На начальном этапе колено ударной ноги сильно согнуть, пятку приблизить к ягодице, колено поднять по возможности выше. В этом положении мышцы ног расслабляются. Выполнить резкий и сильный толчковый удар, удлинить удар, поворачивая опорную ногу и туловище на 45°.

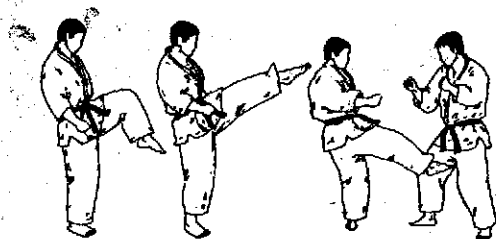
При этом опорную ногу держать в согнутом положении, не отрывая ступню от пола. В момент удара бедра выдвигаются вперед, сообщая удару дополнительную силу. На конечном этапе резко выдохнуть и напрячь мышцы. Сила удара будет больше, если на начальном этапе ударная нога будет находиться по возможности ближе к телу. Удар выполняется по прямой линии, голова наклонена чуть вперед, плечи перпендикулярны направлению удара. Сразу после удара нога резко отдергивается назад (хики аши). Сначала сгибается колено, потом нога опускается на пол. Удар в основном наносится подушечкой ступни (чесоку) или пяткой (какато), реже ребром ступни (сокуто).



Во время тренировок рекомендуется чередовать удары через каждую секунду.

Гедан кири гери

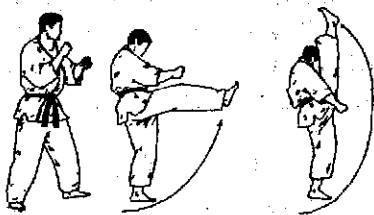
(удар в пах)



Исходная позиция та же, что и в мае гери. Единственное отличие — бедро остается параллельным полу, а ступня поворачивается вниз. Удар наносится резким раскрытием колена подъемом ступни (хайсоку или кубуи) в пах противника. При отдергивании ноги назад голень сначала сгибается, затем опускается. Также важно, чтобы оба движения выполнялись как единое целое, быстро и слаженно.

Рекомендуется тренироваться сосредоточенно, с интервалом между ударами в одну секунду.

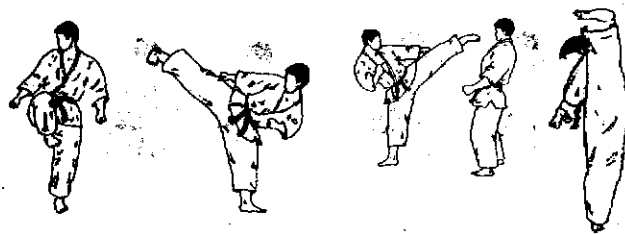
Мае гери кеаге



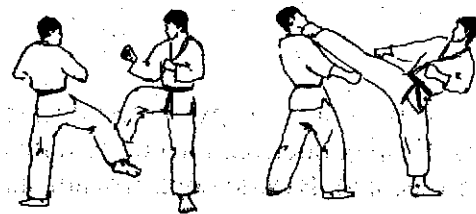
Резко поднимая ногу вверх, нанести удар в голову противника. Удар наносится пяткой или подушечкой пальцев ног (чесоку). Нужно обратить внимание, чтобы опорная нога не отрывалась от пола, плечи находились перпендикулярно ударной ноге.

* Йоко гери

(удар в бок)



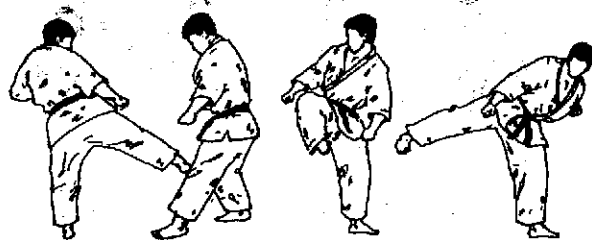
Выполняя этот удар, следует в основном обращать внимание на толчковое движение. Удар направлен на живот или голову противника. Исходная позиция цру аши дачи. Резко ударить ребром ступни (сокуто) в бок, большой палец ударной ноги напрячь и поднять, а пятку повернуть вниз. Во время удара бедра напрягаются, тазовище и опорная нога вращаются, удлиняется траектория удара, таким образом увеличивается сила удара. Корпус держать по возможности перпендикулярно, а плечи фронтально. Руки помогают сохранять равновесие. В момент удара резко приостановить движение, напрягая мышцы. Сразу после удара нога резко отдергивается в исходное положение цру аши дачи. Для быстрого усвоения удара рекомендуется выполнять упражнение, держась за стенку. Также хорошо его выполнять в положении сидя. Медленное и напряженное выполнение упражнения способствует его быстрому усвоению.



Переход от суне уке к удару йоко гери.

Кансетсу гери

(удар по колену)

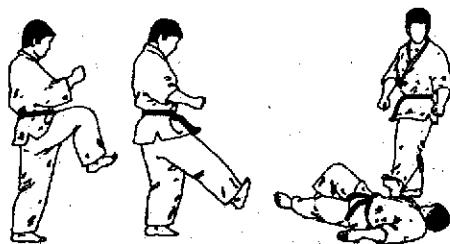


Этот удар направлен на колено противника, наносится как спереди, так и сзади. Исходная позиция, как и в йоко гери, цру аши дачи. Удар наносится таким же образом.

Нужно обращать внимание на то, чтобы большой палец ударной ноги был поднят кверху, а остальные пальцы согнуты вниз.

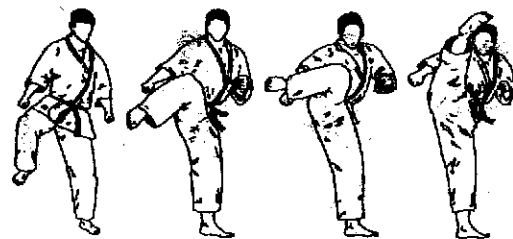
Гедан мае какато гери

(удар пяткой вниз)



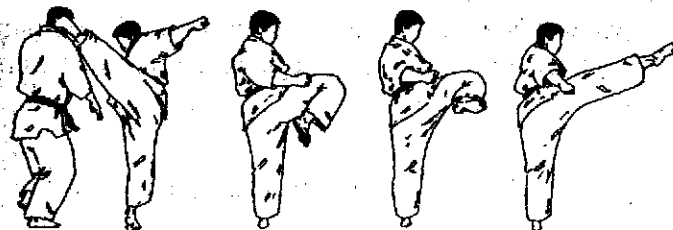
Как и при мае гери, колено ударной ноги согнуть и по возможности поднять вверх, затем всей силой ударить вниз. В момент соприкосновения мышцы ног, как и все мышцы тела, напряжены. Движение выпол-

нять как одно целое. Существуют различные варианты этого удара в сторону и назад.

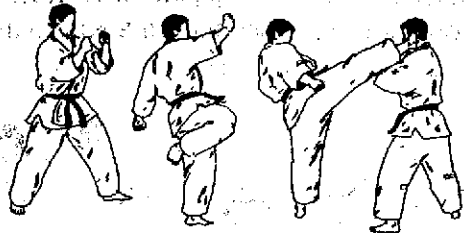


Джодан мавашу гери

(дугобразный удар ногой)



Существует свыше 20 различных видов ударов мавашу гери. Это очень сильный удар, который наносится по голове противника как при помощи чесоку, так и хайсоку (подъем ступни). Из исходной позиции колено ударной ноги поднимается как можно выше. Голень параллельна полу. Пятка ноги отводится назад. Бедро ударной ноги кругообразно вращается, одновременно колено поднимается вверх и, разгибаясь, производит удар, а опорная нога поворачивается в сторону. Руки вращаются в обратном направлении, удерживая равновесие.



В момент удара мгновенно остановиться и напрячь мышцы живота и ног. В следующий момент мышцы расслабить и быстро возвратиться в исходную позицию. Очень важно, чтобы опорная нога не отрывалась от пола.

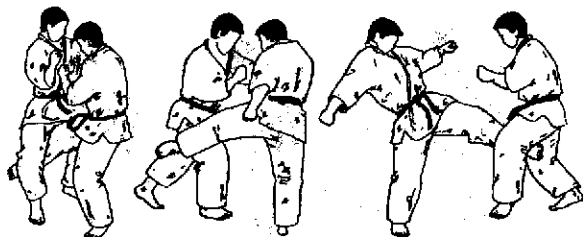
Чудан маваши гери



Это дугообразный удар ногой на среднем уровне. Исполняется в основном при помощи чесоку, хайсоку или суне (голень). Техника исполнения та же, что и в предыдущем случае.

Гедан маваши гери

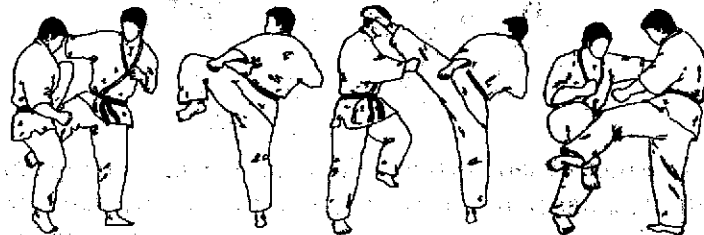
(доу-кик)



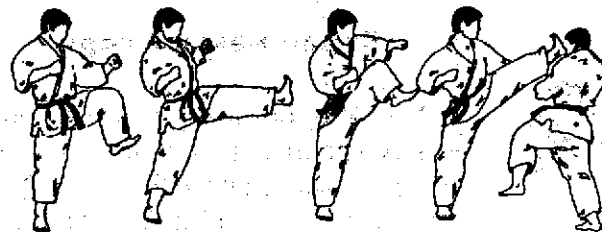
Этот удар наносится в основном по бедрам и голени противника при помощи чесоку, суне или хайсо-

ку. Поскольку удар очень эффективен и прост в исполнении, он часто употребляется в Киокушинкае.

Техника исполнения та же.



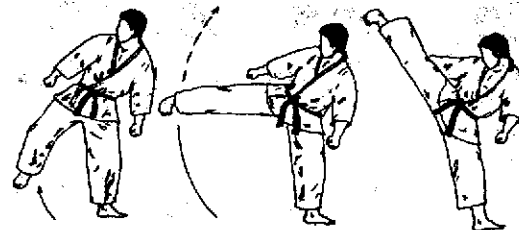
Чудан мае какато гери



Это проникающий и толчковый удар. Выполняется, как удар мае чесоку гери, разница лишь в том, что он выполняется пяткой.

Йоко гери кеаге

(высокий удар в сторону)

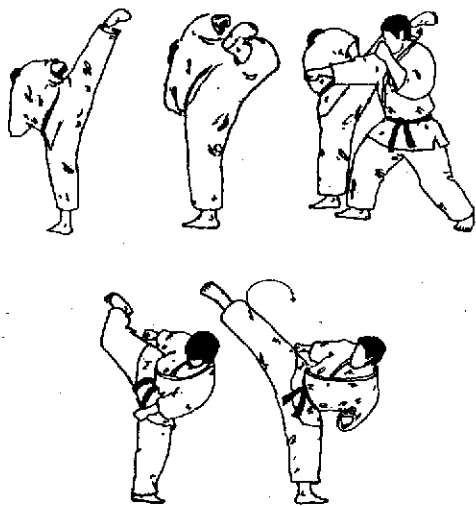


Ударная нога, не сгибаясь, поднимается вверх. Удар наносится в голову противника при помощи ребра

ступни (сокуто). Опорная нога полностью выпрямляется, корпус не наклоняется ни вперед, ни назад, плечи и руки перпендикулярны ударной ноге.

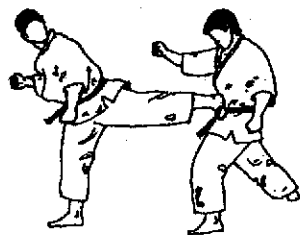
Пятка опорной ноги не отрывается от пола.

Ура мавашаи гери. Какэ гери



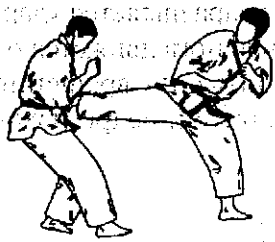
Удар наносится пяткой снаружи вовнутрь. Выполняя удар, нужно представить, что он наносится по собственной спине. Удар также эффективен, когда он наносится с вращением.

Уширо гери (удар ногой назад)



Это один из сильнейших ударов в каратэ. Удар выполняется на уровнях джодан, чудан, гедан. Но он уступает другим в скорости исполнения. И поскольку противник находится вне поля зрения, то нанесение удара представляет трудность. По этой причине усвоению этого удара нужно уделять много времени.

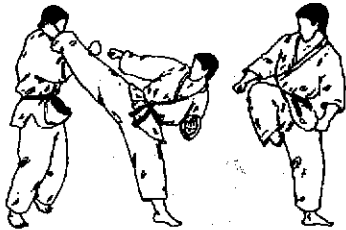
В исходной позиции тяжесть находится на левой ноге. Правая нога поднимается вверх, пальцы ног напряжены и подняты вверх. Пятка по возможности отводится назад, колено направляется вперед и вниз. Корпус перпендикулярен полу. Бедро ударной ноги поднимается вверх, что и определяет высоту удара. При этом нога в коленном суставе выпрямляется. Колено и пальцы ног направлены вниз (на конечном этапе ступню ноги можно вывернуть чуть наружу), а корпус можно повернуть чуть вперед. В момент удара движение приостанавливается и мышцы напрягаются. Здесь нужно обратить особое внимание на то, что-



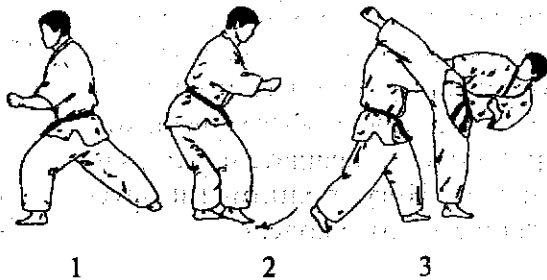
бы мышцы опорной ноги, поясницы и спины были сильно напряжены. В следующий момент нога по той же траектории возвращается в исходную позицию. Удар в основном наносится пяткой, реже при помощи чешуи. В момент удара опорная нога не отрывается от пола и колено этой ноги не выпрямляется. Нужно помнить, что сила удара зависит от толчка бедер.

нога не отрывается от пола и колено этой ноги не выпрямляется. Нужно помнить, что сила удара зависит от толчка бедер.

Уширо мавashi гери

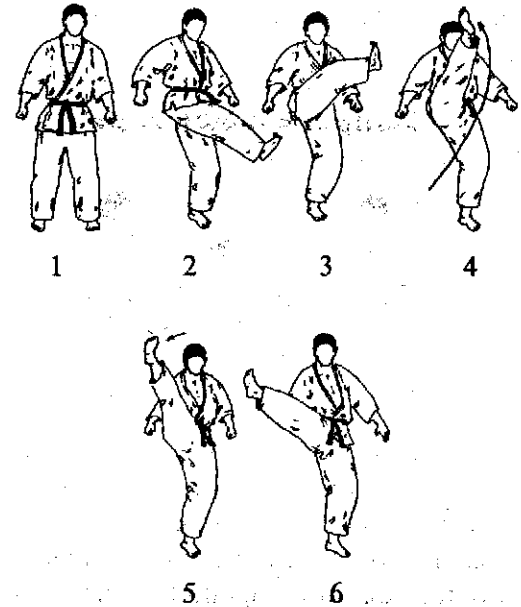


Исходная позиция та же, что и при ударе мавashi гери. Нога резко выпрямляется как при йоко гери, но в последний момент кругообразно втягивается вовнутрь. Удар выполняется пяткой или подошвой ноги. Удар выполняется также вращательным движением.



Другой разновидностью этого удара является удар, при котором выпрямленная ударная нога движется от пола дугообразно. Важно употребить силу вращения бедер. В момент удара голень, корпус и бедро находятся на одной линии.

Хайсоку мавashi учи кеаге



Удар наносится ребром ступни круговым движением изнутри наружу. Используется как во время защиты, так и во время атаки. Очень эффективен, когда удар наносится вращательным движением тела. Ногу, поднимая и опуская, нужно сгибать в колене.



Тейтоку мавами сото-каге



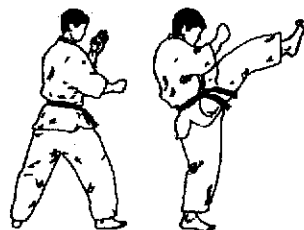
Этот удар наносится внутренней частью ступни или носку снаружи вовнутрь.

Техника исполнения та же, что и в предыдущем случае. Оба удара выполняются кнутообразно.

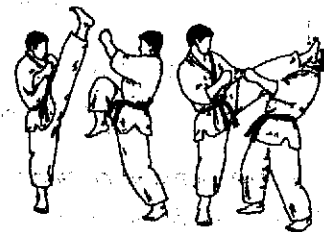
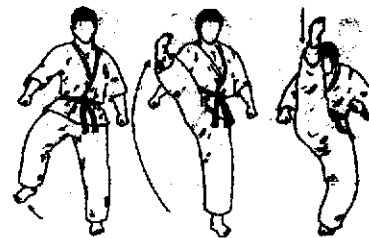
Ороши учи какато гери (удар пяткой сверху вниз)



Ногу с силой поднять (изнутри наружу) вверх и нанести удар пяткой вниз. Ударная нога на начальном этапе чуть сгибается, в самой высокой точке выпрямляется, а в момент удара снова сгибается.



Ороши сото-какато гери



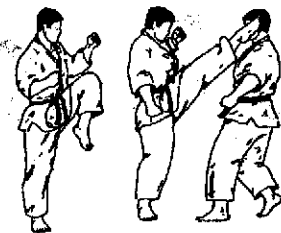
Удар похож на предыдущий, но нога движется снаружи вовнутрь.

Аге какато уширо гери



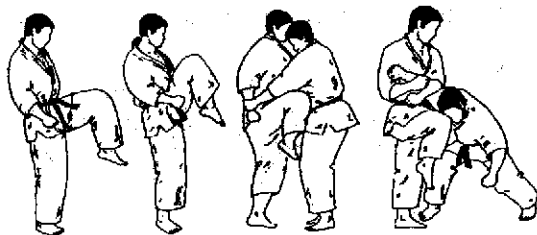
Удар наносится пяткой в промежность ног противника. При ударе колено резко сгибается, а корпус наклоняется вперед.

Джодан учи хайсоку гери



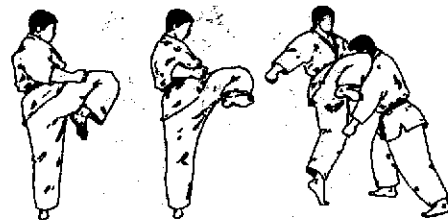
Удар наносится подъемом стопы по лицу противника изнутри наружу. Тот же удар выполняется и при помощи чесоку.

Мае хиза гери (прямой удар коленом)

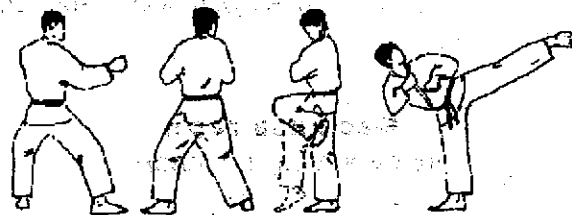


Удары как локтем, так и коленом очень мощны и в основном используются в ближнем бою. Удар наносится в пах, бедра, живот и голову. Колено нужно согнуть и резко поднять вверх. В момент удара бедра напрягаются, а пальцы выпрямляются вниз.

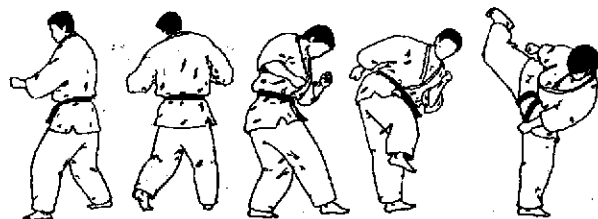
Маваши хиза гери



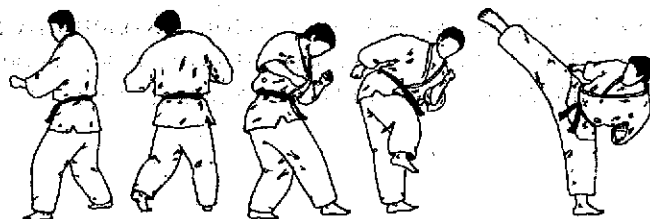
Этот удар выполняется круговым движением колена. Важно, чтобы во время удара бедра напрягались.



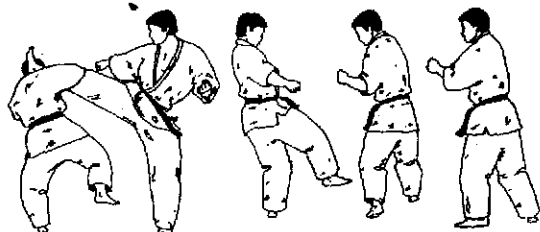
Нанесение уширо гери с поворотом.



Нанесение ура маваши гери с поворотом.



Нанесение уширо маваши гери с поворотом.



Нанесение мавашии учи кеаге с поворотом. По тому же принципу выполняются остальные удары.

Тоби гери (удары ногой в прыжке)

В каратэ Киокушин часто употребляются удары в прыжке, которые выполняются молниеносным вращением с поворотом или без него. Во время прыжка выполняются один-два и даже три удара.

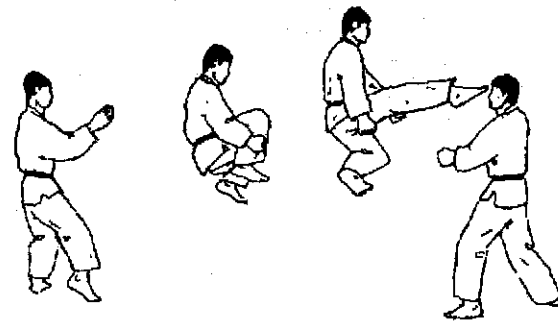
Несмотря на то что удары в прыжке очень сильные, их выполнение связано с некоторым риском, поскольку существует опасность потери равновесия.

Тоби мае гери

Прыжок выполняется как можно выше. В самой высокой точке наносится прямой удар ногой, корпус выдвигается вперед, после чего нога отдергивается назад. Нужно обратить особое внимание на мягкую посадку. Ниже приводятся основные способы выполнения тоби мае гери:

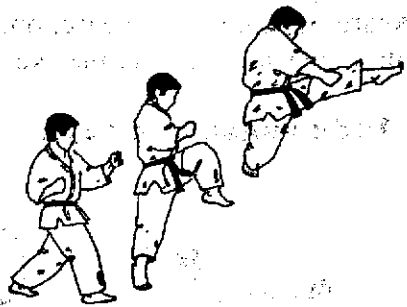


1. Удар с ножницеобразным прыжком, при котором задняя нога поднимается вверх, а при помощи передней ноги выполняется прыжок и прямой удар.

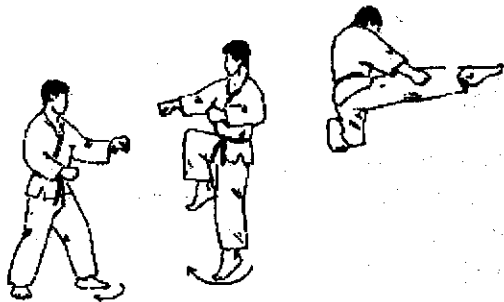


2. Прыжок выполняется одновременно двумя ногами.

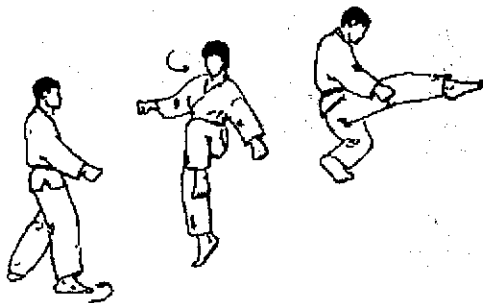
3. Прыжок выполняется передней ногой, а удар — задней.



3. Прыжок выполняется передней ногой, а удар — задней.



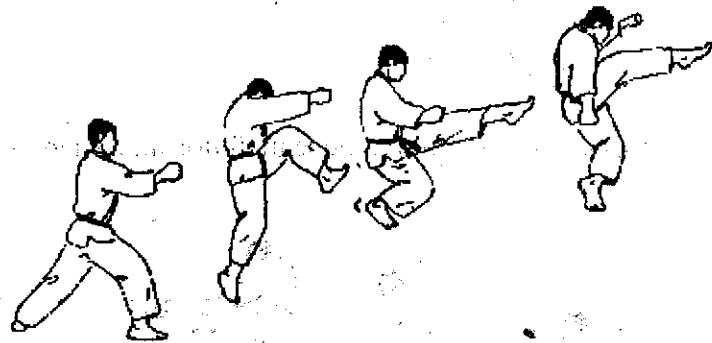
4. Повернувшись на 360°, в наивысшей точке выполнить прямой удар.



5. Вращаясь против часовой стрелки, выполнить высокий прыжок и нанести удар мае гери.

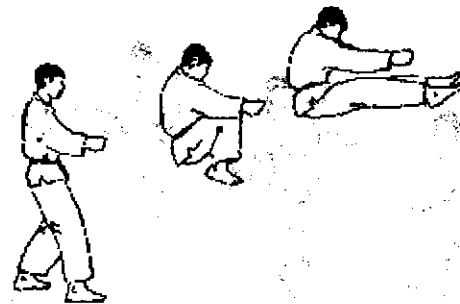
Подобно вышеуказанным ударам выполняются маваши учи кеаге, маваши сото кеаге, ороши какато гери, кин гери и другие удары в прыжке.

Тоби нидан мае гери



Этот удар состоит из двух ударов мае гери, которые чередуются. Первый удар направлен в живот противника, а второй — в лицо. Акцент в основном делается на втором ударе.

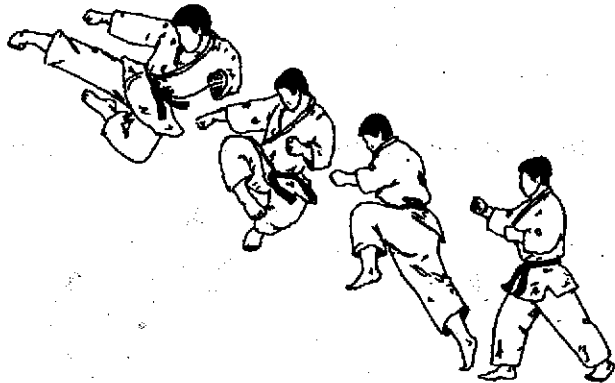
Тоби хейко мае гери



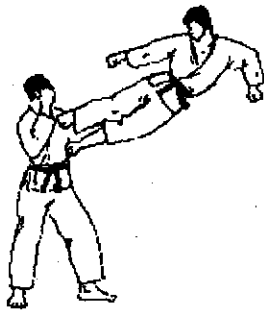
Этот удар одновременно выполняется двумя ногами, удару можно также подключить и руки. Во время удара корпус наклоняется вперед. Важна мягкая посадка.

Тоби йоко гери
(удар в прыжке в сторону)

Это очень красивый и сильный удар. Имеет несколько способов исполнения, которые похожи на тоби мае гери.



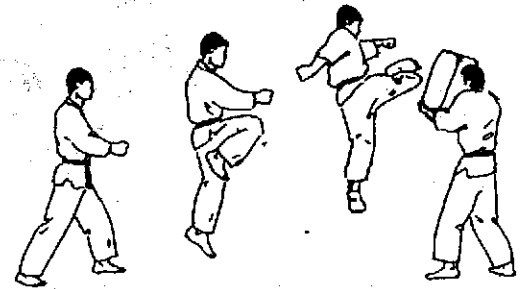
Тоби хейко йоко гери



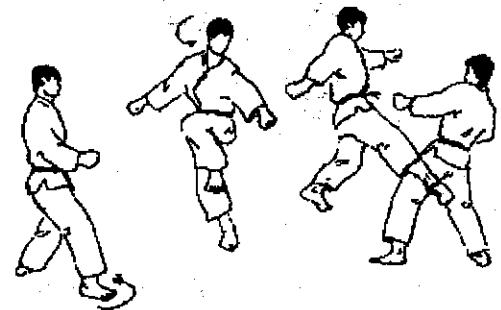
Выполняется высокий прыжок и наносится удар пятками в грудь или в живот.



Ножницеобразный удар тоби мавашу гери.

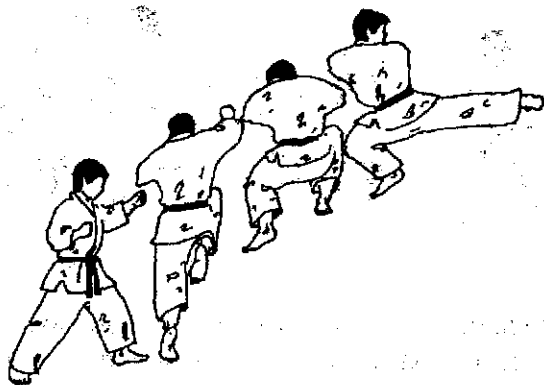


Передней ногой сделать прыжок, а задней нанести удар мавашу гери.

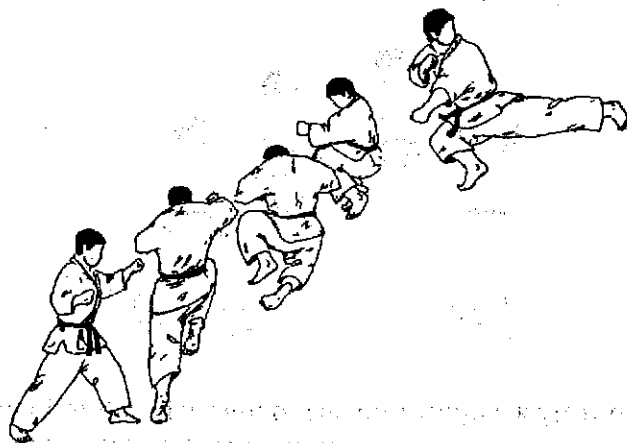


Вращаясь против часовой стрелки, сделать высокий прыжок вперед и нанести удар мавашу гери.

Тоби уширо гери

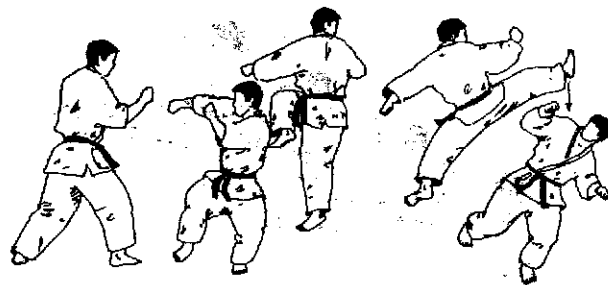


Это самый сильный удар, он выполняется так же, как и предыдущие. Во время удара важно использовать толчковую силу бедер. На удар нужно смотреть через плечо. После удара ногу резко отвести назад. Выполняя высокий прыжок передней ногой, повернуться в наивысшей точке и нанести удар уширо гери.



Исполнение ножницеобразного удара уширо гери.

Тоби ороши кагато гери

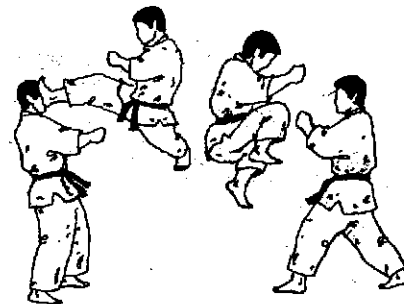


Этот удар, как и предыдущие, в частности тоби мае гери, имеет различные способы исполнения.

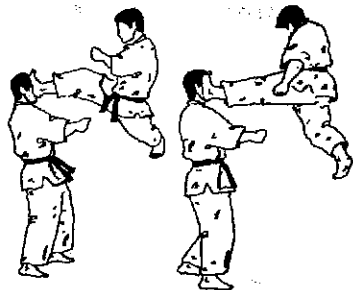
Удар наносится как передней ногой, так и задней, с вращением и без него.

Тоби хайсоку учи кеаге с вращением

Вращаясь против часовой стрелки на 360°, выполнить удар учи кеаге.



По тому же принципу выполняется удар тоби сото кеаге, но вращение происходит против часовой стрелки.



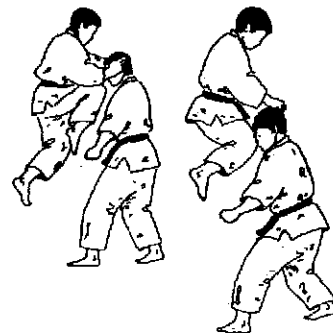
Тоби учи кеаге с последующим тоби сото кеаге.

Тоби уширо маваши гери с вращением

Вращая переднюю ступню вовнутрь, выполнить прыжок и нанести удар уширо гери.



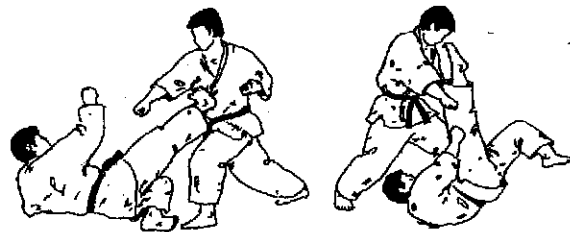
Тоби хиза гери



Схватив противника за волосы, сделать высокий прыжок и нанести удар одним или одновременно двумя коленями.

Удары из нижней позиции (неваза)

Будучи настоящим боевым искусством, каратэ Киокушин уделяет много внимания защите после падения или из нижней позиции, о чем далее будет упомянуто более подробно.



Удар йоко гери
из нижней позиции.

Удар мае гери
из позиции лежа.

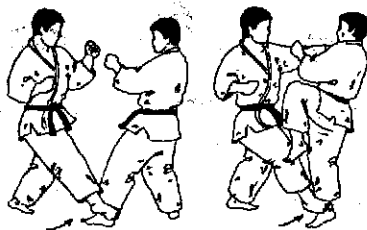


Удары ногой из позиции лежа.

Харан ваза (техника подсечек)

Как в дзюдо, так и в каратэ подсечки имеют большое применение. В Киокушин-каратэ включены лучшие приемы дзюдо и джиу-джитсу. Рассмотрим наиболее распространенные приемы.

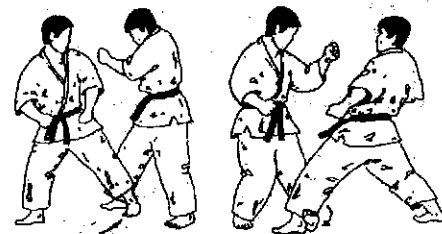
Де аши барай (подсечка сбоку)



Этот прием нужно использовать, когда противник находится в неустойчивом положении или когда тяжесть ложится на одну ногу.

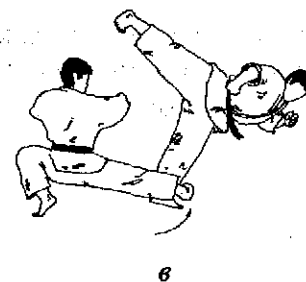
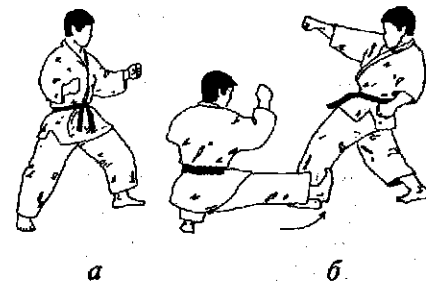
Окури аши барай (подсечка изнутри)

Эта подсечка похожа на предыдущую, но выполняется изнутри.



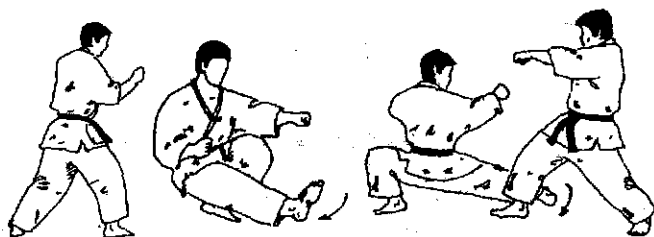
Отоси гари

Из исходной позиции (а) выполняется глубокий присест и наносится сильный кругообразный удар снаружи вовнутрь по щиколоткам. Выполняется как удар тейсоку сото (б), так и мавашии хайсоку (в).

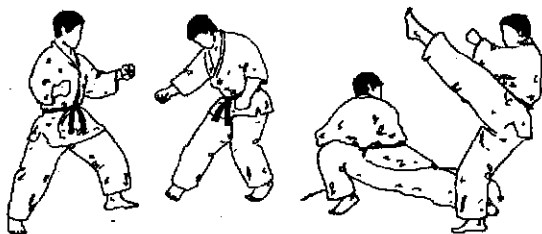


Учи гери

Как и в предыдущем случае, выполняется глубокий присест с нанесением удара по щиколоткам, но изнутри наружу. Выполняются удары как сокуто учи гери, так и уширо мавашу гери.



Кантен гери



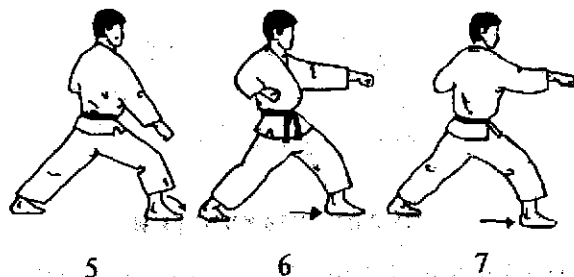
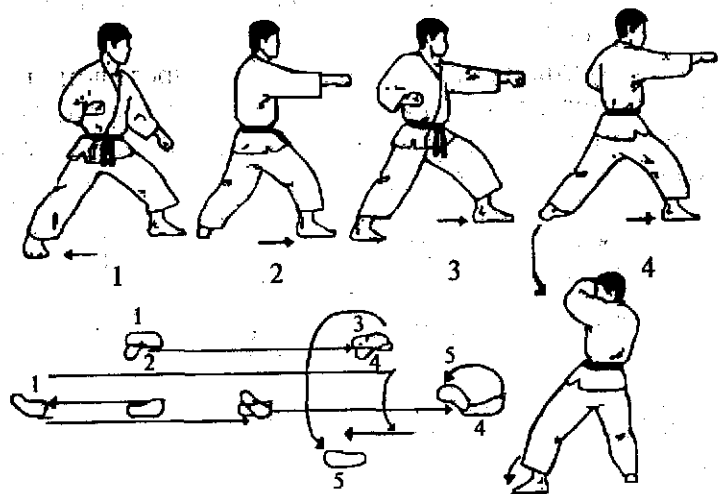
Этот удар наносится с вращательным движением. Во время тренировок выполняются различные комбинации с подсечками, часто в прыжке.

Кихон ваза

Важнейшей частью каратэ является кихон (основная техника), в которой выполняются удары и блоки с движением. Один и тот же удар или блок выполняется чередующимися шагами вперед и (или) назад. Обычно перед выполнением упражнения каратэист встает в позицию фудо дачи или йой дачи.

После команды «хаджиме» (начать) правая нога отводится назад, принимая левую зенкуцу дачи, и выполняется блок левый гедан барай, после чего, шагая вперед, выполнить соответствующий удар или блок. Сделав три — пять шагов после команды «мавате или каите», каратэист поворачивается, снова принимая позицию левого гедан барая. Эти движения выполняются в противоположном направлении.

После освоения этих упражнений можно перейти к комбинированному исполнению. Шагая, тело нужно держать на одном уровне, не поднимая и не опуская, представляя, будто ходите под низким потолком. Важно правильное движение бедер. Рекомендуется движения выполнять сначала медленно, потом постепенно увеличивать скорость, не теряя силу удара и устойчивость. Кихон способствует развитию силы удара, устойчивости и чувства ритма. При выполнении нужно сосредоточиться и представить бой с реальным противником. Эти упражнения также способствуют верному выполнению каты (формальное упражнение). Движения вперед символичны и имеют некоторый скрытый смысл: Ояма находит, что каратэист не должен отступать.



Кихон чюдан ой цуки

1. С позиции фудо дачи правую ногу отвести назад. Принимая левую зенкуцу дачи, выполнить блок левый гедан барай.

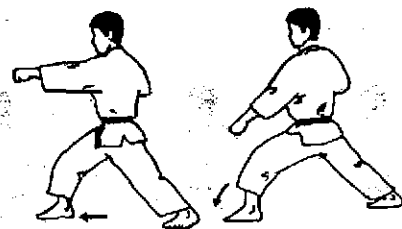
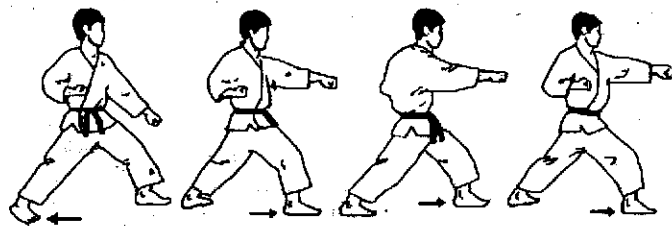
2. Сделать правой ногой шаг вперед и выполнить удар миги чюдан ой цуки.

3. Сделать левой ногой шаг вперед и выполнить левый (хидари) чюдан ой цуки.

4. Сделать шаг правой ногой вперед и выполнить удар миги чюдан ой цуки.

5. Повернуться на 180° и выполнить блок левый гедан барай.

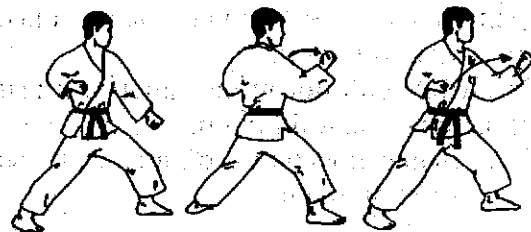
Те же движения выполняются в противоположном направлении, после чего повернуться на 180° и повторить упражнение. Оно также выполняется на уровнях джодан и гедан.



Чюдан гяку цуки

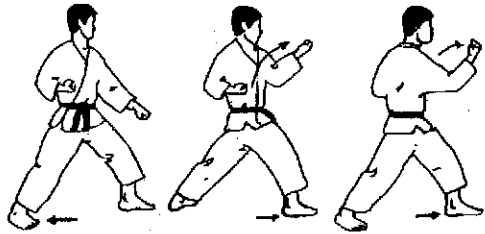
Это упражнение почти похоже на предыдущее, разница лишь в том, что если правая нога выставлена вперед, то удар наносится левой рукой, и наоборот. Упражнение также выполняется на трех уровнях.

В дальнейшем приводится неполное описание упражнений.



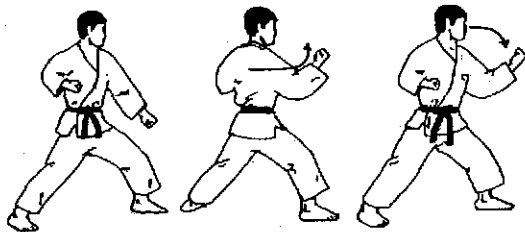
Учи уке

С позиции зенкуцу дачи шагами выполнить блок учи уке.



Гяку учи уке

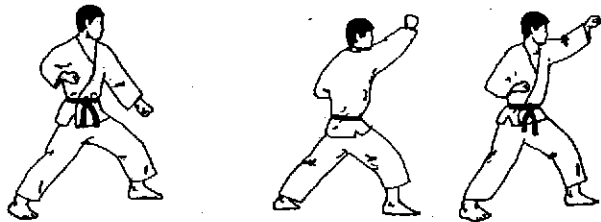
Когда принимается стойка правой зенкуцу дачи, блок учи уке выполняется левым предплечьем, а при левой зенкуцу дачи — правым предплечьем.



Чудан сото уке

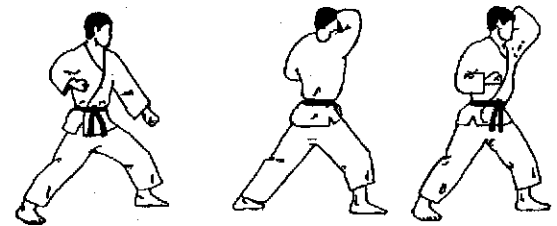
Упражнение похоже на чудан учи уке, но вместо учи уке выполняется сото уке.

Также выполняется упражнение джодан гяку сото уке.



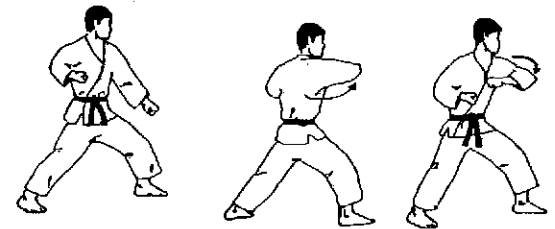
Джодан уке

Упражнение похоже на предыдущие, выполняются они джодан уке и гяку джодан уке.



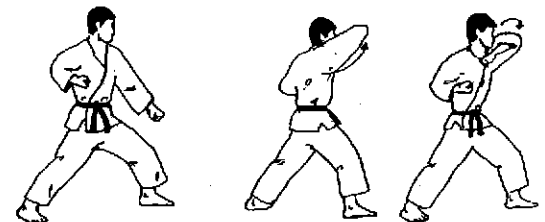
Хиджи аге учи

После блока хидари сейкен гедан барай, шагая вперед, выполнить сильные удары локтем вверх. Возможно также выполнение гяку хиджи аге учи.



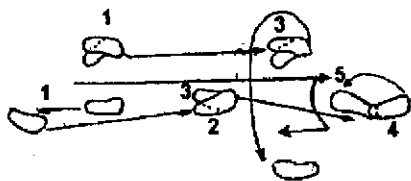
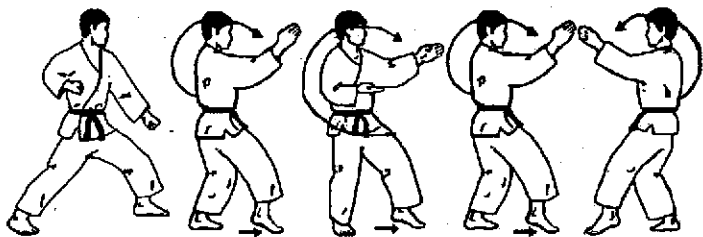
Чудан хиджи сото учи

Удар наносится локтем на среднем уровне, выполняется также гяку хиджи сото учи.



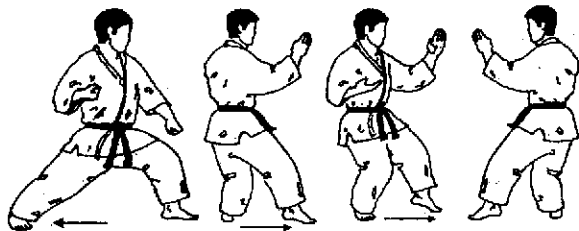
Джодан хиджи сото учи

Похож на предыдущий, но удар наносится на верхнем уровне.



Шуто мавашу уке

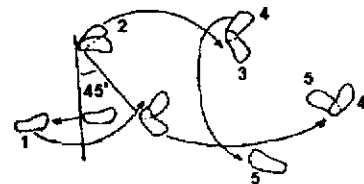
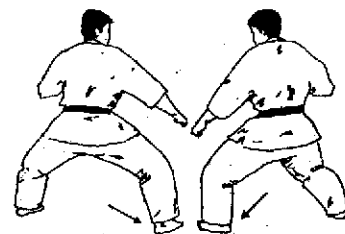
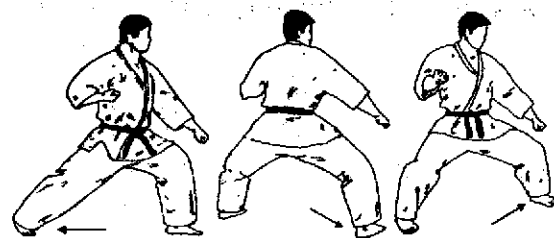
С позиции хидари гедан барай шагнуть вперед, приняв позицию кокуцу дачи, выполнить блок шуто мавашу уке. Повернуться после трех — пяти шагов.



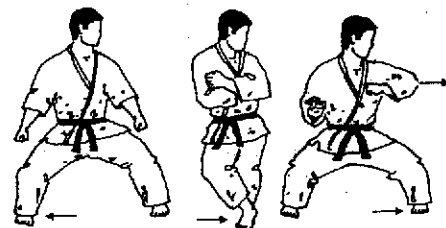
Шотей уке

Выполняется как предыдущий. Таким же образом выполняются блоки гяку шоте уке, кокен уке, мае шуто мавашу уке.

Гедан барай



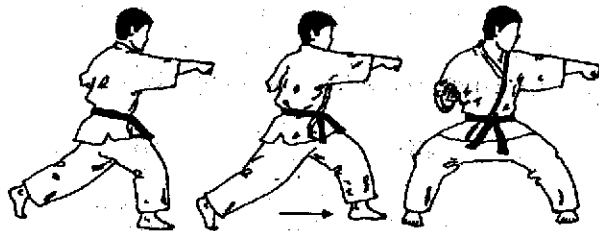
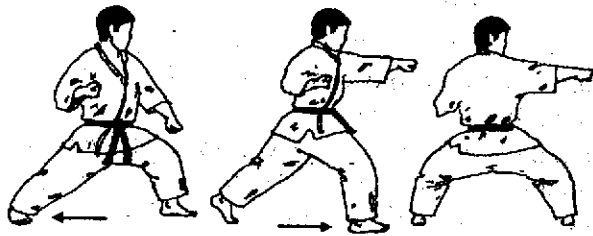
С исходной позиции хидари зенкуцу дачи, гедан барай шагнуть правой ногой в сторону на 45° , принять стойку кибя дачи и выполнить блок гедан барай. Следующий шаг выполняется с левой ноги, упражнение повторить зеркально-симметричным образом. Выполняя три—пять раз, повернуться и повторить упражнение.



Йоко хиджи ате

1. Принять позицию киба дачи.

2. Выполнить скольжение вперед правой ногой и принять позицию каке дачи. Левое предплечье, параллельное полу, отвести к правому боку, а правый кулак — под мышку левой руки. Скользя левой ногой вперед, принять позицию киба дачи и нанести удар левым локтем в сторону. Движения повторяются вперед и назад.



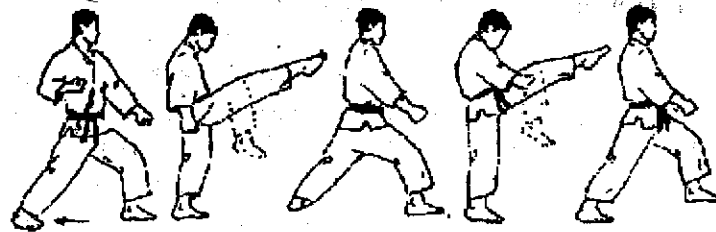
Джун цуки

1. С исходной позиции хидари зенкуцу дачи гедан барай, шагая вперед, принять стойку киба дачи и выполнить удар в сторону правым кулаком. Рука и плечи находятся на одной линии.

2. Шагая вперед, нанести удар левой рукой, то есть повторить упражнение зеркально-симметричным образом.

3. Нанести удар правой рукой.

4. Повернуться и принять позицию левого гедан барая. Повторить движение в обратном направлении.



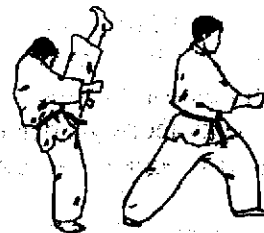
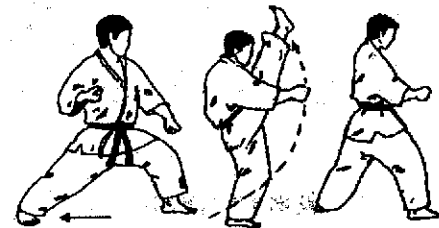
Кихон чудан мае гери

1. С позиции фудо дачи, отставив правую ногу назад, принять позицию хидари зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.

2. Правой ногой выполнить прямой удар на среднем уровне.

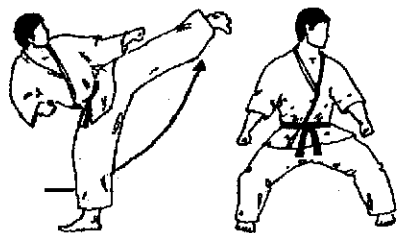
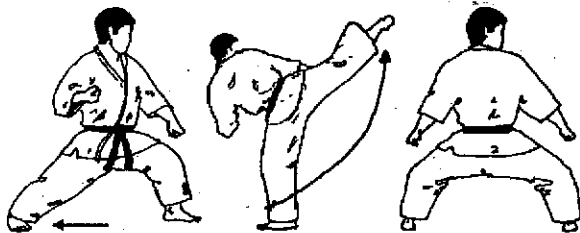
3. Принять правую позицию зенкуцу дачи.

4—5. Удар повторить другой ногой. Выполнив упражнение три — пять раз, повернуться на 180° назад, снова принять позицию гедан барай и повторить движения в противоположном направлении.



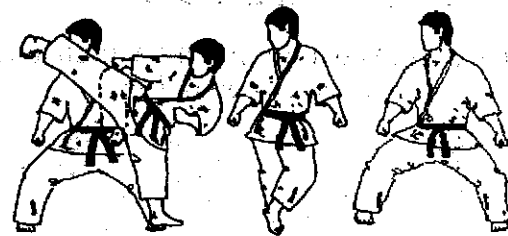
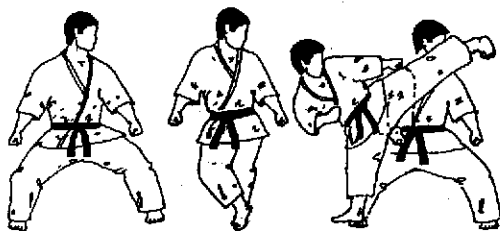
Мае гери кеаге

Похож на предыдущий, разница лишь в том, что удар наносится выпрямленной ногой.



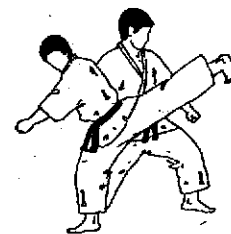
Йоко гери кеаге

1. Принять позицию левого гедан барая.
 2. Поворачиваясь на левой ноге, выполнить удар миги йоко гери кеаге.
 3. Опуская ногу, встать в позицию кибя дачи.
 4. Повернуться на правой ноге и выполнить удар хидари йоко гери кеаге.
- Чередовать упражнения.



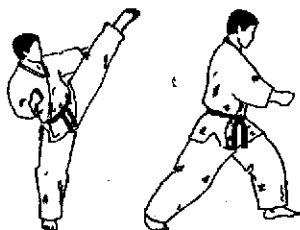
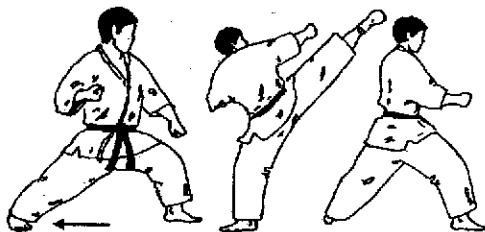
Йоко гери

1. Принять позицию кибя дачи.
2. Правую ногу скольжением приблизить к левой ноге и принять позицию каке дачи.
3. Поднять левое колено, принять позицию цру аши дачи и нанести удар йоко гери. Затем по той же траектории, опуская ногу, принять позицию кибя дачи.
4. Левую ногу скольжением приблизить к правой, принимая каке дачи, и таким же образом выполнить удар йоко гери.
5. Это упражнение часто сопровождается ударом уракен учи или хиджи ате.



Уширо гери

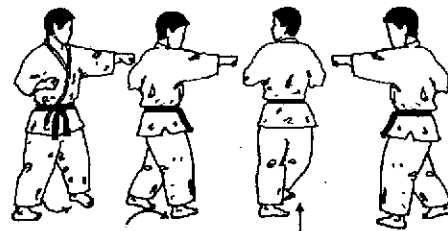
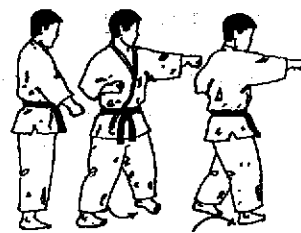
1. Принять левую позицию гедан барая.
2. Поворачиваясь на левой ноге, правую ступню отвести к левому колену.
3. Правой ногой выполнить удар уширо гери, после чего, опуская ногу, принять позицию миги зенку-даци.
4. Выполнить то же другой ногой.



Маваши гери

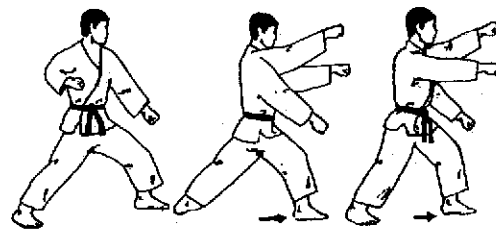
Исполнение этого упражнения похоже на кихон мае гери. Таким же образом выполняются кин гери, хиза гери, йоко гери, уширо маваши гери и другие удары. Кихоны также выполняются из стойки санчин дачи. Техника исполнения та же, но левая нога в первом шаге выдвигается вперед. Передняя нога по прямой движется влево, и выполняется вращение на двух ногах.

Нужно помнить, что шаги с санчин дачи выполняются дугообразно.



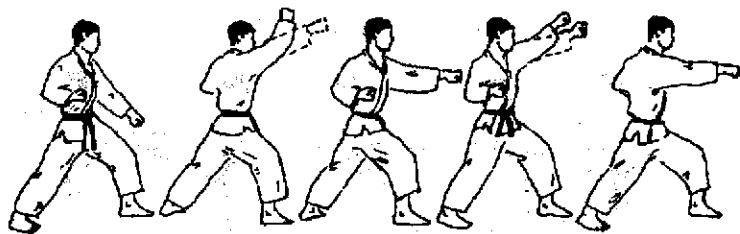
Рендзоку ваза (комбинации)

После освоения основных блоков и ударов в движении следует перейти к их выполнению в комбинациях. Рассматриваемые в этом разделе комбинации блоков и ударов также выполняются в шагах вперед или назад. После команды «мавате» каратэист поворачивается на 180°, выполняя гедан барай или другой блок, затем серия приемов повторяется. Осваивая простые приемы, нетрудно перейти к сравнительно сложным. Движения желательно выполнять в каком-либо ритме. Например, после первого удара второй и третий удары выполняются быстро или первый и второй — быстро, а третий — медленно.

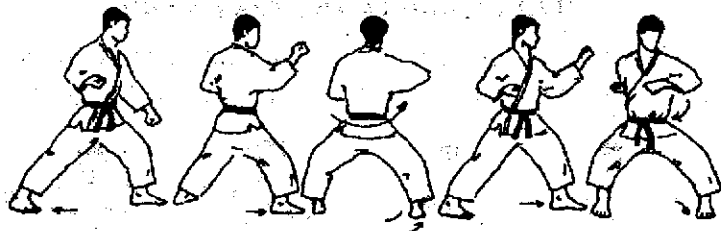


Санрен цуки

Шагая вперед, выполнить три удара: джодан, чудан, гедан. Сделав три — пять шагов, повернуться на 180° и повторить упражнение в обратном направлении.

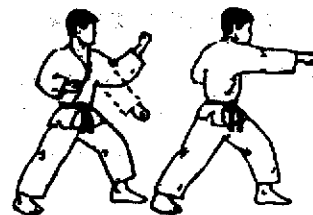
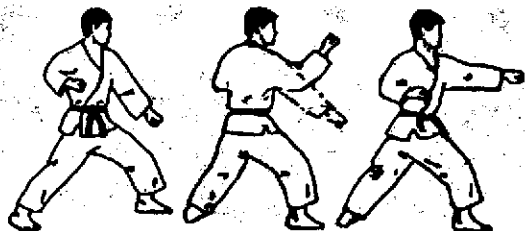


Шагая вперед, выполнить джодан уке, уракен и гяку цуки.

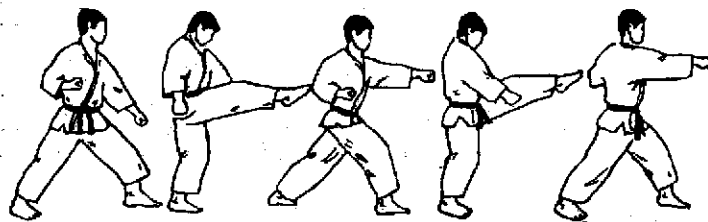


Переход из сото уке в хиджи ате.

Шагая вперед, выполнить блок сото уке и принять позицию кибачи, затем нанести удар хиджи чудан сото учи.



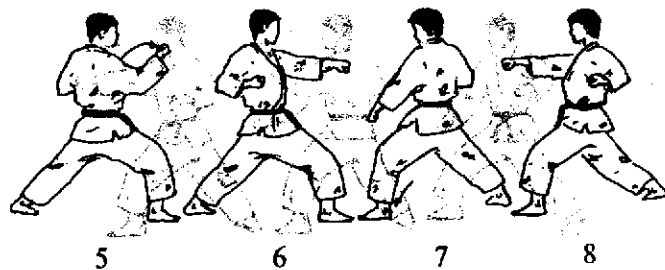
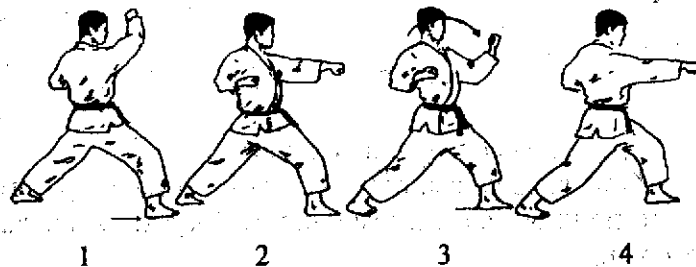
Сото уке, гедан барай, гяку цуки.



Упражнение выполняется как предыдущие.

Чудан мае гери, гяку цуки

После выполнения чудан чесоку мае гери ногу выставить вперед и нанести удар чудан гяку цуки.

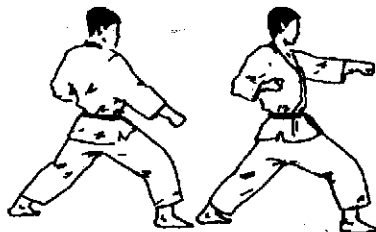


1—8. Шагая, выполнить джодан уке, гяку цуки, сото уке гяку цуки, учи уке, гяку цуки, повернувшись, гедан барай, гяку цуки, затем цикл повторить.

Учи уке

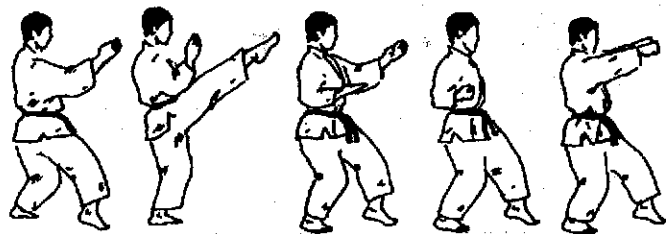


1 2 3

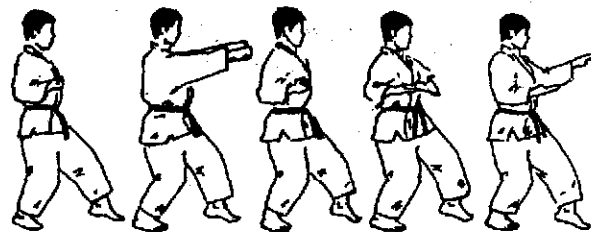


4 5

1—5. На счет один выполнить джодан уке, сото уке, учи уке, гедан барай, гяку цуки.

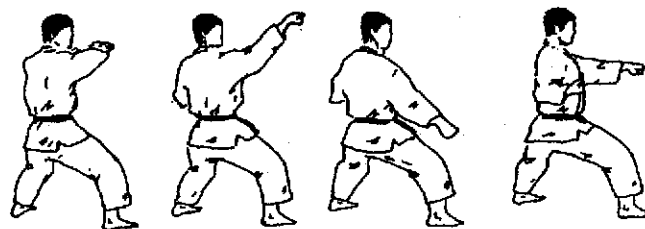


1 2 3 4 5



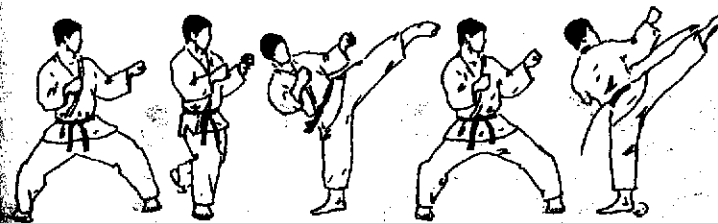
6 7 8 9 10

1—10. На счет один выполнить мae гери, шагая вперед, шуто мавaши учи, два раза сeйкен мороте цуки, затем мороте шуто кaке уке.



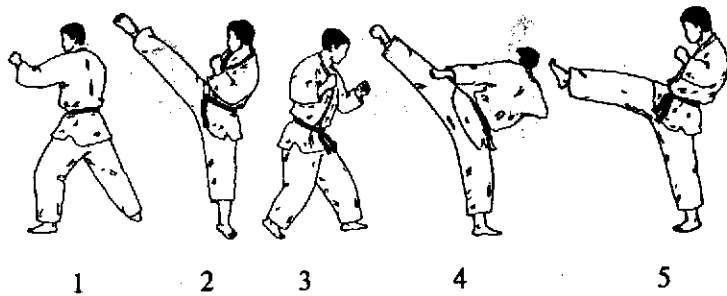
1 2 3 4

1—4. На счет один выполнить мae хиджи ате, ура-кен шoмен учи, гедан барай, гяку цуки.

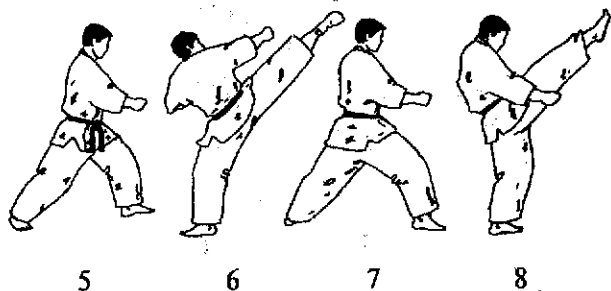
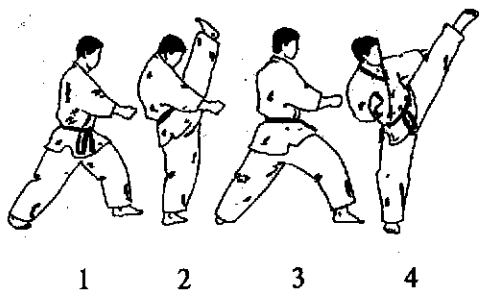


1 2 3 4 5

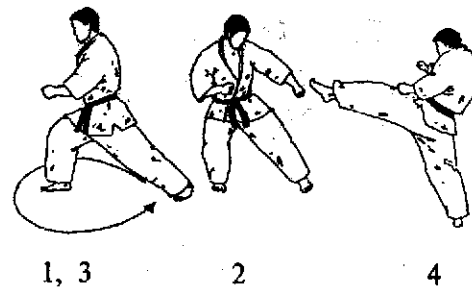
1—5. На счет один выполнить джодан йoко гери и джодан уширо мавaши гери с разворотом.



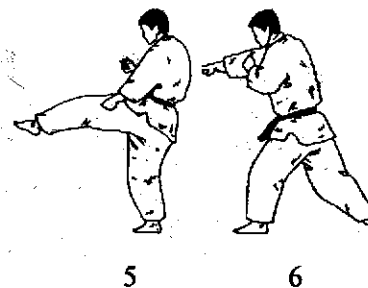
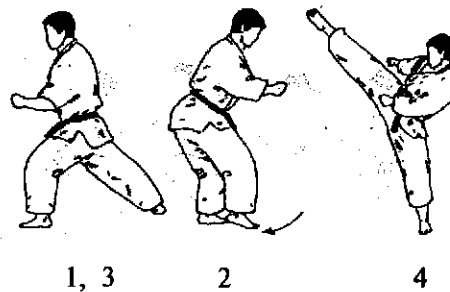
1-5. На счет один выполнить джодан маваши гери, джодан уширо маваши гери с разворотом и чудан мae гери.



1-8. На счет один выполнить мae гери кваге, джодан маваши гери с разворотом джодан уширо маваши гери, мae гери.



1-4. На счет один с разворотом выполнить мae гери (каитен мae гери).



1-6. На счет один с разворотом выполнить каитен джодан маваши гери, мae гери, гяку цуки.

Методы самозащиты

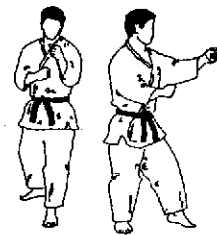
Из всех боевых искусств каратэ — наиболее совершенный вид самозащиты. Каратэист должен осознавать, что каратэ в первую очередь средство уклонения от столкновения. Как и во всех эзотерических науках, например в йоге, для достижения больших успехов первым необходимым условием является доброта. Существуют ложные представления о доброте, особенно у начинающих, которые, «помогая», становятся причиной конфликтов. Вспомним Библию: не вреди, не суди. Тем не менее, если столкновение неизбежно, методы самозащиты становятся первостепенной необходимостью. В критические моменты важнейшим фактором выступает хладнокровие: каратэист спокоен, когда его лицо ничего не выражает. В этом случае победить противника легче. Бесстрастное и спокойное состояние часто наводит страх. В таком положении легко следить за движениями противника, предотвращается излишняя потеря энергии и т. д. Следует расслабиться и не противиться естеству. Однажды Ояму окружила банда хулиганов, но, не выдержав его взгляда, все в ужасе разбежались. Во время ежедневных тренировок нужно развивать спокойствие и скорость, правильное выполнение приемов. Нужно стараться усилием воли достичь самоконтроля.

Учебные бои в основном подразделяются на два типа: условные и свободные. При условных боях оппоненты заранее знают, какие удары наносятся и какая следует за ними защита. При свободном бое (джиукумите) каратэисты в своих движениях свободны, естественно, согласно правилам.

Мороте (положение рук)

Мороте — самая распространенная позиция рук в бою, особенно хороша для начинающих.

Сжать обе ладони в кулаки, принять стойку неко аши дачи или кокуцу дачи. Если выдвинута левая нога, то вперед вытягивается левая рука, другая рука находится у солнечного сплетения. Обе руки используются для ударов и блоков. Нужно научиться плавному переходу рук с соответствующей перестановкой ног. Поскольку начинающие имеют привычку раскрывать ладони, Ояма советует тренироваться с каким-нибудь маленьким предметом в руках.



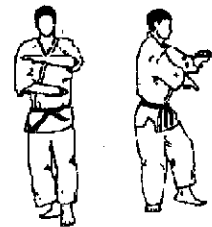
Еншин

В этой позиции ладони раскрыты. Одна рука находится у солнечного сплетения, ее можно употребить для блоков шотей и шуто. Передняя рука, рассекая фронтальную плоскость, находится на уровне противоположного глаза. Это используется в основном при атаках, блоках и для наведения страха на противника.

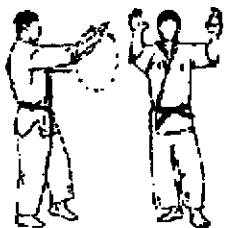


Рюхен (движущийся дракон)

В этой позиции руки находятся параллельно друг другу перед грудью. Ладони рук раскрыты и направлены вниз. Одну из рук обязательно держать у солнечного сплетения.

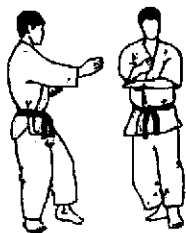


Масба
(передняя часть крыльев)



Встать в позицию неко аши дачи или мору аши дачи. Обе руки вытянуты вперед. Эта стойка в основном используется для психологической атаки или медитации. Удобна для блоков.

Бирин
(хвост дракона)

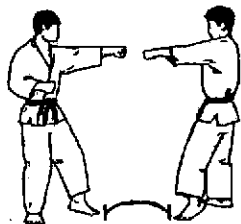


Одна рука вытянута вперед в нуките (рука-копье), другая рука ладонью вниз находится у солнечного сплетения под первой рукой. Эта позиция хороша и для нападения и для защиты, особенно от нижних ударов (например, кин гери).

Ма-аи
(связь времени и пространства)

Ма-аи в каратэ значит верный выбор расстояния между каратэистами, который зависит от скорости движений каратэистов и стиля ведения боя. Обычно оптимальная дистанция выбирается индивидуально.

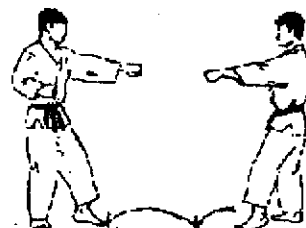
Со оу ма-аи
(один шаг)



Это самое короткое расстояние, при котором возможен контроль над движениями противника.

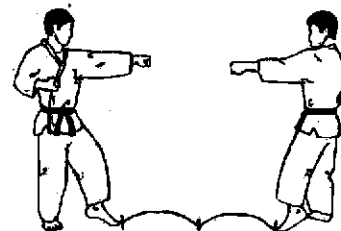
Юдо ма-аи
(полтора шага)

Это среднее расстояние ведения боя. В этом положении легче защищаться и контратаковать противника.

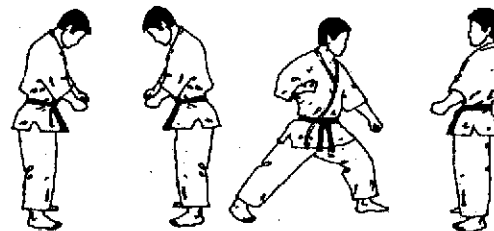


Гендо ма-аи
(два шага)

Это максимально контролирующая позиция между противниками. Это расстояние дает возможность подумать о тактике боя.

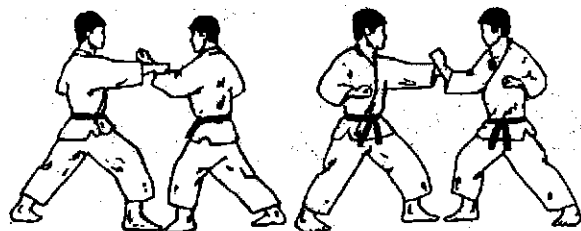


Санбон кумите
(бой в три шага)



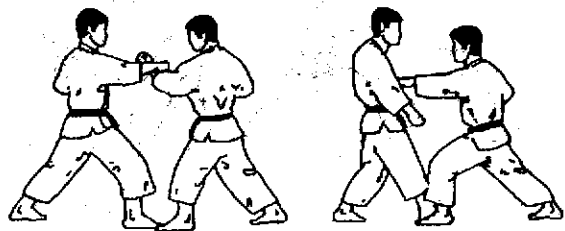
Во время санбон кумите оппоненты условно подразделяются на нападающих (тори) и защищающихся (уке). Нападающий выполняет три однообразных удара, защищающийся выполняет три соответствующих блока и под конец сам наносит удар. На на-

чальном этапе атаку и защиту можно проводить из неподвижного положения, а затем в шагах. Условные бои нужно начинать в медленном темпе, полностью сосредоточившись на правильном выполнении движений и соответствующих мышцах, потом постепенно увеличивать темп и скорость движений. Санбон кумите желательно выполнять сотни раз сначала в роли атакующего, затем в роли защищающегося.



A1

A2



A3

A4

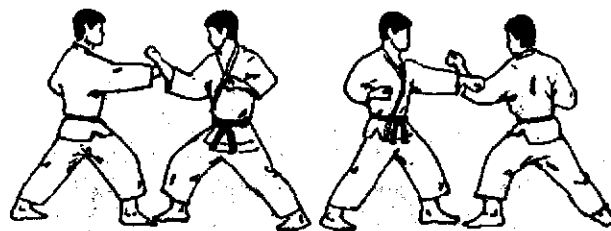
Перед тем как начать санбон кумите, каратэисты из стойки фудо дачи отвечивают поклоны друг другу, после чего одна нога отводится назад, принимая стойку зенкуцу дачи, и выполняется блок гедан барай. Затем каратэист, шагая вперед, атакует.

A1. Тори с позиции гедан барай делает шаг вперед и наносит удар миги чудан ой цуки. Уке, отведя ногу назад, выполняет блок хидари учи уке.

A2. Тори делает шаг вперед и наносит удар хидари чудан ой цуки. Уке делает шаг назад и выполняет блок миги учи уке.

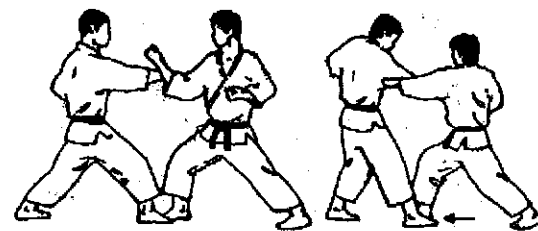
A3. Повторить A1.

A4. Сразу после блока уке выставляет переднюю ногу вперед и наносит удар в солнечное сплетение партнера.



B1

B2



B3

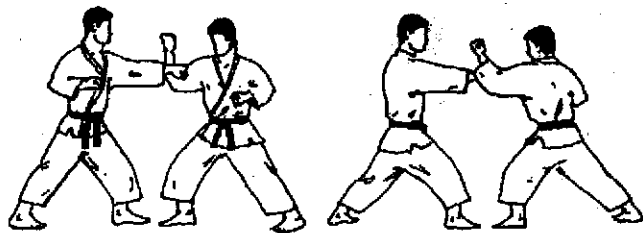
B4

B1. Тори выполняет миги сейкен ой цуки, а уке делает шаг назад и выполняет миги чудан учи уке.

B2. Тори выполняет шаг вперед и наносит удар хидари чудан ой цуки, а уке, делая шаг назад, выполняет блок хидари чудан учи уке.

B3. Повторить B1.

B4. Уке после блока, выставив правую ногу вперед, наносит удар хидари сейкен гяку цуки по ребрам оппонента.



C2

C1, C3



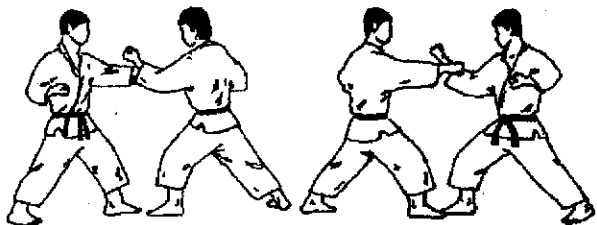
C4

C1. Тори, сделав шаг вперед, наносит удар миги сейкен чудан ой цуки, уке делает шаг назад и выполняет блок хидари сото уке.

C2. Тори делает шаг вперед и наносит удар хидари сейкен чудан ой цуки. Уке делает шаг назад и выполняет блок миги сото уке.

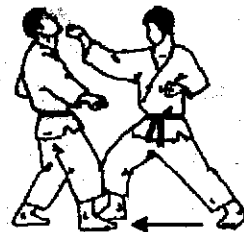
C3. Повторить C1.

C4. Уке выдвигает левую ногу вперед и наносит удар сейкен гяку цуки по ребрам противника.



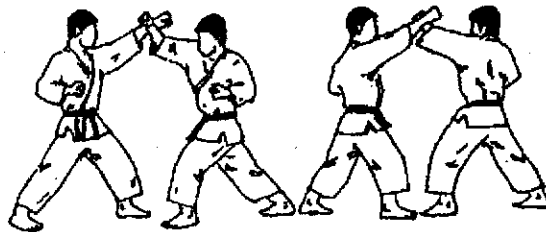
D2

D1, D3



D4

D1–D4. Тори, шагнув, наносит удар чудан ой цуки, уке выполняет сото уке, а под конец, выдвигая правую ногу вперед, наносит удар уракен учи в лицо оппонента.



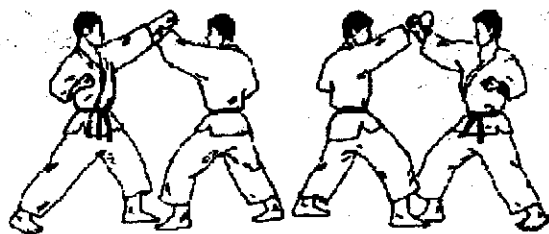
E1, E3

E2



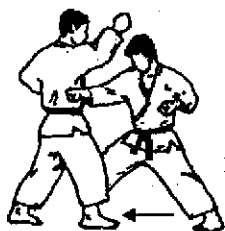
E4

E1–E4. Тори, шагнув вперед, наносит удар джодан ой цуки, уке выполняет джодан уке и, захватив руку противника, наносит удар джодан гяку цуки.



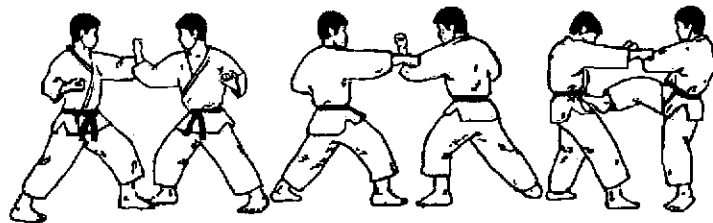
F1, F3

F2



F4

F1—F4. Тори, шагнув вперед, наносит удар джодан ои цуки, уке выполняет джодан уке и, выдвинув правую ногу вперед, наносит удар тетсуи по ребрам противника.

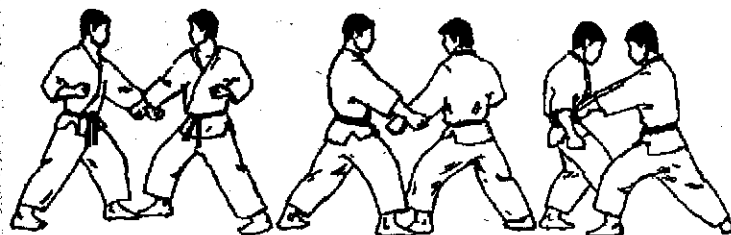


И1, И3

И2

И4

И1—И4. После блоков чудан учи уке наносит удар чудан мае гери.

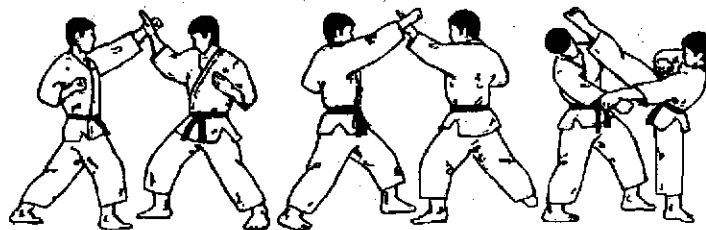


G1, G3

G2

G4

G1—G4. Тори выполняет удары чудан ои цуки, уке—чудан барай ороши и мороте хейко цуки.

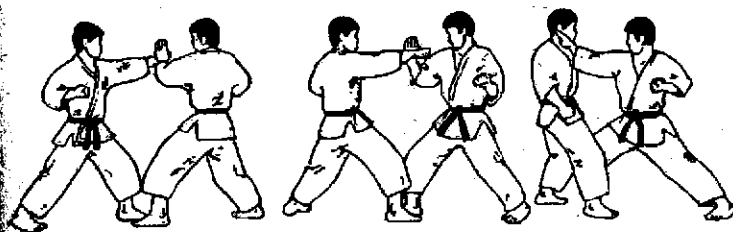


H1, H3

H2

H4

H1—H4. После блоков джодан шуто уке наносит джодан мавашу гери.

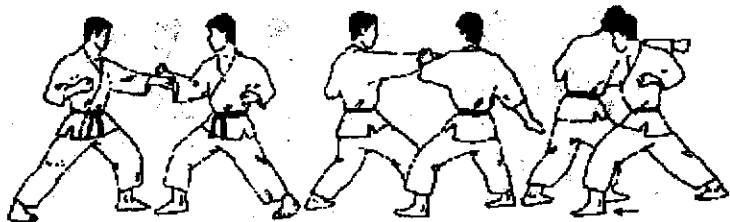


J1, J3

J2

J4

J1—J4. После блоков шотей уке наносит удар шуто йоко учи.

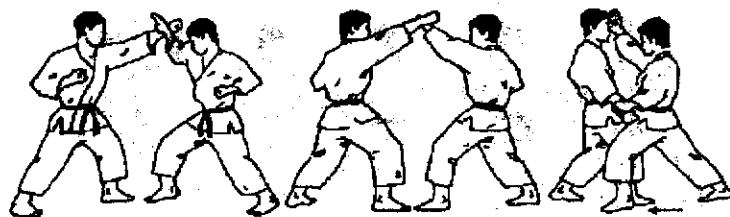


K1, K3

K2

K4

K1–K4. После чудан шотей уке наносит удар чудан хайто учи.

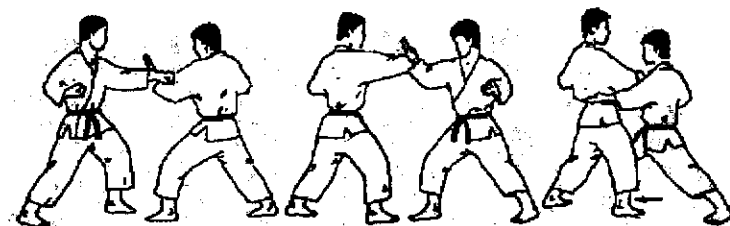


L1, L3

L2

L4

L1–L4. После джодан шуто уке наносит удар шуто шомен учи.

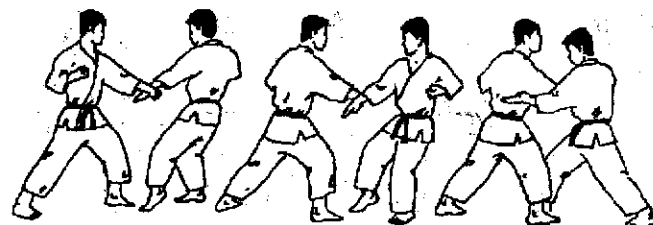


M1, M3

M2

M4

M1–M4. После хайто уке наносит удар шуто хизо учи.

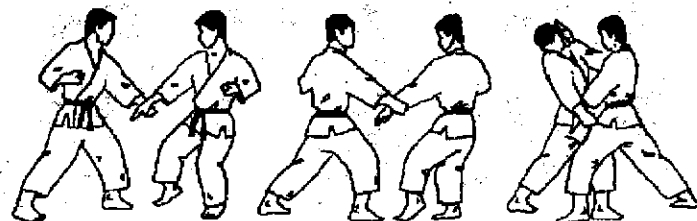


N1, N3

N2

N4

N1–N4. После гедан шуто уке выполнить шуто хизо учи.

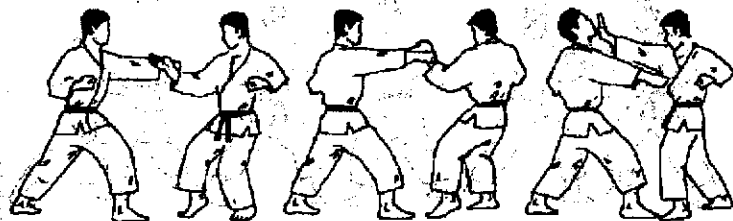


O1, O3

O2

O4

O1–O4. После гедан шуто уке выполнить джодан шотей учи.

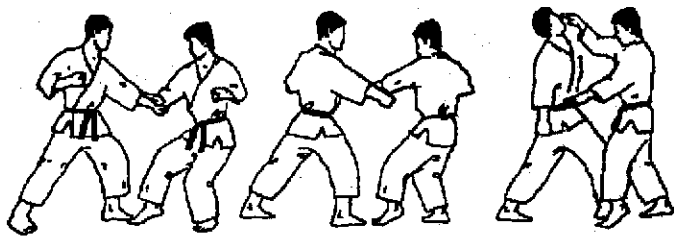


P1, P3

P2

P4

P1–P4. После чудан хайто нака уке выполнить удар миги шотей по челюсти противника.

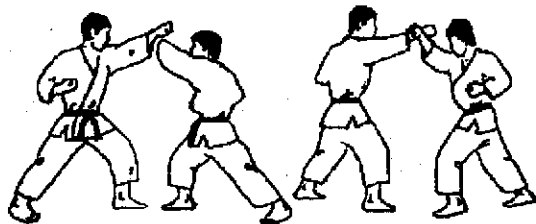


Q1, Q3

Q2

Q4

Q1–Q4. После шотей ороши уке выполнить удар нуките по глазам противника.



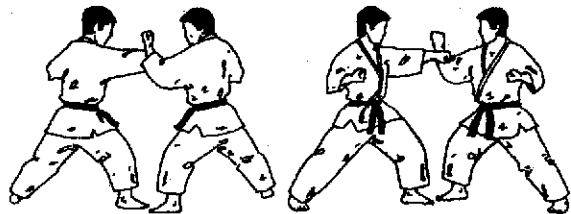
R1, R3

R2



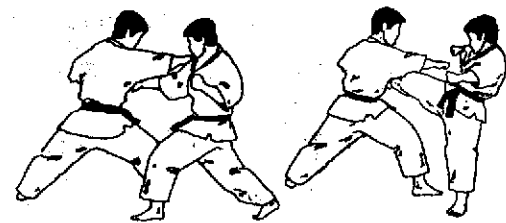
R4

R1–R4. После джодан уке выполнить удар хидари гяку цуки по ребрам противника.



S1, S3

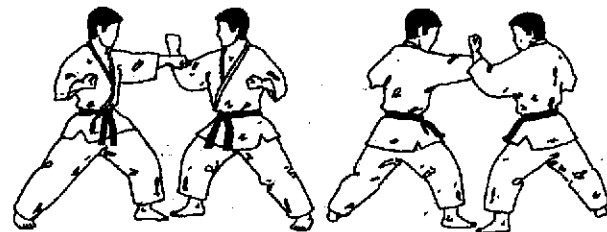
S2



S4

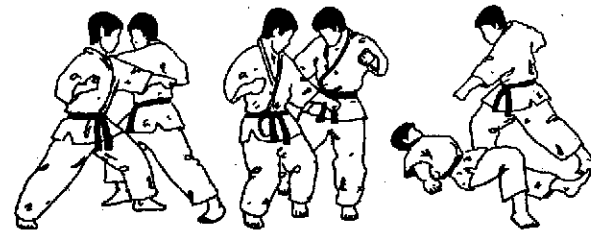
S5

S1–S5. После сото уке выполнить гяку цуки, затем маваши чесоку чудан гери.



T1, T3

T2

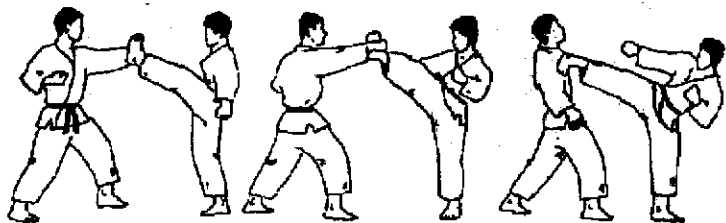


T4

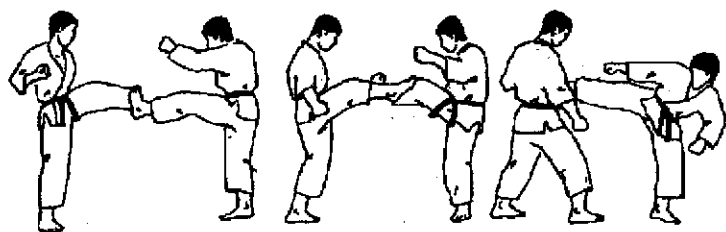
T5

T6

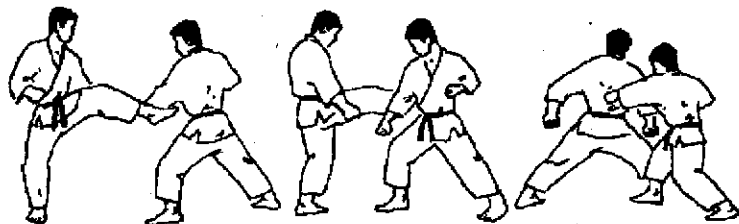
T1–T6. После сото уке выполнить гяку цуки, затем подсечкой бросить противника на землю.



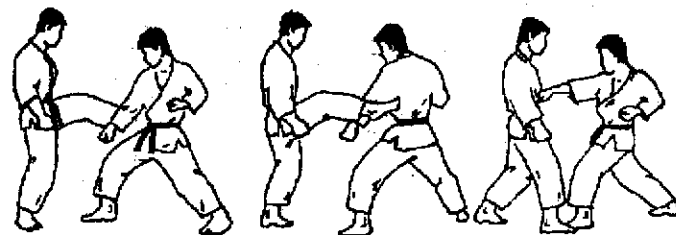
После джодан тейсоку мавашу сото кеаге выполнить удар йоко гери.



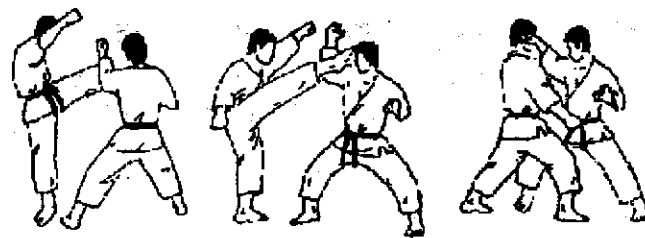
После удара чудан тейсоку мавашу сото кеаге выполнить чудан йоко гери.



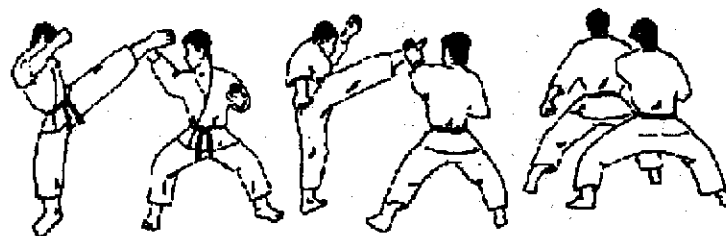
После трех блоков гедан барай выполнить чудан гяку цуки.



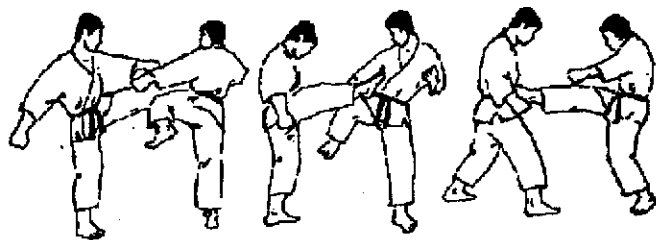
После трех блоков гедан барай выполнить миги чудан гяку цуки.



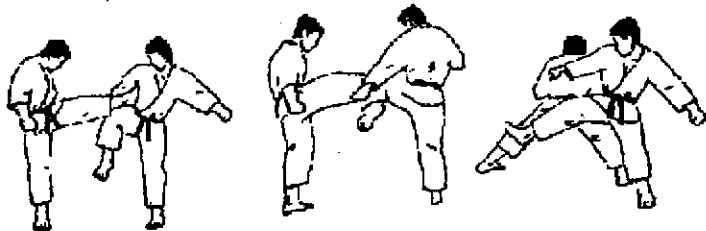
После трех блоков сото уке выполнить удар тетсуи учи.



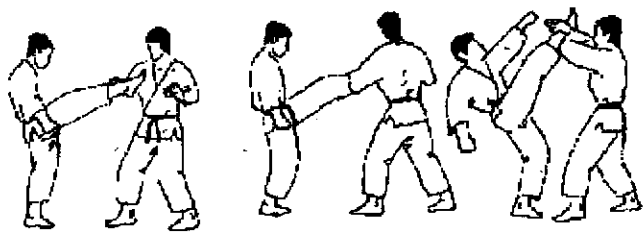
После трех блоков джодан шотей уке выполнить хидари чудан цуки.



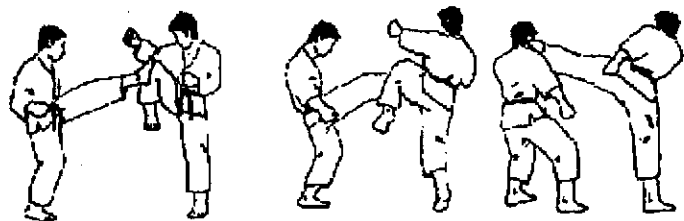
После выполнения блоков выполнить коленом чудан мае гери.



После блоков коленом выполнить канситсу гери.



После трех блоков шотей захватить ногу противника и, поднимая ее, бросить оппонента на пол.

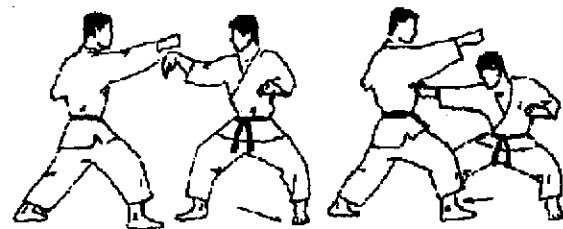
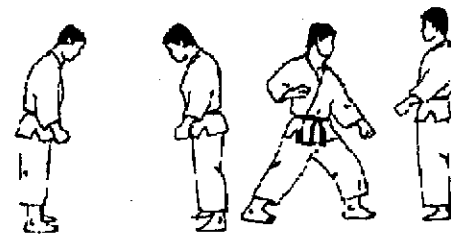


После блоков голенью нанести удар джодан йоко гери.

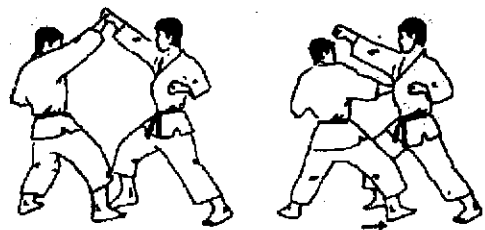
Ипон кумите

(бой в один шаг)

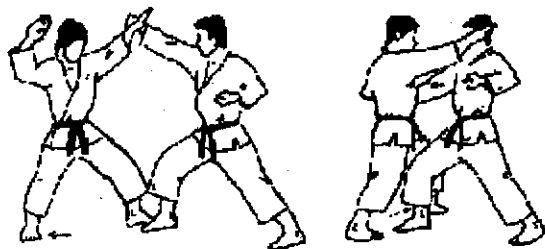
Ипон кумите в отличие от санбон кумите выполняется с одного шага, то есть тори наносит один удар, на что уке отвечает блоком и контрприемом. Перед началом ипон кумите, как и в санбон кумите, каратэисты из стойки готовности кланяются друг другу. Затем тори, отставляя ногу назад, принимает позицию зенкуцу дачи и гедан барай и атакует, делая шаг вперед. Уке выполняет блок и контратакует. На начальном этапе упражнение выполняется медленно, затем скорость постепенно увеличивается. Как и во всех упражнениях, нужно следовать принципу меньше, но лучше.



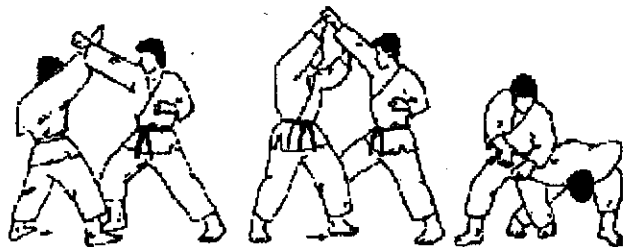
Уке выполняет блок кокен и удар шотей.



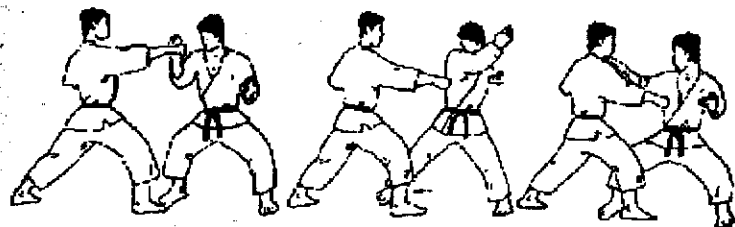
Уке выполняет блок джодан шуто уке и удар ребром ладони по ребрам противника.



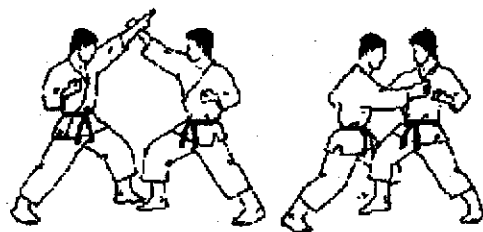
Уке выполняет блок джодан шуто уке и удар ребром ладони в висок противника.



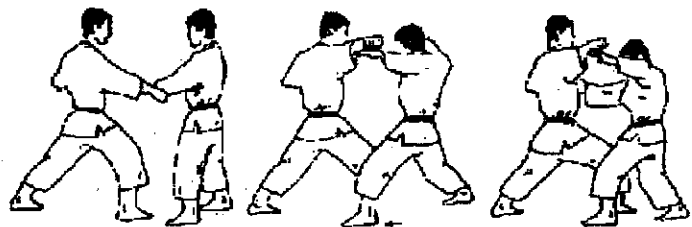
Уке выполняет блок джодан шуто уке и, выдвигая левую ногу, выполняет покрытие теншо, после чего левой рукой надавливает локоть противника вниз.



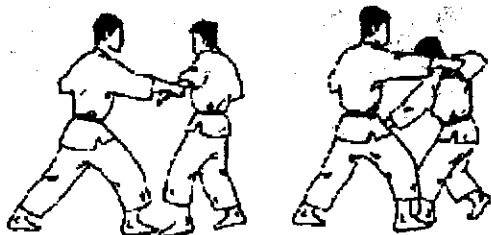
Уке выполняет блок шотей и удар шуто в сонную артерию противника.



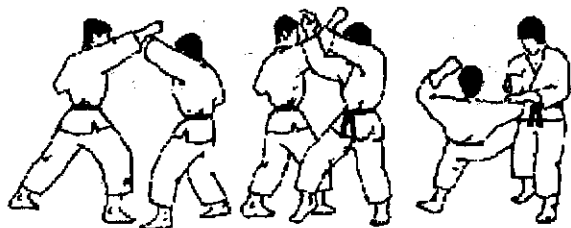
Уке выполняет блок джодан шуто уке и, выдвигая ногу вперед, наносит удар шотей в грудь противника.



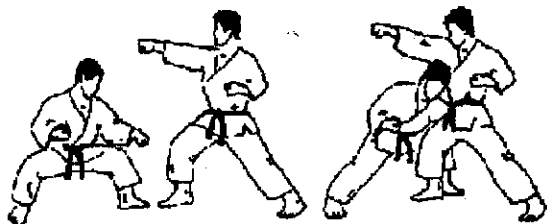
Уке выполняет блок гедан шуто уке и, махом поднимая руку противника, наносит удар ребром ладони в солнечное сплетение.



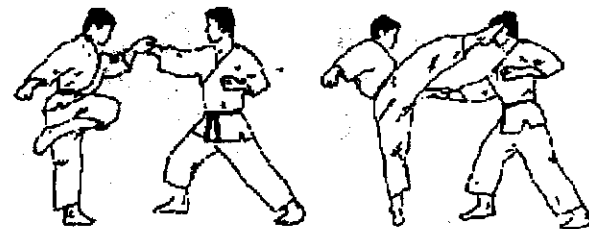
Уке выполняет блок гедан шуто уке и удар шотей в пах противника.



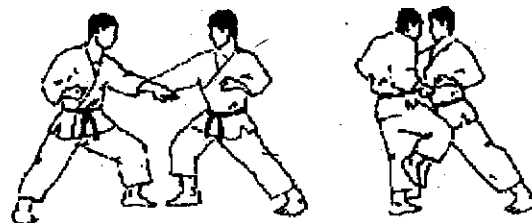
Уке выполняет блок джодан уке и, стиснув руку противника, бросает его подсечкой наземь.



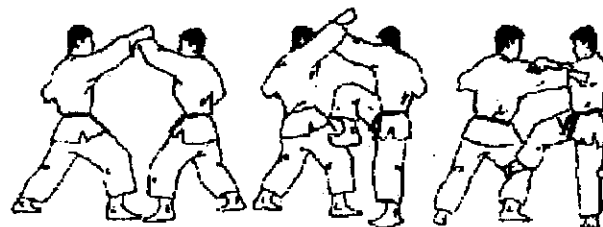
Уке, приседая, уходит от удара, затем, стремительно бросаясь вперед, наносит удар головой.



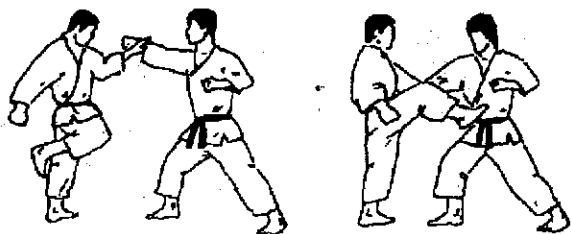
Уке выполняет покрытие теншо и удар джодан мавашигери.



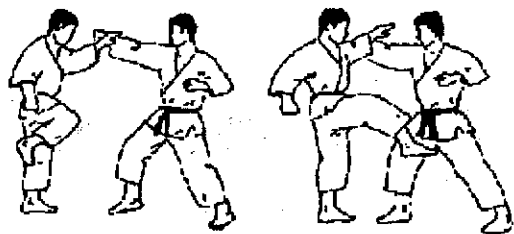
Уке выполняет блок гедан шуто уке и удар хиза гери в пах противника.



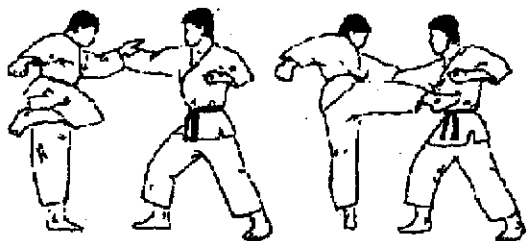
Уке выполняет блок джодан уке и удар канситсу гери.



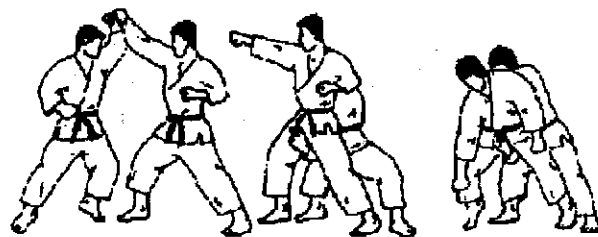
Уке выполняет блок шудо уке и удар мае гери.



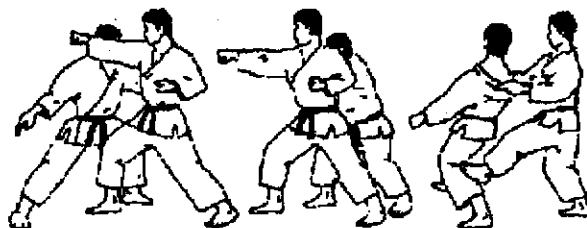
Уке выполняет блок шудо уке и удар кин гери.



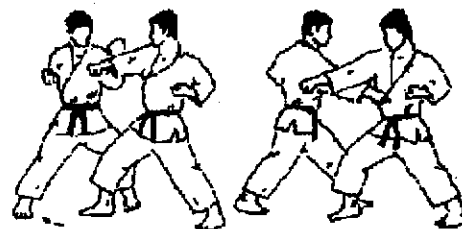
Уке выполняет покрытие тенпо и удар чудан маваши чесоку гери.



После блока джодан уке защищающийся, стремительно обходя противника, хватает его за воротник и пах и бросает наземь.



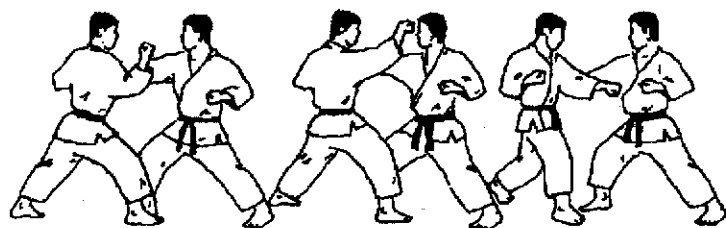
Уклоняясь в сторону, уке обходит противника и, схватив его за воротник, наносит удар канситсу гери.



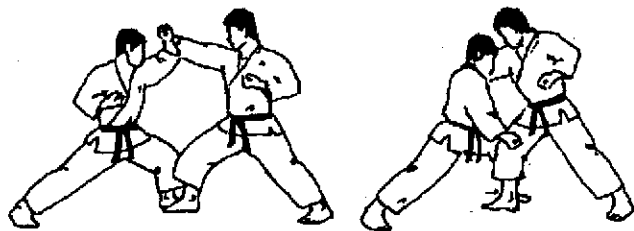
Уке выполняет блок сото уке и удар гяку цуки.



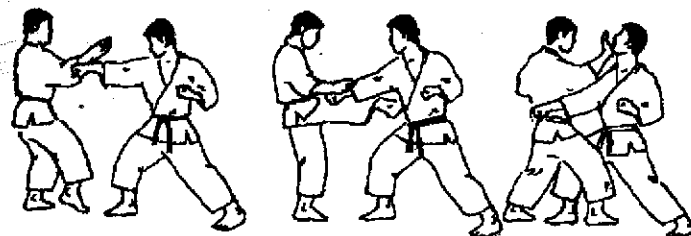
Уке выполняет блок шотей уке и удар йоко хиджи аге.



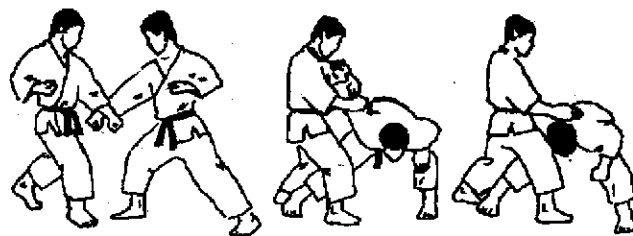
Уке выполняет блок сото уке и удары уракен и гяку цуки.



Уке выполняет блок джодан уке и удар тетсуи по колену противника.



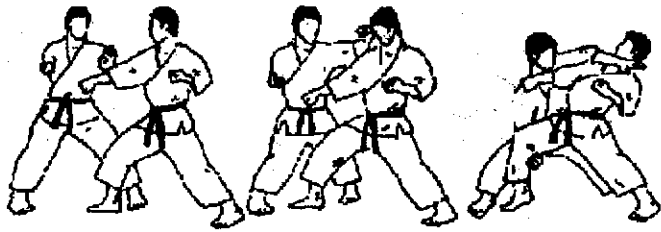
Уке выполняет блок шуто уке и удары йоко гери и шотей.



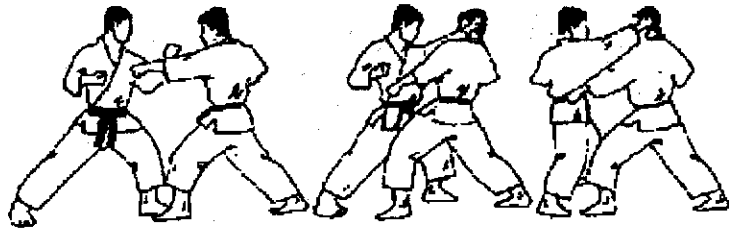
Уке выполняет блок гедан барай и, скручивая руку противника, надавливает ее вниз и наносит удар ребром ладони в сонную артерию противника.



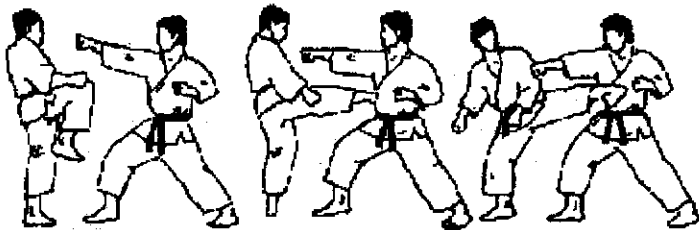
Уке выполняет блок шуто уке и удары уширо маваши гери и аге хиджи аге.



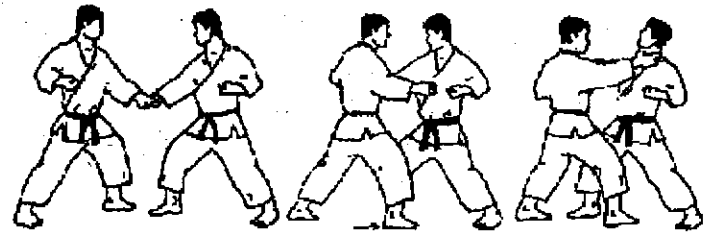
Уке выполняет блок шотей и удар тетсуи, затем, схватив противника за ногу, надавливает на шею и бросает его наземь.



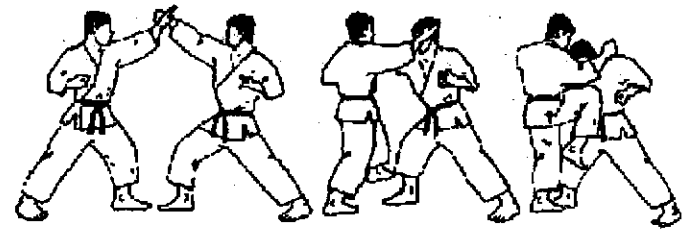
Уке выполняет блок сото уке и удары тетсуи левой и правой руками.



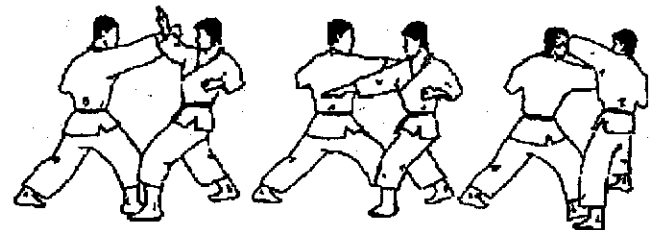
Уке, откидываясь назад, выполняет удары йоко гери и уширо маваши гери.



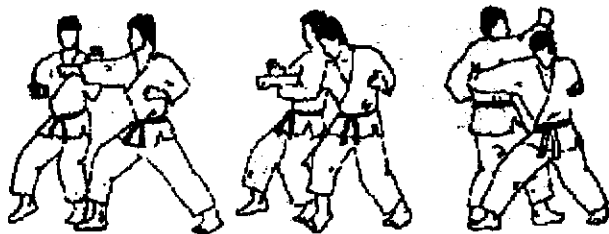
Уке выполняет блок гедан осаи уке и, выдвигая ногу вперед, наносит удар шотей в солнечное сплетение и удар тохо в горло противника.



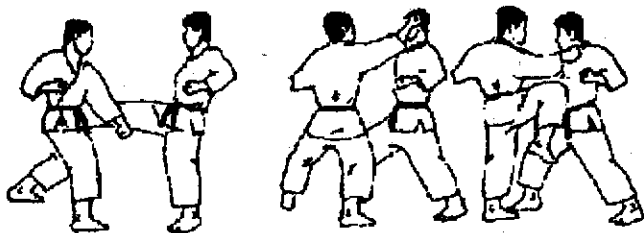
Уке выполняет блок джодан шуто уке, после чего наносит удары ребром ладони в висок и хиза гери.



Уке выполняет блок джодан шуто уке и удары шуто хизо учи и джодан сейкен маваши учи.



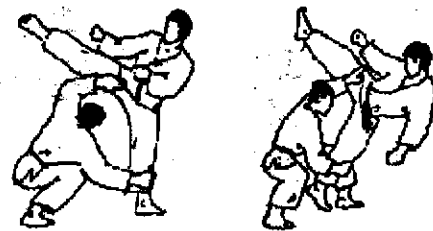
Уке выполняет блок шотей и, схватив руку противника в замок, бьет локтем в голову.



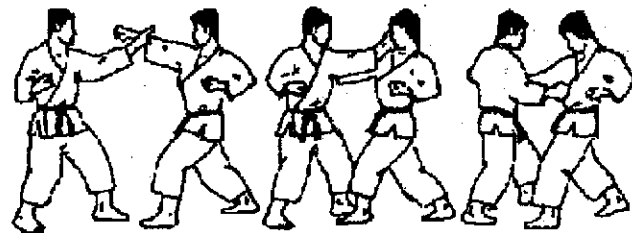
Уке выполняет блок гедан барай и удары тетсуи и хиза гери.



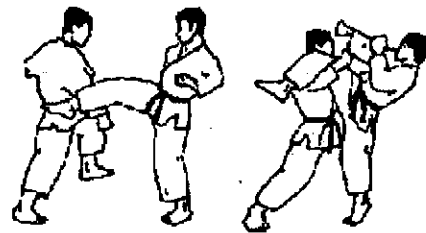
Уке выполняет блок шотей гедан уке и, схватив ногу противника, наносит удар и делает подсечку.



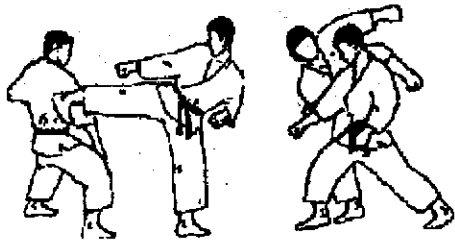
Тори, глубоко приседая, уклоняется от удара и сам наносит удар в пах противника, после чего, захватив его ногу, бросает противника наземь.



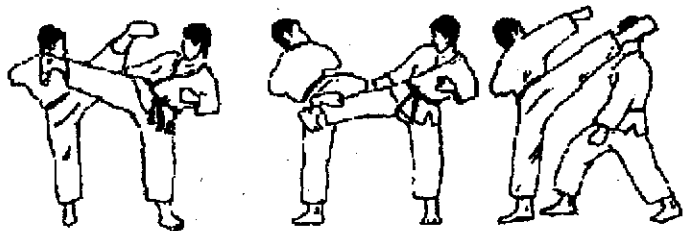
Уке выполняет блок шуто уке, удар шотей той же рукой и удар гяку цуки правой рукой.



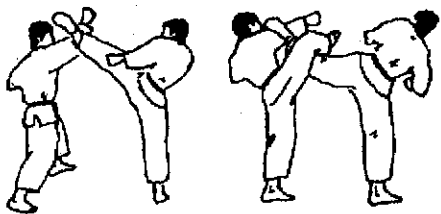
Уке выполняет блок гедан барай и, схватив противника за ногу, бросает его наземь.



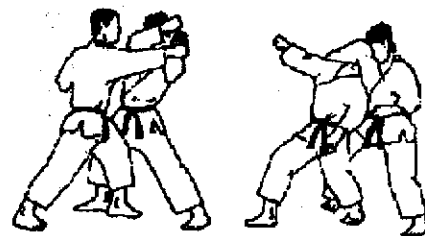
Уке выполняет блок локтем, затем, обойдя противника, наносит удар коленом в голову противника.



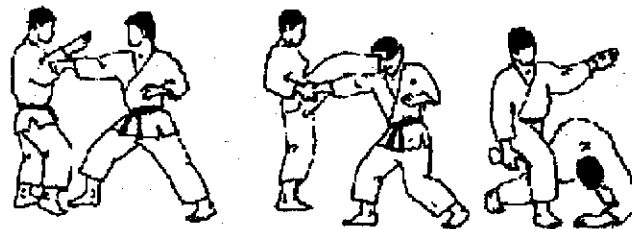
Уке, окользя, выводя ногу противника, наносит удар мавашу гери.



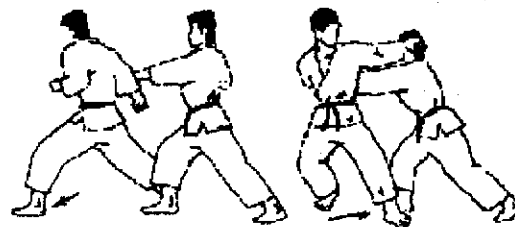
Уке выполняет блок джодан уке и, окользя, выводя ногу противника, бросает его наземь.



Уке выполняет удар локтем и, обхватив шею противника, бросает его наземь.



После выполнения блока шуто учи защищающийся, схватив руку противника и надавив на локоть ногой, бросает его наземь и наносит удар ребром ладони по шее.



Уке выполняет блок гедан уке и удар тетсуи в голову противника.

Кавашиваза (техника уклонения от ударов)

Выбор способа защиты зависит не только от типа нападения, но и от физических данных противника, и от тактики боя в целом. Бесконтактная самозащита требует большего мастерства. Основная задача такой защиты заключается в нейтрализации атаки противника путем ухода из зоны поражения, нанесении контрударов и выборе удобной позиции. Нужно уметь уклоняться от ударов как во время защиты, так и нападения.

Наклоны с места

Когда противник наносит прямой удар ногой, силу тяжести быстро перенести на заднюю ногу и, приняв стойку неко аши дачи или кокуцу дачи (тело наклоняется назад), уклониться от удара (рис. 1).

Сделав прыжок назад, можно уклониться от удара канситсу гери (рис. 2).

Наклонившись назад, в сторону или присев, можно уклониться от удара в голову (рис. 3–5).

От подметающих ударов можно защищаться высоким прыжком или отдергиванием ноги (рис. 6–7).

Втянув живот, можно уклониться от ударов по брюшному прессу (рис. 8).

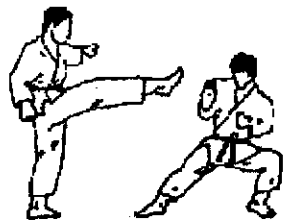


Рис. 1



Рис. 2

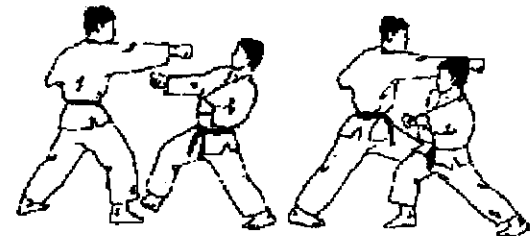


Рис. 3

Рис. 4

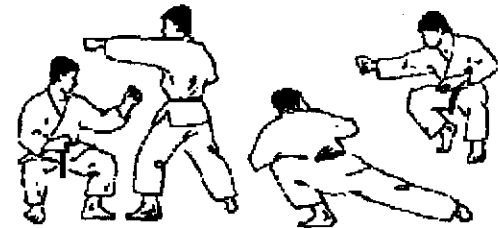


Рис. 5

Рис. 6

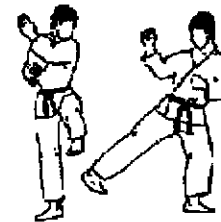


Рис. 7

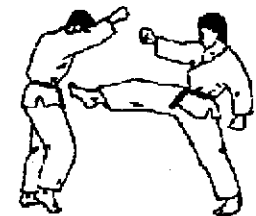


Рис. 8

Уклонение от удара прямым перемещением

Простейшим из подобных уклонений является отпрыгивание назад. Прыжок лучше выполнять с задней ноги, хотя можно и с передней, или двумя ногами одновременно. Корпус следует держать прямо, бедра в напряжении. От прямых ударов в грудь можно уклониться, блокируя удар ребром ладони,

при этом отводя заднюю (правую) ногу вправо и вращая бедра (рис. 9).

Впоследствии таким образом можно добиться уклонения без выполнения блоков. Тот же удар можно нейтрализовать перемещением задней ноги влево (рис. 10).

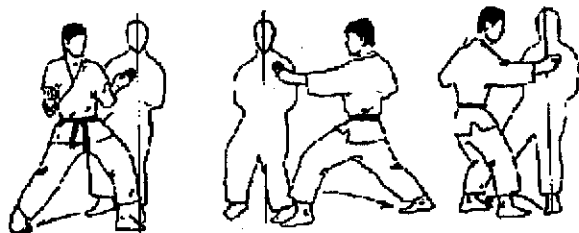


Рис. 9

Рис. 10

Рис. 11

Поворачиваясь в сторону и принимая стойку в обратном направлении, можно выйти из зоны поражения (рис. 11). Позицию можно менять отведением передней ноги назад и влево (рис. 12). Когда противник выполняет высокий удар мавашу гери в голову, целесообразно использовать уход, изображенный на рисунке 13. От левого прямого удара в голову можно уклониться, отведя переднюю левую ногу влево (рис. 14).



Рис. 12

Рис. 13

Рис. 14

От прямых ударов можно уклониться прыжками на двух ногах в сторону (рис. 15, 16).

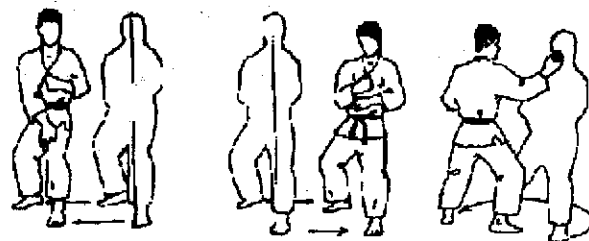


Рис. 15

Рис. 16

Рис. 17

Наклоны с поворотом

Такого типа движения выполняются перемещением на одной или двух ногах. На рисунке 17 изображен уход от удара с вращением задней ноги назад. Такое движение не следует путать с прямым переходом в сторону, где на вращение бедер не обращается внимание.

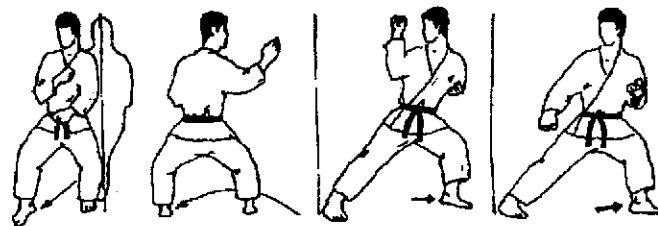


Рис. 18

Рис. 19

Рис. 20

На рисунке 18 каратэист выдвигает заднюю ногу вперед и выполняет на ней вращение, отведя левую ногу в сторону. Нужно обратить внимание на мощное вращение бедер.

Перпендикулярное перемещение от линии удара

При защите от прямых ударов в голову нужно сделать шаг левой ногой перпендикулярно линии

атаки, одновременно ставя блок правой рукой (рис. 19). Таким же образом можно уклониться от ударов на среднем или нижнем уровнях (рис. 20).

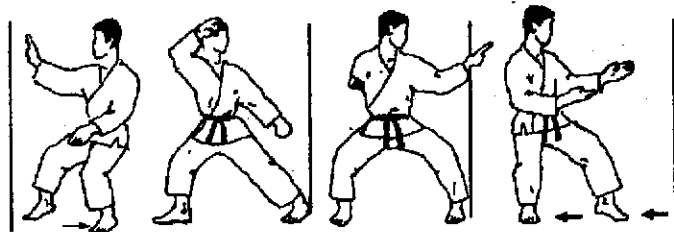


Рис. 21

Рис. 22

Рис. 23

Рис. 24

Резко вращая бедра вправо и одновременно перемещая силу тяжести на заднюю ногу, можно миновать противника. При этом принимается стойка кокуцу дачи, зенкуцу дачи или санчин дачи (рис. 21). Таким же способом можно переместиться вправо (рис. 22—24).

Методы закаливания и укрепления тела

Поскольку каратэ — это прежде всего искусство самозащиты, то каратэист должен иметь сильное и закаленное тело. Настоящий мастер может устоять перед сильным и мощным ударом, который для обыкновенного человека может стать роковым. Например, удар брусом шириной 80—10 см и длиной один метр, наносимый по животу или плечу каратэиста, не причиняет вреда, в то время как брус ломается. Закалять можно все тело. После длительных тренировок тело становится крепким, как сталь. Для закаливания нужны сильные и гибкие мышцы, которые могли бы надежно защитить кости и внутренние органы от удара. Предлагаются следующие упражнения:

1. Выполнить кувьрки различного типа (вперед и назад).

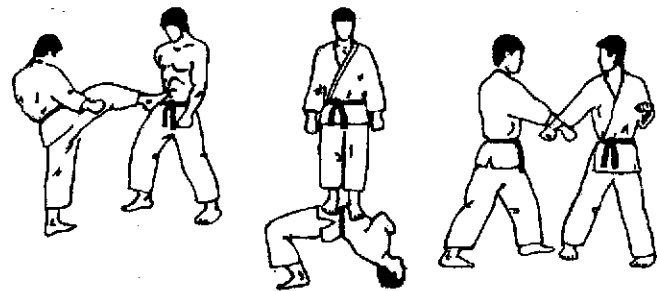
2. Встать друг перед другом и наносить удары ногами и руками, постепенно увеличивая силу (рис. 1).

3. Лечь в ряд; первый каратэист, пробегая по животам остальных (а под конец подпрыгивая), ложится в самом конце.

4. Сделать мостик, а другой каратэист встает на его живот и прыгает.

5. Обвязав деревянную палку войлоком, нанести партнеру легкие удары.

При закаливании тела не следует спешить, если даже прогресс незначительный. Важно помнить, что капля точит камень.



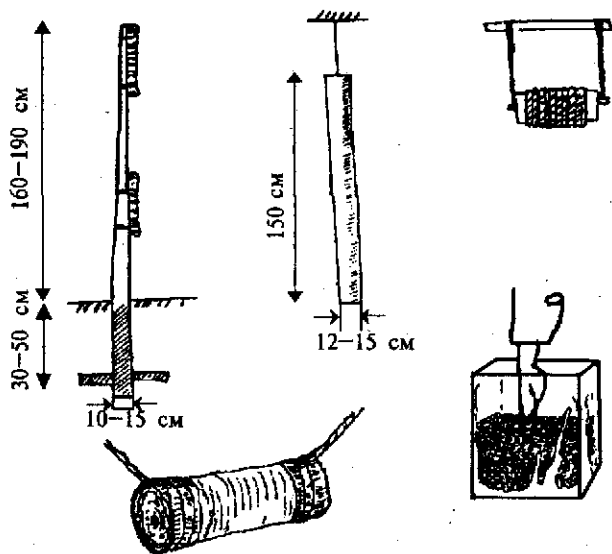
Закаливание ударных частей тела

Прежде всего нужно огрубить (омозолить) кожу ударных частей тела, что позволит защитить глубоко посаженные кости и сухожилия и сделать их менее чувствительными к боли. Основные методы закаливания ударных частей тела следующие:

- 1) протираание по дереву;
- 2) протираание по камню;

- 3) удары по деревянным или каменным поверхностям;
- 4) отжимания от земли;
- 5) работа с мешком, заполненным песком, или макиварой.

Макивара — душа каратэ. Без нее нельзя проводить ни одного боя. Она важна не только для закаливания ударных частей тела, но и для разработки мощных ударов и блоков, развития чувства равновесия, ритма и сосредоточения сил. Макивара изготавливается из гибкого дерева (лучшими считаются японская хиноки—кипарис и суги—кедр), на котором закрепляется солома, завернутая в мешковину. Один конец макивари вкапывается в землю, глубина зависит от твердости грунта. Если есть возможность, прикрепите макивару к полу спортзала или подставке или прикрепите к стене пучок соломы. На начальном этапе число ударов не должно превышать 30. Впоследствии их можно довести до 300. Для трени-



ровки ладоней рук и блоков используется подвешенное к потолку бревно (диаметром 12—15 см и длиной 1,5 м). Тренируя удары локтем и ребром ладони, хорошо также использовать горизонтальную макивару, которая изготавливается из короткого бревна, обмотанного веревкой или пучком соломы, завернутой в мешковину. Для укрепления пальцев используется ящик с песком. Для начала песок можно заменить зерном или рисом.

Через определенное время рис следует заменить песком, затем мокрым песком, а потом гравием.

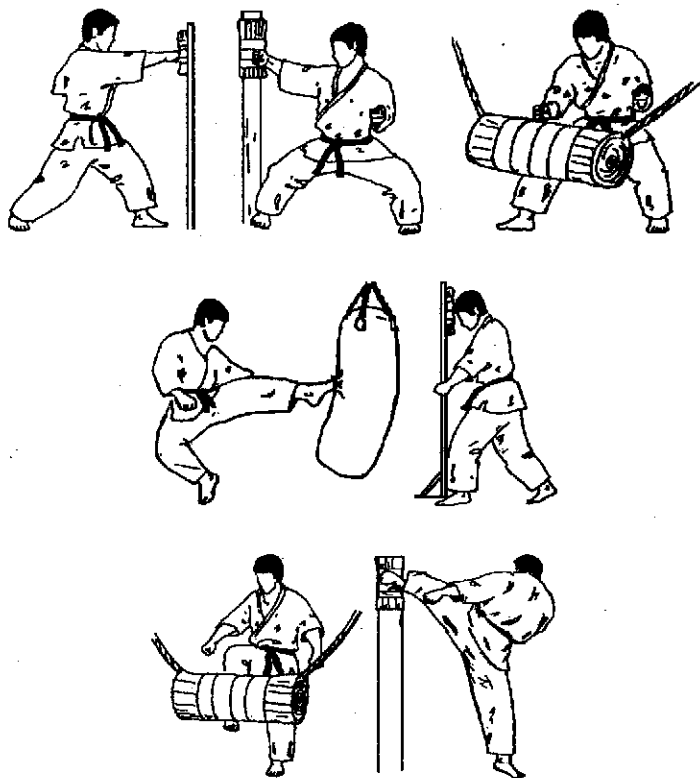
Способы работы с макиварой

1. Сейкен цуки

Если удар наносится правой рукой, желательна левую ногу выдвинуть вперед (хидари зенкуцу дачи), и наоборот. Удар по макиваре наносится косточками кулака (сейкен). Во время удара другая рука движется назад, в хиките. Тело при движении вперед должно быть расслаблено. Перед ударом напрячь мышцы живота, почувствовать исходящую из него силу, которая постепенно поднимается вверх и передается дельтообразной мышце, предплечью и кулаку. В момент соприкосновения вращение бедер сообщает удару дополнительную силу. В это время необходимо резко выдохнуть, напрячь мышцы тела и сосредоточить всю силу в ударной руке. Не нужно забывать вращать кулаком. Сразу после удара руку резко отдернуть назад, одновременно делая вдох. Тренируясь на макиваре, важно держать оптимальную дистанцию. Если стоять далеко от макивары, то тело вытягивается вперед, а при маленьком расстоянии рука раскрывается не полностью, оба случая ведут к уменьшению силы удара. Макивара не должна быть слишком грубой. На начальном этапе число ударов составляет 10—20, а затем постепенно доходит до 50.

2. Уракен сауи учи

Принять стойку кибя дачи или шико дачи и нанести удары уракен. Техника исполнения та же, но следует помнить, что в момент удара рука резко отдергивается назад. Таким же образом наносятся удары по макиваре головой (джун цуки), локтем, ладонью, ребром ладони, предплечьем и ногой. По тому же принципу производятся удары по мешку с песком и пакету, набитому соломой. Главное не спешить, чтобы не образовались синяки и ссадины.



Тамешивари

Тамешивари — искусство разбивания различных предметов (досок, кирпичей, камней и т.д.) рукой, ногой, головой, локтем. Несмотря на то что разбивание не является целью каратэ, это показатель силы, воли и возможностей человека.

Во время тамешивари нужно сосредоточить духовные и физические силы. Масутацу Ояма говорил: «Каратэ, игнорирующее разбивание, полезно не более, чем неплодоносящее дерево». Тамешивари требует превосходной уравновешенности и душевного спокойствия.

Технические принципы тамешивари

Для разбивания используют деревянные доски, плиты из глины и пемзы, кирпичи, ледяные бруски и камни. Поскольку сухое дерево легко разбить, рекомендуется дерево предварительно высушить. Деревянные доски имеют линии, по которым они легко разбиваются. Плиты из глины и пемзы однородны по составу, поэтому определить их слабые точки трудно. Чем меньше поверхность ударной части тела, тем эффективнее удар. Но наличие маленькой поверхности — недостаточное условие при слабом ударе. Так, косточки мизинца, имея маленькую поверхность, не пригодны для сильного удара, потому что они слабее остальных двух. Необходимым условием тамешивари является правильное использование всех сил тела, особенно силы ног.

Для увеличения силы удара масса тела должна двигаться с ускорением.

Это можно объяснить следующим образом: показатель веса человека после прыжка намного больше, чем в момент, когда он просто стоит на весах. Сила также увеличивается в том случае, если направление удара перпендикулярно поверхности.

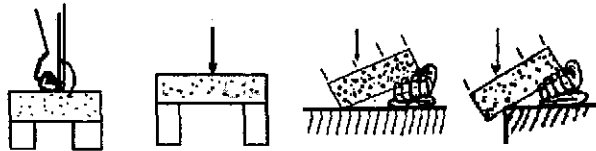
Методы тамешивари

Существуют три основных метода разбивания предметов. В первом случае оба конца предмета опираются на опору. Это трудный метод. Остальные два метода сравнительно легкие (см. рис. ниже). Один конец предмета лежит на опоре, а другой — на ладони. Чтобы не повредить руку, рекомендуется подкладывать под нее мягкое полотенце. Для третьего метода характерно, что один конец предмета находится вне опоры. Удар наносится по стрелкам, указанным на рисунках.

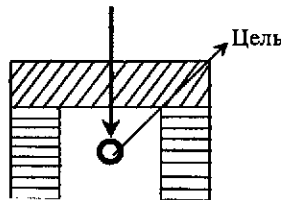
Для предотвращения повреждений на предмет кладется мягкое полотенце.

Исполнение

1. Определить середину разбиваемого предмета.
2. Имитировать удар два-три раза без касания.
3. Проверить правильное расположение тела и сосредоточиться на ударе.
4. Целиться на 10 см глубже поверхности предмета и сосредоточиться на этой точке.
5. Поднять руку и сделать глубокий вдох.



6. Ударить перпендикулярно вниз, выдыхая с криком (киаи).

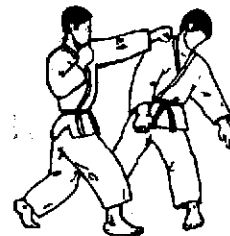
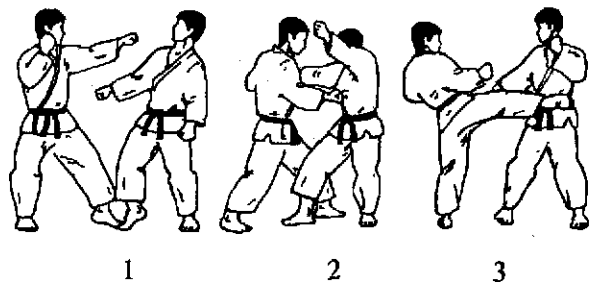


Предосторожности

Каратэист особенно быстро разочаровывается и травмируется от тамешивари. Не следует сразу пробовать бить твердые доски и кирпичи. Нужно начать с малого: поставить кирпич или доску на опору и выполнить резкие, но не очень сильные удары. После длительных тренировок придет чувство цели и правильного удара. По издаваемому предметом звуку определяются точность и сила удара. Тренироваться нужно в меру и без повреждений.

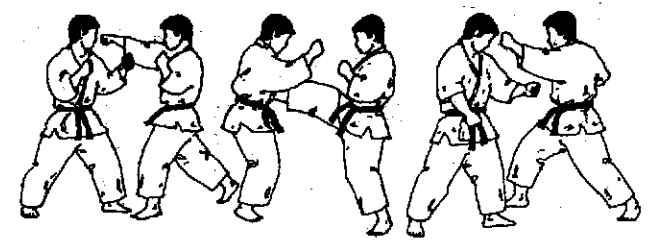
Джиу кумите (свободный спарринг)

В Киокушинкае тактика боя полностью определяется его особенностями. Даже в спортивных состязаниях предпочтение отдается силовому атакующему бою. Участник не отклоняется от боя, наоборот, идет на тесный контакт. Стремительные атаки и защиты выполняются спонтанно, в высоком темпе. Тактика боя основана не на одиночных ударах, а на серии ударов. Чтобы серии ударов и блоков выполнялись быстро и сильно, нужно заранее их разработать и отшлифовать. Комбинации ударов и блоков отрабатываются с партнером или без него (бой с тенью), они выполняются ритмично, причем акцент в основном делается на последний удар. Во время реального или спортивного боя каратэист принимает дачи кокуцу дачи или кумите дачи, положение рук — мороте или еншин. С этих позиций нужно научиться постоянной перемене ног в прыжке, почти не отрываясь от пола. Быстро выполнять движения вперед, назад и в сторону, повороты, наклоны и прыжки. Мышцы держать расслабленными, спину — прямой, тело надежно защитить руками, взгляд направить прямо в глаза противника.



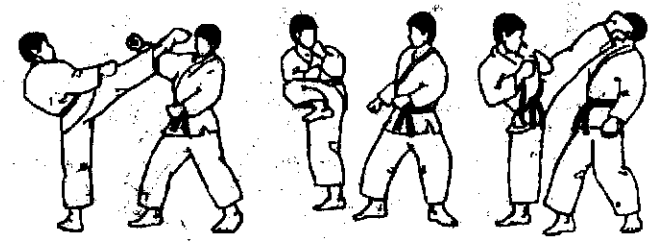
4

1. С позиции кокуцу дачи нанести удар джодан аго учи.
2. Быстро выдвигая левую ногу вперед, нанести удар шита цуки.
3. Если противник успевает отступить, нанести чудан мавашаи гери.
4. Нанести сейкен джодан гяку цуки.

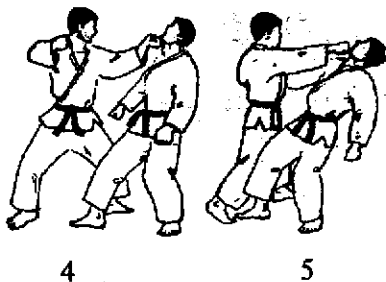


1 2 3

1. Нанести сейкен джодан гяку цуки.
2. Нанести чудан чесоку мае гери.
3. Нанести сейкен джодан гяку цуки.



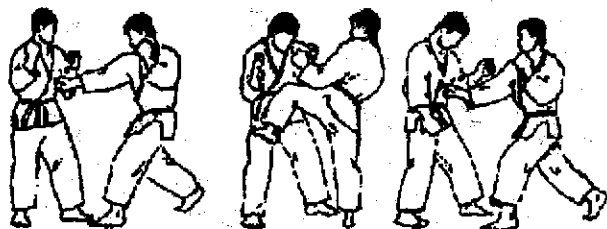
1 2 3



4

5

1. Нанести удар джодан маваши гери.
- 2-3. Опуская правую ногу, левой ногой нанести удар джодан уширо маваши гери.
4. Нанести уракен шомен учи.
5. Нанести гяку цуки.

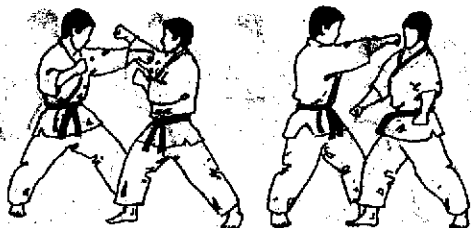


1

2

3

1. Нанести удар гате гяку цуки.
2. Нанести удар хиза гери.
3. Нанести удар шита гяку цуки.



1

2

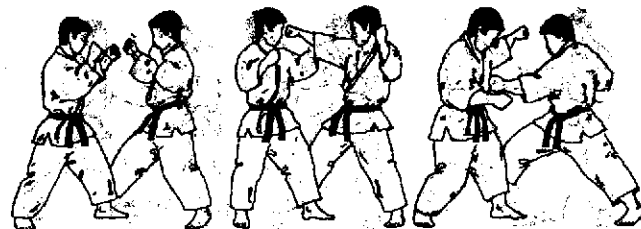


3

4

5

1. Нанести удар ои цуки.
2. Нанести удар гяку цуки.
3. Нанести удар маваши джодан гери.
4. Нанести удар каги цуки.
5. Нанести удар уширо маваши гери.

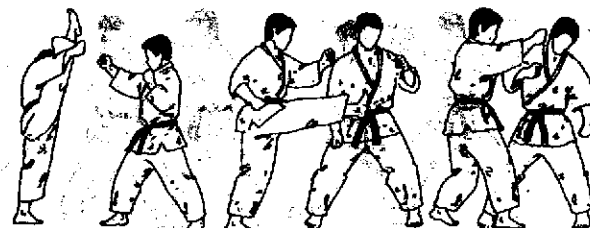


1

2

3

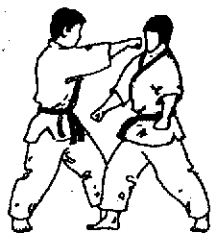
1. Сделать подсечку аши барай.
2. Нанести удар ои цуки.
3. Нанести удар гяку цуки.



1

2

3

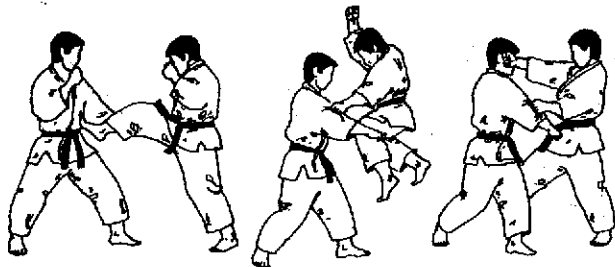


4

1-2. Нанести удар ороши какато гери по рукам противника.

3. Нанести удар сейкен тате ои цуки.

4. Нанести удар сейкен джодан гяку цуки.



1

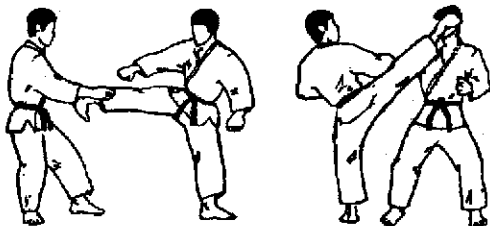
2

3

1. Нанести удар мае гери.

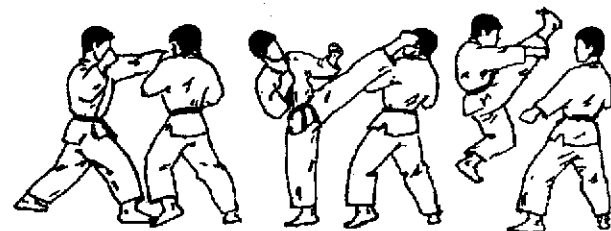
2. Нанести удар тетсуи ороши учи.

3. Ударить обратным кулаком в висок противника.



1

2



3

4

5

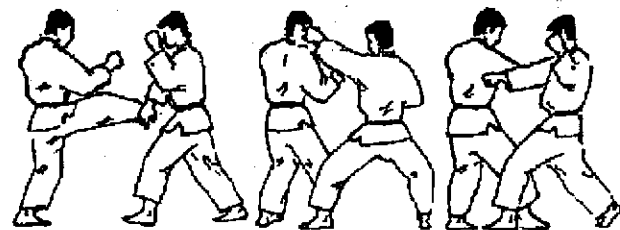
1. Выполнить блок шотей уке.

2. Нанести удар джодан маваши гери.

3. Нанести удар гяку цуки.

4. Нанести удар уширо маваши гери.

5. Нанести удар тоби ороши какато гери.



1

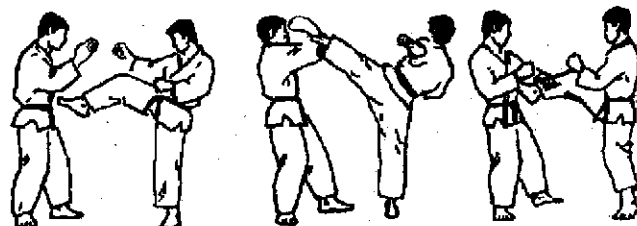
2

3

1. Выполнить блок гедан шотей уке.

2. Нанести удар джодан тате цуки.

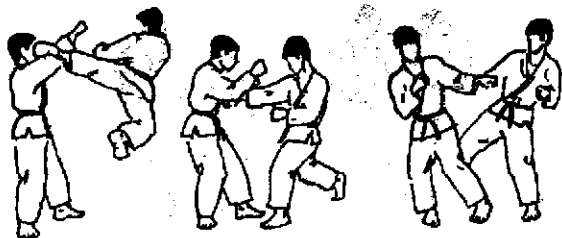
3. Нанести удар гяку цуки.



1

2

3

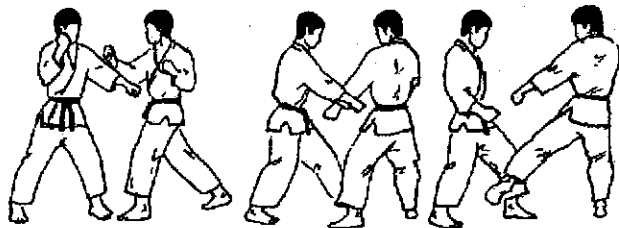


4

5

6

1. Нанести удар мае гери.
2. Нанести удар маваши гери.
3. Нанести удар мае гери.
4. Нанести удар тоби маваши гери.
5. Нанести удар гяку цуки.
6. Нанести удар гедан маваши гери.

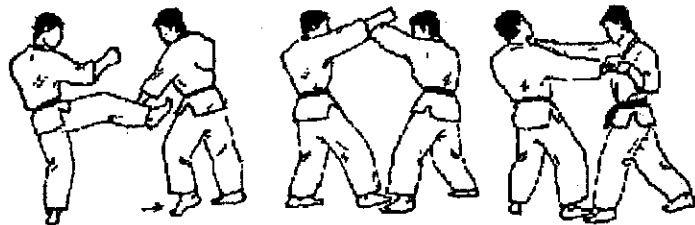


1

2

3

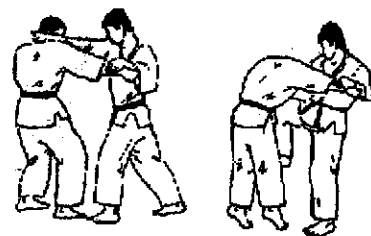
1. Выполнить блок сото уке.
2. Выполнить блок гедан уке.
3. Нанести удар гедан маваши гери.



1

2

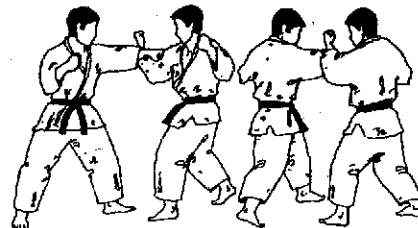
3



4

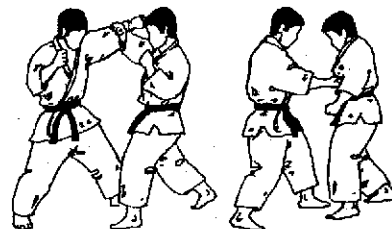
5

1. Выполнить блок хидари гедан барай.
2. Выполнить блок хидари джодан уке.
3. Нанести удар джодан гяку цуки.
- 4, 5. Нанести удар хиза гери.



1

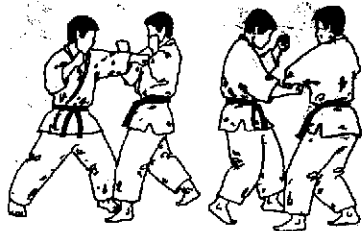
2



3

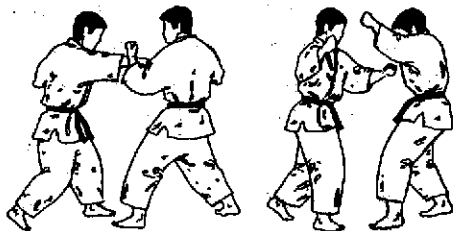
4

1. Нанести удар ои цуки.
2. Нанести удар гяку цуки.
3. Нанести удар сейкен маваши учи.
4. Нанести удар шита цуки.



1

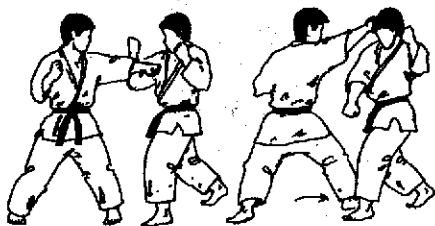
2



3

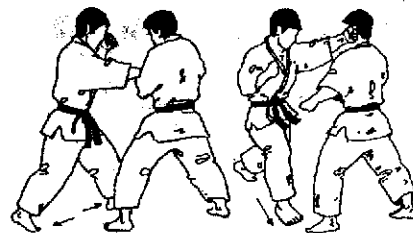
4

1. Нанести удар ои цуки.
2. Нанести удар шита цуки.
3. Нанести удар гяку цуки.
4. Нанести удар шита цуки, меняя положение ног.



1

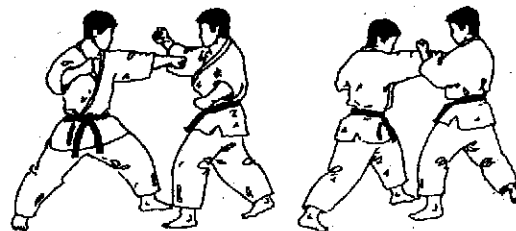
2



3

4

1. Нанести удар джун цуки.
2. Нанести удар уракен учи с поворотом.
3. Нанести удар гяку цуки, переставляя ноги.
4. Нанести удар уракен учи, одновременно перемещая правую ногу вперед и вбок.



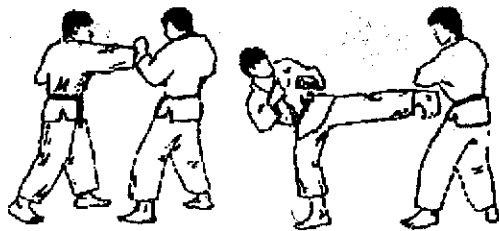
1

2



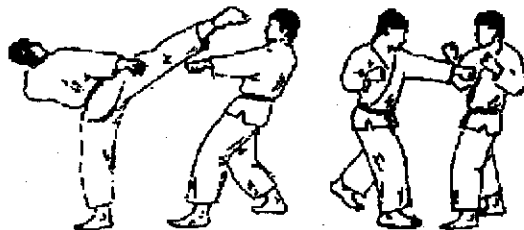
3

1. Нанести удар ои цуки.
2. Нанести удар гяку цуки.
3. Нанести удар маваши гери.



1

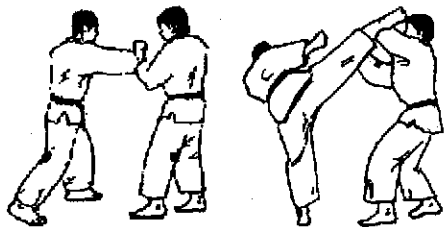
2



3

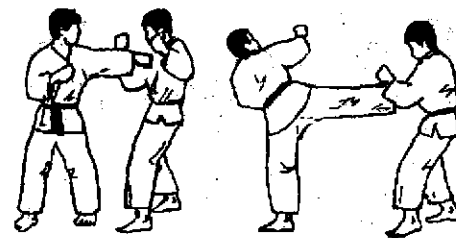
4

1. Нанести удар гяку цуки.
2. Нанести удар йоко гери.
3. Нанести удар уширо маваши гери.
4. Нанести удар гяку цуки.



1

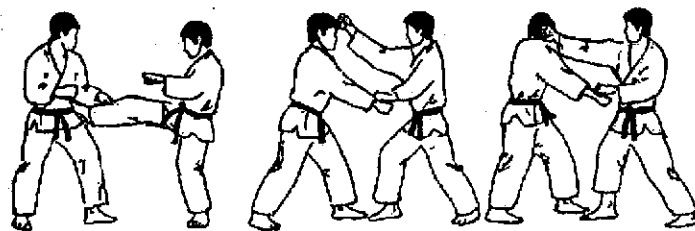
2



3

4

1. Нанести удар гяку цуки.
2. Нанести удар маваши гери.
3. Нанести удар ои цуки в прыжке.
4. Нанести удар йоко гери.

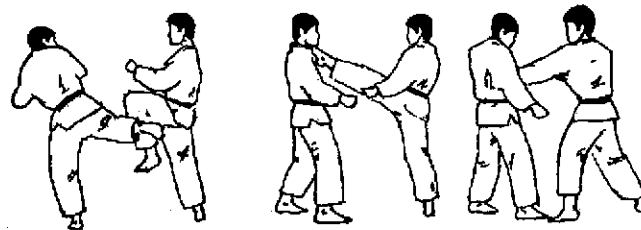


1

2

3

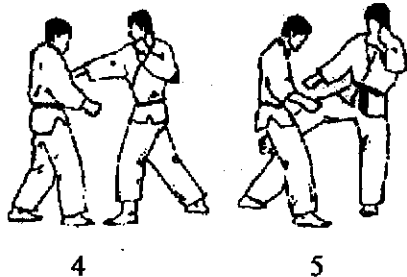
1. Нанести удар мае гери.
2. Нанести удар тетсуи ороши учи.
3. Нанести удар уракен йоко учи.



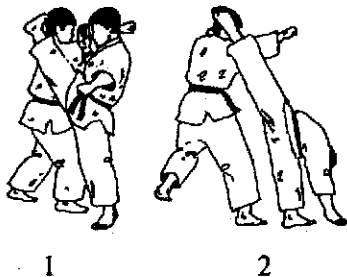
1

2

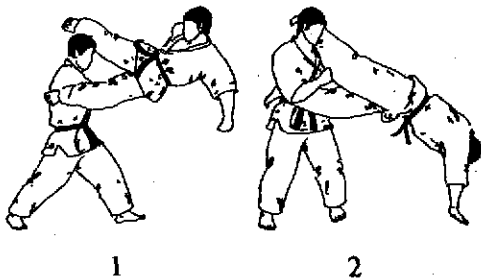
3



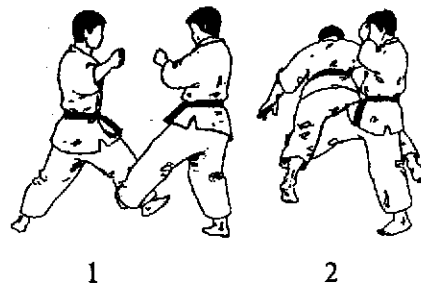
1. Поставить блок суне уке.
2. Нанести удар джодан чесоку мае гери.
3. Нанести удар сейкен чудан ои цуки.
4. Нанести удар сейкен чудан гяку цуки.
5. Нанести удар гедан хайсоку маваши гери.



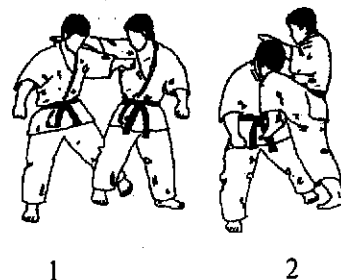
1. Нанести удар мае гери кеаче.
2. Нанести удар уширо маваши гери.



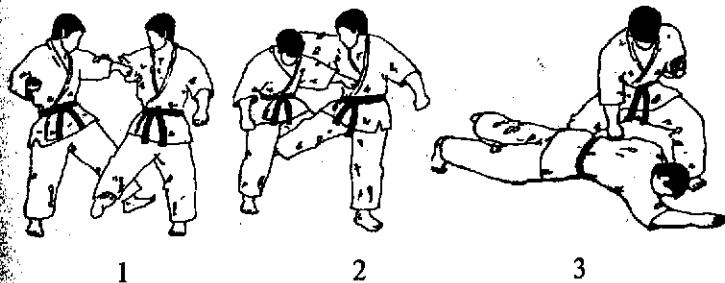
Комбинации с подсечками



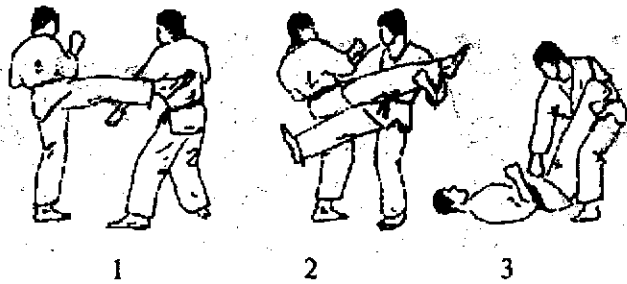
- 1, 2. Аши барай и хиза гери.



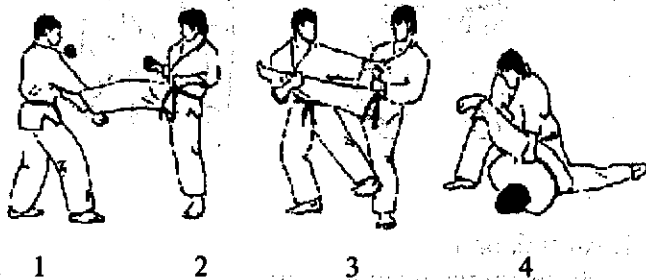
- 1, 2. Аши барай и аши барай.



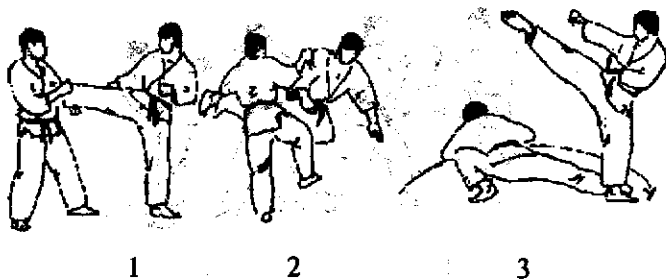
- 1-3. Аши барай, гедан сейкен цуки.



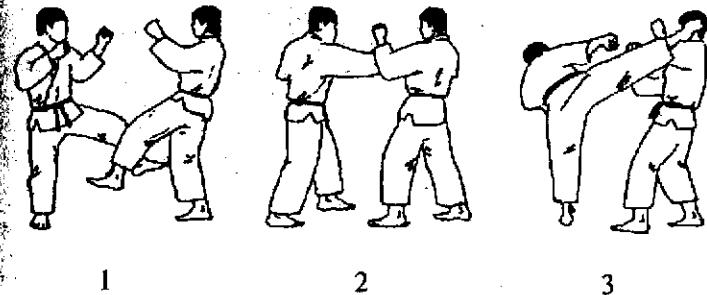
1. Выполнить блок гедан барай.
2. Выполнить аши барай.
3. Нанести удар гедан сейкен цуки.



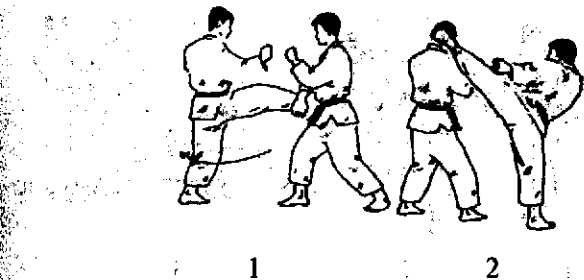
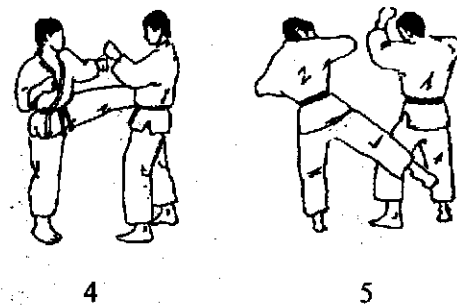
1. Выполнить блок гедан барай.
- 2, 3. Выполнить аши барай.
4. Нанести удар гедан сейкен цуки.



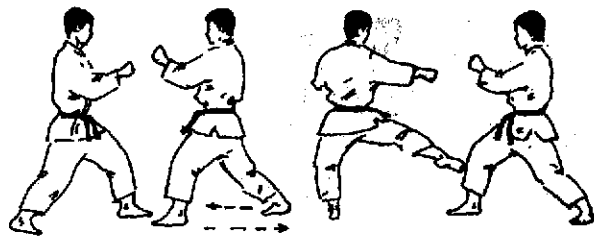
- 1-3. Выполнить аши барай или каитен гари после блока сукуи уке.



1. Аши барай.
2. Нанести удар гяку цуки.
3. Нанести удар джодан мавашии гери.
4. Нанести удар чудан мавашии гери.
5. Нанести удар гедан мавашии гери.

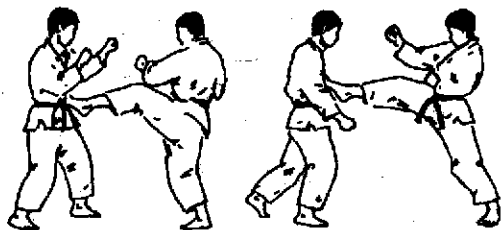


- 1-2. После блока гедан барай выполнить лоу кик или джодан мавашии гери.



1

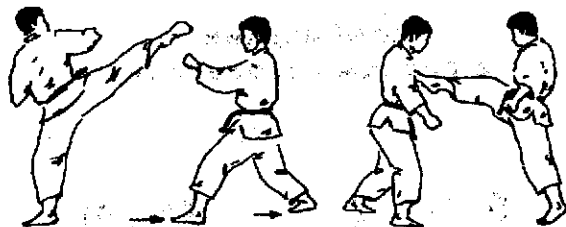
2



3

4

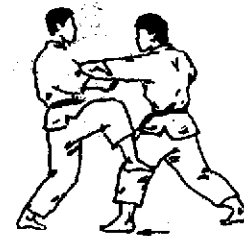
1—4. Сделав разножку, уходить от лоу кик и контратаковать, выполнив хидари мае гери, миги мае гери.



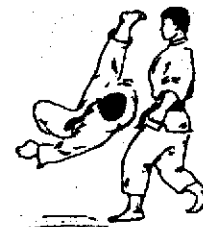
1

2

Уходя от удара уширо мавашни гери, нанести мае гери.



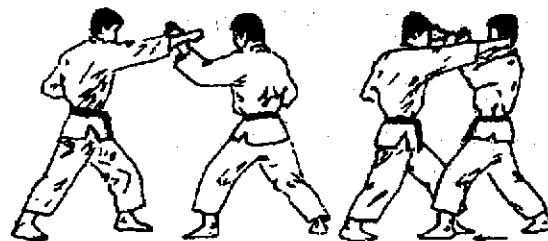
Когда противник готовится нанести мае гери, нанести ои цуки с опережением.



Хотя этот прием не очень эффективен, но часто встречается.

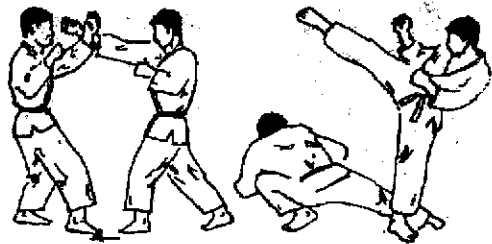
Комбинации в парном исполнении

1)



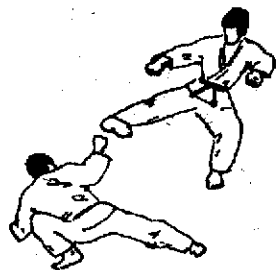
1

2

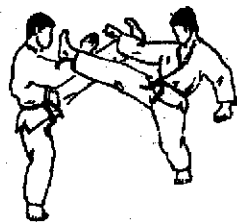


3

4

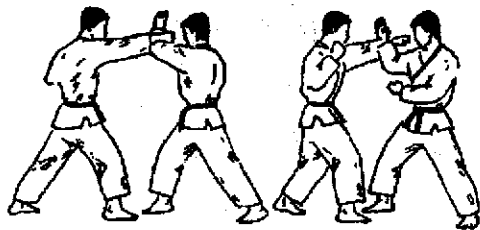


5



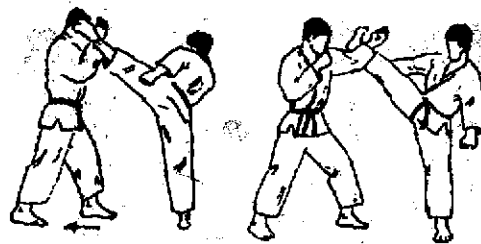
6

2)



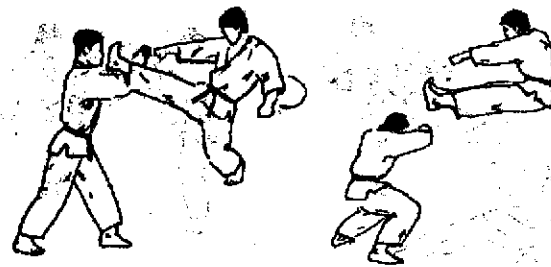
1

2



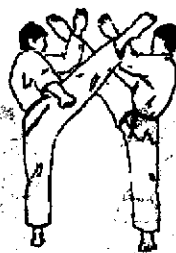
3

4



5

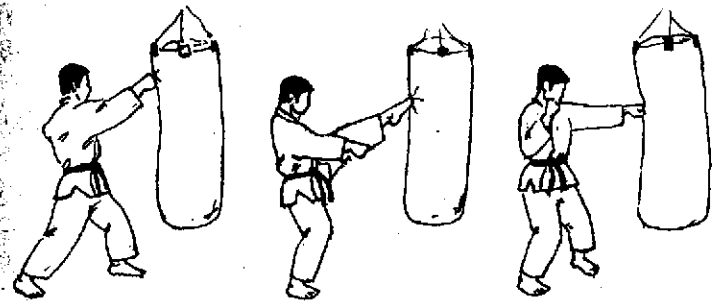
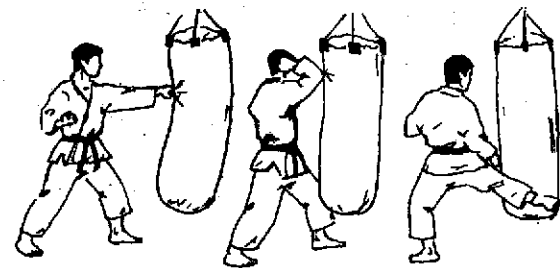
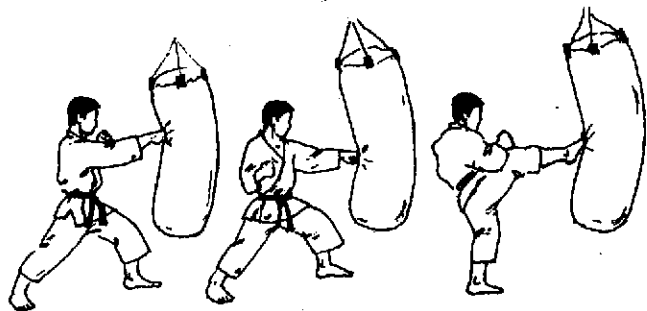
6



7

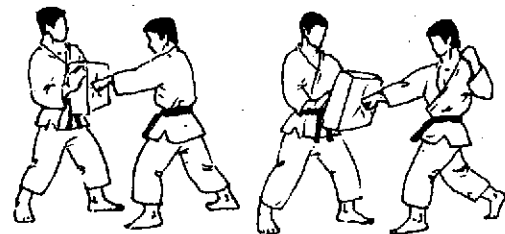
Работа с грушей

Груша — одно из лучших средств, предназначенных для развития удара. Употребляемые в каратэ груши должны быть достаточно тяжелыми, весом 70–100 кг, и мягкими, чтобы можно было нанести предельно сильные удары. Работая с грушей, нужно руки обвязывать материей или использовать перчатки. Не следует путать работу с грушей и работу с макиварой. Работая с грушей, нужно «бороться» с ней, выполнять прыжки, уходы, переходы как в реальном бою. Удары развивать с различных позиций, важно все время двигаться, крутиться вокруг груши, менять направление, расстояние, нападать и отступать. На груше отрабатываются комбинации ударов и блоков. При работе на груше количество раундов определяется преследуемой целью, но не так важно число раундов, как темп, который нужно увеличивать, особенно в последние 30 секунд. Ударяя по груше, следует не толкать ее, а стараться проникнуть в нее. Удар наносится очень быстро, и с такой же скоростью ударная часть отводится назад. Ноги не следует слишком расставлять, а положение рук должно быть таким, чтобы тело было надежно защищено и можно было нанести любой удар.



Работа с боксерской лапой

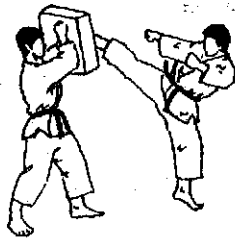
В каратэ для развития ударов и точности также используется боксерская лапа, которую можно изготовить самим. В каком-то смысле работа с лапой эффективнее работы с грушей, поскольку партнер держит лапу и одновременно двигается, что придает тренировке реальность. Желательно работу с лапой также проводить в раундах.



1

2

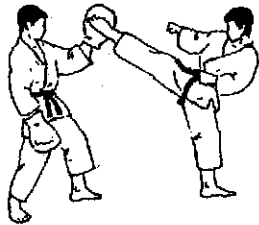
Ката



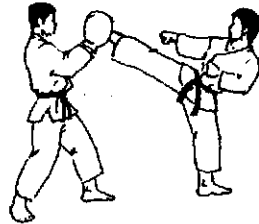
3



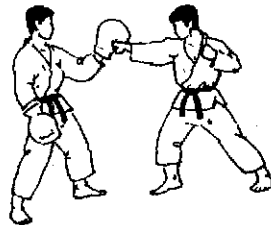
4



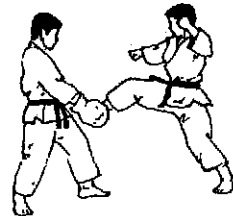
1



2



3



4

Ката — формальные упражнения, состоящие из ударов, блоков и комбинаций приемов и движений. Как и упражнения кихон, ката выполняется без партнера. Ката в основном создавалась известными мастерами, в большинстве своем в нее включались приемы защиты и нападения против четырех — восьми противников. Ката особенно развивает координацию мысли, движение глаз и тела, способствует развитию техники и мастерства каратэиста.

Современное каратэ, его приемы и секреты дошли до нас в основном через ката.

Ката — это лицо школы каратэ. В Киокушинкае, где акцент делается на реальности боя, ката выполняется в медитациях. Ояма находит, что ката необходимо выполнять 3000—10 000 раз и лучше знать одну, но хорошо, чем несколько, но посредственно.

Кихон ката ичи (1)

Кихон ката — вспомогательные, простейшие ката, которые предстают в качестве связующего звена между ката и кихон.

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернуться на 90°, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.
3. Выполнить правый гяку цуки.
- 4, 5. Повернувшись вправо на 180°, выполнить правый гедан барай и левый гяку цуки.
- 6, 7. Повернувшись на 90° влево, выполнить левый гедан барай и правый гяку цуки.
- 8, 9. Повернувшись на 180° вправо, выполнить правый гедан барай и левый гяку цуки.
- 10, 11. Повернувшись на 180° влево, выполнить левый гедан барай и правый гяку цуки.

12, 13. Повернувшись на 90° вправо, выполнить правый гедан барай и левый гяку цуки.

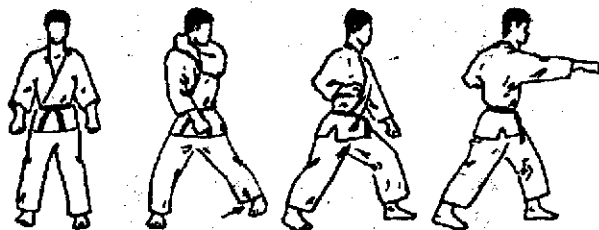
14, 15. Повернувшись на 180° влево, выполнить левый гедан барай и правый гяку цуки.

16, 17. Повернувшись на 90° вправо, выполнить правый гедан барай и левый гяку цуки.

18, 19. Повернувшись на 180° влево, выполнить левый гедан барай и правый гяку цуки.

20, 21. Повернувшись на 180° вправо, выполнить правый гедан барай и левый гяку цуки.

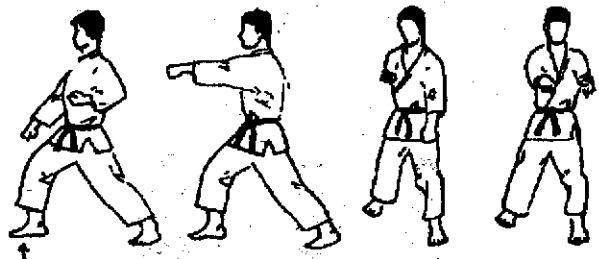
22. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



1

2

3

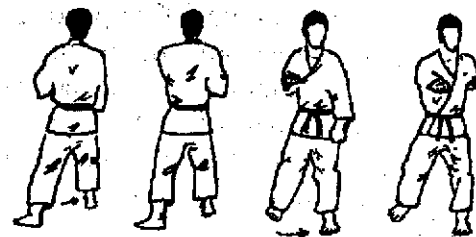


4

5

6

7

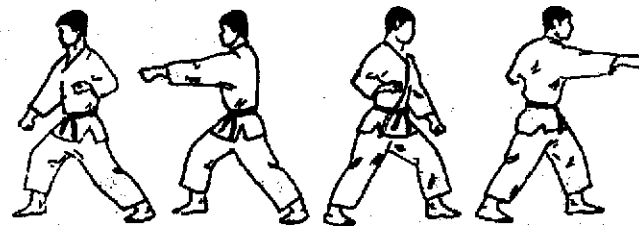


8

9

10

11

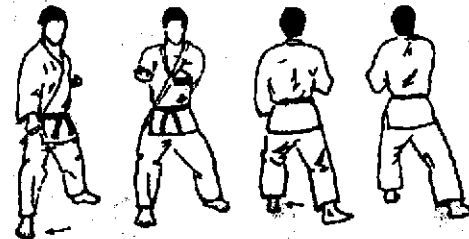


12

13

14

15



16

17

18

19



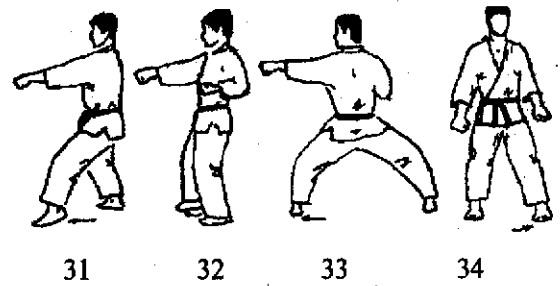
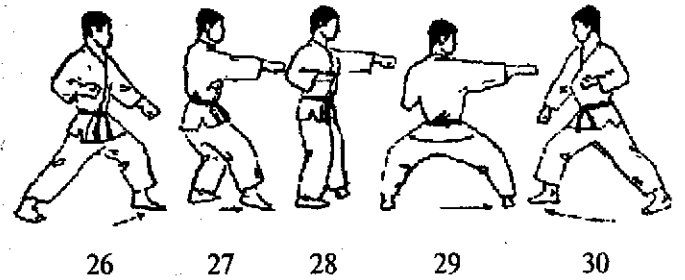
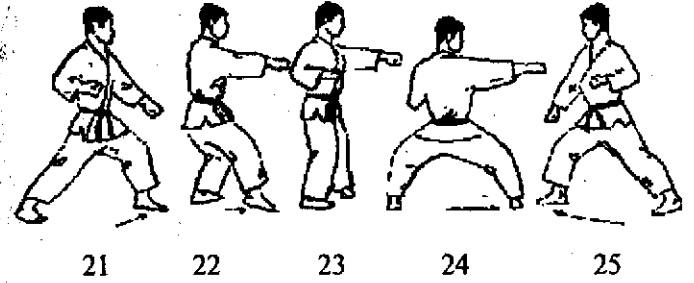
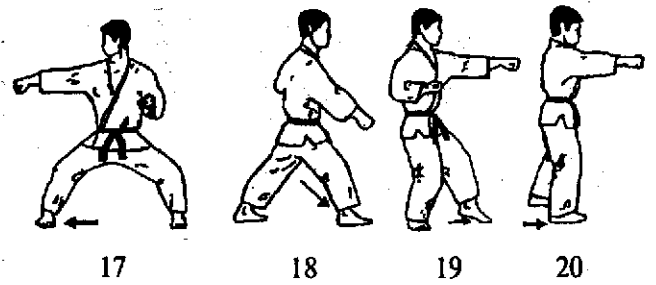
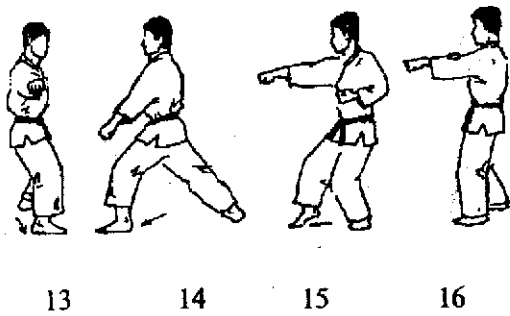
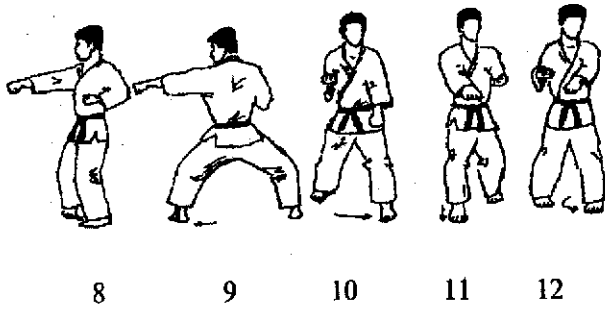
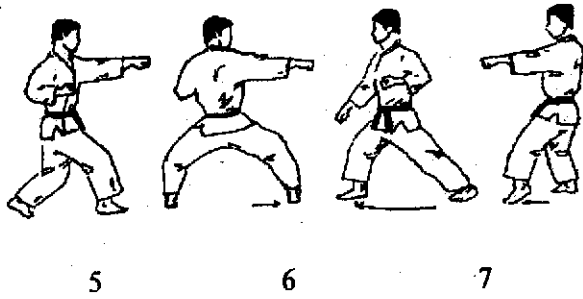
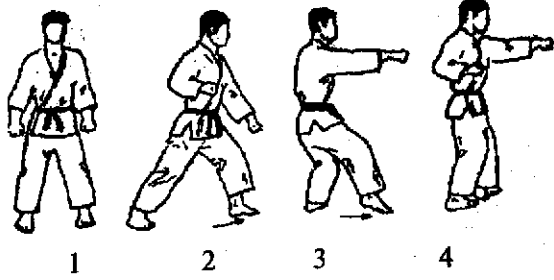
20

21

22

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернувшись на 90° влево, выполнить левый гедан барай.
3. Сделать шаг вперед и принять правую кокуцу дачи, выполнить правый ои цуки.
4. Сделать шаг вперед, принять левую санчин дачи и выполнить левый ои цуки.
5. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить правый джун цуки.
6. Повернувшись на 180° вправо, принять левую зенкуцу дачи и выполнить правый гедан барай.
7. Сделать шаг вперед, принять левую кокуцу дачи и выполнить левый ои цуки.
8. Сделать шаг вперед, принять правую санчин дачи и выполнить правый ои цуки.
9. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить левый джун цуки.
10. Повернуться на 90° вправо, принять левую зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.
11. Сделать шаг вперед, принять правую кокуцу дачи и выполнить правый ои цуки.
12. Сделать шаг вперед, принять левую санчин дачи и выполнить левый ои цуки.
13. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить правый джун цуки с киаи.
14. Повернуться на 270°, принять левую зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.
15. Сделать шаг вперед, принять правую кокуцу дачи и выполнить правый ои цуки.
16. Сделать шаг вперед, принять левую санчин дачи и выполнить левый ои цуки.
17. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить правый джун цуки.
18. Повернуться на 180° вправо, принять правую зенкуцу дачи и выполнить правый гедан барай.

19. Сделать шаг вперед, принять левую кокуцу дачи и выполнить левый ои цуки.
20. Сделать шаг вперед, принять правую санчин дачи и выполнить правый ои цуки.
21. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить левый джун цуки.
22. Повернуться на 90° влево, принять зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.
23. Сделать шаг вперед, принять правую кокуцу дачи и выполнить правый ои цуки.
24. Сделать шаг вперед, принять левую санчин дачи и выполнить левый ои цуки.
25. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить правый джун цуки с киаи.
26. Повернуться на 270° влево, принять левую зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.
27. Сделать шаг вперед, принять правую кокуцу дачи и выполнить правый ои цуки.
28. Сделать шаг вперед, принять левую санчин дачи и выполнить левый ои цуки.
29. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить правый ои цуки.
30. Повернуться на 180° вправо, принять правую зенкуцу дачи и выполнить правый гедан барай.
31. Сделать шаг вперед, принять левую кокуцу дачи и выполнить левый ои цуки.
32. Сделать шаг вперед, принять правую санчин дачи и выполнить правый ои цуки.
33. Сделать шаг вперед, принять кибя дачи и выполнить левый джун цуки.
34. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



Таикьоку (первопричина) ката похожи на китайский тайчи чуань, были созданы основателем каратэ Гичин Фунакоши в основном для начинающих. Эти ката настолько просты и красивы, что включены почти во все школы каратэ. Усвоение ката Ояма сравнивает с ползанием детей на четвереньках. Начинающие выполняют их примерно в течение 30 секунд. Ояма находит, что каждую из этих ката мастер должен выполнять в течение 4—5 секунд. Таикьоку второй отличается от первого тем, что удары ои цуки наносятся вверх.

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Резко посмотрев влево, повернуться на 90° влево, принять левую зенкуцу дачи и выполнить хидари мае гери гедан барай.
3. Сделать шаг вперед, нанести удар миги чудан ои цуки.
4. Повернуться назад, приняв левую ногу за ось вращения, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги гедан барай.
5. Сделать шаг вперед и нанести удар хидари чудан ои цуки.
6. Повернуться на 90° против часовой стрелки влево и выполнить хидари гедан барай.
7. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести миги чудан ои цуки.
8. Сделать шаг вперед и нанести чудан ои цуки.
9. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести миги чудан ои цуки с киаи.
10. Повернуться на 270° влево, приняв правую ногу за ось вращения, и выполнить хидари гедан барай.
11. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести миги чудан ои цуки.

12. Повернуться назад по часовой стрелке, приняв левую ногу за ось вращения, выполнить миги гедан барай.

13. Сделать шаг вперед и выполнить левый ои цуки.

14. Повернуться на 90° влево и выполнить хидари гедан барай.

15. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести миги чудан ои цуки.

16. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести хидари чудан ои цуки.

17. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести миги чудан ои цуки с киаи.

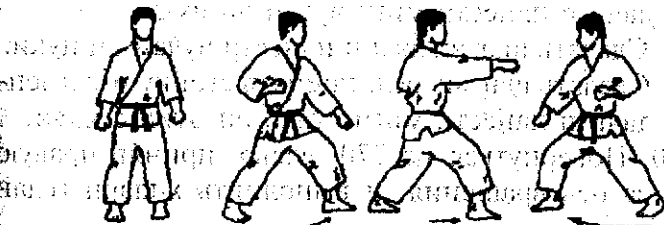
18. Повернуться на 270° влево, приняв правую ногу за ось вращения, и выполнить хидари гедан барай.

19. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести миги чудан ои цуки.

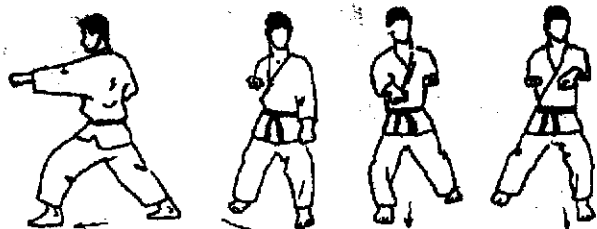
20. Повернуться назад по часовой стрелке, приняв левую ногу за ось вращения, выполнить миги гедан барай.

21. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести хидари чудан ои цуки.

22. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



1 — фудо дачи, 2 — миги зенкуцу дачи, 3 — миги зенкуцу дачи с выдвинутой вперед правой ногой, 4 — миги зенкуцу дачи с выдвинутой вперед правой ногой и скрещенными руками

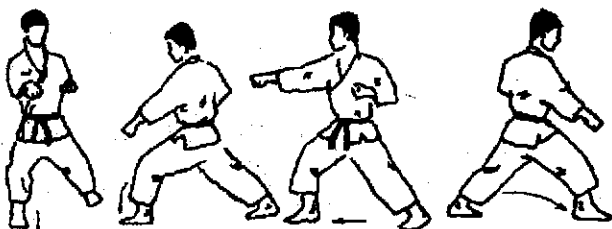


5

6

7

8

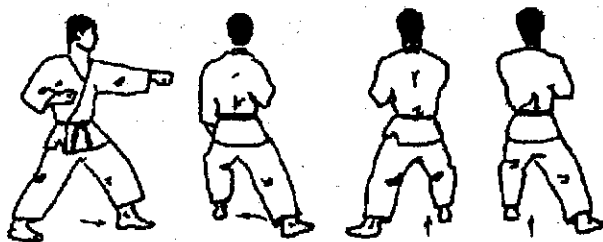


9

10

11

12

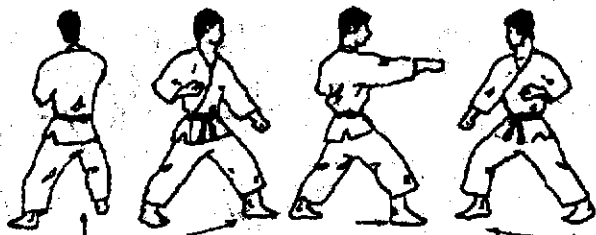


13

14

15

16



17

18

19

20

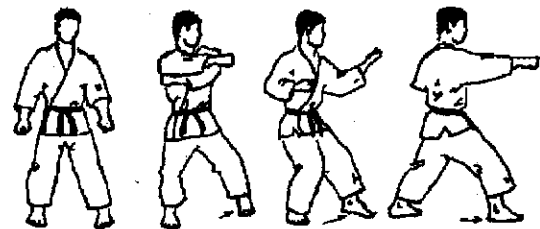


21

22

Таикьоку соно сан (3)

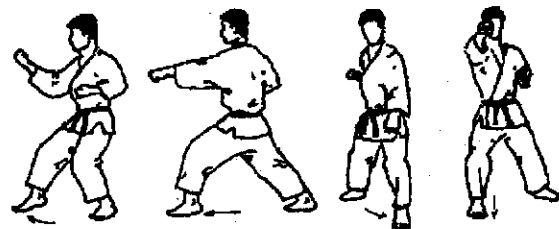
Эта ката отличается от таикьоку соно ичи тем, что в пунктах 2, 4, 18, 20 вместо гедан барая выполняются учи уке из стойки кокуцу дачи. В пунктах 7-9, 15-17 удары наносятся на верхнем уровне джодан.



1

2

3



4

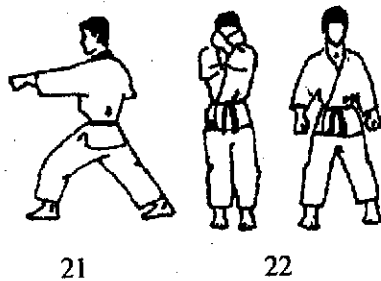
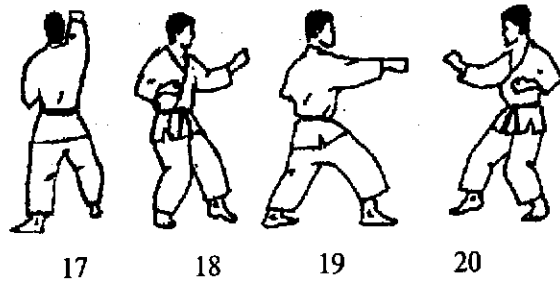
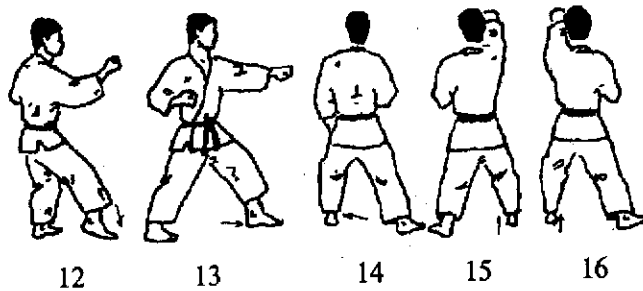
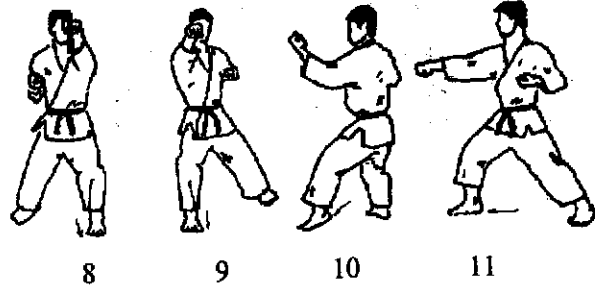
5

6

7

Пинан соно ичи (1)

Ката пинан, или хейян, была создана в 1905 г. инструктором Фунакоши — Анко Итосу. Дословно означает «мирное сознание», или «мир и гармония». Кроме боевой техники, эта ката несет мирную мысль, гармонию души и тела.



1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернуться влево на 90° , принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить левый гедан барай.
3. Сделать шаг правой ногой, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести удар миги чудан ои цуки.
4. Приняв левую ногу за ось вращения, повернуться на 180° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги гедан барай.
5. Отводя назад правую ногу, принять стойку неко аши дачи и нанести удар тetsуи коми ками учи.
6. Сделав шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести чудан ои цуки.
7. Повернуться влево на 90° , принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай.
8. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги сейкен джодан уке.
9. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить левый сейкен джодан уке.
10. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги сейкен джодан уке с киаи.
11. Поворачивая левую ногу на 90° влево, выполнить левый гедан барай.
12. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги чудан ои цуки.
13. Повернуться на 180° вправо, выполнить миги гедан барай.
14. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари чудан ои цуки.

15. Повернув левую ногу на 90° влево, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари сейкен гедан барай.

16. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить чудан миги ой цуки.

17. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари сейкен ой цуки.

18. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги сейкен чудан ой цуки с кiai.

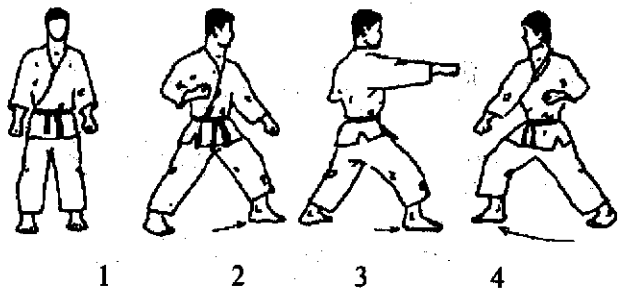
19. Поворачивая левую ногу на 90° влево, принять левую кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

20. Сделать шаг правой ногой в сторону на 45°, принять стойку правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

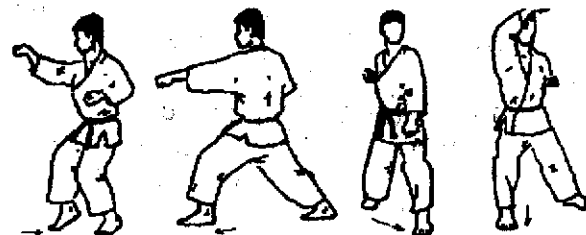
21. Сделать шаг правой ногой вправо на 135°, принять стойку правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

22. Сделать шаг левой ногой в сторону на 45°, принять стойку левую кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

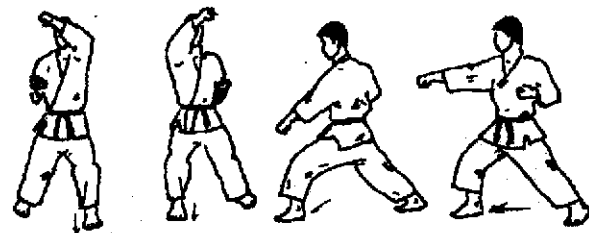
23. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



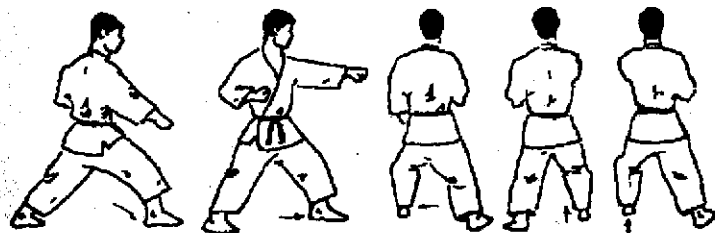
1 2 3 4



5 6 7 8



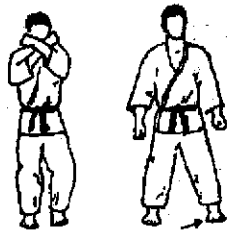
9 10 11 12



13 14 15 16 17



18 19 20 21 22



23

Пинан соно ни (2)

1. Принять стойку фудо дачи.

2, 3. Поворачивая левую ногу влево на 90°, принять стойку хидари кокуцу дачи.

В этом положении правую руку отвести в хиките, левый кулак положить на правый пальцами вовнутрь, после чего выполнить левый учи уке и правый джодан уке.

4, 5. Правой рукой нанести удар тетсуи хизо учи, а левую руку отвести к правому уху пальцами вниз.левой ногой сделать полшага вперед, принять стойку кибя дачи и нанести удар джун цуки.

6—9. Повернуться на 180° вправо, сделать правой ногой полшага назад, принять стойку миги кокуцу дачи и симметрично выполнить пункты 2—5.

10, 11. Положить правую ступню на левое колено, принять стойку цру аши дачи, правый кулак ребром положить на левый кулак. Нанести двойной удар назад джодан йоко гери и уракен йоко учи.

12. Опустить правую ногу к левой ноге, передвигая левую ногу вперед, принять хидари кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

13. Сделать правой ногой шаг вперед, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

14. Передвинув левую ногу вперед, принять хидари кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

15, 16.левой рукой выполнить блок осай уке; правой ногой сделать шаг вперед, приняв стойку миги зенкуцу дачи, и выполнить удар миги йохон тате нуките над левой рукой с киаи.

17. Повернуться на 270° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

18. Правой ногой сделать шаг в сторону на 45°, принять стойку правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

19. Правой ногой сделать шаг вправо на 135°, принять стойку правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

20.левой ногой сделать шаг в сторону на 45°, принять стойку левую кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

21—23.левой ногой сделать шаг в сторону на 45°, принять стойку левую зенкуцу дачи. Правый кулак отвести назад и, широким кругообразным движением выбрасывая руку вперед, выполнить блок сукуи уке.

24. Выполнить чудан мае гери.

25. Выставив правую ногу вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить хидари чудан гяку цуки.

26, 27. Медленно выполнить блок хидари сукуи уке.

28.левой ногой выполнить чудан мае гери.

29. Выставив левую ногу вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить чудан гяку цуки.

30. Правой ногой сделать большой шаг вперед, принять миги зенкуцу дачи и выполнить чудан мороте учи уке.

31. Повернуться на 270° влево, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить блок хидари гедан барай.

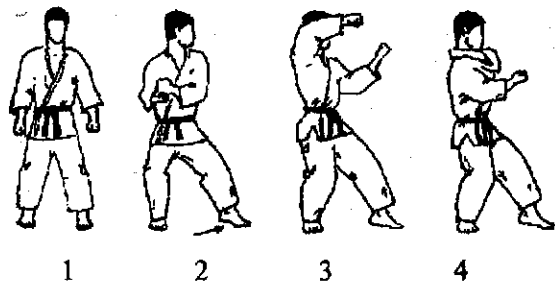
32, 33.левой руку отвести в хиките и выполнить хидари джодан нихон нуките.

34. Сделать шаг вправо на 45°, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги джодан уке.

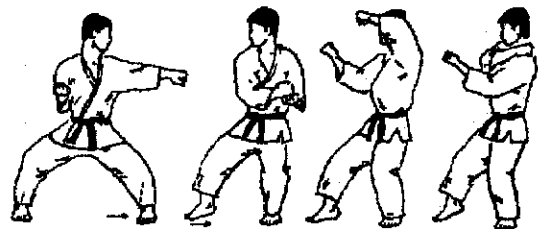
35. Поворачиваясь на 135° вправо, принять миги зенкуцу дачи и выполнить миги гедан барай.

36–38. Упражнения 32–34 повторяются симметричным образом с киаи.

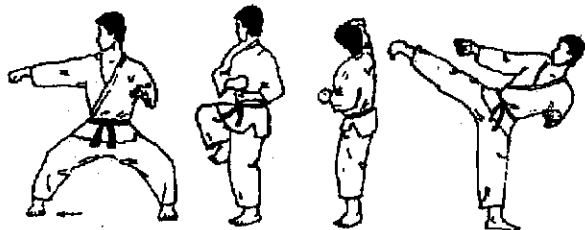
39. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрещивая руки, вернуться в стойку фудо дачи.



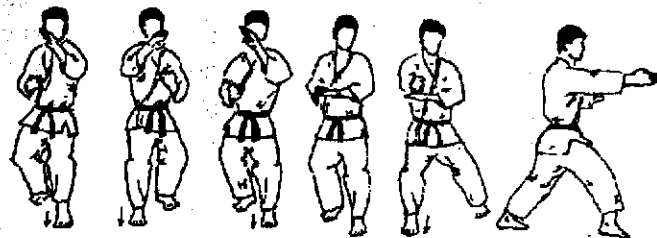
1 2 3 4



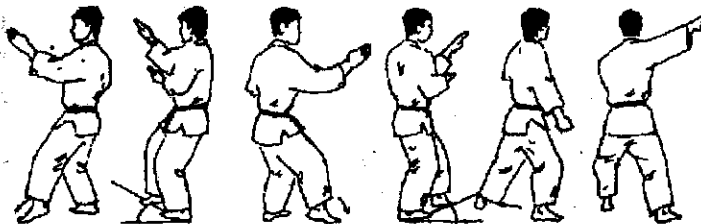
5 6 7 8



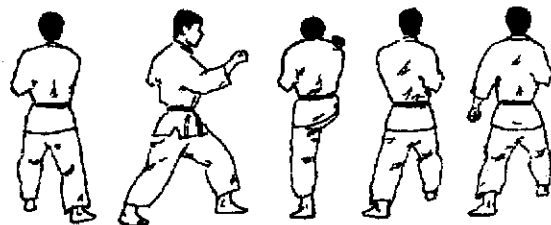
9 10 11 11a
(со стороны)



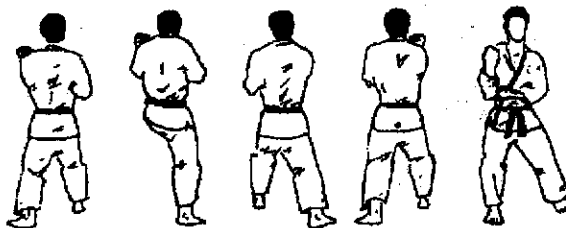
12 13 14 15 16 16a
(со стороны)



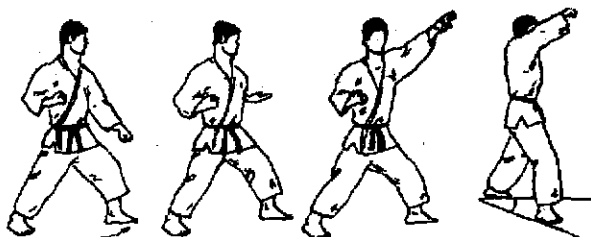
17 18 19 20 21 22



23 23a 24 25 26
(со стороны)



27 28 29 30 30a
(передний вид)

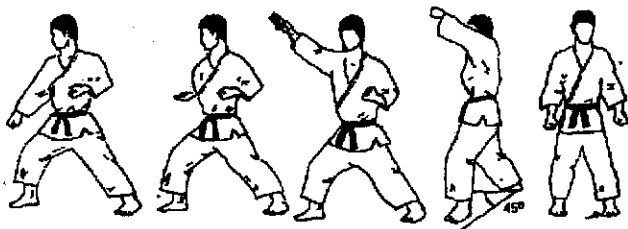


31

32

33

34



35

36

37

38

39

Пинан соно сан (3)

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернуться влево на 90°, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари учи уке.
3. Правую ногу со скольжением подвести к левой и принять стойку мусуби дачи.
4. Правой рукой выполнить чудан учи уке, а левой — гедан барай.
- 5.левой рукой выполнить чудан учи уке, а правой — гедан барай.
6. Повернувшись на левой ноге на 180°, принять миги кокуцу дачи и выполнить миги чудан учи уке.
- 7–9. Выполнить пункты 3–5 симметричным образом.
10. Повернуться на 90° влево, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

11, 12.левой рукой выполнить осаэ уке, сделать шаг вперед правой ногой, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить тате чудан йохон нуките.

13–15. Сделать имитирующее движение: схватить правой рукой за ноги противника и, поворачиваясь против часовой стрелки на правой ноге, принять стойку кибя дачи и нанести левой рукой удар тетсуи джодан йоко учи.

16. Сделать шаг вперед правой ногой, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ои дуки с киаи.

17. Приняв правую ногу за ось вращения, повернуться на 180° влево и, приближая левую ногу к правой, принять стойку мусуби дачи, кулаки на бедрах.

18. Правой ногой нанести удар чудан мае гери.

19, 20. Опустив ногу, выдвинуть ее вперед, повернуться влево на 90°, принять стойку кибя дачи и, не отрывая рук от поясицы, выполнить правым локтем блок гедан хиджи уке.

21, 22. С той же позиции нанести удар уракен сауи учи и вернуть кулак в исходное положение.

23–27. Выполнить пункты 18–22 симметричным образом.

28–32. Повторить пункты 18–22.

33, 34. Раскрыв правую ладонь, выполнить имитацию захвата, затем, сделав шаг левой ногой, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести удар чудан ои цуки.

35, 36. Правую ногу, придвинув к левой, отвести вправо и принять неширокую стойку кибя дачи.

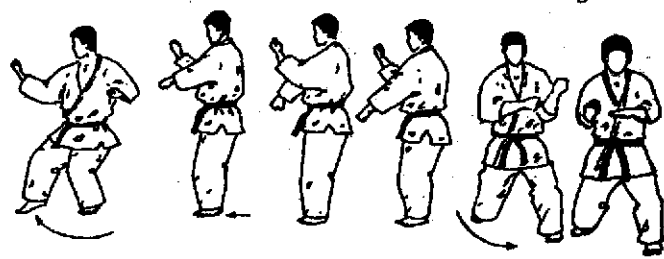
37. Приняв правую ногу за ось вращения, повернуться влево против часовой стрелки, принять стойку кибя дачи и выполнить удар джодан хиджи ате правым локтем.

38, 39. Удерживая руки в той же позиции, сделать прыжок вправо и в момент приземления выполнить удар джодан хиджи ате левым локтем с киаи.

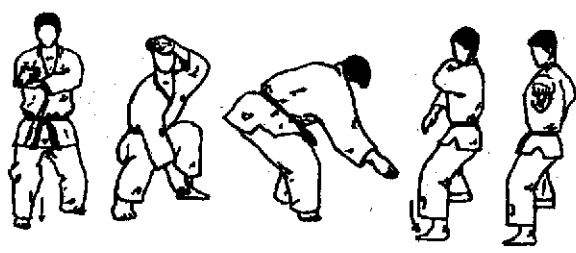
40. Приблизив правую ногу к левой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



1 2 3 4 5



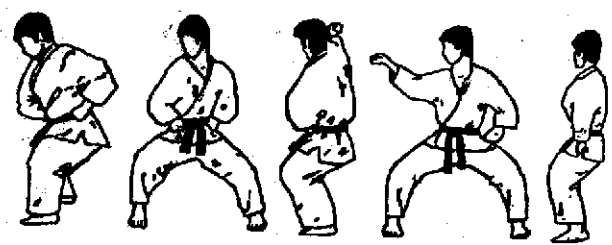
6 7 8 9 10 11



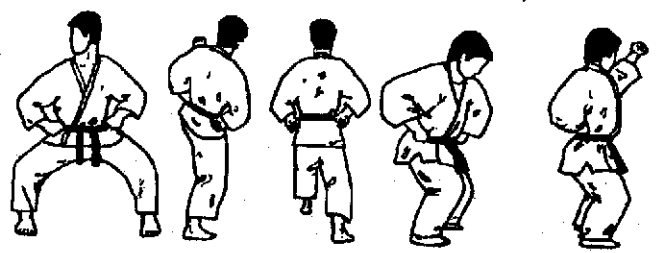
12 13 13a 14 15



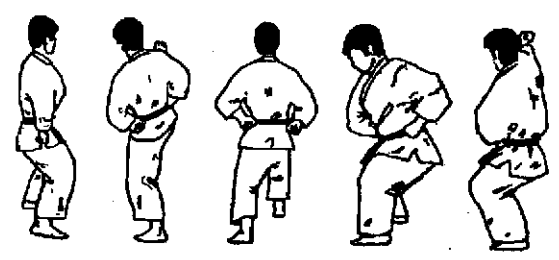
16 17 17a 18 19



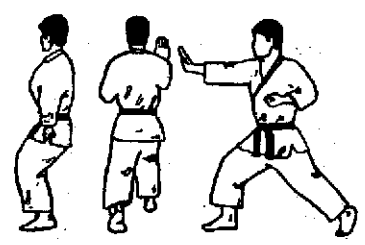
20 20a 21 21a 22
(со стороны) (со стороны)



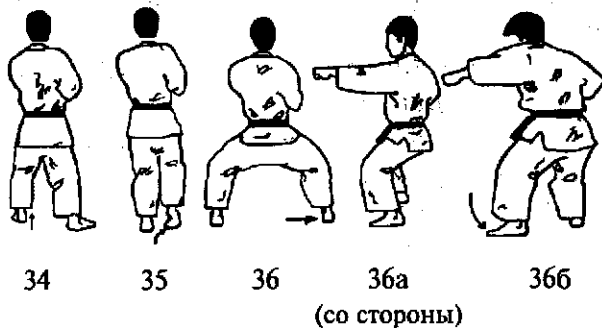
22a 23 24 25 26
(со стороны)



27 28 29 30 31

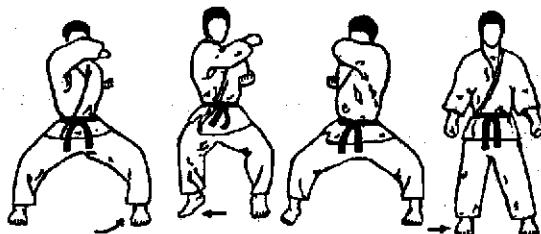


32 33 33a
(со стороны)



34 35 36 36a 36б

(со стороны)



37 38 39 40

Пинан соно йон (4)

1. Принять позицию фудо дачи.

2, 3. Положив левый кулак на правый, повернуться на 90° влево, принять хидари кокуцу дачи и выполнить шуто джодан уке и шуто чудан уке.

4, 5. Переложив силу тяжести с правой ноги на левую, повернуться на 180°, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуто джодан уке и шуто чудан уке.

6, 7. Повернуться на 90° влево, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить блок сейкен джуджи гедан уке.

8. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

9. Левую ступню положить на правое колено, принять стойку цру аши дачи, прижать правый ку-

лак к ребру, а левый ребром к правому. Резко посмотреть влево.

10. Одновременно выполнить удары джодан йоко гери и уракен йоко учи.

11, 12. Опустив ногу, принять стойку хидари зенкуцу дачи, раскрыть левую ладонь и выполнить удар джодан хиджи ате по левой ладони.

13–16. Приближая правую ступню к левому колену, выполнить пункты 10–12 симметричным образом.

17, 18. Повернуться на месте на 90° влево, быстро раскрыть и поднять левый кулак к голове для защиты лица, одновременно нанося удар шуто ганмен учи ребром правой руки.

19. Выполнить удар джодан мае гери на 45° влево от центральной оси.

20. Выставив правую ногу вперед по центральной оси и приблизив левую ногу к правой, принять стойку каке дачи и нанести удар уракен сауи учи с киаи.

21, 22. Приняв правую ногу за ось вращения, повернуться влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и медленно, вдумчиво, напряженно опустить руки вниз, скрещивая их перед грудью.

23. Выполнить чудан мае гери.

24, 25. Опустив правую ногу, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить левой рукой чудан гяку цуки, а правой чудан ои цуки. Эти удары нужно наносить по возможности быстро.

26–30. Приняв левую ногу за ось вращения, отвести правую ногу в сторону на 90°, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить пункты 23–25 симметричным образом.

31, 32. Повернуться влево на 45°, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить мороте уке.

33. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить мороте уке.

34.левой ногой сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить мороте уке.

35, 36. Быстро поднять руки вверх и, схватив мнимого противника за волосы, дернуть его вниз и нанести удар коленом в лицо с криком.

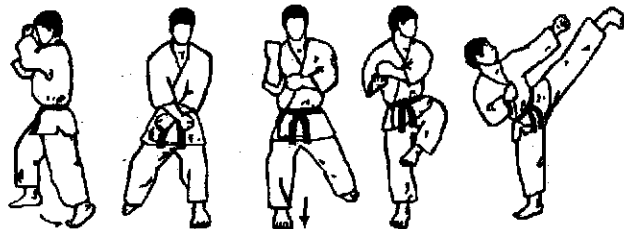
37, 38. Опустив правую ногу к левой, одновременно повернуться на 180° влево и выдвинуть вперед левую ногу, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить шуто мавашу уке от лица (неполный шуто мавашу уке).

39. Сделать шаг вперед, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуто мавашу уке.

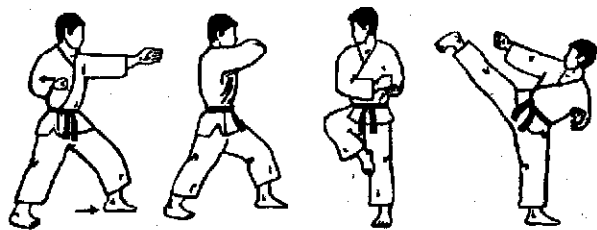
40, 41. Вернуться в исходную позицию.



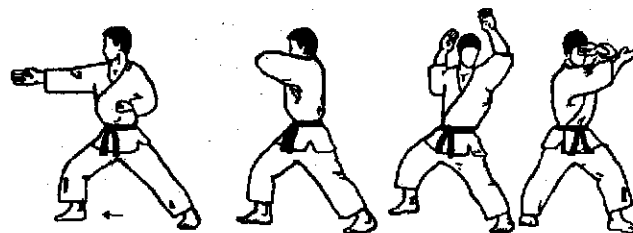
1 2 3 4 5



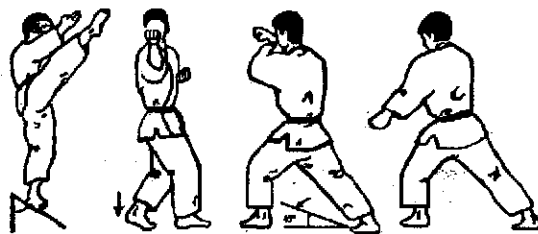
6 7 8 9 10



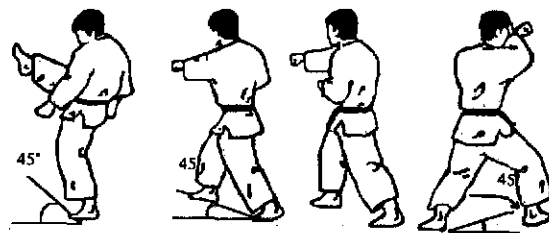
11 12 13 14



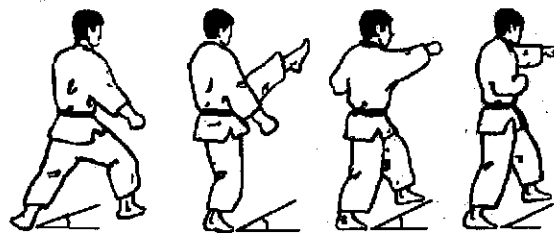
15 16 17 18



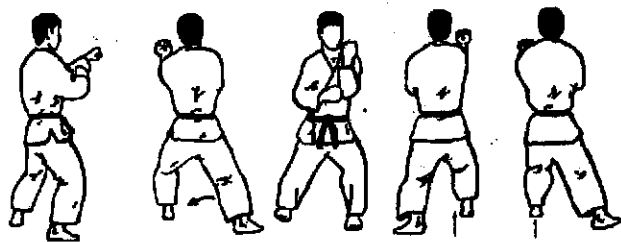
19 20 21 22



23 24 25 26

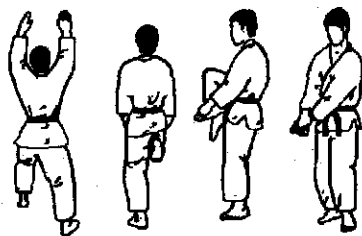


27 28 29 30



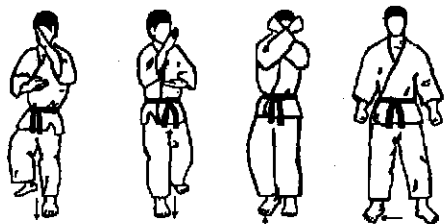
31 32 32a 33 34

(вид спереди)



35 36 36a 37

(со стороны)



38 39 40 41

Пинан соно го (5)

1. Принять стойку фудо дачи.
- 2, 3. Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари учи уке и чудан гяку цуки.
- 4, 5. Левый кулак положить ребром на правый и, освобождаясь от мнимого захвата, нанести удар

широ хиджи ате, одновременно медленно передвигая левую ногу к правой, принять стойку хейсоку дачи.

6—9. Повернуться на 90° вправо и выполнить пункты 2—5 симметричным образом.

10. Сделать правой ногой шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

11. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить блок сейкен гедан джуджи уке.

12. В той же позиции раскрыть ладони и, быстро поднимая их вверх, выполнить блок шүто джуджи джодан уке.

13—15. Подушки ладоней прижать друг к другу, правую ладонь отвести в хиките, а левую — к груди ладонью вниз.

16. Сделать шаг вперед правой ногой, принять миги зенкуцу дачи и нанести удар чудан ои цуки с киаи.

17, 18. Повернуться на левой ноге на 180°, выполняя правой ногой тейсоку мавашии кеаге. Опустив правую ногу, принять стойку кибя дачи и выполнить блок гедан барай.

19, 20. Поворачивая голову назад, медленно выполнить джодан хайшу учи.

21. Правой ногой выполнить удар тейсоку мавашии сото кеаге по ладони левой руки.

22. Опуская правую ногу, принять стойку кибя дачи и быстро нанести удар джодан хиджи ате по ладони левой руки.

23. Выдвинув левую ногу вперед, принять стойку маке дачи и выполнить силовой блок мороте уке.

24, 25. Повернуться на 180° влево и, выдвинув левую ногу вперед, принять стойку кокуцу дачи, нанести вверх удар аге джодан цуки (левая рука у правого локтя).

26. Встать на пальцы ног, сохраняя положение рук.

27, 28. Сделать высокий прыжок с киаи. Скрестить ноги в воздухе и приземлиться в стойке низкой каке дачи, повернувшись на 90° влево, выполнить блок гедан джуджи уке.

29. Быстро сделав шаг вперед правой ногой, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

30. Повернувшись на правой ноге на 45° влево, принять стойку ура зенкуцу дачи и выполнить левой рукой шуто гедан барай, одновременно взмахивая правой рукой.

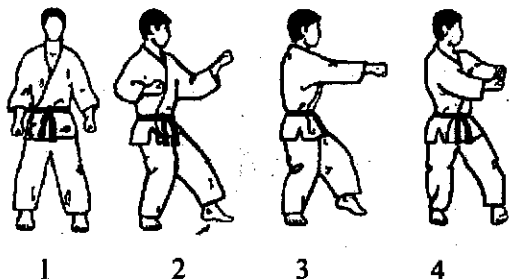
31. Не меняя положения, принять хидари зенкуцу дачи и нанести удар ура коте в пах противника, одновременно отводя левую ладонь к правому уху.

32. Сжать руки в кулаки, правую руку отвести за голову, а левой рукой выполнить гедан барай, одновременно поворачивая левую ступню, принять стойку кибя дачи.

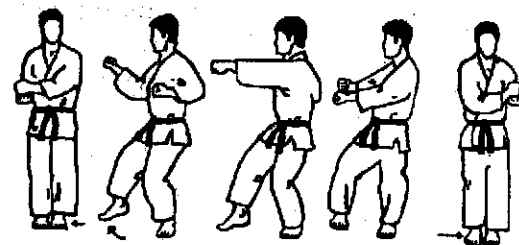
33. Придвинув левую ступню к правой, принять стойку мусуби дачи.

34, 35. Сделать шаг правой ногой, повернувшись на 45° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи. Пункты 31, 32 выполнить симметричным образом.

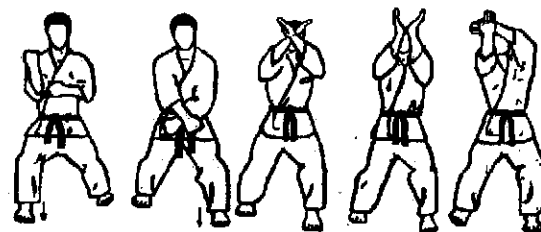
36. Приблизив правую ногу к левой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



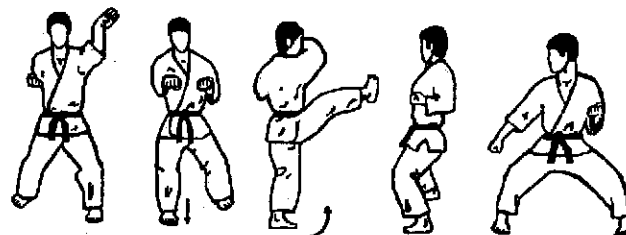
1 2 3 4



5 6 7 8 9

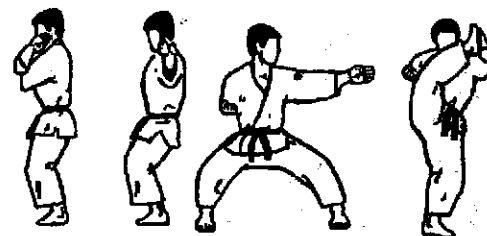


10 11 12 13 14



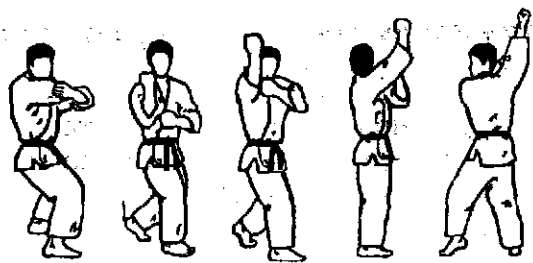
15 16 17 18 18a

(со стороны)

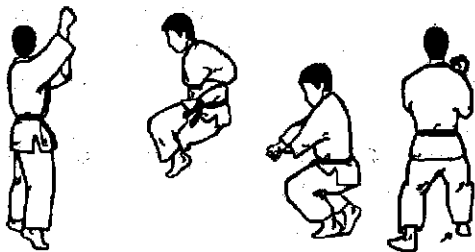


19 20 20a 21

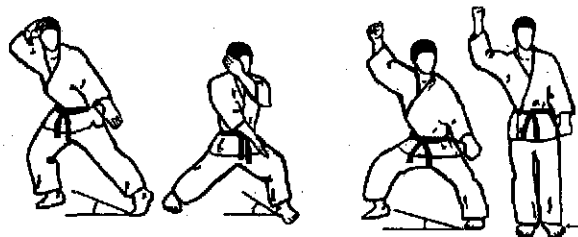
(со стороны)



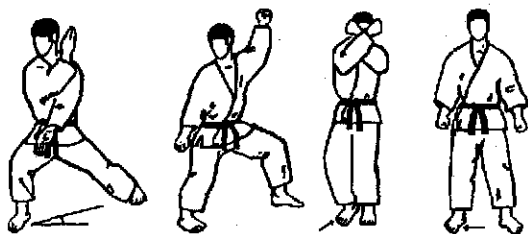
22 23 24 25 25a
(со стороны)



26 27 28 29



30 31 32 33



34 35 36

Ура таикьоку соно ичи, ни, сан

(1, 2, 3)

Эти ката — производные от ката таикьоку, но они сложнее: переход из одной стойки в другую происходит с вращением. Ниже описывается ура таикьоку соно ичи, так как остальные выполняются по тому же принципу.

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай.
- 3, 4. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ой цуки.
5. Повернуться на 180° вправо и с миги зенкуцу дачи выполнить миги гедан барай.
- 6, 7. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари ой цуки.
8. Повернуться на 90° влево и выполнить гедан барай.
- 9, 10. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ой цуки.
- 11, 12. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари чудан ой цуки.
- 13, 14. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить удар чудан ой цуки с киаи.
15. Повернуться на 270° влево и выполнить левый гедан барай.
- 16, 17. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить удар чудан ой цуки.
18. Повернуться на 180° вправо и с миги зенкуцу дачи выполнить миги гедан барай.
- 19, 20. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари ой цуки.

21. Повернуться на 90° влево и выполнить левый гедан барай.

22, 23. Повернуться на 360° по часовой стрелке и выполнить миги ои цуки.

24, 25. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари ои цуки.

26, 27. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить удар чудан ои цуки с киаи.

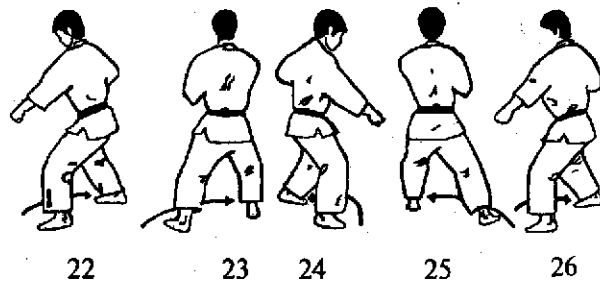
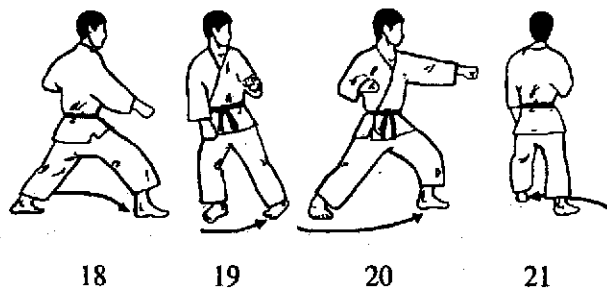
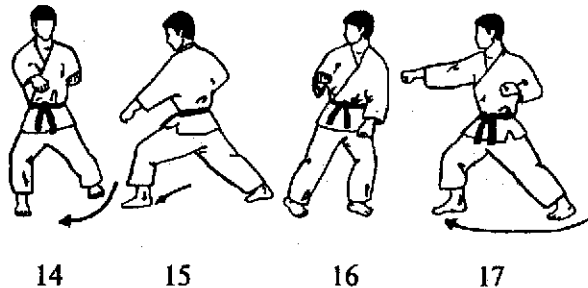
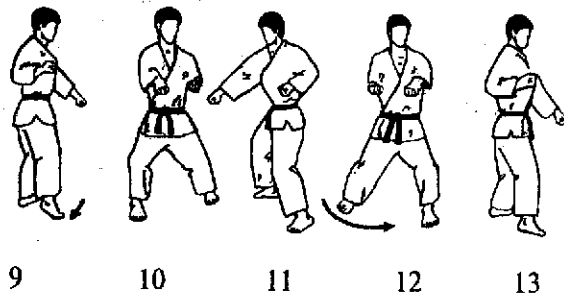
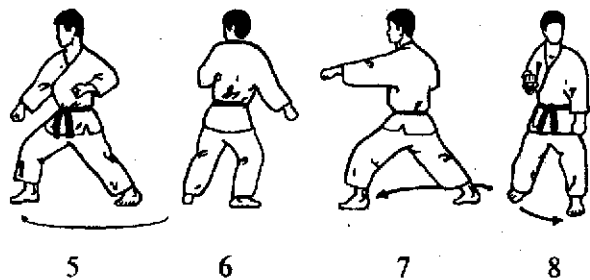
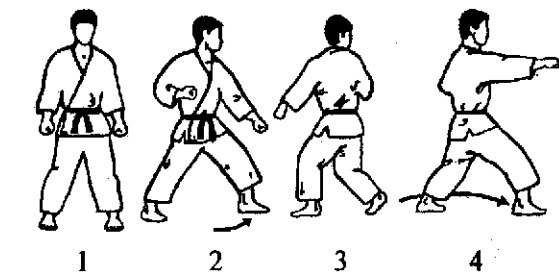
28. Повернуться на 270° и выполнить левый гедан барай.

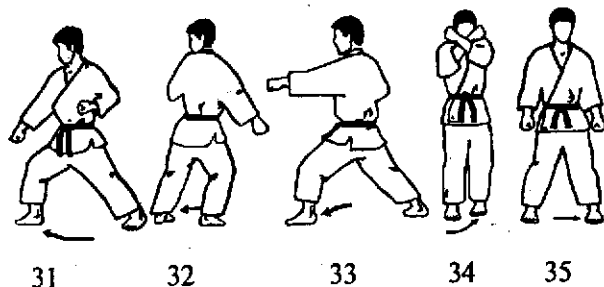
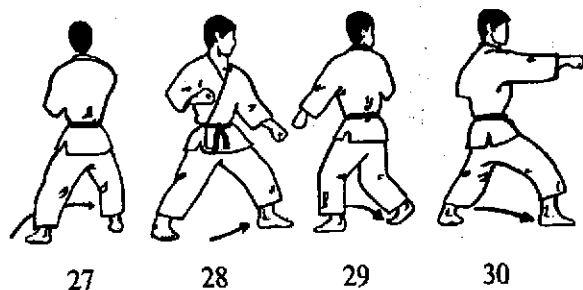
29, 30. Повернуться на 360° по часовой стрелке и выполнить миги ои цуки.

31. Повернуться на 180° вправо и с миги зенкуцу дачи выполнить миги гедан барай.

32, 33. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари чудан ои цуки.

34, 35. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.





Ура пинан соно ичи

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай.
- 3, 4. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ои цуки.
- 5, 6. Повернуться на 180° вправо и с миги зенкуцу дачи выполнить миги гедан барай. В этом положении отвести ногу назад, принять стойку миги неко аши дачи и нанести удар миги тетсуи коми ками.
- 7, 8. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари чудан ои цуки.
9. Повернуться на 90° влево и выполнить левый гедан барай.
- 10, 11. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить блок миги джодан уке.

12, 13. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари джодан уке.

14, 15. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить блок миги джодан уке с киаи.

16. Повернуться на 270° и выполнить левый гедан барай.

17, 18. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить удар чудан ои цуки.

19. Повернуться на 180° вправо и с миги зенкуцу дачи выполнить миги гедан барай.

20, 21. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари чудан ои цуки.

22. Повернуться на 90° влево и выполнить левый гедан барай.

23, 24. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ои цуки.

25, 26. Повернуться на 360° против часовой стрелки и выполнить хидари чудан ои цуки.

27, 28. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ои цуки с киаи.

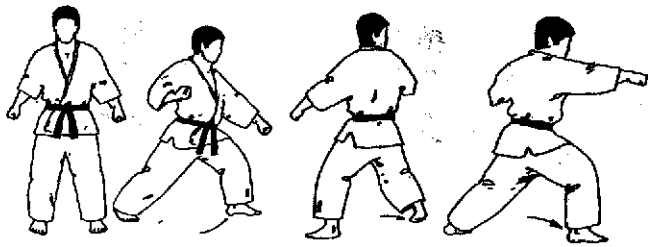
29. Повернуться на 270° влево, принять стойку левую кокуцу дачи и выполнить блок шуто маваши уке.

30, 31. Повернуться на 405° по часовой стрелке, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

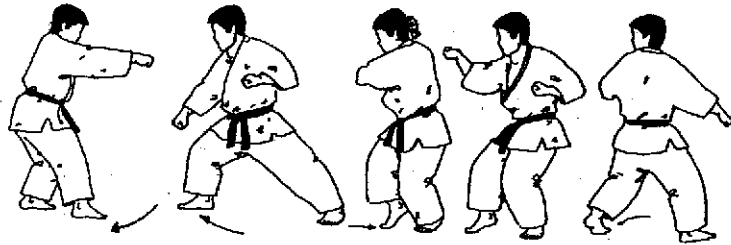
32. Повернуться на 135° по часовой стрелке, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

33, 34. Повернуться на 405° против часовой стрелки, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

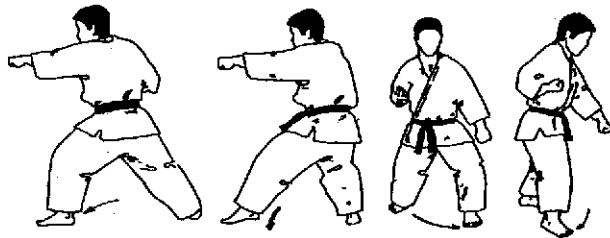
35, 36. Приблизив левую ногу к правой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



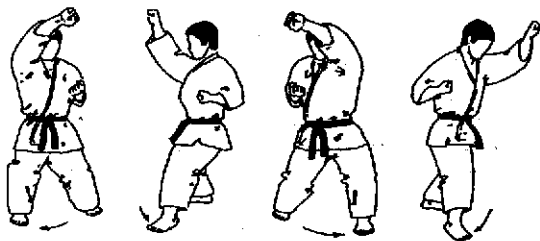
1 2 3 4



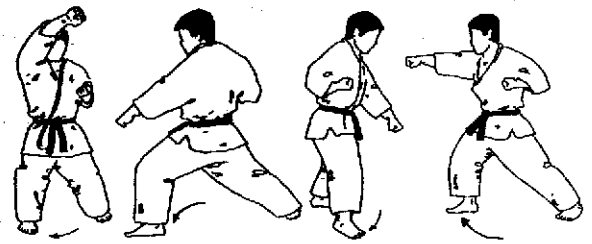
5 6 7



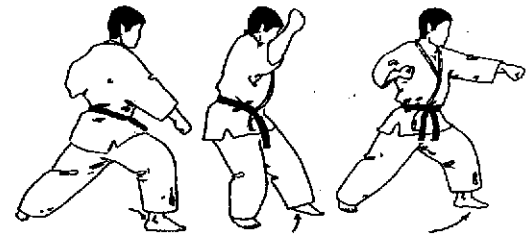
8 9 10



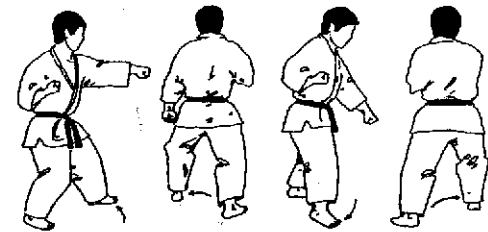
11 12 13 14



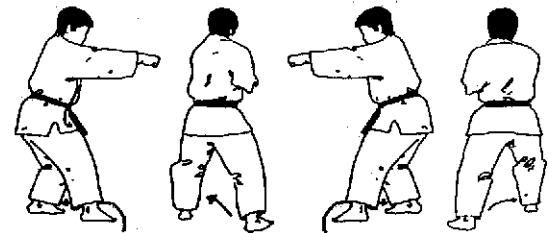
15 16 17 18



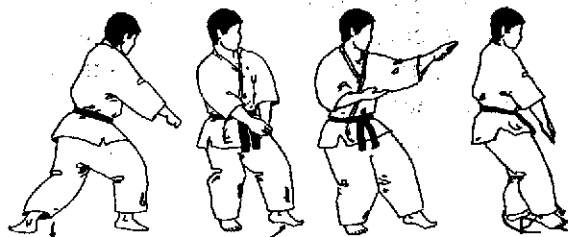
19 20 21



22 23 24

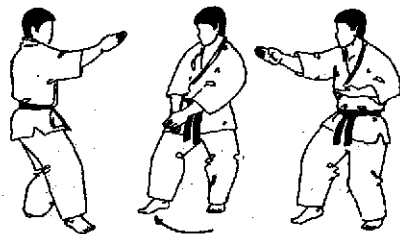


25 26 27 28



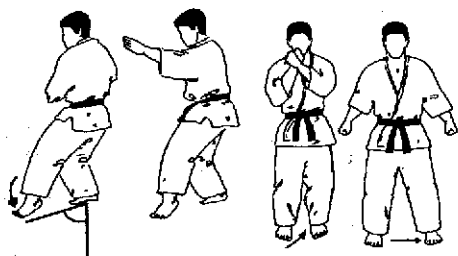
29

30



31

32



33

34

35

36

Ура пинан соно ни

1. Принять стойку фудо дачи.

2, 3. Поворачивая левую ногу влево на 270°, принять стойку хидари кокуцу дачи.

В этом положении правую руку отвести в хиките, левый кулак положить на правый пальцами вовнутрь, после чего выполнить левый учи уке и правый джодан уке.

4, 5. Правой рукой нанести удар тетсуи хизо учи, а левую руку отвести к правому уху пальцами вниз.левой ногой сделать полшага вперед, принять стойку хидари дачи и нанести удар джун цуки.

6—9. Повернуться на 450° вправо, принять стойку миги кокуцу дачи и симметрично выполнить пункты 2—5.

10, 11. Положить правую ступню на левое колено, принять стойку цру аши дачи, правый кулак ребром положить на левый кулак. Нанести двойной удар назад: джодан йоко гери и уракен йоко учи.

12. Опустить правую ногу к левой ноге, передвигая левую ногу вперед, принять хидари кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

13. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

14. Повернуться на 360° против часовой стрелки, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

15, 16. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять стойку миги зенкуцу дачи, левой рукой выполнить блок осаи уке и затем выполнить удар миги йохон тате нуките над левой рукой с киаи.

17. Повернуться на 270° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

18. Правой ногой сделать шаг в сторону на 405°, принять стойку правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

19. Правой ногой сделать шаг вправо на 135°, принять стойку правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

20.левой ногой сделать шаг в сторону на 405°, принять стойку левую кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке.

21—23.левой ногой сделать шаг в сторону на 45°, принять стойку левую зенкуцу дачи. Правый кулак

отвести назад и, широким кругообразным движением выбрасывая руку вперед, выполнить блок сукуи уке. Повернуться на 360° по часовой стрелке.

24. Выполнить чудан мае гери.

25. Выставив правую ногу вперед, принять стойку миги zenкуцу дачи и выполнить хидари чудан гяку цуки.

26, 27. Медленно выполнить блок хидари сукуи уке. Повернуться на 360° против часовой стрелки.

28. Лево́й ногой выполнить чудан мае гери.

29. Выставив левую ногу вперед, принять стойку хидари zenкуцу дачи и выполнить чудан гяку цуки.

30. Повернуться на 360° по часовой стрелке и правой ногой сделать большой шаг вперед, принять миги zenкуцу дачи и выполнить чудан мороте учи уке.

31. Повернуться на 270° влево, принять хидари zenкуцу дачи и выполнить блок хидари гедан барай.

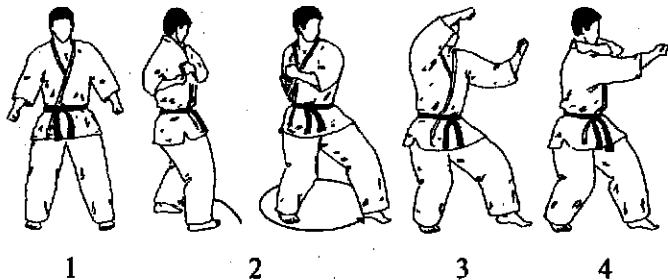
32, 33. Левую руку отвести в хиките и выполнить хидари джодан нихон нуките.

34. Сделать шаг вправо на 405°, принять стойку миги zenкуцу дачи и выполнить миги джодан уке.

35. Поворачиваясь на 135° вправо, принять миги zenкуцу дачи и выполнить миги гедан барай.

36–38. Упражнения 32–34 повторяются симметричным образом с киаи.

39, 40. Приблизив левую ногу к правой и отведя в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.



1

2

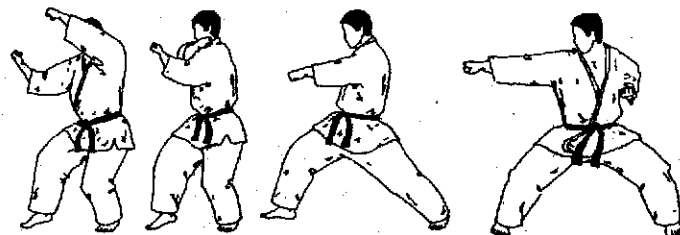
3

4



5

6



7

8

9



10

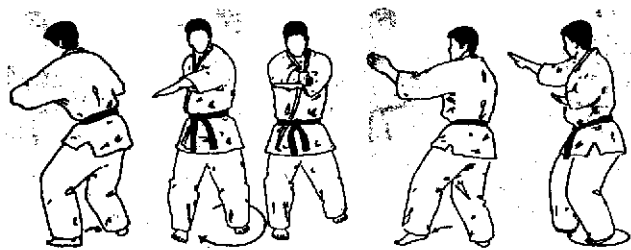
11

12

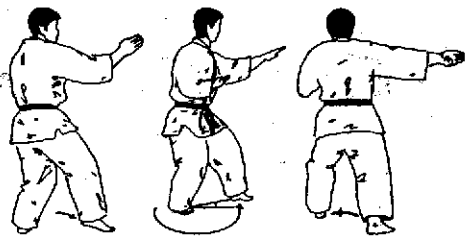


13

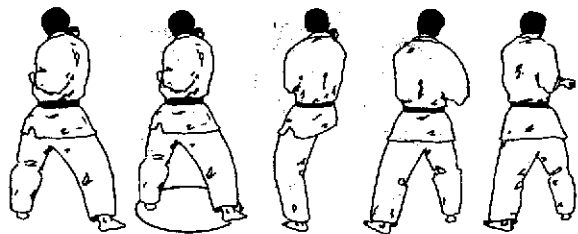
14



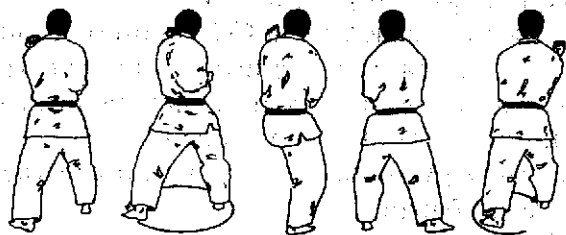
15 16 17 18



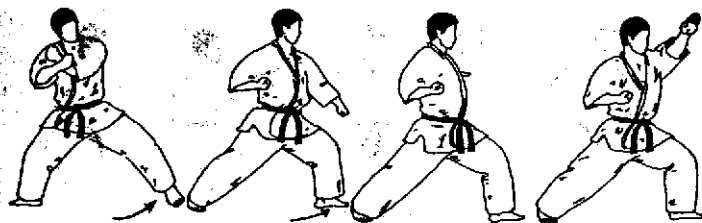
19 20 21



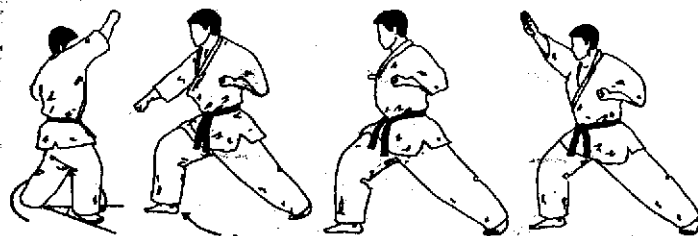
22 23 24 25 26



27 28 29 30



31 32 33



34 35 36 37



38 39 40

Ура пинан соно сан

1. Принять стойку фудо дачи.
2. Повернуться влево на 450°, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари учи уке.
3. Правую ногу со скольжением подвести к левой и принять стойку мусуби дачи.
4. Правой рукой выполнить чудан учи уке, а левой — гедан барай.
- 5.левой рукой выполнить чудан учи уке, а правой — гедан барай.

6. Поворачиваясь на левой ноге на 540°, принять миги кокуцу дачи и выполнить миги чудан учи уке.

7-9. Выполнить пункты 3-5 симметричным образом.

10. Повернуться на 90° влево, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

11, 12. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять стойку миги зенкуцу дачи, левой рукой выполнить блок осаи уке, затем выполнить удар миги йохон тате нуките над левой рукой с киаи, левой рукой выполнить блок осаи уке, выполнить удар миги тате чудан йохон нуките.

13, 14. Сделать имитирующее движение, схватить правой рукой за ноги противника, повернувшись против часовой стрелки на правой ноге, принять стойку киба дачи и нанести удар тетсуи джодан йоко учи левой рукой.

15, 16. Повернуться на 360° по часовой стрелке, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ой цуки с киаи.

17, 18. Приняв правую ногу за ось вращения, повернуться на 180° влево и, приближая левую ногу к правой, принять стойку мусуби дачи, кулаки на бедрах.

19-22. Поворачиваясь по часовой стрелке, правой ногой нанести удар уширо маваши гери и маваши гери.

23. Опуская ногу, выдвинуть ее вперед, повернуться влево на 90°, принять стойку киба дачи и, не отрывая рук от поясицы, выполнить правым локтем блок гедан хиджи уке.

24, 25. С той же позиции нанести удар уракен сауи учи и вернуть кулак в исходное положение.

26-31. Выполнить пункты 19-25 симметричным образом.

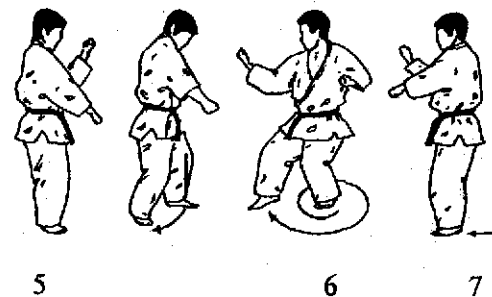
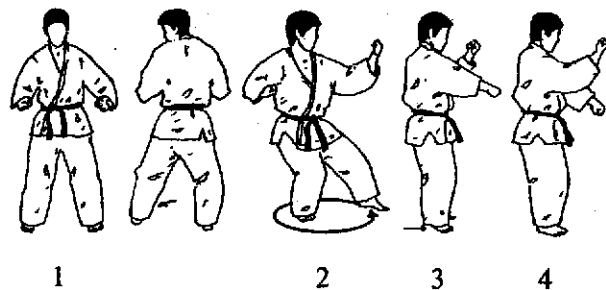
32-36. Повторить пункты 19-25.

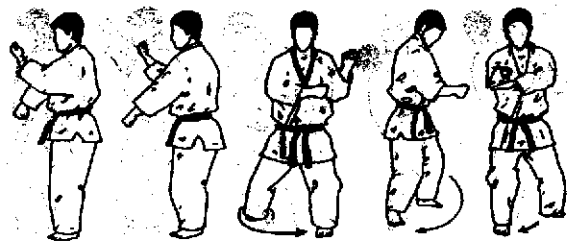
37-39. Повернуться на 180° влево, принять хидари зенкуцу дачи, раскрыв правую ладонь, выполнить имитацию захвата, затем нанести удар чудан ой цуки.

40-43. Правую ногу, придвинув к левой, отвести вправо и, приняв правую ногу за ось вращения, повернуться влево против часовой стрелки, принять стойку киба дачи и выполнить удар джодан хиджи ате правым локтем.

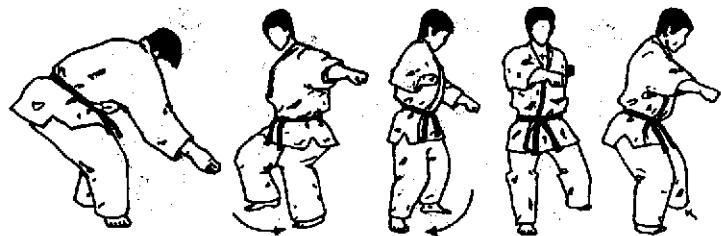
44, 45. Удерживая руки в той же позиции, в прыжке повернуться на 360° по часовой стрелке и в момент приземления выполнить удар джодан хиджи ате левым локтем с киаи.

46, 47. Приблизив правую ногу к левой и отодвинув в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться в стойку фудо дачи.

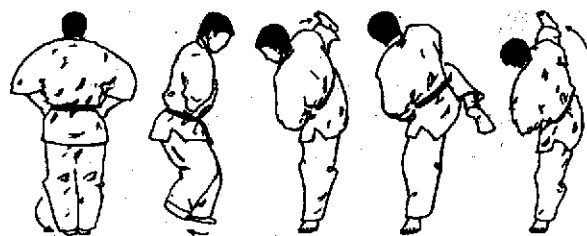




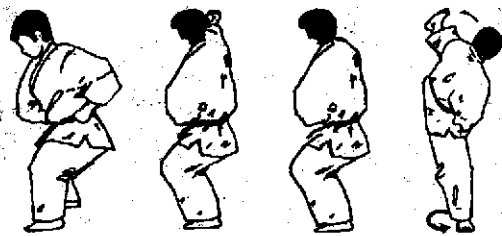
8 9 10 11 12



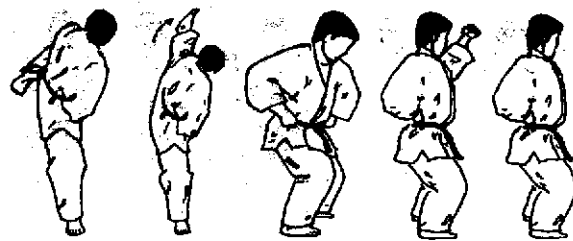
13 14 15 16 17



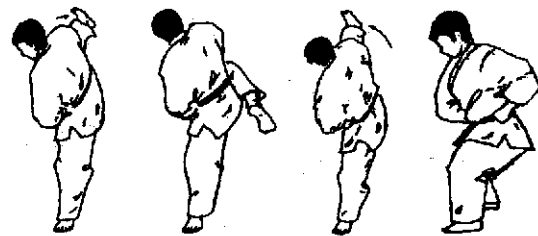
18 19 20 21 22



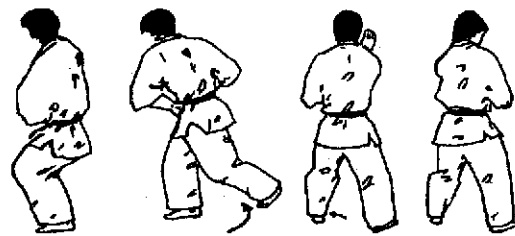
23 24 25 26



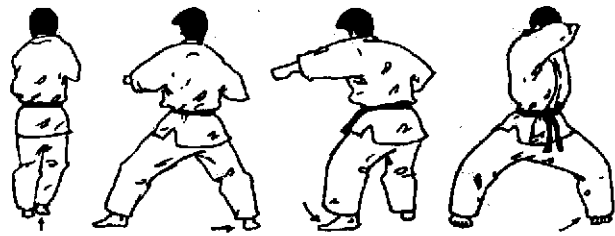
27 28 29 30 31



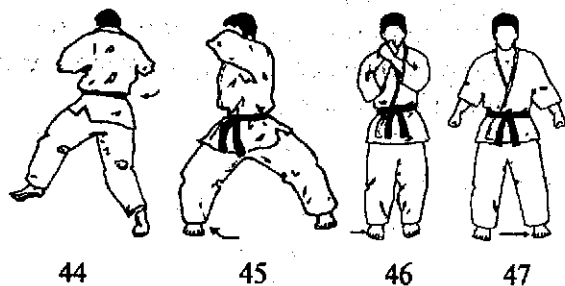
32 33 34 35



36 37 38 39



40 41 42 43



Ура пинан соно йон

1. Принять позицию фудо дачи.

2, 3. Положив левый кулак на правый, повернуться на 450° влево, принять хидари кокуцу дачи и выполнить шуто джодан уке и шуто чудан уке.

4, 5. Переложив силу тяжести с правой ноги на левую, повернуться на 540° , принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуто джодан уке и шуто чудан уке.

6–8. Повернуться на 270° влево, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить блок сейкен джуджи гедан уке.

9, 10. Повернуться на 360° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

11. Левую ступню положить на правое колено, принять стойку цру аши дачи, прижать правый кулак к ребру, а левый кулак ребром к правому. Резко посмотреть влево.

12. Одновременно выполнить удары джодан йоко гери и уракен йоко учи.

13, 14. Опустив ногу, принять стойку хидари зенкуцу дачи, раскрыть левую ладонь и выполнить удар джодан хиджи ате по левой ладони.

15–18. Приближая правую ступню к левому колену, выполнить пункты 11–14 симметричным образом.

19, 20. Повернуться на месте на 90° влево, быстро раскрыть и поднять левую ладонь к голове для защиты лица, одновременно нанося удар шуто ганмен учи ребром правой ладони.

21, 22. Выполнить удар джодан мае гери на 45° влево от центральной оси.

23–25. Повернуться на 360° вправо, выставляя правую ногу вперед по центральной оси и приближая левую ногу к правой, принять стойку каке дачи и нанести удар уракен сауи учи с киаи.

26, 27. Приняв правую ногу за ось вращения, повернуться влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и медленно, вдумчиво, напряженно опустить руки вниз, скрещивая их перед грудью.

28–30. Повернуться на 360° вправо, выполнить чудан мае гери.

31, 32. Опуская правую ногу, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить левой рукой чудан гяку цуки, а правой — чудан ои цуки. Эти удары нужно наносить по возможности быстро.

33–40. Приняв левую ногу за ось вращения, отвести правую ногу в сторону на 90° , принять стойку зенкуцу дачи и выполнить пункты 26–32 симметричным образом.

41, 42. Повернуться влево на 45° , принять хидари зенкуцу дачи и выполнить мороте уке.

43, 44. Повернуться на 360° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить мороте уке.

45, 46. Повернуться на 360° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить мороте уке.

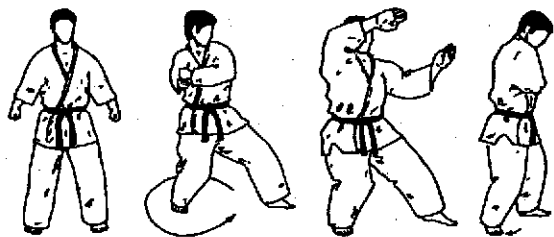
47–50. Повернуться на 360° вправо, быстро поднять руки вверх и, схватив мнимого противника за волосы, дернуть его вниз и нанести удар коленом в лицо с киаи.

51–53. Опуская правую ногу к левой, одновременно повернуться на 180° влево и выдвинуть впе-

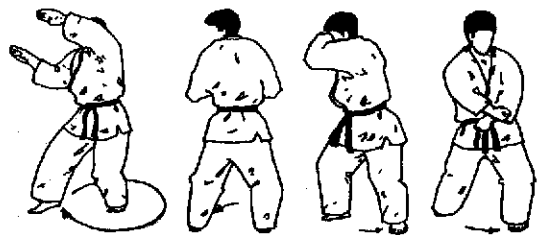
ред левую ногу, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить шуту маваши уке от лица (неполный шуту маваши уке).

54, 55. Повернуться на 360° вправо, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуту маваши уке.

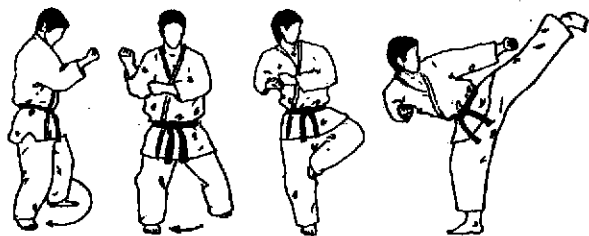
56. Вернуться в исходную позицию.



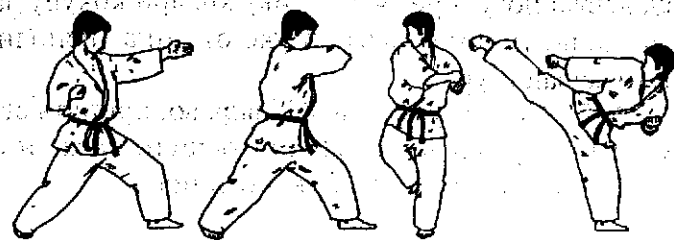
1 2 3 4



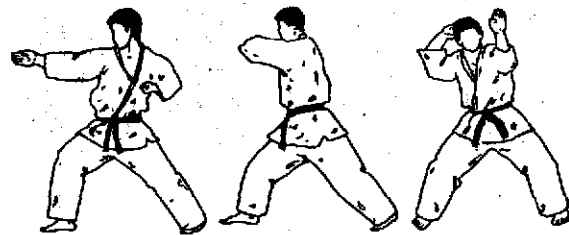
5 6 7 8



9 10 11 12



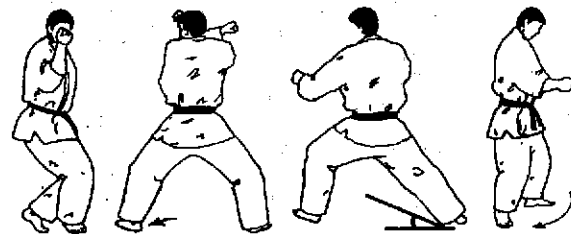
13 14 15 16



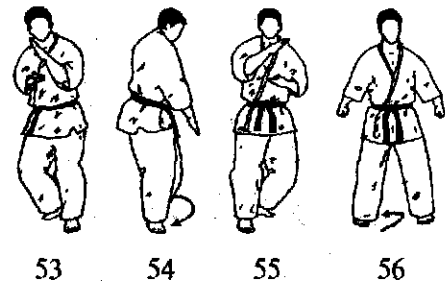
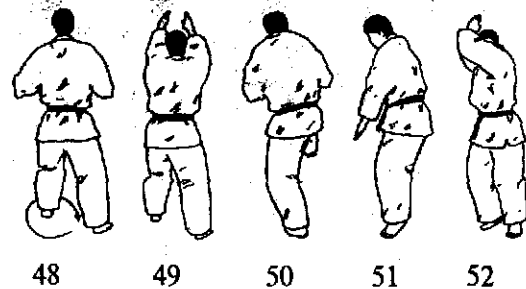
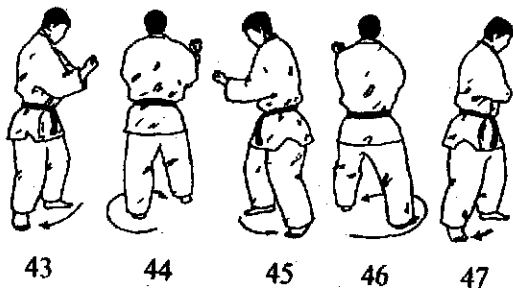
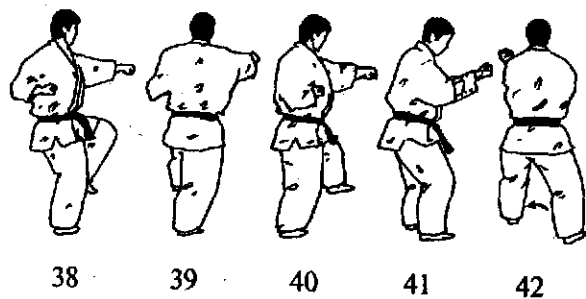
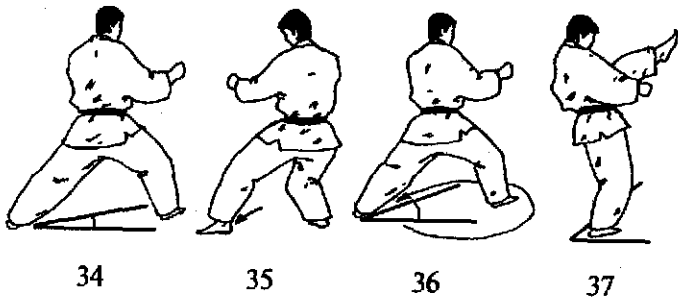
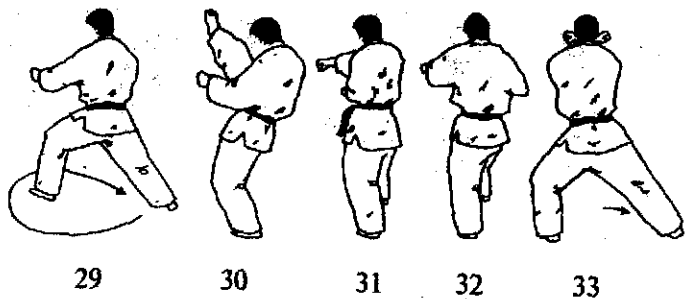
17 18 19



20 21 22 23 24



25 26 27 28



Ура пинан соно го

1. Принять стойку фудо дачи.
- 2-4. Повернуться на 450° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари учи уке и чудан гяку цуки.
- 5, 6. Левый кулак положить ребром на правый и, освобождаясь от мнимого захвата, нанести удар уширо хиджи ате, одновременно медленно перемещая левую ногу к правой, затем принять стойку хейсоку дачи.
- 7-10. Повернуться на 450° вправо и выполнить пункты 2-6 симметричным образом.
11. Повернуться на 360° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.
- 12, 13. Повернуться на 360° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить блок сейкен гедан джуджи уке.

14. В той же позиции раскрыть ладони и, быстро поднимая их вверх, выполнить блок шуто джуджи джодан уке.

15–17. Подушки ладоней прижать друг к другу, правую ладонь отвести в хиките, левую отвести к груди ладонью вниз.

18, 19. Повернуться на 360° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести удар чудан ои цуки с киаи.

20–22. Повернуться на левой ноге на 180°, выполняя правой ногой тейсоку маваши кеаге. Опустив правую ногу, принять стойку киба дачи и выполнить блок гедан барай.

23–25. Поворачивая голову назад, медленно выполнить джодан хаишу учи.

26. Правой ногой выполнить удар тейсоку маваши сото кеаге по ладони левой руки.

27. Опуская правую ногу, принять стойку киба дачи и быстро нанести удар джодан хиджи ате по ладони левой руки.

28, 29. Повернуться на 360° вправо, выдвигая вперед левую ногу, принять стойку каке дачи и выполнить силовой блок мороте уке.

30. Повернуться на 180° влево и, выдвигая левую ногу вперед, принять стойку кокуцу дачи, нанести вверх удар аге джодан цуки (левая рука у правого локтя).

31. Встать на пальцы ног, сохраняя положение рук.

32, 33. Сделать высокий прыжок с киаи. Скрестить ноги в воздухе и приземлиться в стойке низкой каке дачи, повернувшись на 90° влево, выполнить блок гедан джуджи уке.

34, 35. Повернуться на 450° вправо, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить блок мороте уке.

36. Поворачиваясь на правой ноге на 405° влево, принять стойку ура зенкуцу дачи и выполнить ле-

вой рукой шуто гедан барай, одновременно взма-
хивая правой рукой.

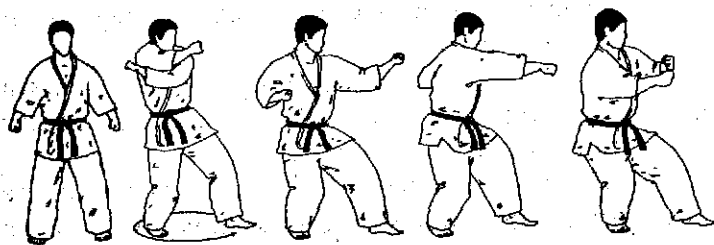
37. Не меняя положения, принять хидари зенку-
цу дачи и нанести удар ура котэ в пах противника,
одновременно отводя левую ладонь к правому уху.

38. Сжать руки в кулаки, правую руку отвести за
голову, а левой рукой выполнить гедан барай, од-
новременно поворачивая левую ступню, принять
стойку киба дачи.

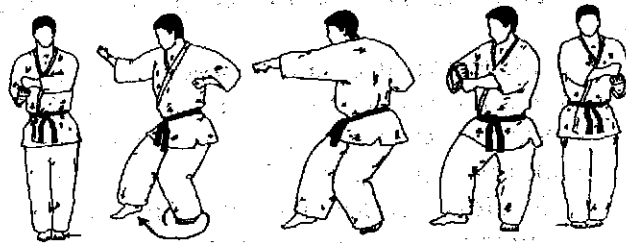
39. Придвинув левую ступню к правой, принять
стойку мусуби дачи.

40–42. Поворачиваясь на 405° вправо, принять
стойку миги зенкуцу дачи. Пункты 36–38 выпол-
нить симметричным образом.

43. Приблизив правую ногу к левой и отодвинув
в сторону, одновременно скрестив руки, вернуться
в стойку фудо дачи.



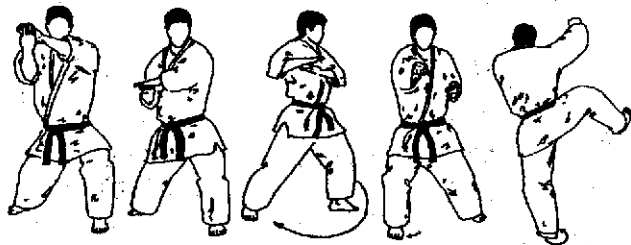
1 2 3 4 5



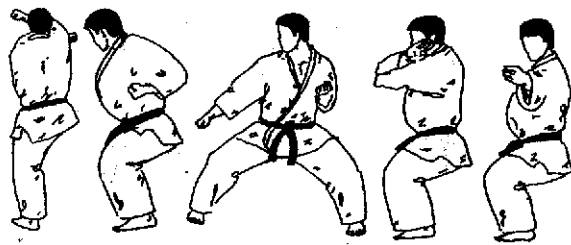
6 7 8 9 10



11 12 13 14 15

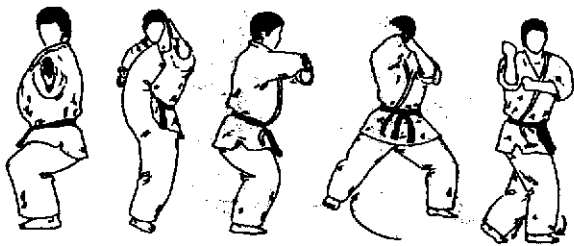


16 17 18 19 20

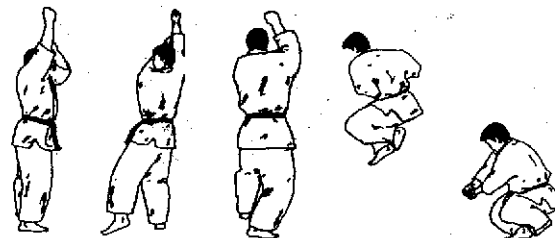


21 22 22a 23 24

(со стороны)

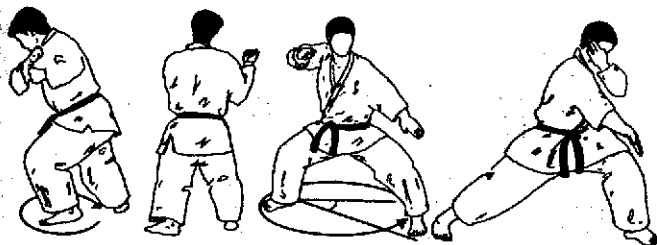


25 26 27 28 29



30 30a 31 32 33

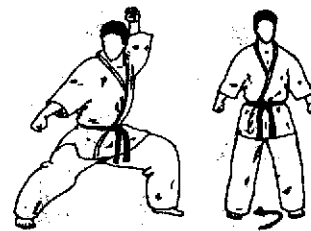
(со стороны)



34 35 36 37



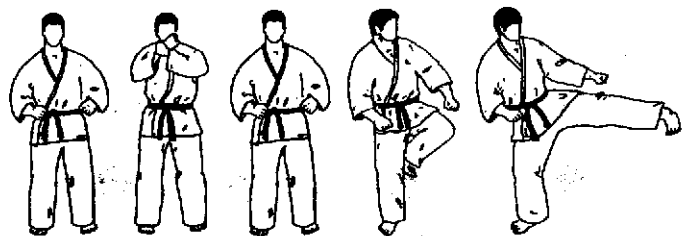
38 39 40 41



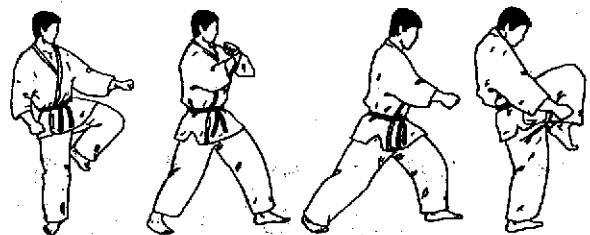
42 43

Сокуги таикио соно ичи

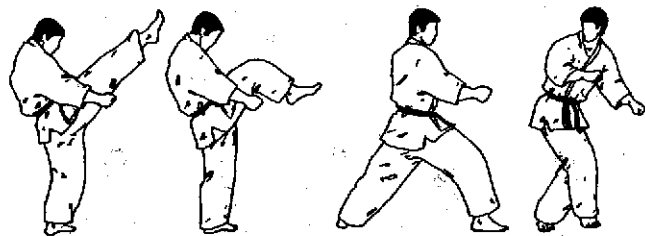
Ката состоит из ударов чудан йоко гери и джодан мае гери.



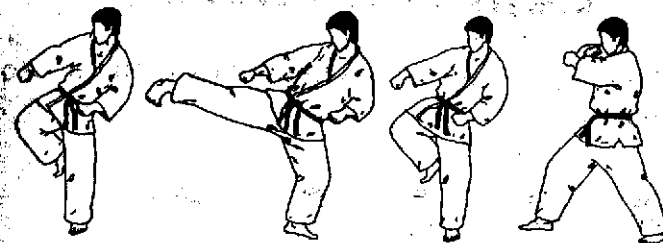
1 2 3 4 5



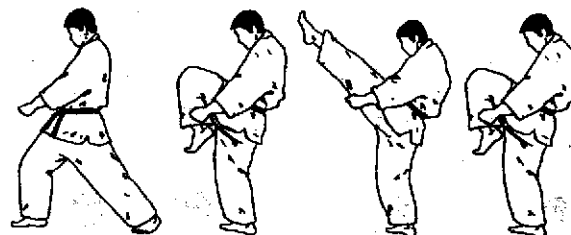
6 7 8 9



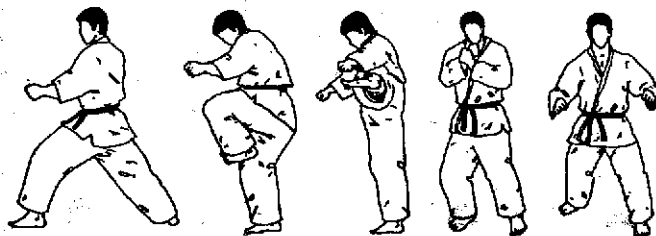
10 11 12 13



14 15 16 17



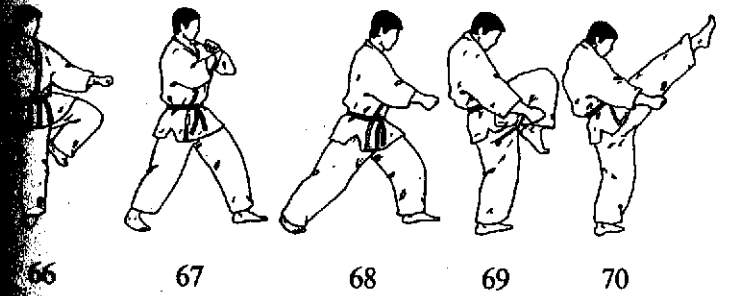
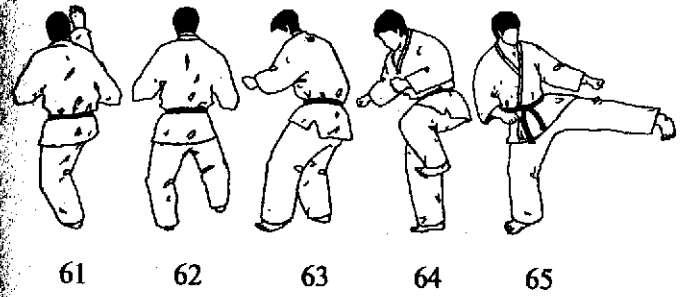
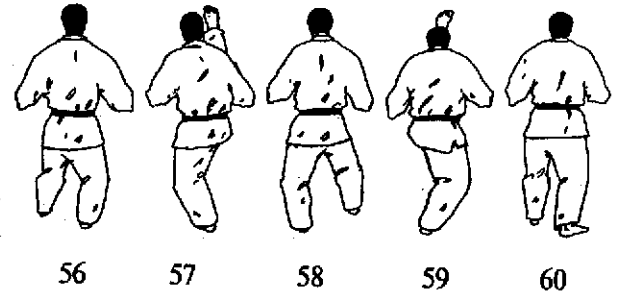
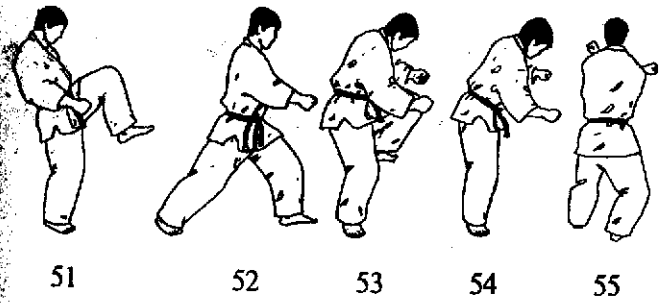
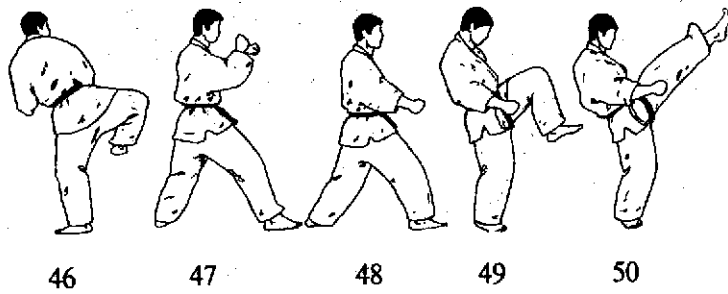
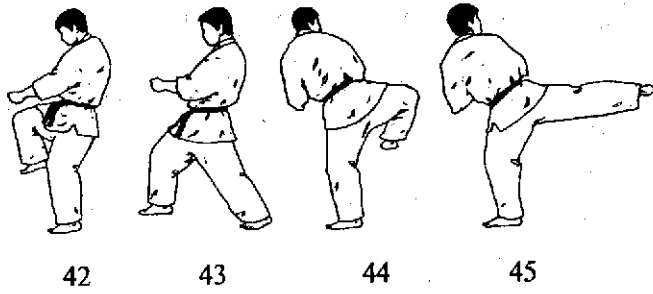
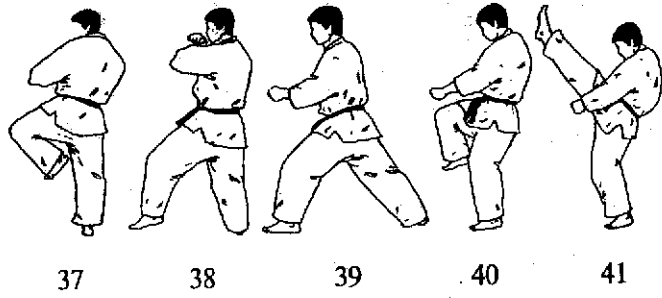
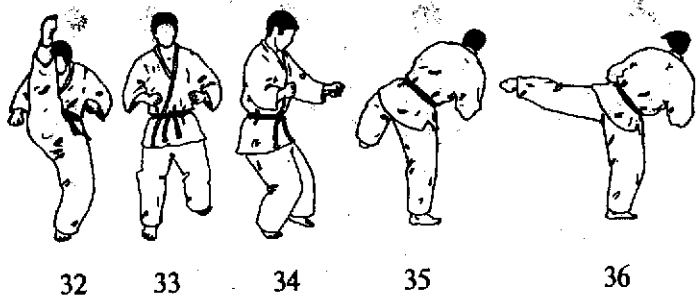
18 19 20 21

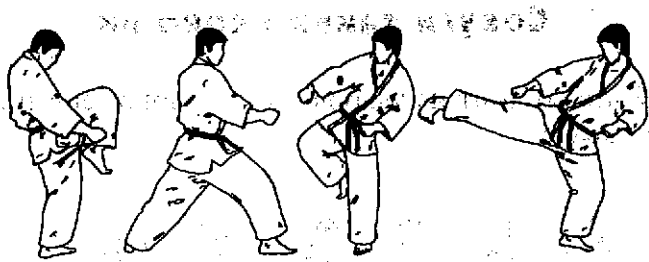


22 23 24 25 26



27 28 29 30 31



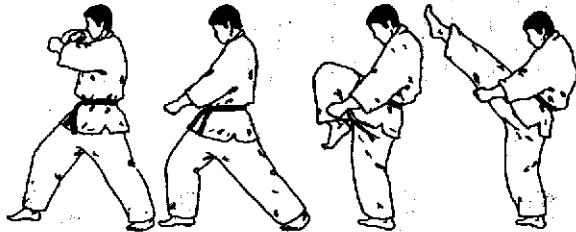


71

72

73

74

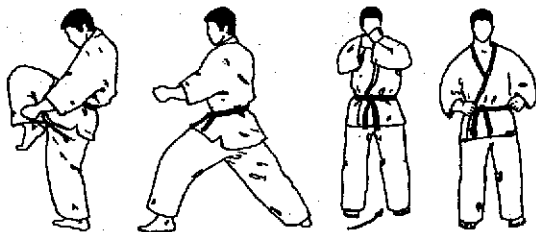


75

76

77

78



79

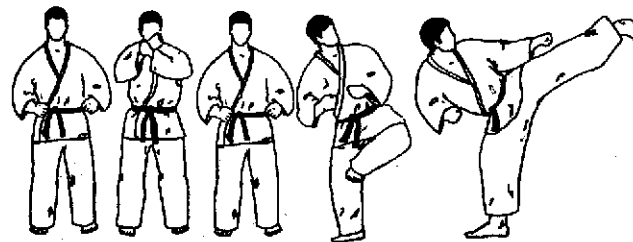
80

81

82

Сокуги танкио соно ни

Ката состоит из ударов джодан йоко гери и мае гери кеаче.



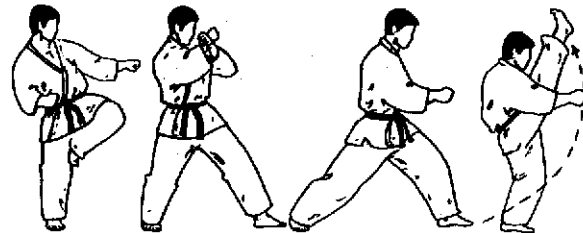
1

2

3

4

5

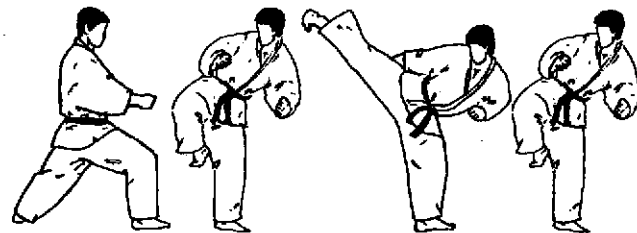


6

7

8

9

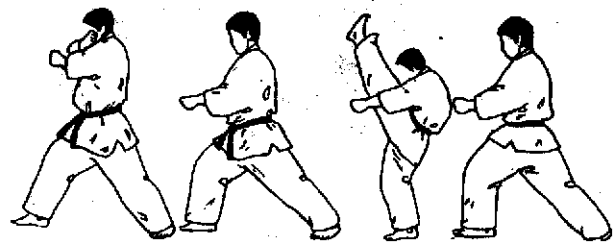


10

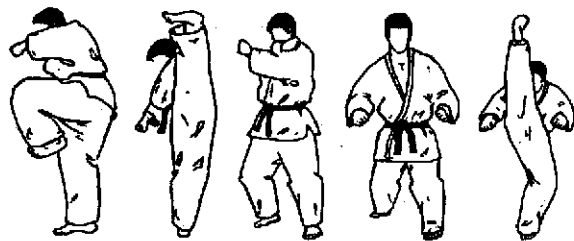
11

12

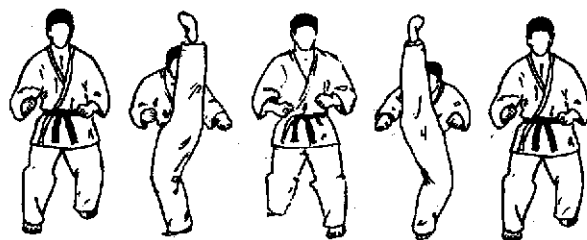
13



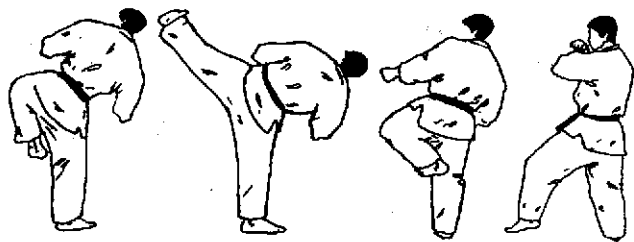
14 15 16 17



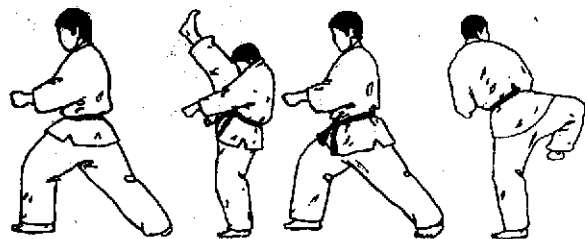
18 19 20 21 22



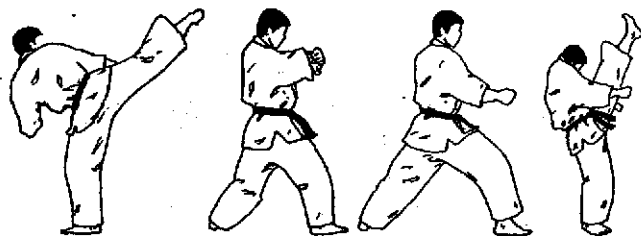
23 24 25 26 27



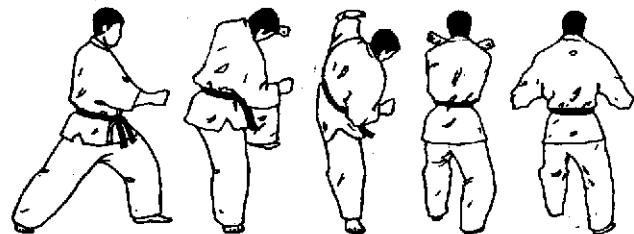
28 29 30 31



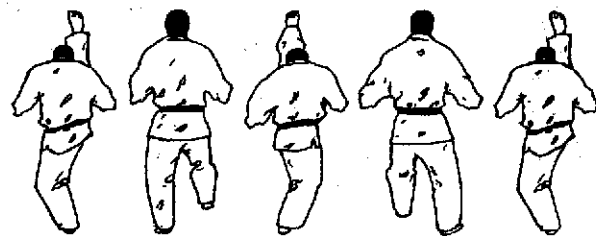
32 33 34 35



36 37 38 39



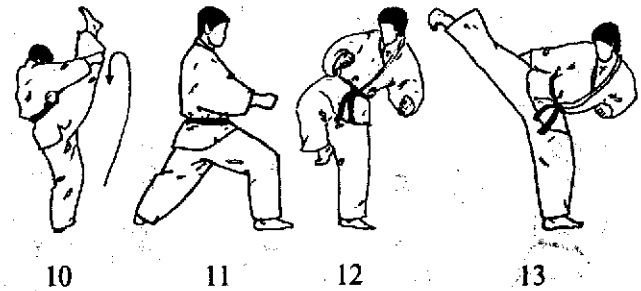
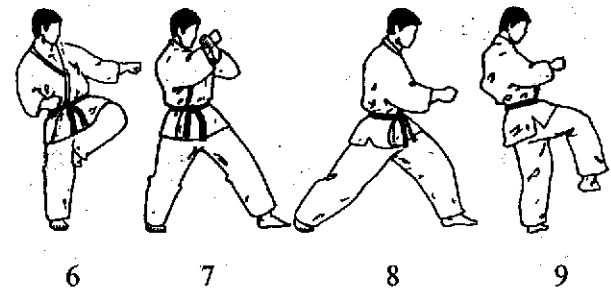
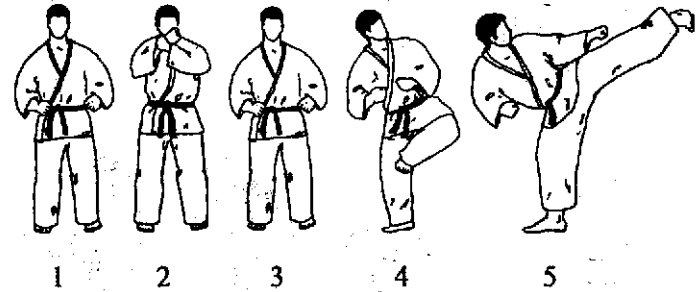
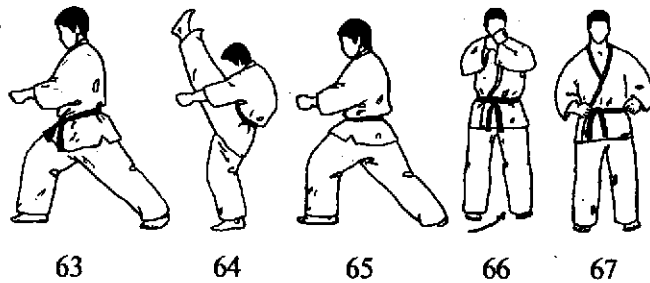
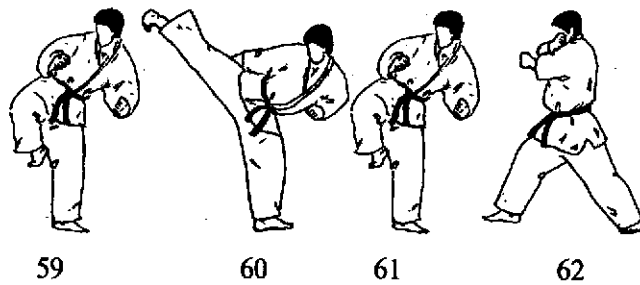
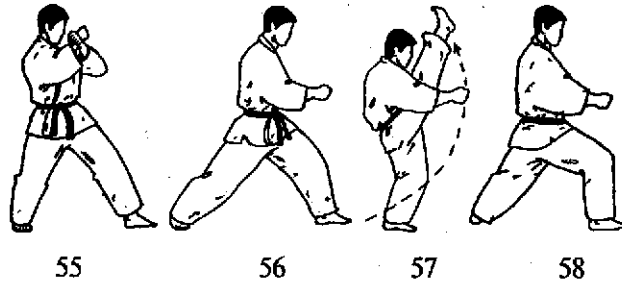
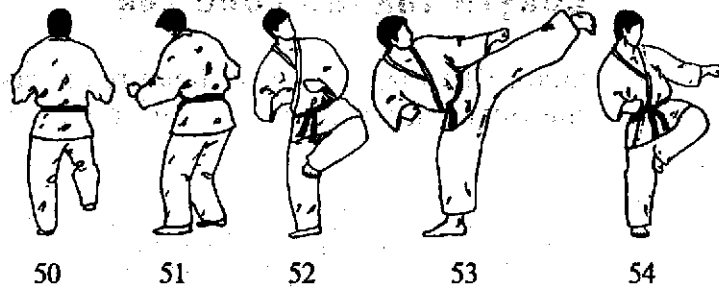
40 41 42 43 44

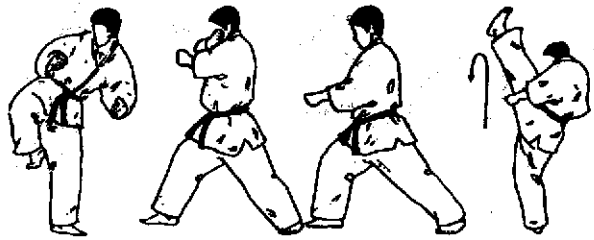


45 46 47 48 49

Сокуги танкио соно сан

Ката состоит из ударов джодан йоко гери, хай-соку маваши учи кеаче и тайсоку маваши сого кеаче.





14 15 16 17



18 19 20 21 22



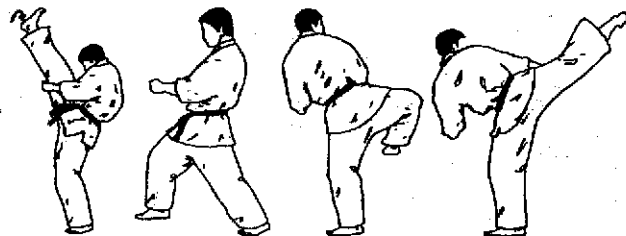
23 24 25 26



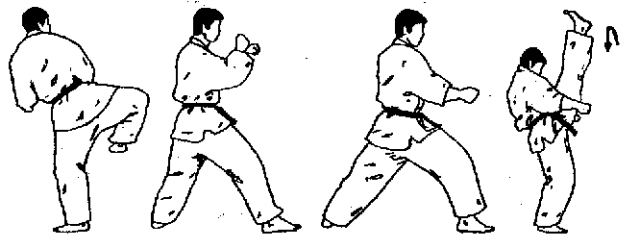
27 28 29 30



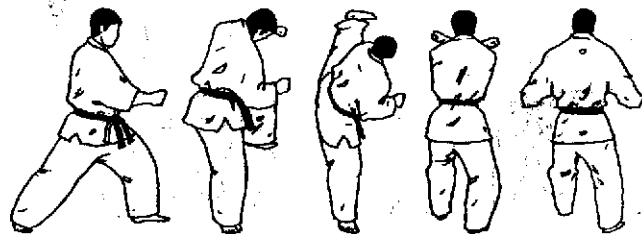
31 32 33 34



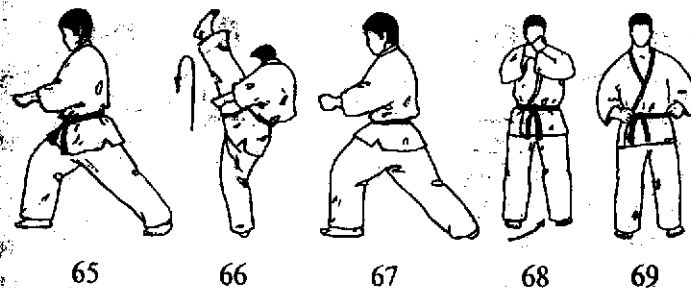
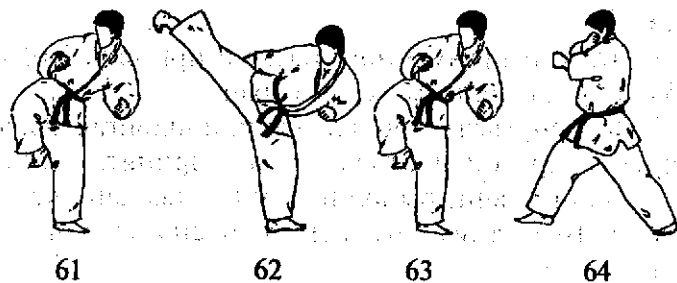
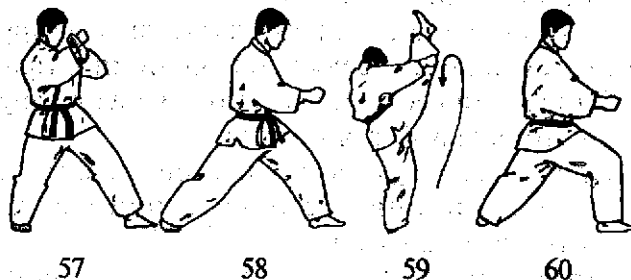
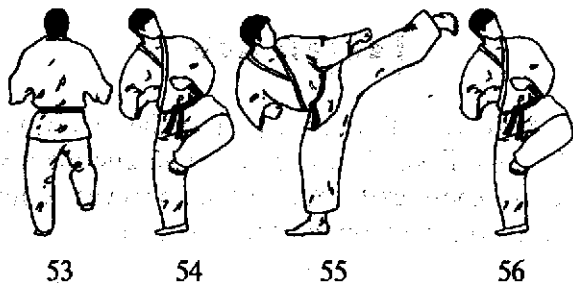
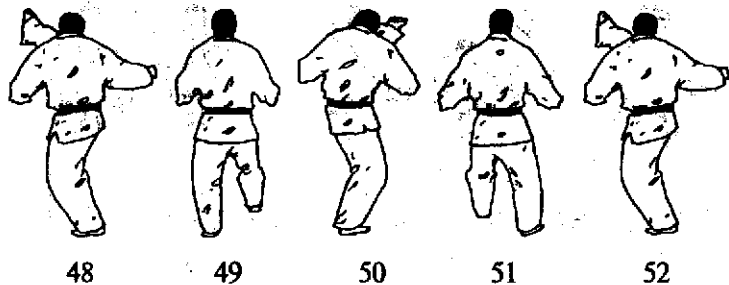
35 36 37 38



39 40 41 42



43 44 45 46 47



Гексай дай

Ката гексай дай и гексай шо были созданы в 1940 г. Миаги. Гексай дай означает «большое и малое разрушение крепости». Ката способствует развитию сильных и мощных движений и ударов.

1. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусо), левую ладонь положить на правую.
- 2, 3. Открыть глаза, отдаляя пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам), сделать глубокий вдох. Отдаляя носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.
4. Придвигая левую ногу к правой, повернуться на 90° влево, принять стойку санчин дачи и выполнить левый джодан уке.
5. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить джодан ой дзуки.
6. Отвести правую ногу назад и принять стойку мига дачи, выполнить гедан барай.
7. Повернуться на 90° вправо и, придвигая левую ступню к правой и отводя назад, принять стойку миги санчин дачи, выполнить миги джодан уке.
- 8, 9. Выполнить пункты 5, 6 симметричным образом.

10. Сделать шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и выполнить миги учи уке с ибуки.

11. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить хидари учи уке с ибуки.

12. Сделать шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и выполнить миги учи уке с ибуки.

13. Выполнить хидари чудан мае гери.

14. Опустив левую ногу, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести удар аге хиджи ате левым локтем.

15. С той же позиции выполнить уракен ороши ганмен учи.

16, 17. Выполнить левый гедан барай.

18. Выполнить правый гедан гяку цуки.

19, 20. Выполнить правый аши барай, отвести правую ладонь к левому уху, отвести правую ногу назад, на центральную ось, принять стойку кибачи дачи и выполнить шуто джодан йоко учи с киаи.

21. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить хидари учи уке с ибуки.

22. Сделать шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и выполнить миги учи уке с ибуки.

23. Правой ногой сделать шаг назад, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить хидари учи уке с ибуки.

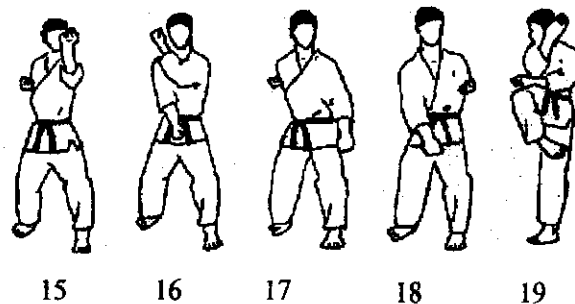
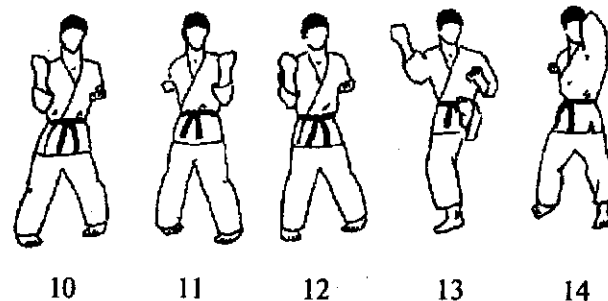
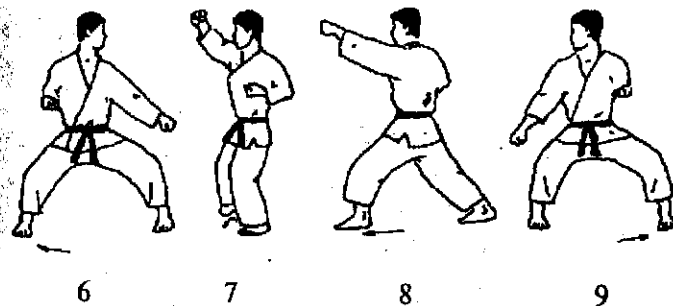
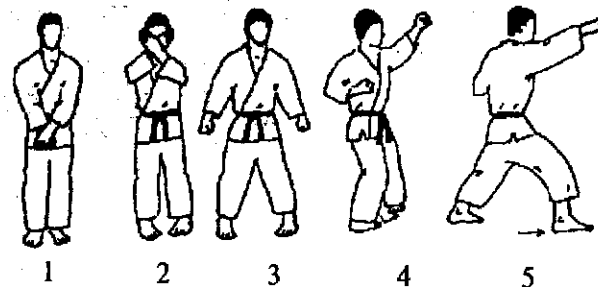
24–30. Выполнить пункты 13–20 симметричным образом.

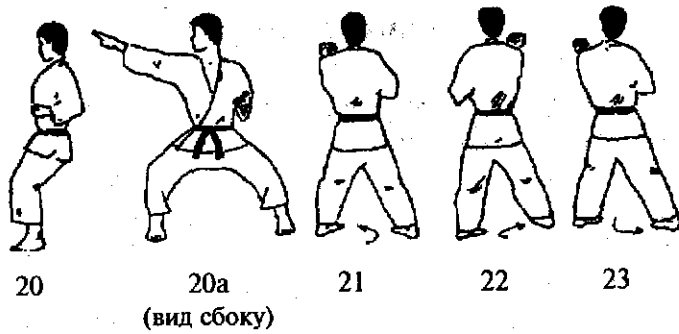
31, 32. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить яма цуки.

33, 34. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить яма цуки.

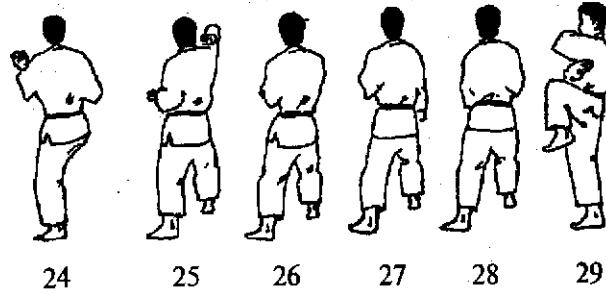
35, 36.левой ногой сделать шаг назад, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить яма цуки.

37, 38. Придвинув правую ногу к левой, принять стойку мусуби дачи, закрыв глаза (медитация), затем, отведя правую ногу в сторону, принять стойку фудо дачи.

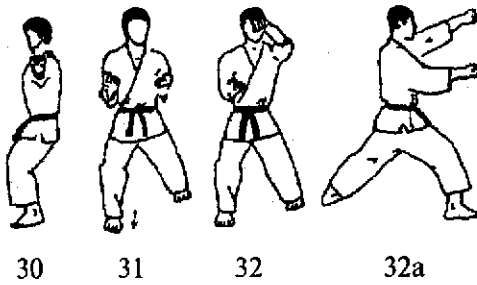




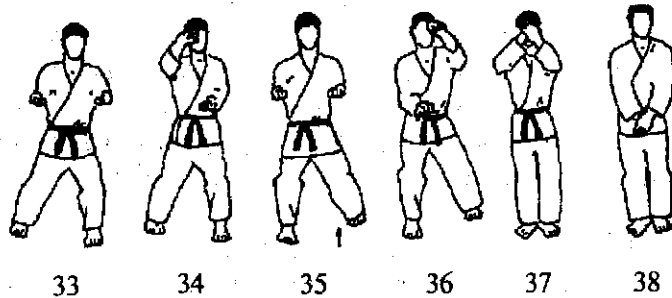
20 20a
(вид сбоку)



24 25 26 27 28 29



30 31 32 32a
(вид сбоку)



33 34 35 36 37 38

1. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусю), левую ладонь положить на правую.

2, 3. Открыть глаза, отдаляя пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам), сделать глубокий вдох. Отдаляя носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4, 5. Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари учи уке и миги джодан гяку цуки.

6, 7. Сделать шаг вперед в том же направлении, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги джодан уке и хидари чудан гяку цуки.

8. Отводя правую ногу назад, принять стойку киба дачи и выполнить хидари гедан барай.

9–13. Повернуться на 90° вправо, принять стойку миги кокуцу дачи и симметричным образом выполнить пункты 4–8.

14–17. Придвинув правую ногу к левой и быстро переставив ее на 45° в сторону, принять стойку киба дачи и медленно с ибуки выполнить хайто учи уке, затем быстро выполнить гедан шотей уке и шуто гедан барай с ибуки, выдохнув оставшийся воздух.

18–21. Выполнить пункты 14–17 симметричным образом.

22–25. Повторить пункты 14–17.

26–33. Выполнить хидари джодан мае гери. Опустив ногу, принять хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари джодан уке и миги чудан гяку цуки с киаи. Сразу после этого выполнить миги учи уке и миги гедан барай и, быстро повернувшись на 180° назад, медленно выполнить неполный шуто маваси уке.

34. Принять стойку цру аши дачи, кулаки прижать к груди (левый ребром на правом).

35. Нанести удары джодан йоко гери и уракен учи в сторону на 45° от центральной оси.

36. Опуская и выдвигая вперед левую ногу, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить миги гяку чудан цуки.

37–39. Выполнить пункты 34–36 симметричным образом.

40–42. Повторить пункты 34–36.

43. В том же направлении выполнить джодан мае гери.

44, 45. Принять стойку каке дачи на центральной оси и выполнить яма цуки с киаи.

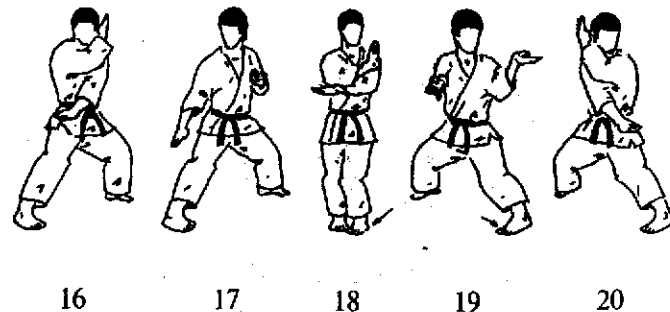
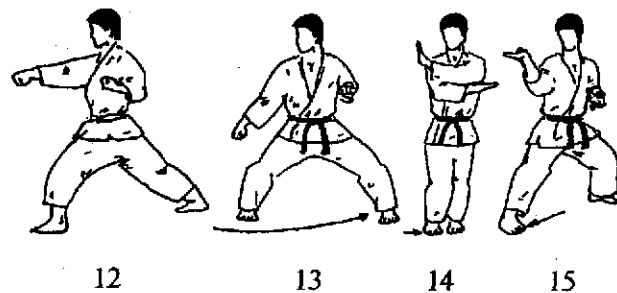
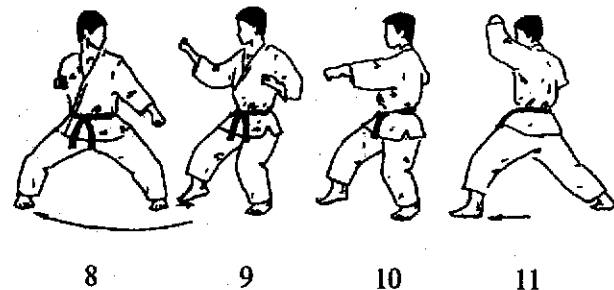
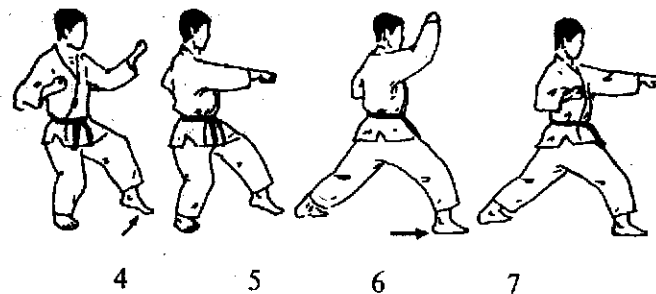
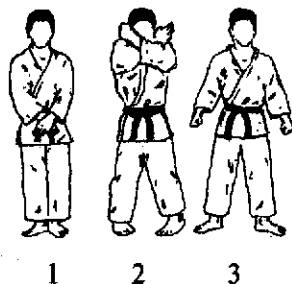
46. Быстро повернуться на 180° и медленно выполнить неполный шуто маваши уке.

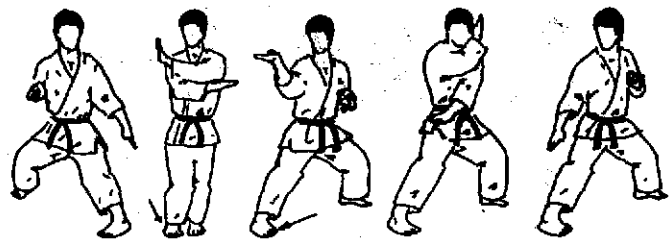
47. Быстро отвести левую ногу назад, приняв стойку миги зенкуцу дачи, и выполнить хайто чудан маваши учи (схватить за шею мнимого противника).

48. Перейти на позицию неко аши дачи, левую руку медленно приблизить к груди, а правой выполнить чудан йохон нуките.

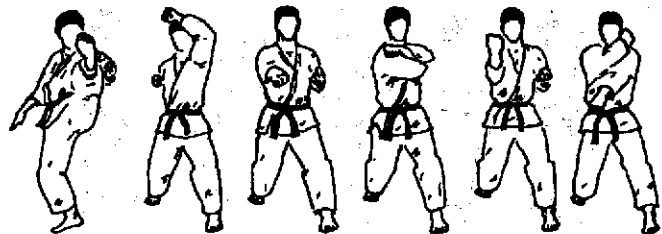
49–53. Выполнить блок мае маваши уке.

54, 55. Придвинув правую ногу к левой, принять стойку мусуби дачи, закрыв глаза (медитация), отвести правую ногу в сторону и принять стойку фудо дачи.

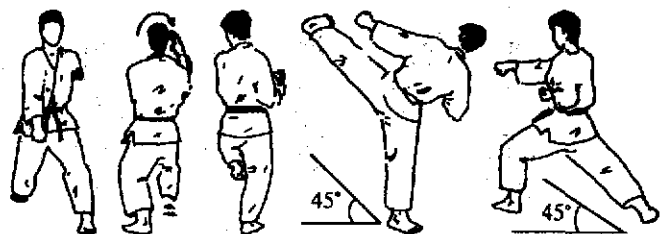




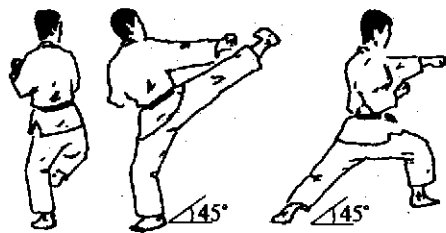
21 22 23 24 25



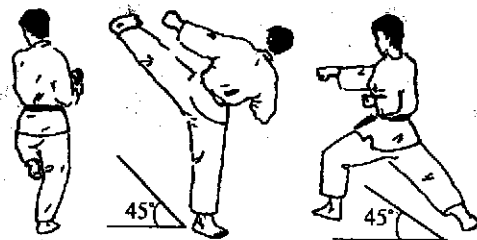
26 27 28 29 30 31



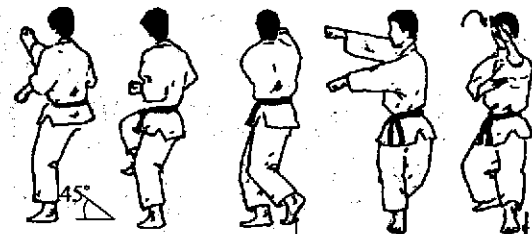
32 33 34 35 36



37 38 39

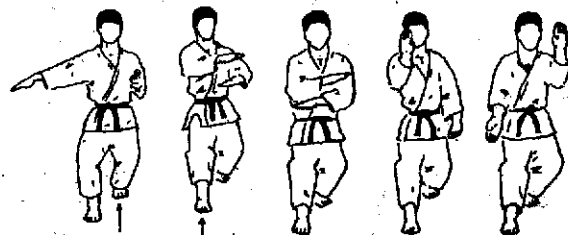


40 41 42



43 44 45 45a 46

(вид сбоку)



47 48 49 50 51



52 53 54 55

Цуки но ката

Это означает «счастье и удача». Ката способствует развитию силы удара в любом направлении.

1–3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусо), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза, отдаляя пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам), сделать глубокий вдох. Отдаляя носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4–6. Отвести правую ногу на 45° в сторону, принять стойку киба дачи и выполнить хидари гедан барай и миги чудан гяку цуки.

7. Выдвинуть правую ногу вперед, принять стойку киба дачи (45° от центральной оси) и выполнить хидари чудан гяку цуки.

8. Сделав шаг вперед, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить миги чудан гяку цуки.

9. Сделав шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и выполнить хидари чудан гяку цуки.

10. Сделав шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить миги гедан гяку цуки.

11, 12. Сделав шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить хидари гедан гяку цуки и миги чудан ои цуки.

13–15. Повернуться на 180° на левой ноге, принять стойку хидари санчин дачи, выполнить хидари учи уке и миги чудан гяку цуки.

16, 17. Сделав шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и медленно выполнить миги сукуи уке.

18, 19. С той же позиции выполнить чудан гяку цуки и ои цуки.

20. Сделав шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари джодан ои цуки.

21. Сделав шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги джодан ои цуки.

22, 23. Повернуться на 180° влево и выполнить хидари гедан барай.

24–26. Выполнить чудан мае гери. Отвести ногу назад и принять стойку цру аши дачи, левой рукой выполнить блок шотей, поворачиваясь направо. Затем, отставляя правую ногу вправо, принять стойку киба дачи и выполнить джун цуки с киаи.

27–29. Повернуться на ступнях на 90° вправо, выдвинуть левую ногу вперед, принять стойку киба дачи и выполнить хидари джун цуки.

30, 31. Повернувшись на ступнях вправо, выполнить блок хидари шотей уке; повернувшись на месте, выполнить миги джун нуките (удар пальцами).

32–33. Повернувшись вправо, выполнить блок шотей. Сделав шаг левой ногой в ту же сторону, принять стойку киба дачи и выполнить хидари джун цуки.

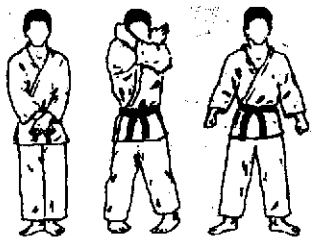
34–35. Придвинуть левую ступню к правой, отвести ее назад и принять стойку миги зенкуцу дачи. В течение этого медленно выполнить миги учи уке, хидари гедан барай.

36. Медленно отвести правую руку в хиките.

37–39. Быстро и энергично выполнить санбон цуки (джодан, гедан, чудан) с киаи.

40–44. Отвести правую ногу назад к левой и, чуть выдвигая вперед, принять стойку миги санчин дачи. Быстро выполнить блок мае маваши уке, на конечном этапе медленно выполнить двойной блок шотей с ибуки.

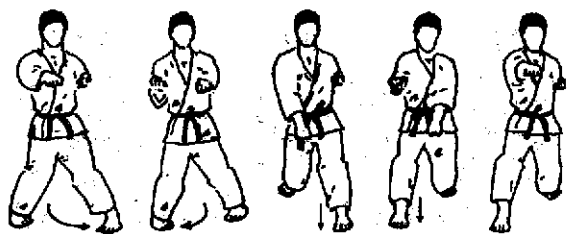
45, 46. Придвинув правую ногу к левой, принять стойку мусуби дачи. Закрыв глаза (медитация), отвести правую ногу в сторону и принять стойку фудо дачи.



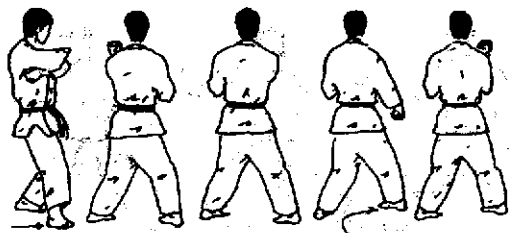
1 2 3



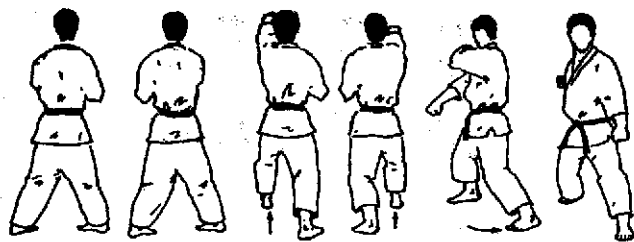
4 5 6 7



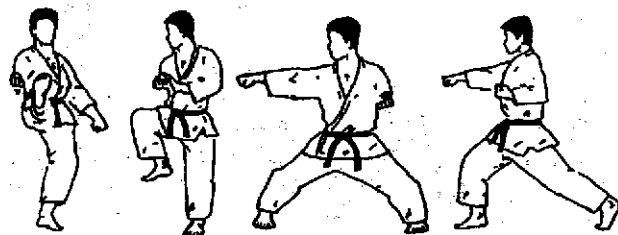
8 9 10 11 12



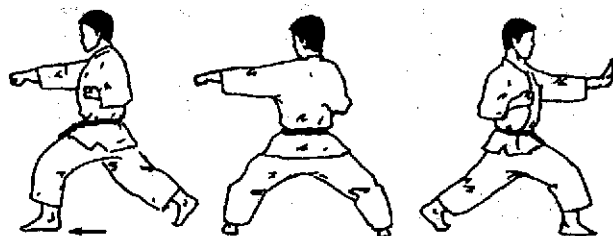
13 14 15 16 17



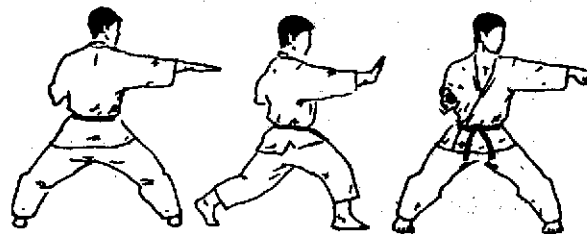
18 19 20 21 22 23



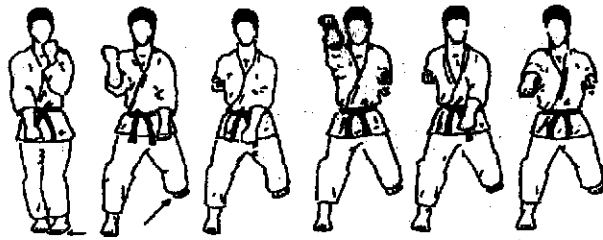
24 25 26 27



28 29 30



31 32 33



34 35 36 37 38 39



40 41 42 43 44 45 46

Сайфа

Это движение означает «максимальное разрушение», «большая волна», что подразумевает максимальное выявление духовных и физических возможностей человека, а также стремление, которое согласно бусидо разрушает любое препятствие. Эту кату создал Миаги.

1—3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусо), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам), сделать глубокий вдох. Отдалив носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4. Сделать шаг правой ногой в сторону на 45°, правый кулак, прикрытый левой ладонью, вытягивается вперед.

5, 6. Медленно приблизить левую ногу к правой, принять стойку хейсоку дачи и нанести медленный

удар локтем назад — уширо хиджи ате. Повернув голову направо и не отрывая руки друг от друга, резко поднять локоть вверх.

7, 8. Отвести левую ногу назад и принять стойку мига дачи, одновременно левой ладонью выполнить верхнее покрытие шотей и отвести правый кулак в подмышку левой руки, после чего наносится удар кулаком ороши ганмен учи, а левая ладонь отводится к груди, чуть выше пояса.

9—13. Пункты 5—8 выполнить симметрично.

14—18. Повторить пункты 5—8.

19. Сделать шаг левой ногой в сторону на 45°, оставив ее на одну линию с правой ногой, перпендикулярно центральной оси, раскрыть правый кулак, повернуть голову вправо.

20—22. Правую ногу в полусогнутом состоянии придвинуть к левой и выполнить двойной блок: левой рукой — хаито уке, а правой — шуто гедан бабай. Все движения выполняются медленно.

23, 24. Резко посмотрев вперед, выполнить чуан мае гери.

25. Опустив правую ногу к левой, отвести ее в сторону, направив взгляд влево.

26—29. Выполнить пункты 21—24 симметричным образом.

30, 31. Отвести левую ногу назад, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить джодан мороте хаито учи.

32, 33. Отвести кулаки в хиките и нанести удар мороте джодан цуки.

34—36. Раскрыв руки, медленно опустить их вниз, правым кулаком нанести удар тетсуи хизо учи по ладони.

37—44. Отвести правую ногу влево, развернуться на 180° и выполнить пункты 30—36 симметричным образом.

45. Повернуться на левой ноге на 180° по часовой стрелке, выполнить аши барай (правый кулак за головой).

46. Опустив ногу, принять стойку миги санчин дачи и нанести удар тетсуи ороши учи с киаи.

47, 48. Выполнить правое внешнее покрытие теншо.

49. Выполнить шита цуки.

50–53. Поворачиваясь на правой ноге против часовой стрелки, выполнить хидари аши барай и пункты 45–49 симметричным образом.

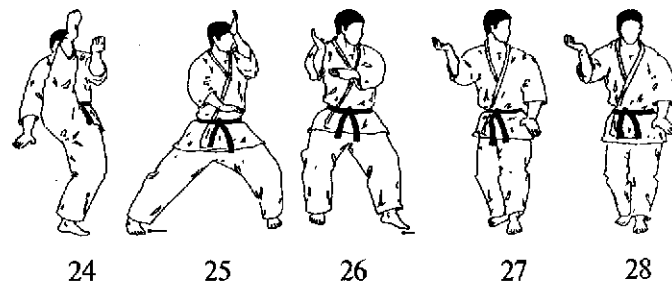
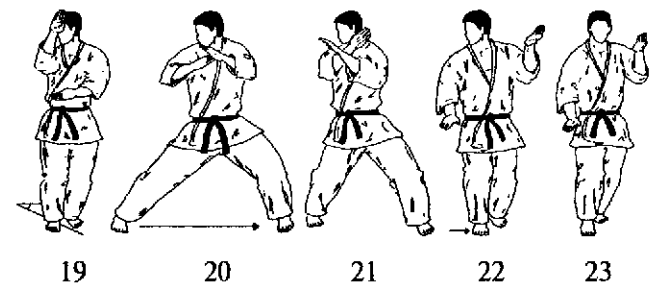
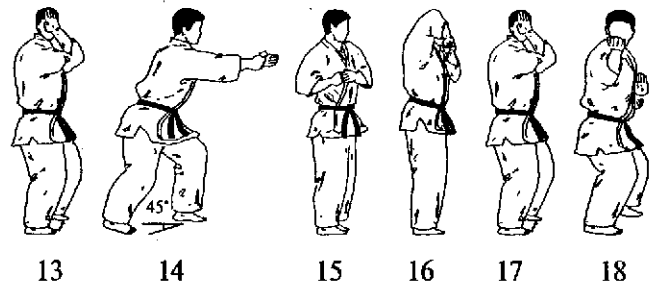
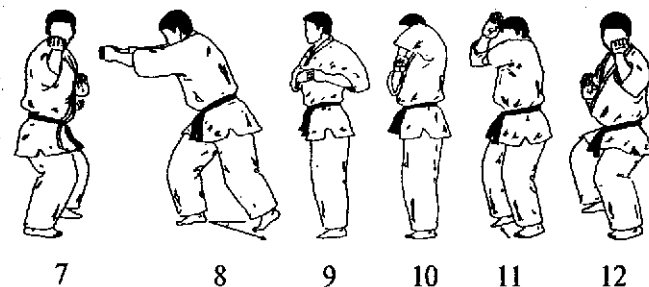
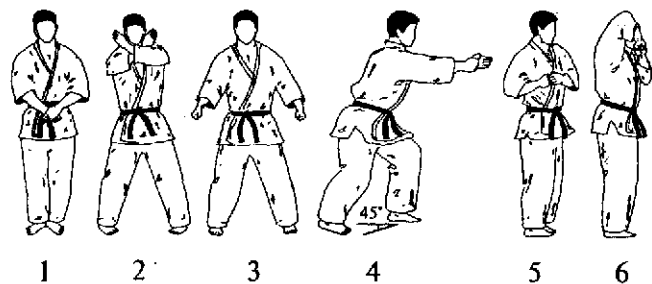
54. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги zenкуцу дачи и выполнить чудан гяку цуки.

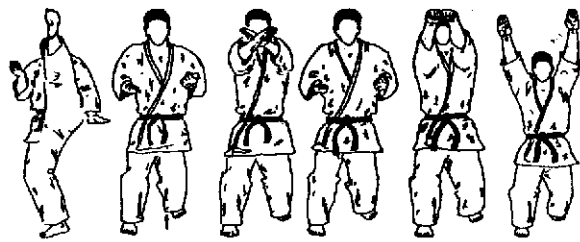
55–58.левой ногой сделать шаг в сторону на 45°. Приняв хидари zenкуцу дачи и резко повернувшись на левой ноге, выполнить миги хайто маваши учи (представить захват за шею противника).

59. Медленно приближая правую руку к груди и отодвигая правую ногу назад, принять стойку неко аши дачи и левой рукой выполнить йохон шита ну-ките.

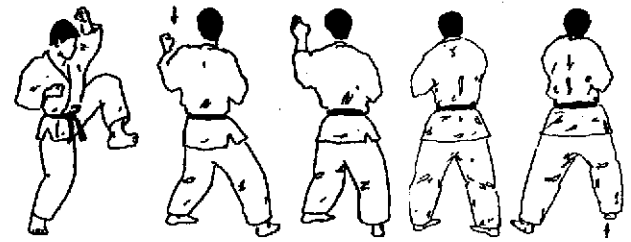
60–63. Быстро выполнить блок мае маваши уке, на конечном этапе медленно выполнить двойной блок шотей с ибуки.

64, 65. Придвинув правую ногу к левой, принять стойку мусуби дачи. Закрыв глаза (медитация), отвести правую ногу в сторону и принять стойку фудо дачи.





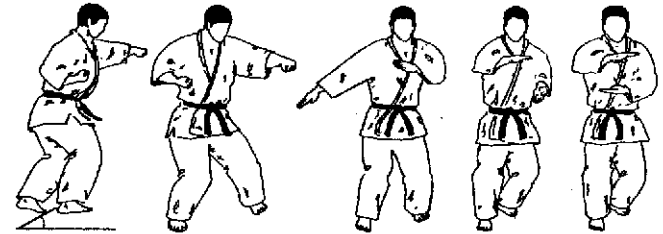
29 30 31 32 33 34



50 51 52 53 54



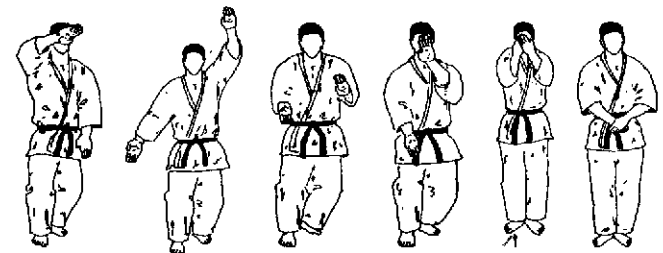
35 36 37 38 39



55 56 57 58 59



40 41 42 43 44



60 61 62 63 64 65



45 46 47 48 49

Предполагается, что Янцу — это имя китайского наместника на Окинаве. Часто эта ката переводится как «приобретение очищения», что означает в будничной жизни «нужно стараться преодолеть собственную слабость и сохранить душевную чистоту».

1–3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусю), левую ладонь положить на правую. Открыть глаза, отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челостью (ладонями к ушам) и сделать глубокий вдох. Отдаляя носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4. Выполнить джодан мороте хаито учи.

5, 6. Выполнить джодан мороте цуки.

7. Руки быстро отвести в хиките.

8–11. Выполнить миги уракен джодан мавашии учи и хидари джодан мавашии учи.

12, 13. Выполнить правый и левый тате йохон нуките.

14. Медленно отвести руки в хиките, сжав ладони в кулак.

15–17. Закрывать лицо и грудь предплечьями. Медленно выполнить внешнее теншо двумя руками.

18, 19. Быстро выполнить хидари чудан шотей уке. Сделать шаг правой ногой вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить чудан ои цуки.

20–23. Отвести правую ногу назад, принять стойку неко аши дачи, правый кулак отвести в хиките. Раскрыть правый кулак, выполнить гедан шотей уке и медленно кокен джодан уке, затем, поворачивая кисть, медленно нанести удар шуто сакотсу учи коми.

24–30. Принять стойку мусуби дачи и повторить пункты 18–23 симметричным образом.

31. Повернуться на правой ноге на 90° вправо, левую приблизить к правой, принять стойку мусуби дачи и медленно выполнить хидари чудан шотей уке.

32–34. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести тройной удар с киаи: правой — гедан, левой — джодан, правой — чудан.

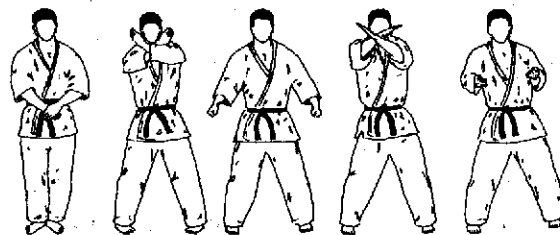
35–43.левой ногой выполнить мае гери и, отодвинув ее назад, принять стойку миги зенкуцу дачи, затем, отодвинув правую ногу назад, принять неко аши дачи. С этой позиции выполнить миги чудан хаито учи и, отведя руку назад, выполнить, как и в предыдущем случае, гедан шотей уке, затем медленно кокен джодан уке и, повернув кисть, шуто сакотсу учи коми.

44, 45. Повернуться на правой ноге на 180° против часовой стрелки. Приблизив левую ногу к правой, принять стойку мусуби дачи и медленно выполнить шотей чудан уке.

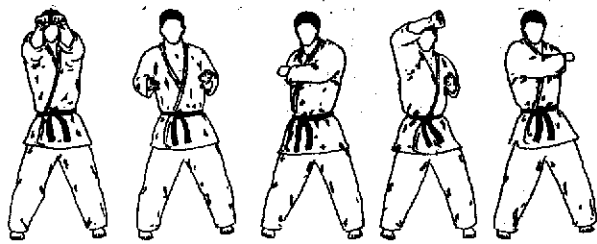
46–56. Выполнить пункты 32–43 симметричным образом.

57. Повернувшись на правой ноге на 90° вправо, принять стойку мусуби дачи и медленно выполнить хидари чудан шотей уке.

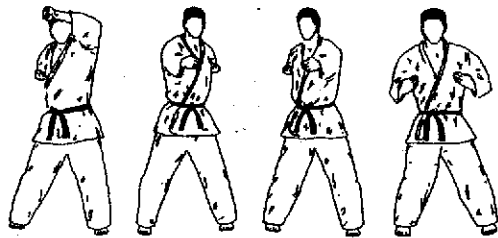
58, 59. Вернуться в исходную позицию.



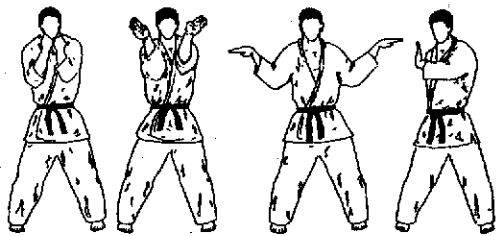
1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



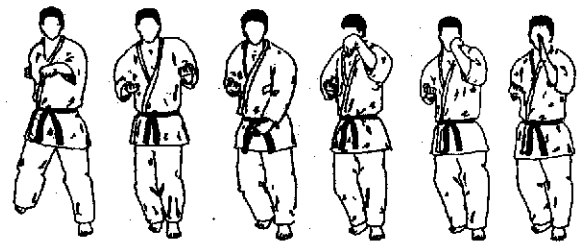
11 12 13 14



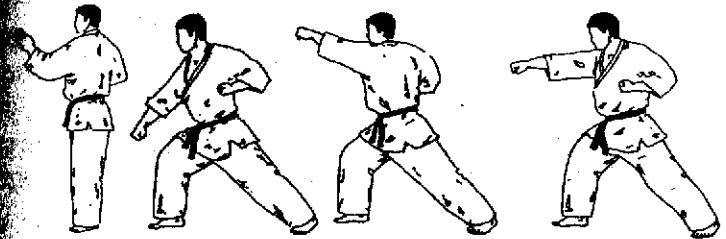
15 16 17 18



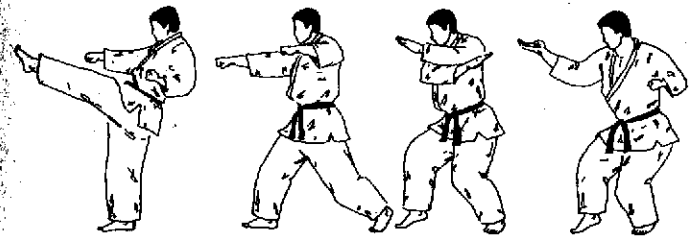
19 20 21 22 23 24



25 26 27 28 29 30



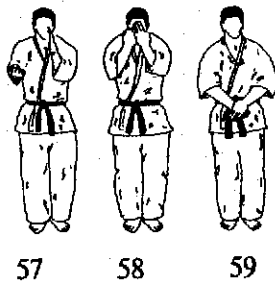
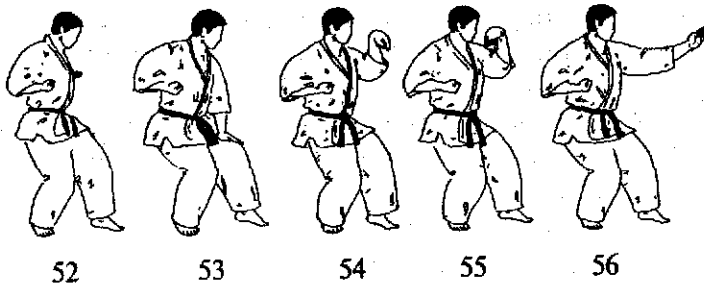
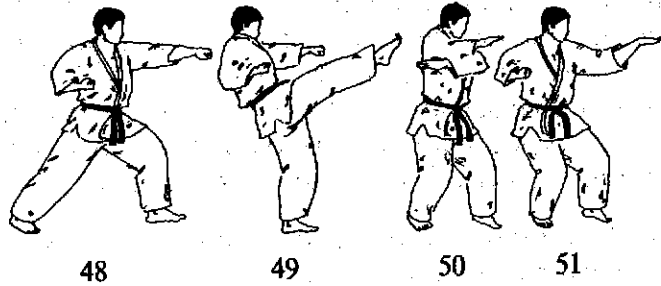
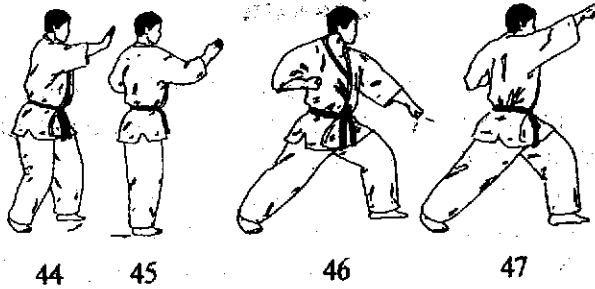
31 32 33 34



35 36 37 38



39 40 41 42 43



Санчин означает «три точки, или три этапа». Эта ката ведет свое начало из глубины веков и имеет тайское происхождение. Предполагается, что ее передал Бодхидхарма в Шаолинском монастыре. Первые на Окинаву ее привез Канре Хигаон. Одно из объяснений этой каты — «союз троицы». Ими могут быть сознание, дух и тело, или скорость, сила дыхания, или внутренние органы, циркулирующая кровь и нервная система, или концентрация энергии (ки) на макушке головы (тенто), в животе (хара) области пупка (танден). Санчин изометричен, поскольку каждое движение выполняется с полной сосредоточенностью и сильным дыханием (ибуки).

1—3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (моку-бу), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам) и сделать глубокий вдох. Отдалив носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4—6. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и выполнить мороте учи уке с ибуки.

7. С той же позиции левую руку медленно отвесить в хиките, одновременно делая глубокий вдох (до счета четыре).

8. Медленно выполнить чудан гяку цуки с ибуки (до счета пять).

9, 10. Сделать вдох и выполнить левый учи уке с ибуки.

11—15. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить пункты 7—10 симметричным образом.

16—18. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи, левую руку отвести

в хиките и сделать глубокий вдох. Выполнить левый каке цуки с ибуки: левый кулак подвести под правый локоть.

19, 20. Приблизив правую ногу к левой, быстро со вдохом повернуться влево на 180°, принять стойку хидари санчин дачи, одновременно выполняя левый учи уке.

21, 22. Выполнить миги гяку цуки с ибуки. Сделать вдох и вновь выполнить миги учи уке с ибуки.

23—25. Сделав шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и, медленно отведя левую руку в хиките, сделать глубокий вдох, затем выполнить хидари каке цуки с ибуки (левый кулак подвести под правый локоть).

26—29. Повторить пункты 19—22.

31, 32. Повторить пункты 7—10.

33—35. Правую руку медленно со вдохом отвести назад в хиките. Выполнить чудан ои цуки с ибуки. Сделать вдох и выполнить правый учи уке с ибуки.

36, 37. Повторить пункты 7—10.

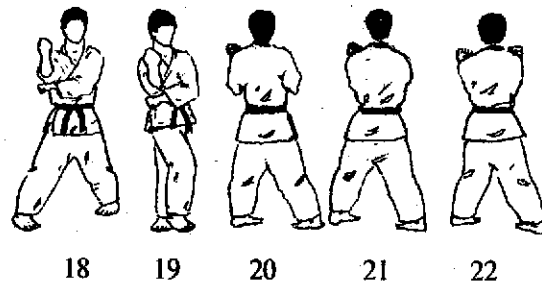
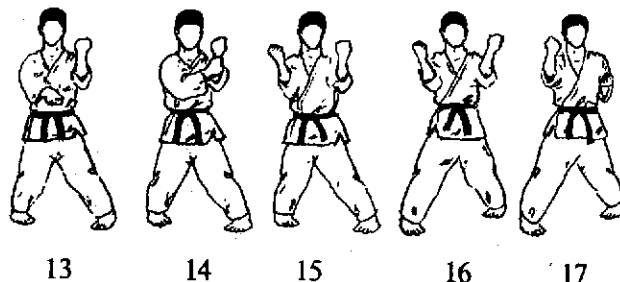
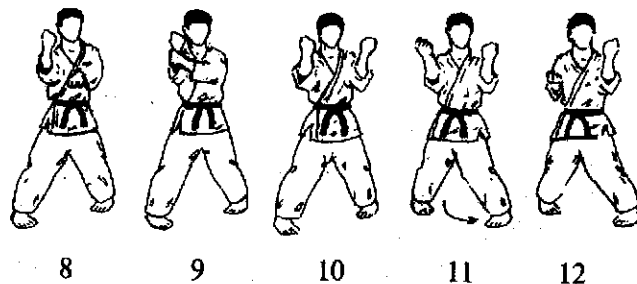
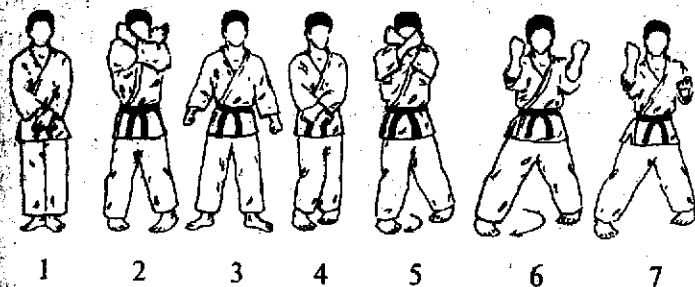
38. Вытянуть обе руки вперед, прижав друг к другу ладонями наружу.

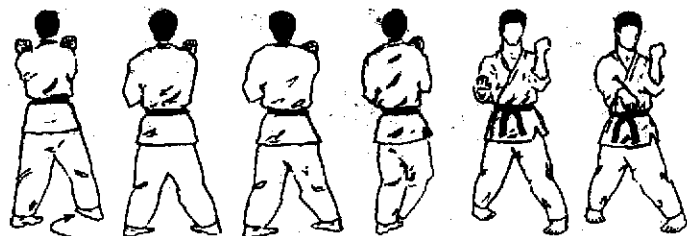
39, 40. Руки, сжав в кулаки, быстро со вдохом отвести в хиките. Выполнить мороте чудан йохон нуките с ибуки. Пункты 38—40 выполнить трижды.

41—44. Отвести правую ногу назад, принять стойку хидари санчин дачи. Быстро выполнить блок мае маваши уке, затем двойной блок шотей, на конечном этапе медленно с ибуки.

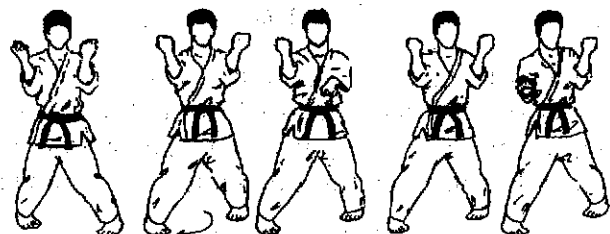
45—48. Отвести левую ногу назад, принять стойку миги санчин дачи. Быстро выполнить блок мае маваши уке, выполняя двойной блок на конечном этапе медленно с ибуки.

49, 50. Приблизив правую ногу к левой, вернуться в исходную позицию.

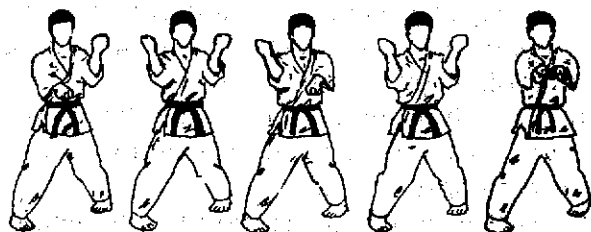




23 24 25 26 27 28



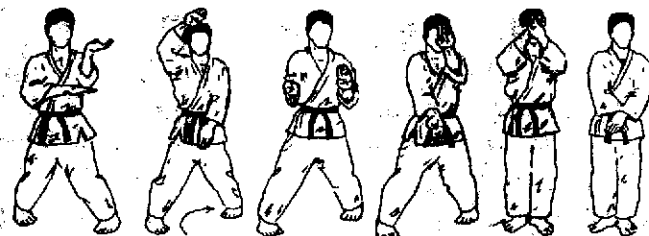
29 30 31 32 33



34 35 36 37 38



39 40 41 42 43 44



45 46 47 48 49 50

Теншо

Теншо означает «вращающаяся рука», или «те-рущая рука». Эту кату создал Гедзун Миаги на основе ката санчин. Теншо имеет те же свойства, что Санчин. Теншо была самой любимой катой Оямы.

1—3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (моку-о), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам), сделать глубокий вдох. Отдаляя носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4—6. Правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку миги санчин дачи и медленно (без ибуки) выполнить мороте учи уке.

7. С этой позиции медленно отвести левую руку назад в хиките.

8—13. Сделать вдох (двумя порциями), не очень быстро правой рукой выполнить внешнее теншо и отвести руку к груди ладонью вниз, затем выполнить внутреннее теншо, после чего руку опять отвести к груди ладонью вверх.

14. Медленно выполнить джодан шотей учи с ибуки (до счета пять).

15, 16. Быстро (есть и медленный вариант) выполнить кругообразный шуто хизо учи и, делая вдох, отвести руку назад в хиките.

17, 18. Медленно выполнить миги шотей гедан уке с ибуки.

19. Делая вдох, медленно выполнить миги кокен джодан уке.

20. Выполнить миги чудан шуто сакотсу учи коми с ибуки.

21. Делая вдох, медленно выполнить миги кокен хизо учи.

22. Медленно выполнить миги чудан шотей учи с ибуки.

23, 24. Сделать шаг вперед, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить мороте учи уке с ибуки.

25-40. Выполнить пункты 7-22 симметричным образом.

41, 42. Сделать шаг вперед правой ногой, принять стойку миги санчин дачи и медленно выполнить мороте учи уке с ибуки.

43-57. Одновременно двумя руками выполнить пункты 7-22 и 25-40.

58. С той же позиции быстро выполнить мороте шуто ганмен учи.

59. Медленно со вдохом отвести руки в хиките.

60-66. Выполнить мороте чудан нуките с ибуки. Пункты 58-60 повторить трижды.

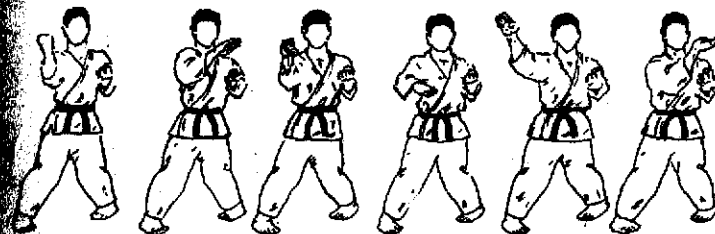
67-70. Отвести правую ногу назад, принять стойку хидари санчин дачи. Быстро выполнить блок мае маваши уке, на конечном этапе медленно выполнить двойной блок с ибуки.

71-74. Отвести левую ногу назад, принять стойку миги санчин дачи. Быстро выполнить блок мае маваши уке, выполнить двойной блок шотей на конечном этапе медленно с ибуки.

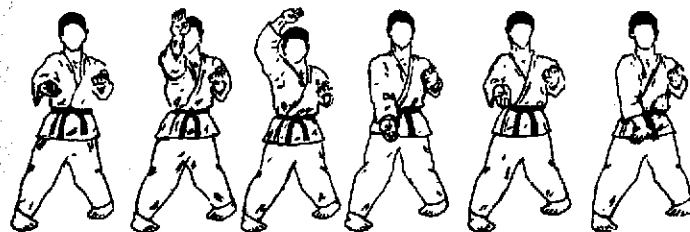
75, 76. Приблизив правую ногу к левой, вернуться в исходную позицию.



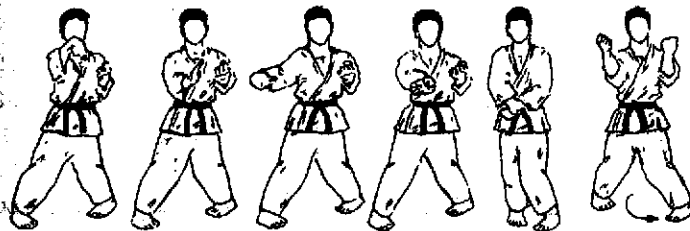
1 2 3 4 5 6



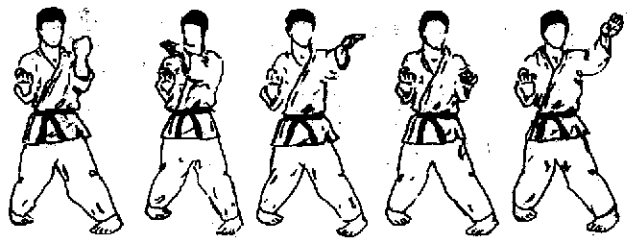
7 8 9 10 11 12



13 14 15 16 17 18



19 20 21 22 23 24



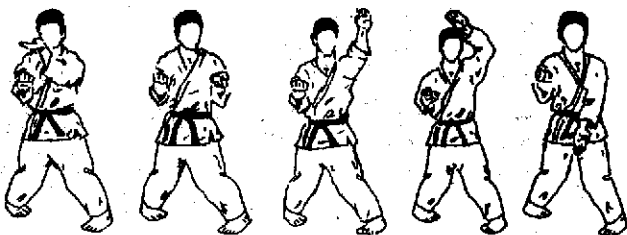
25

26

27

28

29



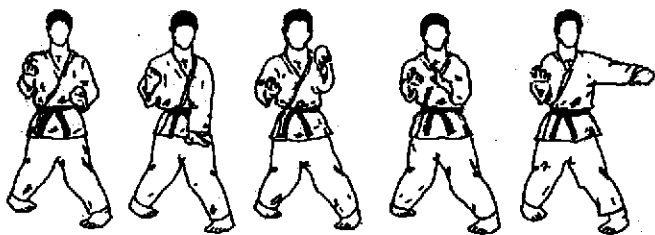
30

31

32

33

34



35

36

37

38

39



40

41

42

43

44

45



46

47

48

49

50



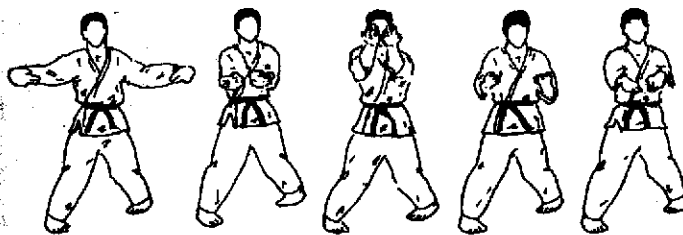
51

52

53

54

55



56

57

58

59

60



61

62

63

64

65

66

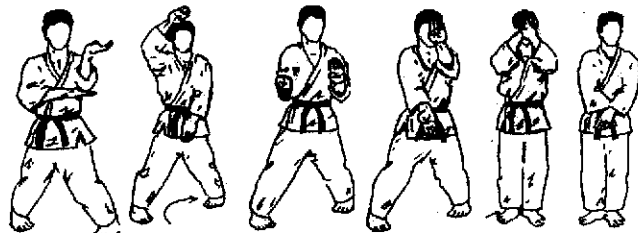


67

68

69

70



71

72

73

74

75

76

Канку дай

Канку означает «смотреть в небо», «размышлять о небе, Вселенной». Первичное название было «кушанку», происходит от имени китайского наместника на Окинаве, который правил в 1756 г. и был великим мастером боевых искусств. Впоследствии название «кушанку» изменил Гичин Фунакоши. В 1922 г. в Японии Фунакоши на первом показательном выступлении продемонстрировал именно канку. Первое движение рук описывает треугольник над головой, через который мы смотрим на небо, солнце, созерцаем Вселенную. Этот символ положен в основу эмблемы Киокушинкай.

1–3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусю), левую ладонь положить на правую. Открыть глаза.

288

Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам) и сделать глубокий вдох. Отдалив носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4. Образовать треугольник, приблизив пальцы друг к другу.

5, 6. Медленно поднимая руки вверх, образовать над головой знак канку, посмотреть через треугольник. Короткая пауза.

7. Руки медленно опустить.

8. Правой рукой быстро выполнить хизо шуто учи по ладони левой руки.

9, 10. Быстро повернуться влево на 90°, принять хидари кокуцу дачи и выполнить блок шуто маваши уке.

11, 12. Левую ногу отвести чуть вправо, повернуться на 180° на левой ноге, принять миги кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

13–15. Повернув правую ступню на 90° влево, принять стойку хидари санчин дачи по центральной оси и выполнить хидари учи уке и миги сейкен чудан гяку цуки.

16–18. С той же позиции выполнить правый чудан учи уке и левый чудан ои цуки.

19. Левую ногу выдвинуть вперед по центральной оси, принять левую кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

20. Правую ногу выдвинуть вперед по центральной оси, принять правую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

21. Левую ногу выдвинуть вперед по центральной оси, принять левую кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке.

22, 23. С той же позиции выполнить шуто гедан уке, выдвигая правую ногу вперед, принять стойку сенкуцу дачи и выполнить чудан йохон тате нуките.

289

24, 25. Повернуться на правой ноге на 180° против часовой стрелки, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить миги шуто йоко ганмен учи, защищая левой ладонью глаза.

26—28. Выполнить миги чудан мае гери. Выдвинув ногу вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить чудан гяку цуки и чудан ои цуки.

29, 30. Отвести правую ногу назад, повернуться на 180° по часовой стрелке, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить хидари шуто йоко ганмен учи, защищая левой ладонью глаза.

31—33. Выполнить пункты 26—28 симметричным образом.

34. Медленно приблизив левую ногу к правой, принять стойку мусуби дачи, правый кулак ребром положить на левый.

35. Выполнить миги чудан мае гери.

36, 37. Отвести правую ногу назад и принять стойку цру аши дачи, с этой позиции выполнить миги джодан йоко гери и уракен учи.

38, 39. Выдвинув правую ногу вперед (перпендикулярно центральной оси), принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги джодан хиджи ате по левой ладони.

40. Медленно приблизить левую ногу к правой, принять стойку мусуби дачи по центральной оси, левый кулак положить ребром на правый.

41—45. Выполнить пункты 35—50 симметричным образом.

46, 47. Правую ногу, приблизив к левой, выдвинуть вперед (отклонившись на 45° влево от центральной оси), принять стойку миги санчин дачи и выполнить миги джодан уке.

48—52. С той же позиции выполнить уракен шомен ганмен учи, миги джодан хиджи ате и миги ороши хиджи ате с киаи.

53—59. Правую ногу повернуть, левую, приближая к правой, выдвинуть вперед (отклонившись на 45° вправо от центральной оси), принять стойку хидари санчин дачи и выполнить пункты 48—52 симметричным образом с киаи.

60. Выполнить уширо аге какато гери.

61. Принять стойку моро аши дачи и выполнить джодан шуто мороте уке.

62, 63. Повторить пункты 60, 61.

64. Выполнить левый аге какато гери, положив левую ладонь на правый кулак.

65. Выдвинуть правую ногу вперед, приблизив к ней левую, принять стойку моро аши дачи и выполнить сейкен чудан ои цуки (левая ладонь на правом предплечье).

66—71. Повернуться на правой ноге на 180° против часовой стрелки и выполнить пункты 60—65 симметричным образом.

72, 73. Выдвинуть правую ногу вперед, принять стойку кибя дачи и нанести удар джун цуки.

74. Правую ногу быстро отвести назад, принять стойку мусуби дачи, правый кулак положить ребром на левый.

75—77. Повторить пункты 35—37.

78. Приблизив левую ногу к правой, принять стойку мусуби дачи и выполнить пункт 74 симметричным образом.

79—81. Повторить пункты 35—40.

82. Придвинуть правую ногу к левой, руки держать в хиките.

83. Левую ногу отвести назад, принять стойку каке дачи и выполнить мороте сейкен цуки.

84, 85. Выдвинув левую ногу вперед по центральной оси, принять стойку кибя дачи и медленно выполнить джодан хаишу уке.

86. Выполнить тейсоку маваши сото кеаге по левой ладони.

87. Принять стойку каке дачи и выполнить сей-кен мороте цуки.

88. Прыгнуть назад, держа руки вытянутыми.

89. Руки положить на пол, смотреть прямо вперед.

90. Принять стойку зенкуцу дачи и выполнить шуто мороте гедан барай.

91. Правую ногу отвести назад, принять стойку кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

92. Поворачивая правую ногу на 90°, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить учи уке и гедан барай.

93. С той же позиции противоположным образом выполнить учи уке и гедан барай.

94–97. Медленно повторить пункты 4–8.

98, 99. Отвести правую ногу назад и в сторону, повернуться на 180°, принять стойку кибя дачи и выполнить йохон нуките.

100, 101. Выполнить левый йохон нуките.

102. Выполнить чудан каке уке.

103. Выполнить левый йохон нуките.

104. Выполнить правый йохон нуките.

105–111. Отвести левую ногу назад по центральной оси, повернуться на 180° и выполнить пункты 98–104 симметричным образом.

112–119. Повернуться на 90° вправо, принять стойку кибя дачи и повторить пункты 98–104.

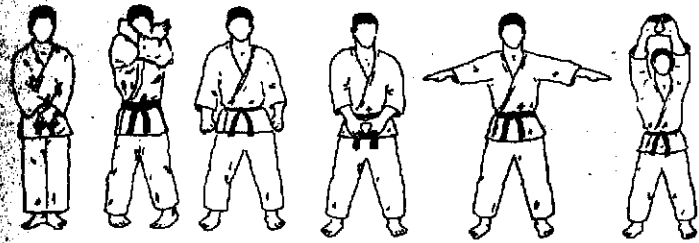
120–127. Отвести правую ногу в сторону, повернуться на 90° влево, затем выдвинуть левую ногу вперед, принять стойку кибя дачи и повторить пункты 105–111.

128, 129. Схватив обеими руками мнимого противника за воротник, бросить его наземь.

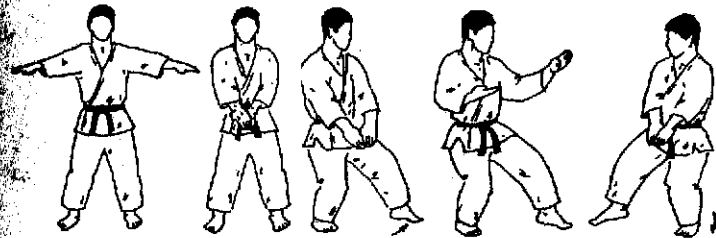
130–132. Выполнить левый гедан барай и правый гедан гяку цуки.

133–137. Зеркально-симметричным образом выполнить пункты 128–137.

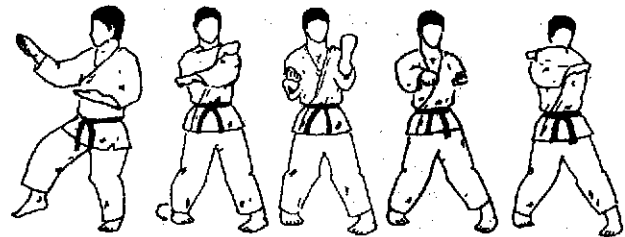
138, 139. Придвинув левую ногу к правой, вернуться в исходную позицию.



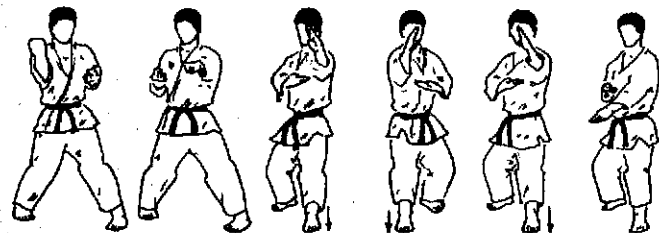
1 2 3 4 5 6



7 8 9 10 11



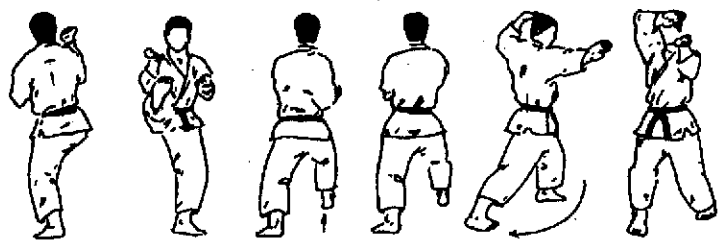
12 13 14 15 16



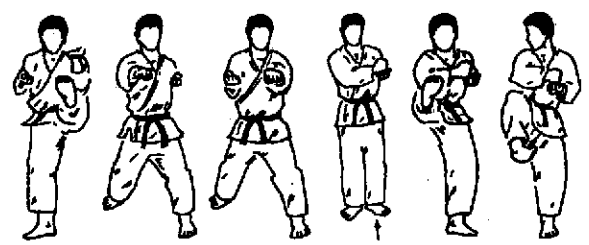
17 18 19 20 21 22



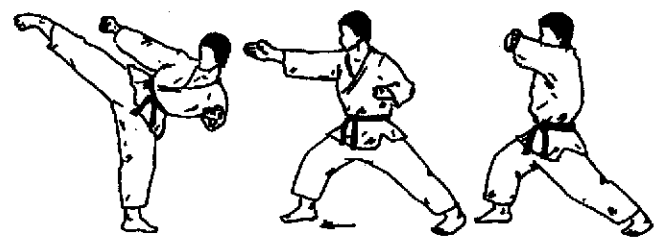
23 24 25 25
(вид сбоку)



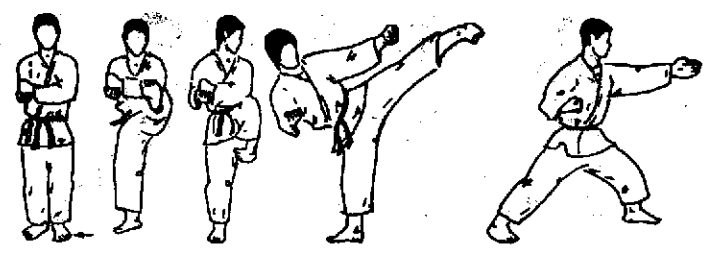
26 26а 27 28 29 30
(вид спереди)



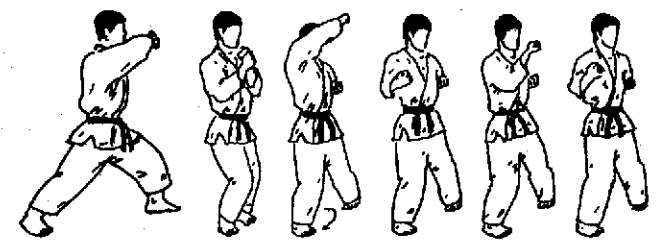
31 32 33 34 35 36



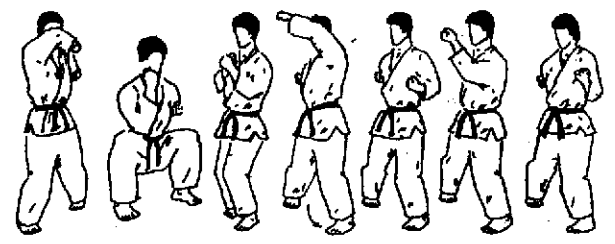
37 38 39



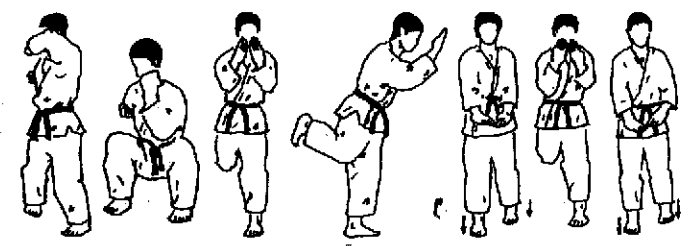
40 41 42 43 44



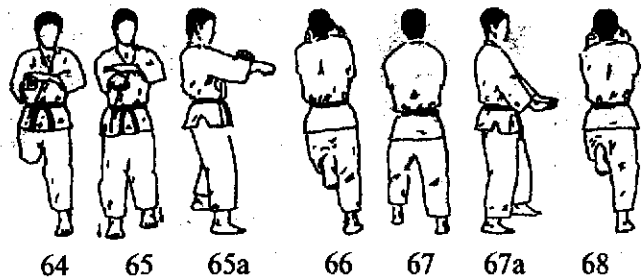
45 46 47 48 49 50



51 52 53 54 55 56 57

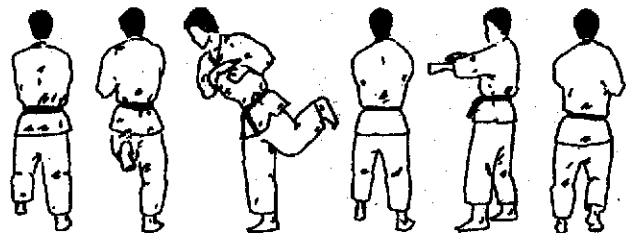


58 59 60 60а 61 62 63
(вид сбоку)



(вид сбоку)

(вид сбоку)



69

70

70a

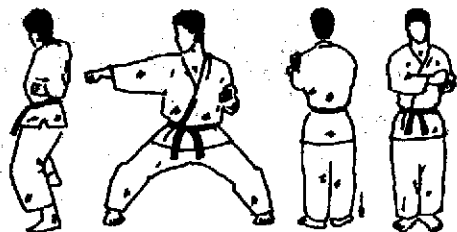
71

71a

72

(вид сбоку)

(вид сбоку)



73

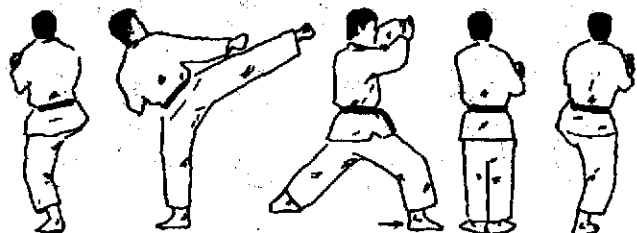
73a

74

74a

(вид сбоку)

(вид спереди)



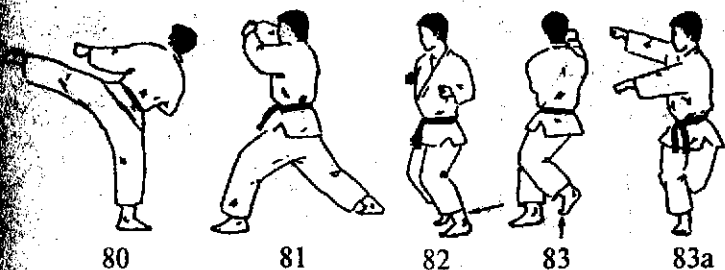
75

76

77

78

79



80

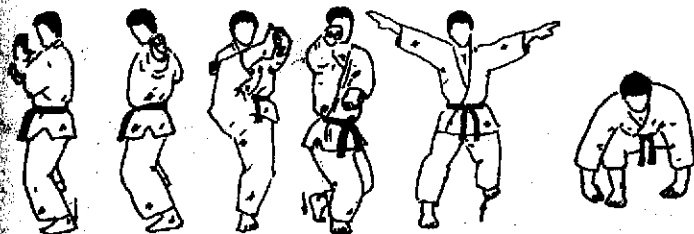
81

82

83

83a

(вид сбоку)



84

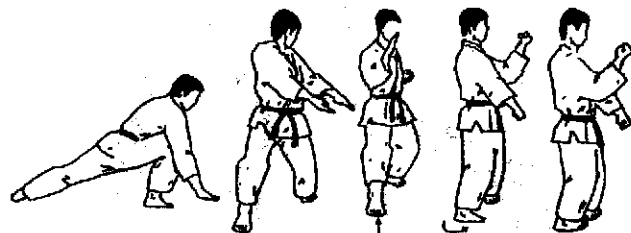
85

86

87

88

89



89a

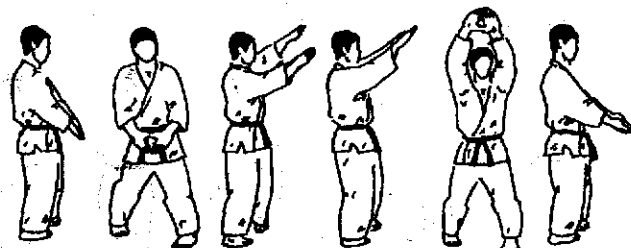
90

91

92

93

(вид сбоку)



94

94a

95

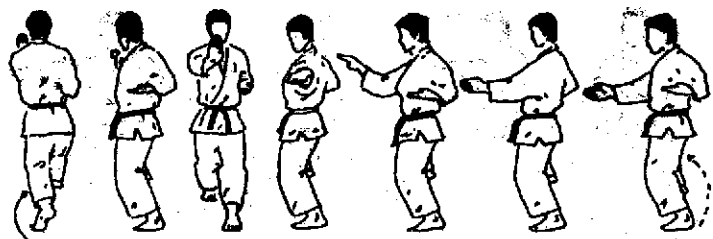
96

96a

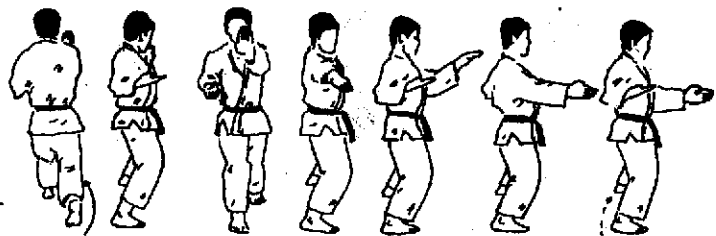
97

(вид спереди)

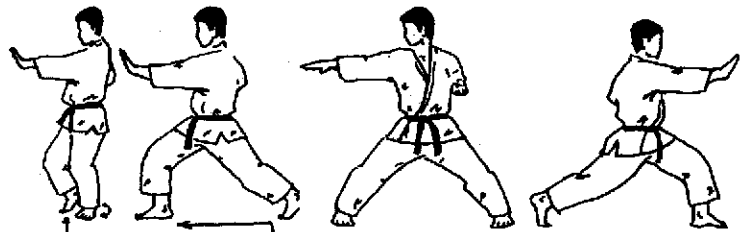
(вид спереди)



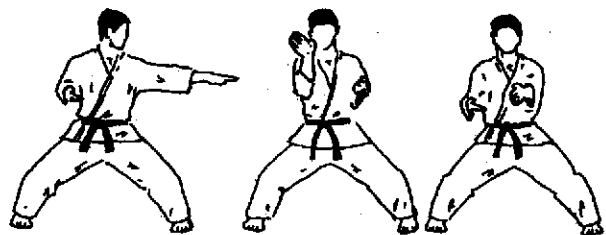
98 99 100 101 102 103 104



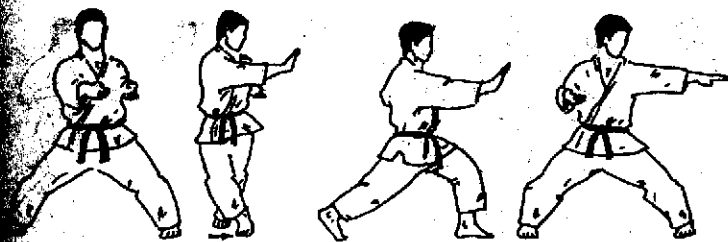
105 106 107 108 109 110 111



112 113 114 115



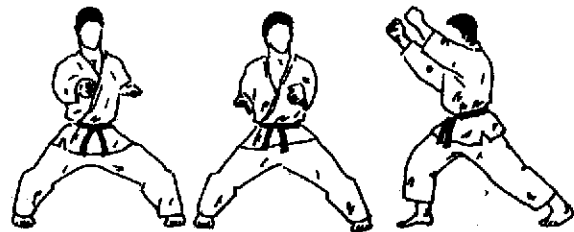
116 117 118



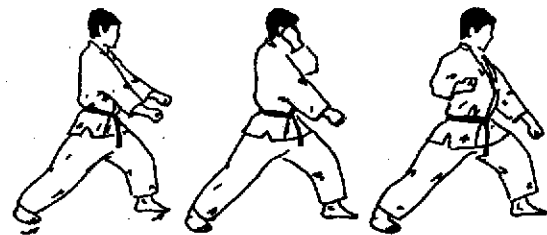
119 120 121 122



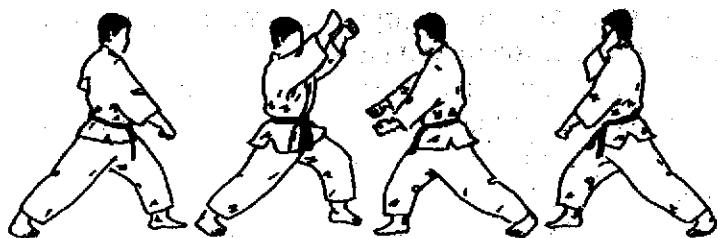
123 124 125



126 127 128



129 130 131

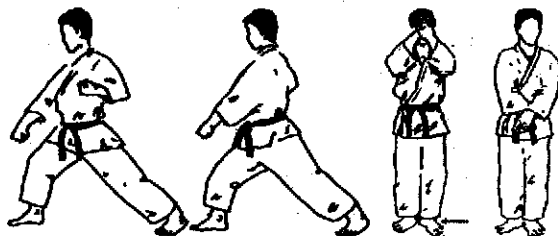


132

133

134

135



136

137

138

139

Сейпай

Сейпай дословно означает «восемнадцать рук». Высшая ката стиля наха-тэ.

1—3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусо), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам) и сделать глубокий вдох. Отдалив носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4, 5. Из хейко дачи, сделав шаг вперед по центральной оси, принять стойку кибя дачи и медленно выполнять миги джодан хаишу учи.

6, 7. Повернувшись вправо, принять зенкуцу дачи и выполнить осаи уке, затем, шагнув вперед, выполнить сейкен чудан ои цуки.

8. Шагнув вперед, принять стойку кибя дачи и выполнить джодан хиджи ате.

9, 10. Выполнить джодан йоко гери.

11. Отведя правую ногу назад, принять стойку кибя дачи и медленно выполнить джодан хаито уке, гедан шуто уке.

12, 13. Выполнить джодан йоко гери левой ногой.

14. Принять стойку кибя дачи и медленно выполнить джодан хаито уке, гедан шуто уке.

15, 16. Повернувшись на 90° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести хидари шуто йоко ганмен учи.

17. Выполнить тоби мае гери левой ногой.

18. Принять стойку кибя дачи и выполнить джодан хиджи ате с киаи.

19, 20. Повернувшись назад, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить мороте учи уке.

21, 22. Правую ногу подведя к левой и отведя в сторону, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить хидари джун цуки.

23, 24. Быстрым движением сделать шаг вперед правой ногой. Принять стойку миги неко аши дачи и выполнить уракен ганмен ороши учи.

25. Медленно выполнить каке уке.

26, 27. Шагнув вперед, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить чудан ои цуки.

28, 29. Отведя правую ногу назад, принять стойку кибя дачи и выполнить миги шуто хизо учи.

30, 31. Медленно принять стойку цру аши дачи. Соединив кисти рук, нанести быстрый удар миги джодан йоко гери.

32, 33. Выполнить джодан мае гери.

34. Приняв стойку кибя дачи, нанести удар мороте гедан цуки.

35—39. Медленно повернувшись на 180°, принять стойку цру аши дачи и зеркально-симметрично выполнить пункты 31—34.

40, 41. Повернувшись на 90° влево обратно по часовой стрелке, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить сейкен мае гедан барай.

42. Приблизив левую ногу к правой, повернитесь на 180° вправо, примите стойку каке дачи и нанесите мороте цуки с киаи.

43. Левую ногу отведите назад по центральной оси, повернитесь на 180° влево обратно по часовой стрелке, примите стойку хидари кокуцу дачи и медленно выполните неполный шуто маваши уке.

44. Из той же стойки выполнить хидари сейкен гедан барай.

45. Из той же стойки медленно выполнить хидари сейкен учи уке.

46, 47. Медленно приведя правую руку в начальное положение, выполнить двойной блок миги чудан учи уке и хидари гедан барай.

48. Выполнить двойной блок: хидари сейкен учи уке, миги сейкен гедан барай.

49. Выполнить миги джодан мае гери.

50, 51. Принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить миги сейкен чудан учи уке.

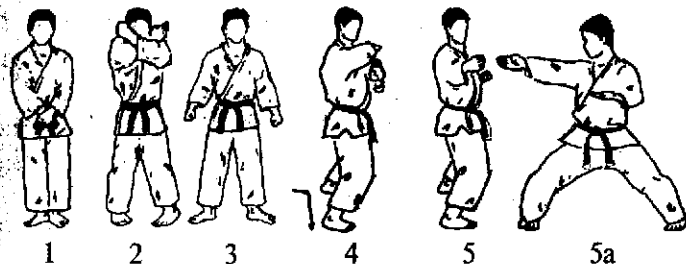
52, 53. Отведя левую ногу назад, повернитесь на 180° влево, правую ногу подведите к левой ноге, примите стойку миги неко аши дачи и выполните миги хайто учи и хидари чудан йохон нуките.

54—56. Выполнить из той же стойки мае шуто маваши уке.

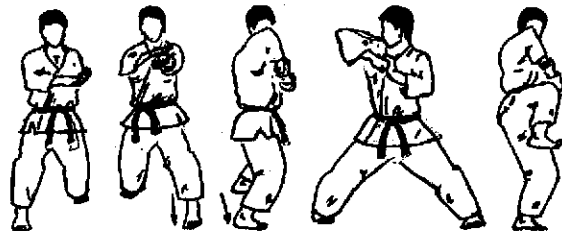
57, 58. Подведя правую ногу назад, подняв руки, подведя левую ногу к правой, принять стойку неко аши дачи и выполнить миги тетсуи хизо учи в левую ладонь.

59, 60. Левую ногу отведя назад, а правую подтянув к левой, принять стойку миги неко аши дачи и выполнить мороте сейкен гедан цуки с киаи.

61, 62. Приблизив правую ногу к левой, принять исходную позицию.



5a
(вид сбоку)



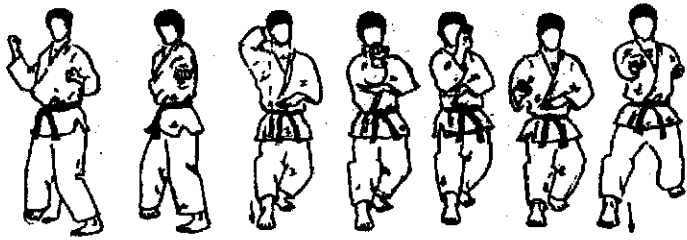
8a
(вид сбоку)



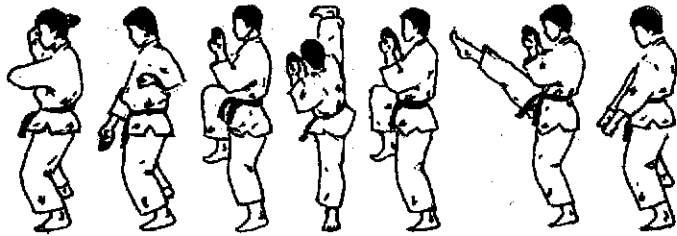
14a
(вид сбоку)



15 16 17 18 19 20



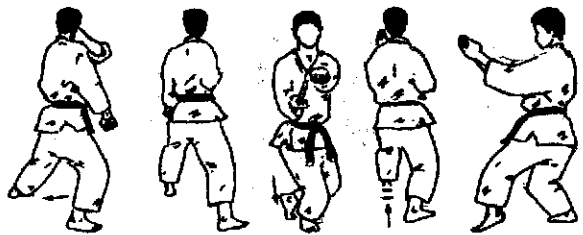
21 22 23 24 25 26 27



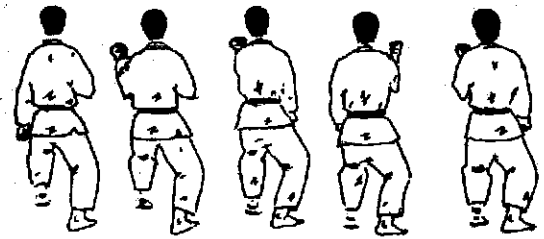
28 29 30 31 32 33 34



34а
(вид сбоку) 35 36 37 38 39



40 41 42 43 43а
(вид сбоку)



44 45 46 47 48



49 50 51 52 53 54



55 56 57 58 59 60



61 62

Гарю

Ката была создана Оямой. Ранее название было его псевдонимом.

Гарю дословно означает «пробуждающийся дракон». В философском смысле — великий человек, остающийся в неизвестности. Ката развивает дух скромности.

1—3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусо), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам) и сделать глубокий вдох. Отдаляя носки друг от друга, принять стойку хейко дачи с ибуки.

4, 5. Из хейко дачи выполнить левый мороте каке уке.

6. Выполнить джодан маваши гери правой ногой.

7. Приняв стойку хейко дачи, выполнить правый мороте каке уке.

8. Выполнить джодан маваши гери левой ногой.

9—12. Отведя правую ногу назад, принять стойку зенкуцу дачи и выполнить мороте теншо уке.

13, 14. Выполнить тоби мас гери левой ногой.

15, 16. Выполнить сейкен джодан мороте цуки с киаи.

17, 18. Выдвинув правую ногу вперед, принять миги неко аши дачи и выполнить правый джодан мороте каке уке.

19. Сделав шаг вперед, принять стойку хидари неко аши дачи и выполнить хидари джодан мороте каке уке.

20. Выполнить пункты 17, 18.

21. Выполнить гедан мороте шотей уке.

22. Выполнить джодан мороте кокен уке.

23, 24. Отведя правую ногу назад, принять стойку хидари неко аши дачи и выполнить гедан мороте шотей уке и джодан мороте кокен уке.

25, 26. Отведя левую ногу назад, принять стойку миги неко аши дачи и выполнить гедан мороте шотей уке и джодан мороте кокен уке.

27, 28. Выполнить пункты 23, 24.

29. Выполнить джодан маваши гери правой ногой.

30. С поворотом выполнить джодан уширо маваши гери левой ногой.

31. Принять стойку хидари неко аши дачи и выполнить хидари мороте каке уке.

32, 33. Повернувшись на 180° по часовой стрелке, принять стойку миги неко аши дачи и выполнить миги джодан каке уке.

34. Сделав шаг левой ногой вперед, принять стойку хидари неко аши дачи и выполнить хидари мороте каке уке.

35. Повернувшись на 90° вправо по часовой стрелке, принять стойку миги неко аши дачи и выполнить миги мороте каке уке.

36. Повернувшись на 180° влево, выполнить левую мороте каке уке.

37—39. Повернувшись направо, сделать длинный прыжок на левой ноге. Приняв стойку каке дачи, выполнить джодан мороте каке уке.

40, 41. Сделав высокий прыжок и вращаясь на 90° влево против часовой стрелки, принять низкую каке дачи и выполнить сейкен джуджи гедан уке.

42, 43. Повернувшись на 90° вправо по часовой стрелке, принять низкую стойку кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке.

44. Выполнить сейкен гяку цуки.

45, 46. Повернувшись на 180° влево против часовой стрелки, зеркально-симметричным образом выполнить пункты 42—44.

47, 48. Выполнить мороте шотей уке, поднявшись, принять миги неко аши дачи и выполнить мороте хаито уке.

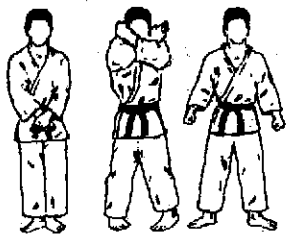
49. Сделав шаг вперед, принять стойку левую неко аши дачи и выполнить хидари мороте хаито уке.

50. Сделав шаг вперед правой ногой, принять стойку миги неко аши дачи и выполнить миги мороте хаито уке.

51, 52. Повернувшись на 180° влево, принять хидари неко аши дачи и выполнить левую мороте хаито уке.

53, 54. Выполнить миги чудан йохон нуките с киаи.

55, 56. Подведя левую ногу к правой, вернуться в исходное положение.



1 2 3



4 5 6 7 8 9



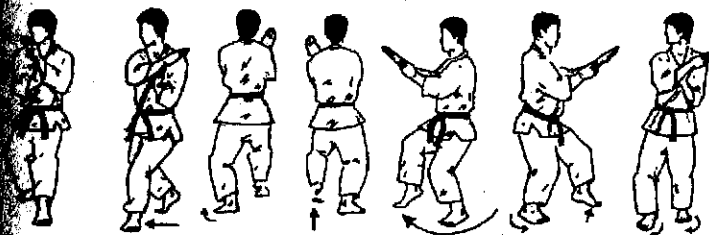
10 11 12 13 14 15 16



17 18 19 20 21 22 23



24 25 26 27 28 29 30



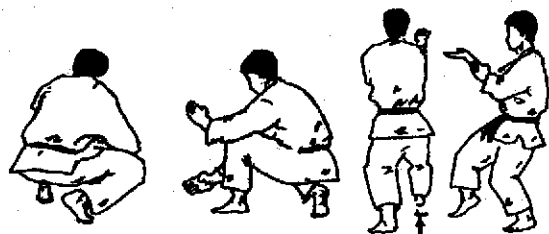
31 32 33 34 35 36 37



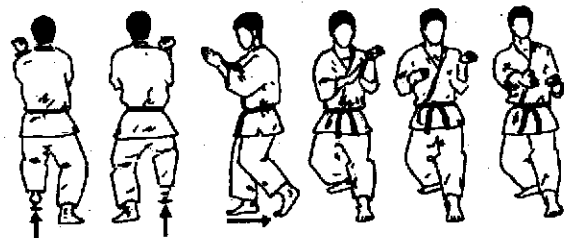
38 39 40 41



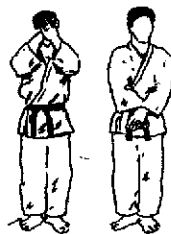
42 43 44 45 46



47 48 48a 48a
(вид сбоку) (вид сбоку)



49 50 51 52 53 54



55 56

Сэйенчин

Дословно означает «подавление отступления». В философском аспекте трактуется как воин, который должен в пути подавить любое желание отступить перед трудностями и держать стойкость духа.

1–3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (моку-ро), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдаляя пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам) и сделать глубокий вдох. Отдалив носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4, 5. Быстро сделать шаг вперед на 45°. Принимая стойку киба дачи, выполнить мороте гедан шотей уке.

6–9. Соединив кисти рук, медленно с напряжением поднять руки, затем, сжав руки в кулаки, выполнить двойной гедан барай.

10, 11. Быстрым движением отвести правую ладонь под мышку правой руки, а левую держать спереди, прикрывая лицо. Потом медленно выполнить жодан хаито учи уке.

12. С прежней позиции выполнить джодан каке уке.

13. Медленно подняв правую руку к себе, выполнить йохон нуките левой рукой.

14–23. Сделать быстрый шаг вперед на 45° влево по отношению к центральной оси, симметричным образом выполнить пункты 4–13.

24–33. Повторить пункты 4–13.

34. Быстро и энергично выполнить удары аге ка-то гери, уширо гери и уширо хиджи ате, соответственно правой ногой и локтем.

35. Правой ногой сделать шаг вперед по центральной оси. Подняв левую ногу к правой, принять стойку моро аши дачи и одновременно выполнить удар сейкен чудан ои цуки, левую ладонь держать в правой руке.

36. Правую ногу отведя назад, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари шуто джодан уке.

37. Нанести удар правым локтем (джодан аге хиджи аге) в левую ладонь.

38. Быстро выдвинув правую ногу вперед, вправо на 45° по центральной оси, принять стойку миги кокуцу дачи и медленно напряженно выполнить мороте чудан учи уке, держа левую ладонь в правой руке.

39. Сделав левой ногой быстрый широкий шаг в этом же направлении, принять стойку киба дачи и выполнить хидари сейкен гедан барай.

40. Сделав шаг назад левой ногой в том же направлении, выполнить правый сейкен гедан барай.

41—43. Повторить пункты 38—40 зеркально-симметричным образом.

44, 45. Быстро сделать широкий шаг левой ногой назад по центральной оси, принять стойку киба дачи, затем медленно выполнить хидари джодан хаито уке и миги гедан шуто уке.

46, 47. Отведя правую ногу назад по центральной оси, принять стойку киба дачи и медленно выполнить двойной блок миги джодан хаито уке и хидари гедан барай.

48, 49. Сделать правой ногой широкий шаг вперед, как показано на рисунке.

50, 51. Вышеуказанным способом принять стойку моро аши дачи и нанести удар уракен ороши ганмен учи с киаи, держа левую кисть под правым предплечьем.

52, 53. Выдвинув левую ногу влево и повернувшись влево на 135° по центральной оси, принять стойку санчин дачи и выполнить двойной блок хидари сейкен учи уке и миги сейкен гедан барай.

54, 55. Выдвинув левую ногу вперед, принять стойку киба дачи и нанести аге цуки с киаи.

56, 57. Выполнить с той же позиции уракен сауи ганмен учи.

58. С той же позиции выполнить миги сейкен гедан барай.

59. Быстро отведя правую ногу назад, принять стойку киба дачи и выполнять левый гедан барай.

60, 61. Подтянув правую ногу к левой, принять стойку неко аши дачи в направлении центральной оси и нанести миги чудан хиджи аге.

62, 63. Оттянув правую ногу по центральной оси назад и подтянув левую ногу к правой, принять стойку хидари неко аши дачи и нанести левый чудан мае хиджи аге.

64, 65. Выдвинув левую ногу вправо и повернувшись на обе ноги на 135° вправо по центральной оси, принять стойку миги санчин дачи и выполнить двойной блок миги чудан сейкен учи уке и хидари сейкен гедан барай.

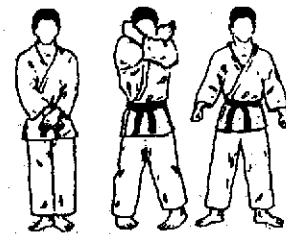
66—76. Зеркально-симметричным образом выполнить пункты 54—63. Нанести удар хидари аге джодан цуки с киаи.

77, 78. Выполнить пункты 50, 51.

79, 80. Выполнить тоби мае гери.

81, 82. Приняв стойку хидари кокуцу дачи с ибуки, выполнить мороте гедан шотей уке.

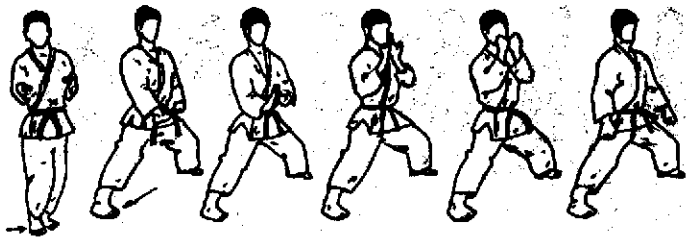
83, 84. Потянув левую ногу к правой, принять исходную позицию.



1

2

3



4 5 6 7 8 9



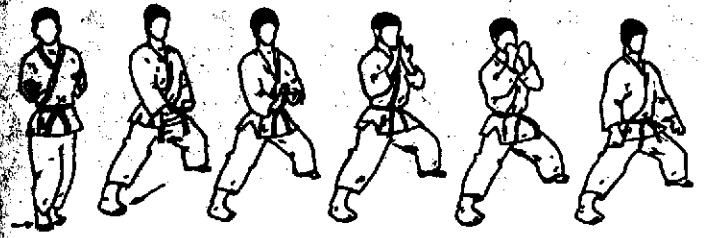
10 11 12 13 14 15



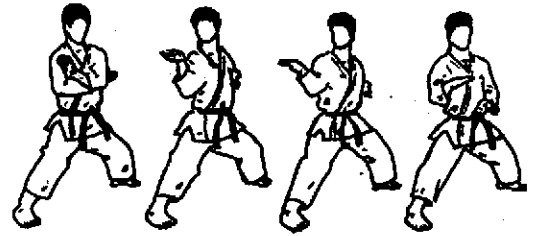
16 17 18 19 20



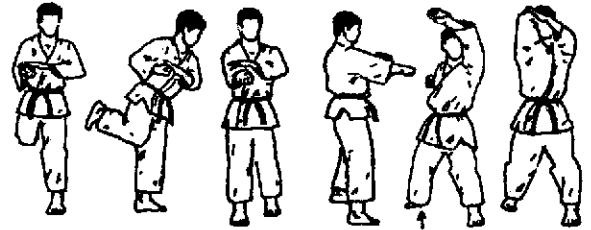
21 22 23



24 25 26 27 28 29



30 31 32 33



34 34a 35 35a 36 37

(ВИД СБОКУ)

(ВИД СБОКУ)



38 39 40 41 42



43

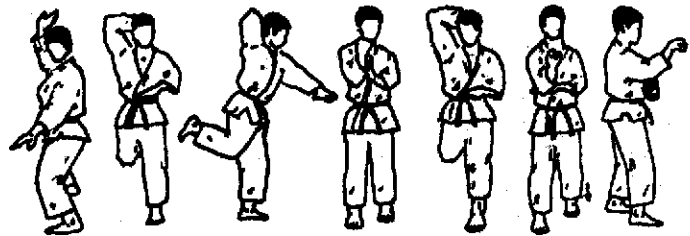
44

44a
(вид сбоку)

45

45a
(вид сбоку)

46



47

48

48a

49

50

51

51a

(вид сбоку)

(вид сбоку)



52

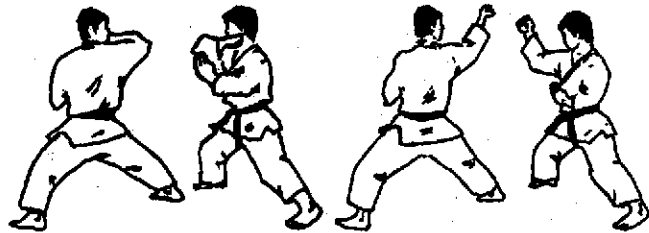
53

54

55

55a

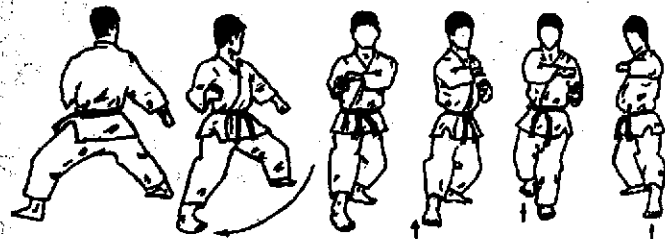
(вид сбоку)



56

56a
(вид сбоку)

57

57a
(вид сбоку)

58

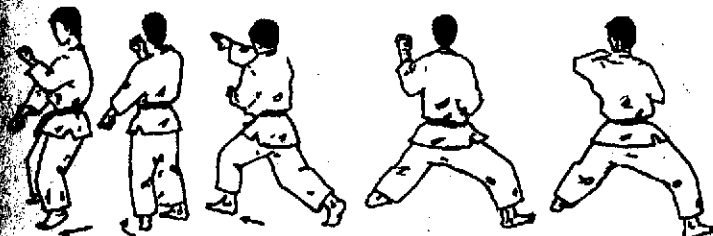
59

60

61

62

63



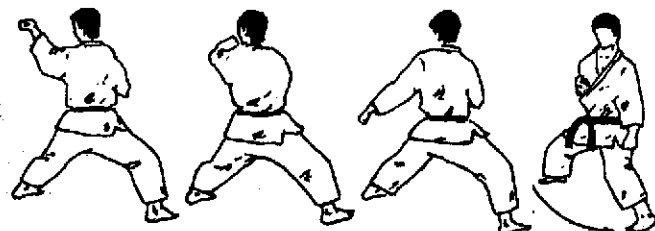
64

65

66

67

68

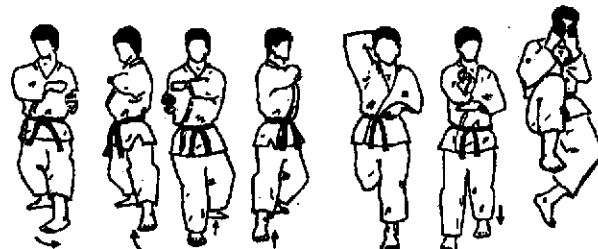


69

70

71

72



73

74

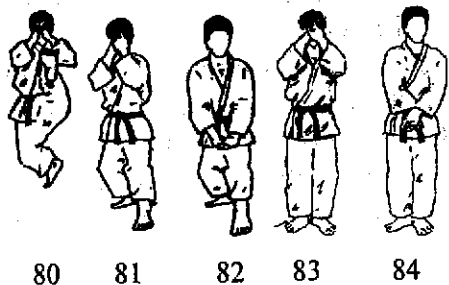
75

76

77

78

79



Суси-хо

Означает «пятьдесят четыре шага». Число «54» связано с философией буддизма.

1—3. Принять мусуби дачи, закрыть глаза (мокусо), левую ладонь положить на правую.

Открыть глаза. Отдалив пятки друг от друга, скрестить руки перед челюстью (ладонями к ушам), сделать глубокий вдох. Отдалив носки друг от друга, принять стойку фудо дачи с ибуки.

4, 5. Держа правую руку за головой, а левую руку ладонью вниз перед телом, сделайте широкий шаг левой ногой вперед. Затем правую ногу подтянув к левой, принять миги моро аши дачи и нанести уракен ороши ганмен учи.

6, 7. Повторить пункты 4, 5.

8, 9. Повторить пункты 4, 5.

10—12. Медленно выдвигая левую ногу вперед, принять хидари санчин дачи и выполните мороте уке.

13—15. Медленно шагнув правой ногой вперед, принять миги санчин дачи и выполните джодан каке уке.

16, 17. Не меняя стойку, нанести быстрые удары сейкен чудан гяку цуки и сейкен чудан ои цуки.

18—22. Зеркально-симметричным образом выполнить пункты 10—17.

23, 24. Подняв правую ногу и прикрыв левой ладонью тело, выполнить джодан йоко гери.

25, 26. Согнув ногу и выдвинув в сторону, принять стойку киба дачи и нанести удар джун цуки

27—30. Зеркально-симметричным образом повторить пункты 23—26.

31. Выдвинув левую ногу параллельно центральной оси немножко вперед и приняв стойку киба дачи, нанести джодан гяку хиджи ате правым локтем.

32, 33. С той же позиции нанести удар джодан ате хиджи ате правым локтем.

34—36. Выдвинув правую ногу вперед, принять стойку киба дачи и зеркально-симметричным образом выполнить пункты 31—33.

37—38. Выдвинув левую ногу вперед, на одной линии с правой, принять стойку киба дачи и нанести ороши хиджи ате с киай.

39, 40. Подняв правое колено и прикрыв ладонями лицо, сделать шаг вперед правой ногой, затем левую ногу подвинув вперед, принять стойку моро аши дачи и выполнить шотей мороте уке.

41, 42. Повернувшись на 180° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить блок чудан каке ике.

43.левой ладонью выполнить осаи уке, затем правой рукой нанести удар чудан тохон нуките.

44, 45. Выдвинув правую ногу вперед, принять миги кокуцу дачи, а затем зеркально-симметричным образом выполнить пункты 41—43.

46, 47. Выдвинув левую ногу вперед, принять стойку хидари кокуцу дачи и повторить пункты 41—43.

48, 49. Выдвинув левую ногу вперед, принять стойку киба дачи и выполнить шуто мороте гедан барай.

50, 51. Подтянув левую ногу к правой, затем правую ногу отодвинув назад, принять стойку киба дачи и выполнить шуто мороте гедан барай.

52, 53. Схватив противника за воротник, бросить его на землю.

54, 55. Подведя правую ногу к левой, а затем отведя левую ногу назад, принять стойку киба дачи и выполнить мороте шуто гедан барай.

56, 57. Схватив за воротник мнимого противника, бросить его на землю.

58, 59. Подняв правую ногу, сделать большой шаг вперед, затем подтянув левую ногу к правой, принять стойку моро аши дачи и нанести удар уракен ороши ганмен учи киаи.

60, 61. Подведя правую ногу вправо, повернуться на 180° против часовой стрелки, принять стойку хидари санчин дачи и выполнить блок чудан учи уке.

62. Нанести удар хидари джодан хиджи ате.

63. Нанести удар уракен ганмен шомен учи.

64, 65. Выполнить миги муто хизо учи.

66. Сделать быстрый шаг вперед и принять стойку мики санчин дачи.

67–71. Зеркально-симметричным образом выполнить пункты 62–66.

72–75. Выполнить пункты 62–65.

76. Выполнить джодан шотей уке.

77. Нанести чудан мае гери.

78. Сделать правой ногой шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести чудан гяку цуки, поставив правую ладонь на левую руку.

79–84. Сделать поворот на 135° влево и выполнить движения на левую руку.

85, 86. Отведя левую ногу влево, принять стойку зенкуцу дачи, скрещенные руки опустить вниз.

87. Шагнув вперед и приняв правую кокуцу дачи, выполнить миги чудан каке уке.

88. Шагнув вперед и приняв левую кокуцу дачи, выполнить хидари чудан каке уке.

89. Шагнув вперед и приняв правую кокуцу дачи, выполнить миги чудан каке уке.

90, 91. Повернувшись на 90° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари каке уке.

92, 93. Подведя правую ногу к левой, затем отведя левую ногу в сторону, принять стойку кида дачи и выполнить двойной шуто чедан барай.

94, 95. Нанести удар уракен ороши чанмен учи.

96, 97. Нанести чудан йохон нукиче левой рукой.

98. Нанести чудан йохон нукиче правой рукой.

99–105. Зеркально-симметричным образом выполнить пункты 92–98 с киаи.

106. Сделать правой ногой шаг вперед по направлению центральной оси, принять стойку миги неко аши дачи и нанести сейкен джодан ои цуки.

107. Сделать левой ногой шаг вперед, принять стойку хидари неко аши дачи и нанести сейкан джодан ои цуки.

108. Выполнить пункт 106.

109–111. Повернувшись на 90° влево, принять стойку хидари санчин дачи и нанести двойной уракен сауи учи.

112, 113. Выполнить мороте джодан хаито учи.

114, 115. Выполнить мороте сейкен чудан цуки.

116–120. Медленно вращать руки, как показано на рисунках, затем быстро опустить.

121, 122. Повернувшись на 90° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести удар сейкен чудан гяку цуки.

123, 124. Сделав правой ногой шаг вперед, затем подведя левую к правой, принять стойку моро аши дачи и выполнить шотей мороте гедан барай.

125, 126. Зеркально-симметричным образом выполнить пункты 123, 124.

127, 128. Повторить пункты 123, 124.

129. Сделав поворот на 180° влево, принять стойку левую кокуцу дачиси и выподнить чудан каке уке.

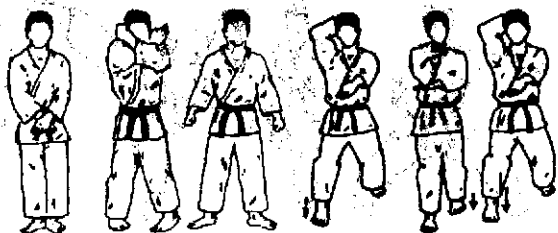
130, 131. Сделать осай уке левой ладонью.

132. Нанести чудан йохон нукиче правой рукой.

133, 134. Сделав шаг вперед правой ногой, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить миги осай уке.

135. Нанести удар хидари йохон нукиче.

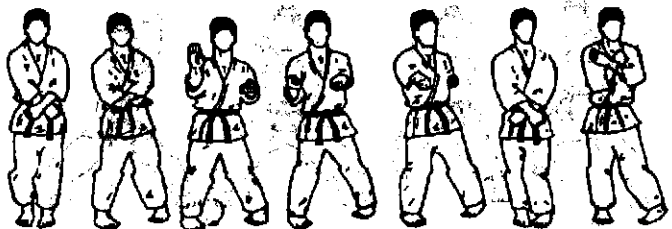
136, 137. Вернуться в исходное положение.



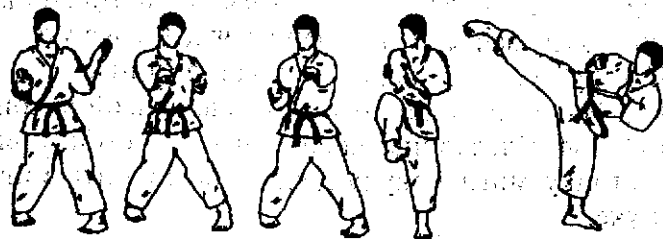
1 2 3 4 5 6



7 8 9 10 11 12



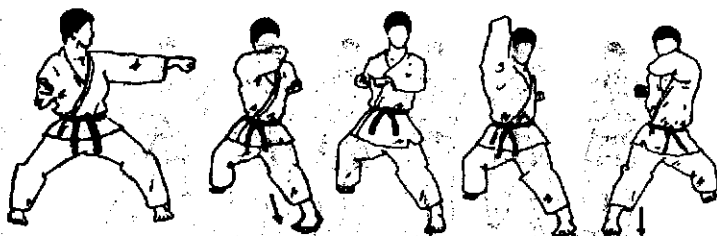
13 14 15 16 17 18 19



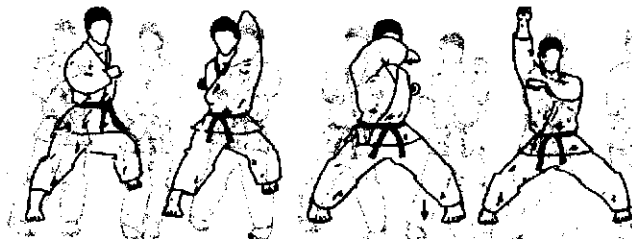
20 21 22 23 24



25 26 27 28 29



30 31 32 33 34



35 36 37 38



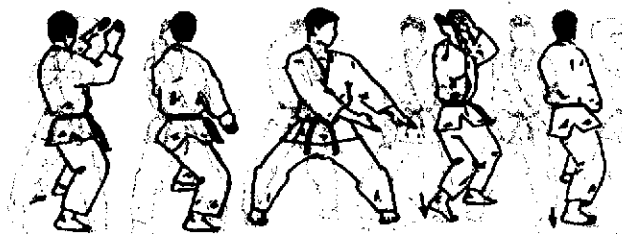
39 40 41 42 43 43a

(вид сбоку)



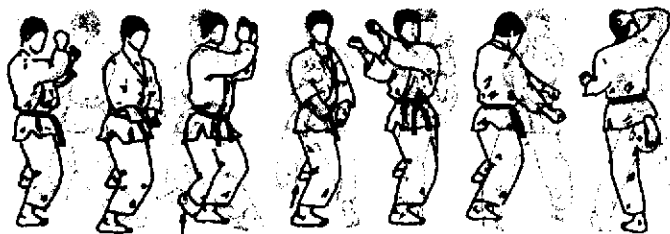
44 44a 45 46 47 48

(вид сбоку)

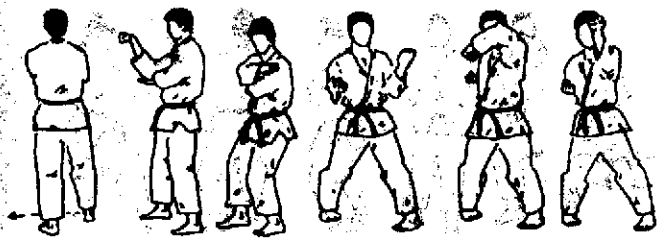


49 50 50a 51 52

(вид сбоку)



53 54 55 56 57 58 59



60 60a 61 62 63 64

(вид сбоку)



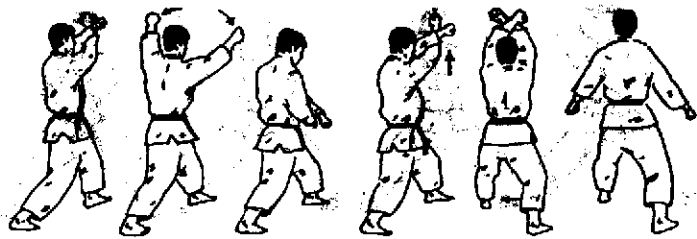
65 66 67 68 69



70 71 72 73 74 75



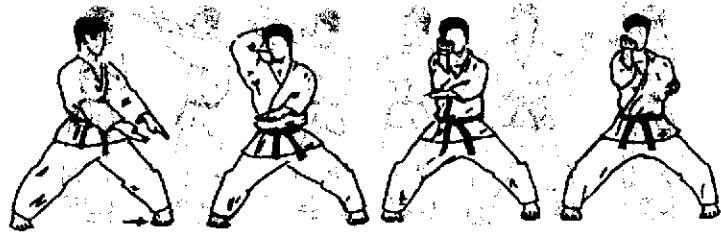
76 77 78 79 80 81



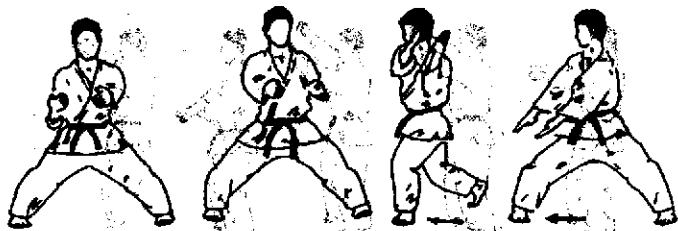
82 83 84 85 86 87



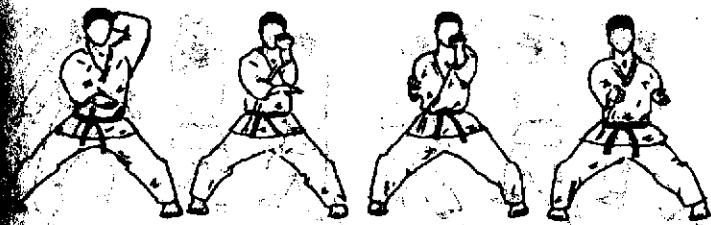
88 89 90 91 92 93



94 95 96 97



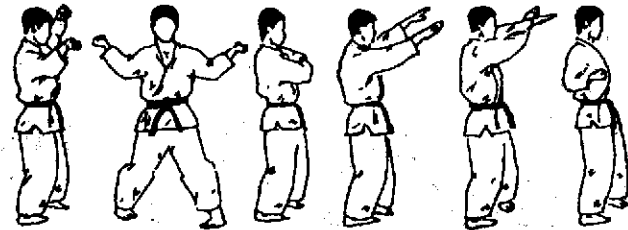
98 99 100 101



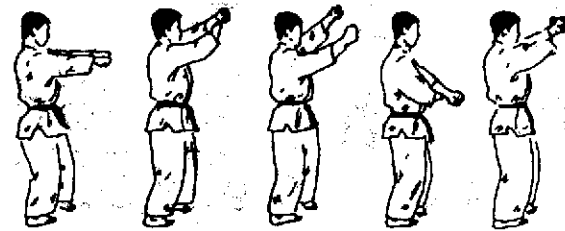
102 103 104 105



106 107 108 109 110 110a
(вид сбоку)



111 111a 112 113 114 115
(вид сбоку)

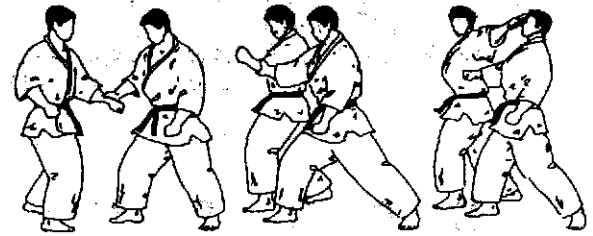


116 117 118 119 120

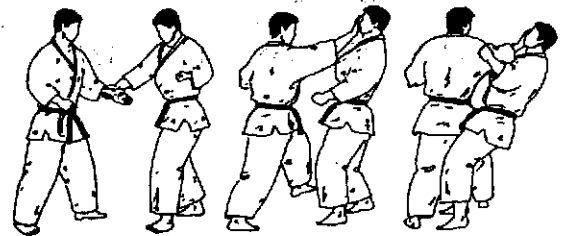
Тайджутсу (техника освобождения от захвата)

На первый взгляд может показаться, что защита в каратэ основана на ударах руками и ногами, но это далеко не так. Каратэ Киокушинкай, будучи традиционным видом каратэ, большое внимание уделяет технике освобождения от приемов удушения, болевых приемов и т. п. В нее включены лучшие приемы айкидо, джиу-джитсу и дзюдо, которые легко выполнимы и эффективны.

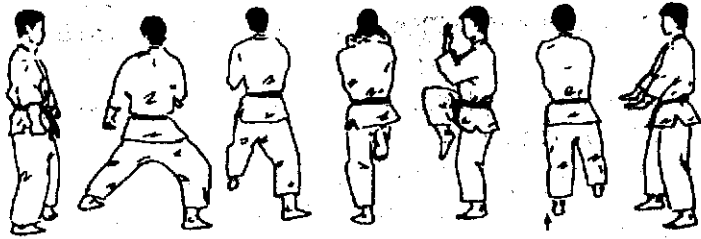
Приведенные в книге приемы рекомендуются выполнять как минимум сто раз.



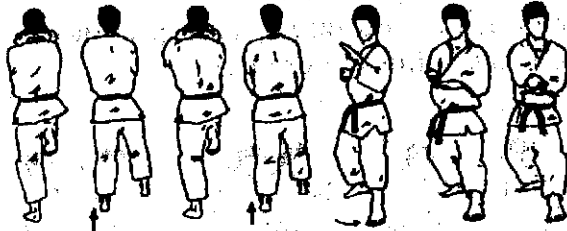
Повернувшись на левой ноге, резко отдернуть руку и, освободившись от захвата, нанести удар в лицо противника той же рукой.



Исходная позиция та же, что и в предыдущем случае.левой ногой сделать большой шаг в сторону на



121 122 123 124 124a 125 125a
(вид сбоку) (вид сбоку)

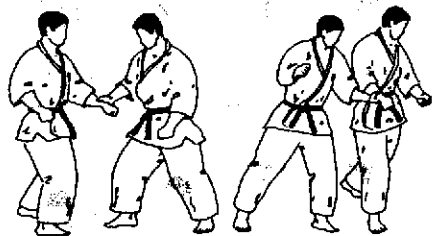


126 127 128 129 130 131 132

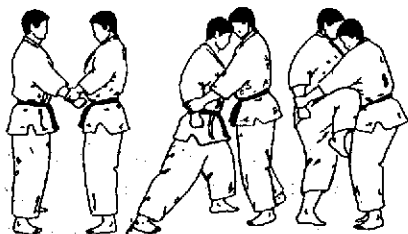


133 134 135 136 137

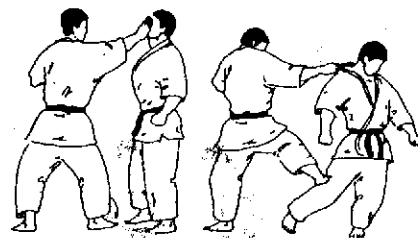
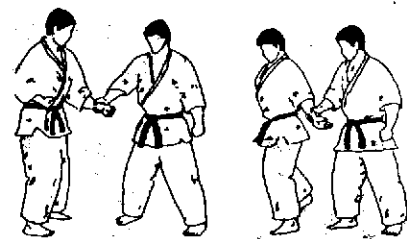
45°. Вращая рукой, поднять ее вверх, а правой ладонью ударить противника в челюсть. Выдвинув правую ногу вперед, бросить противника подсечкой.



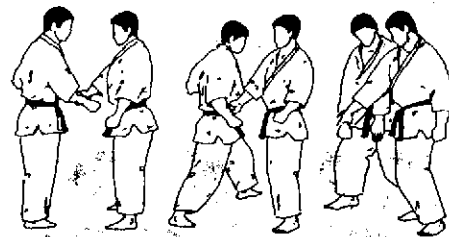
Левую ногу отвести назад, повернуться на 90°. Резко выдвинув правую руку вперед, освободиться от захвата и нанести удар локтем в голову противника.



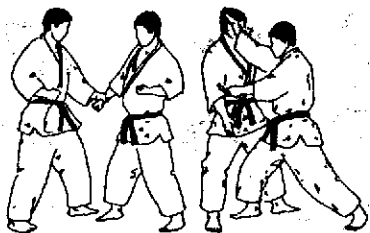
Отвести правую ногу назад, одновременно вытягивая руки в сторону, нанести удар головой в нос противника, затем коленом в солнечное сплетение.



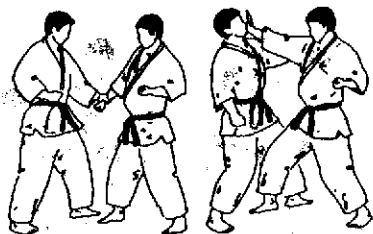
Повернуться на 270° вправо и, освободив руку, нанести удар шотей в лицо противника, после чего нанести удар ногой в колено.



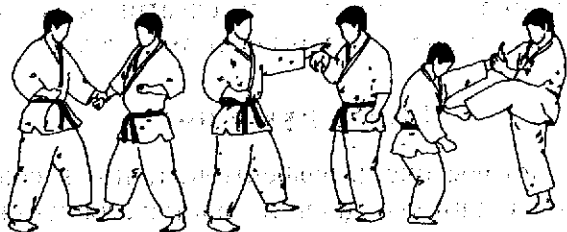
Левой ногой сделать большой шаг в сторону на 45°. Правую руку отвести назад и, резко повернувшись на обеих ступнях, нанести удар ребром ладони в пах противника.



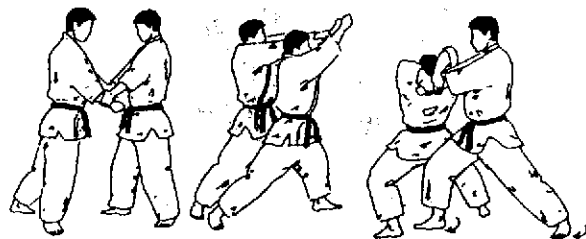
Выдвинув правую ногу вперед и освободив правую руку, вытянуть ее вверх и вперед, нанести удар хайто учи в висок и удар левым ребром ладони по ребрам противника.



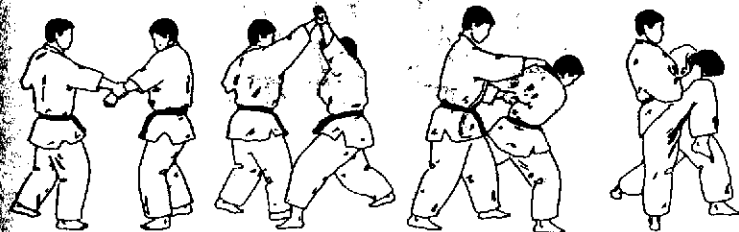
Похож на предыдущий, но удар наносится ладонью в челюсть противника.



Резко поднять руку, согнуть в кисти (кокен уке). Освободив руку, захватить кисть противника и, надавив вниз, нанести удар в солнечное сплетение.



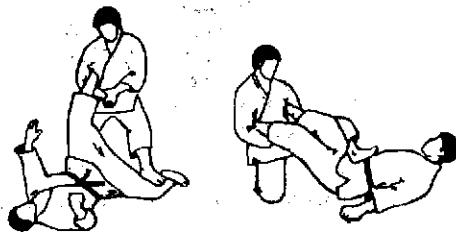
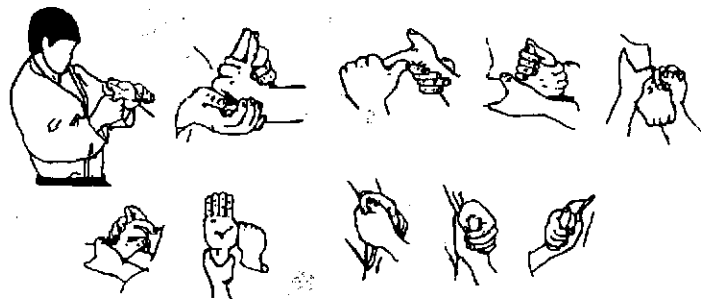
Правую ногу выдвинуть вперед и в сторону, затем сделать большой шаг вперед левой ногой, резко вытянуть руки вперед и вверх. Резко повернуться на двух ногах и бросить противника наземь.



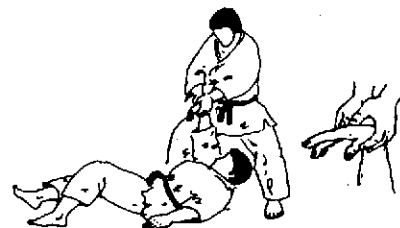
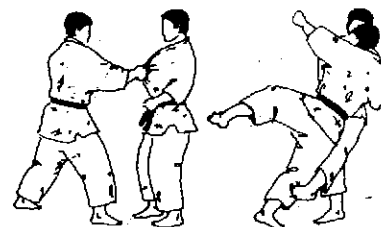
Сделать шаг левой ногой в сторону на 45°, одновременно вращая руку, поднять ее вверх. Обойдя противника, скрутить ему руку и, схватив за воротник или волосы, нанести удар коленом в голову.

Рычаг рук и ног

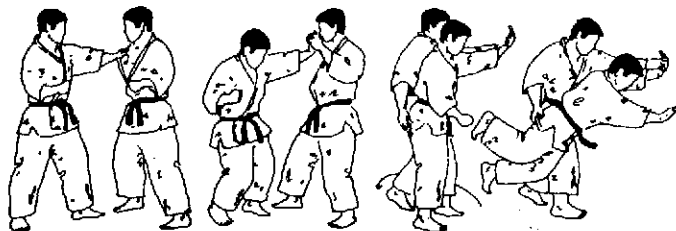
Эти методы очень эффективны, но, к сожалению, почти забыты. Древние мастера джиу-джитсу обращали большое внимание на эти приемы, поскольку для их выполнения не нужна ни особая подготовка, ни большая физическая сила, а лишь немного скорости выполнения и ловкость. На нижеприведенных рисунках изображены основные приемы рычага рук и ног.



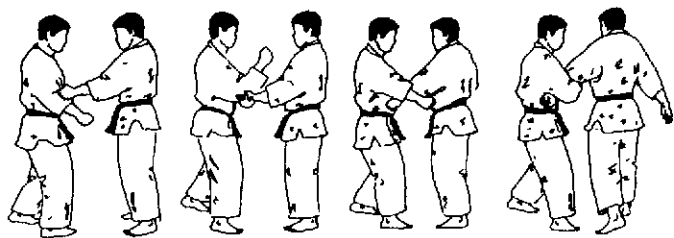
Схватив руку противника, надавить ее вниз.



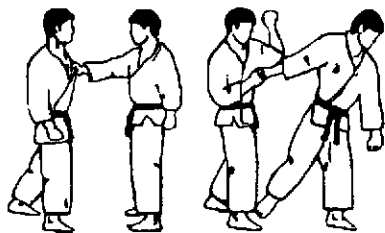
Схватив руку противника, выполнить хиза-гурума. Положив ногу на колено противника, бросить его наземь.



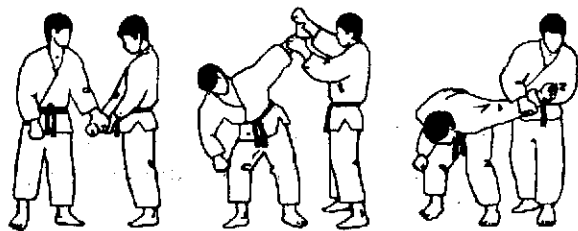
Если противник схватил за воротник, захватить его руку двумя руками и, повернувшись против часовой стрелки, одновременно выдвинуть правую ногу вперед. Затем повернувшись на правой ступне, отвести левую назад и, схватив противника за пояс, толкнуть его вперед.



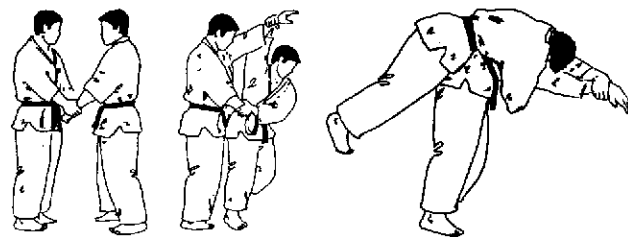
Если противник держится за рукав, схватить его левой рукой за кисть и, повернув правую руку, сжать его локоть.



Правой рукой схватить руку противника, скрутить ее и нанести удар локтем.



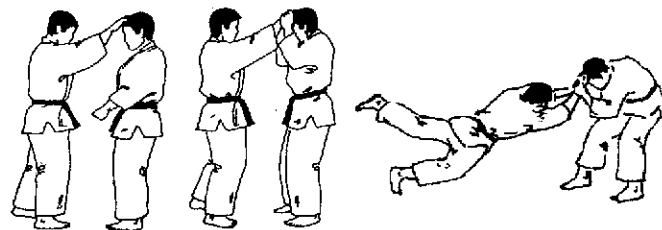
Схватить руку противника и, скрутив ее, резко поднять вверх.



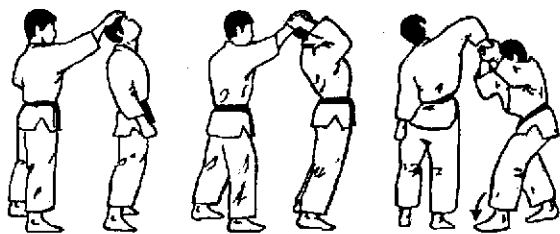
Если противник схватил за обе руки, кулаки быстро раскрыть и надавить большими пальцами на предплечья. Вращая руки, поднять и бросить противника через бедро.



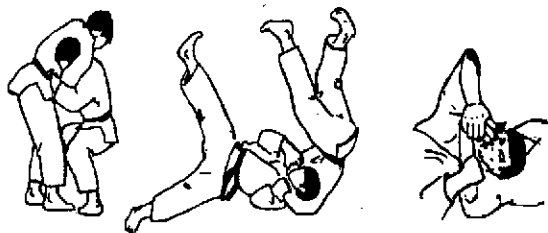
Исходная позиция та же, что и в предыдущем случае. Подняв руки противника, скрестить их и бросить противника наземь.



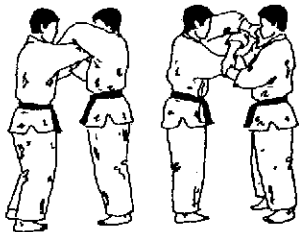
Если противник схватил за волосы, то дернуть его за руку и, резко нагнувшись, бросить его наземь.



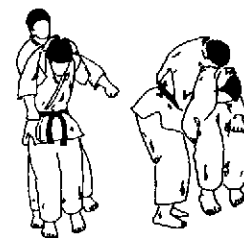
Если противник дернул за волосы сзади, схватить его руку двумя руками и, повернув, скрутить ее.



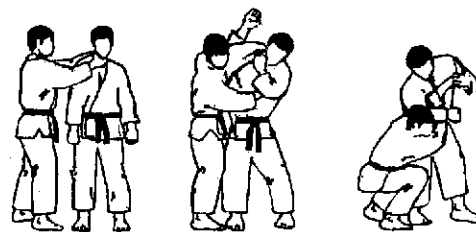
Если противник старается задушить сверху, схватить его за руку и, упав, сделать бросок, нажав на кисть.



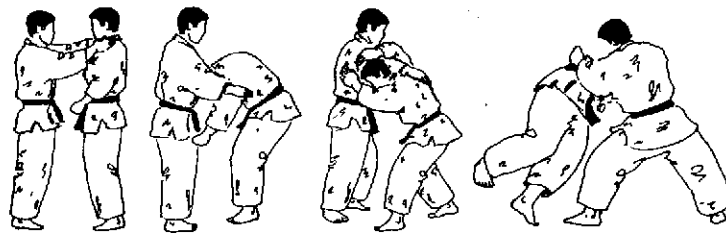
Если противник пытается задушить, то следует захватить его руку в кольцо и, резко повернувшись, освободиться.



Схватив противника за ногу, поднять его и бросить наземь.

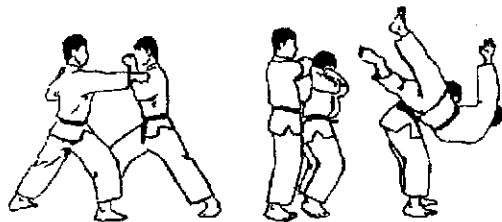


Левой рукой схватить противника за левую руку, правой сжать локоть, освободившись от удушения, после чего сжать кисть противника.

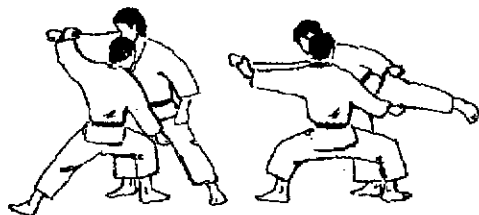


Резко повернувшись и нагнувшись, освободиться от удушения.

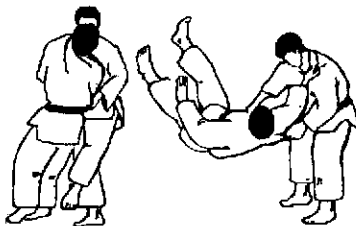
Нагеваса (техника бросков)



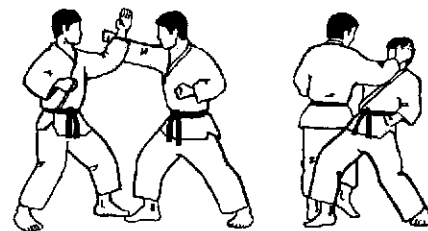
Блокируя удар, повернуться на 180° и бросить противника наземь через плечо, дернув его руку вперед и вниз.



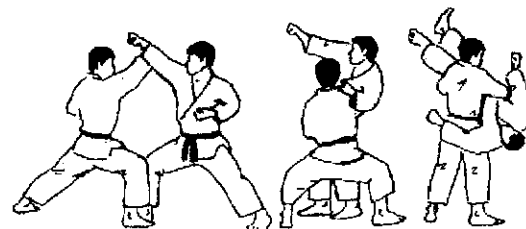
Схватив противника за рукав и бедро, резко дернуть его вперед и бросить наземь.



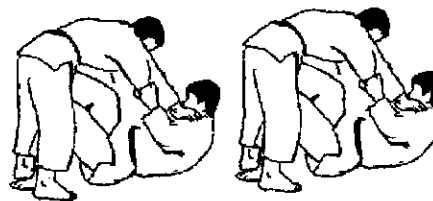
Схватив противника за воротник и пояс, сделать подсечку.



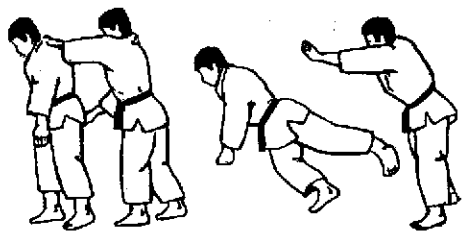
Сблокировав удар противника, выдвинуть правую ногу к его ноге и бросить наземь ударом ребром ладони.



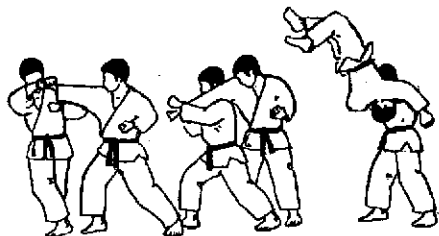
После блока джодан уке отвести правую руку со скольжением под мышку правой руки противника, другой рукой схватить его за правую ногу, поднять и бросить его наземь.



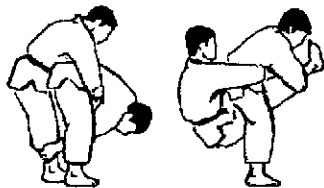
Дернуть противника вперед, вывести его из состояния равновесия и в тот момент, когда его ноги будут рядом, резко лечь на пол и, толкнув ногой в живот, бросить его наземь.



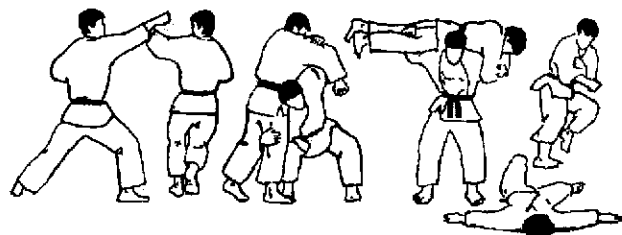
Схватить противника за штаны и воротник, левой рукой надавить на шею, а правой дернуть кверху и бросить его толчком наземь.



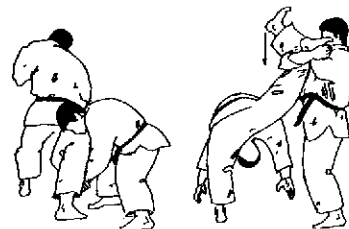
Сблокировав удар противника, бросить его наземь через плечо.



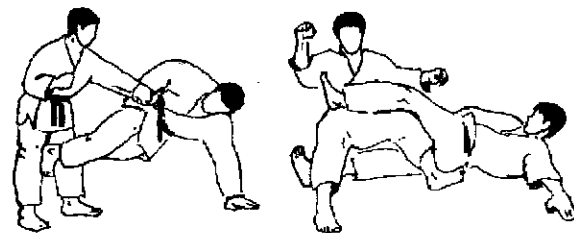
Схватить противника за ноги и, дернув вперед, бросить его наземь.



Схватив противника за ногу и руку, поднять и бросить его наземь.



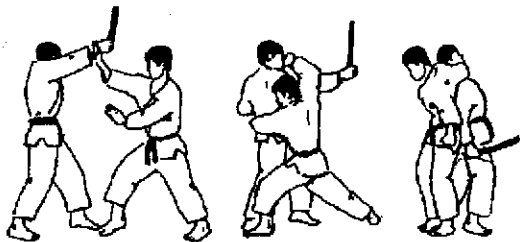
Обхватив ногу противника, резко поднять ее кверху и нанести удар пяткой в спину.



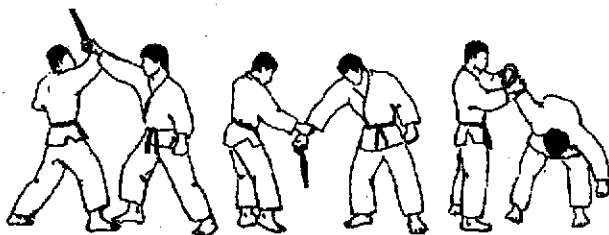
Схватив противника за руку, бросить его наземь, обхватив в прыжке его ноги.

Защита от вооруженного противника

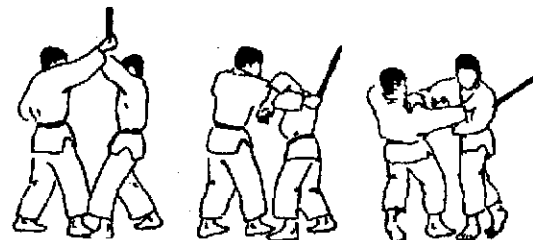
При защите от противника, вооруженного палкой, бутылкой или другими предметами, важно держаться на расстоянии или подойти вплотную к нему. Необходимо, чтобы руки защищали голову.



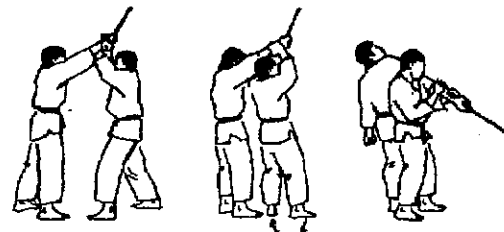
Когда противник наносит удар сверху вниз, выполнить блок шуто джодан уке и, выдвинув левую ногу вперед, нанести удар в лицо противника, затем, приблизив правую ногу к левой, обхватить противника за горло и бросить его наземь.



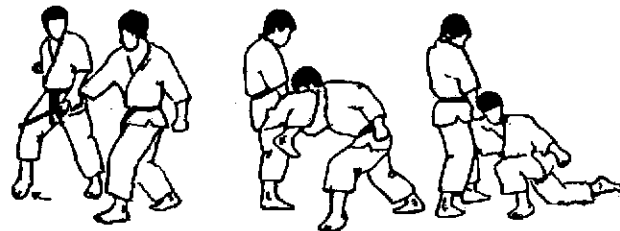
Когда противник наносит удар сверху вниз, выполнить блок шуто джодан уке и, схватив его руку, скрутить ее и нанести удар ногой в лицо противника.



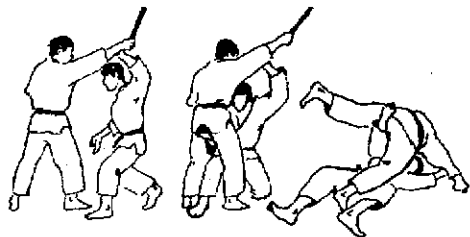
Выполнить блок джодан уке, после чего повернуть руку так, чтобы локоть противника оказался у вас под мышкой. Сжать предплечьем локоть противника и, одновременно сжимая правое плечо, бросить его наземь.



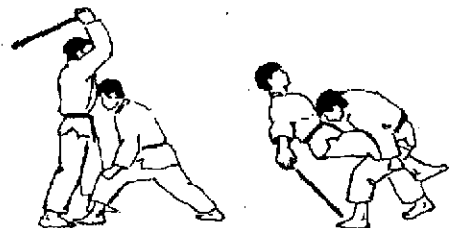
Выполнить джуджи уке и, схватив противника за руку, надавить ее вниз, повернувшись на 180°.



Резко повернувшись, схватить противника за руку и, скрутив ее, нанести удар коленом в лицо.



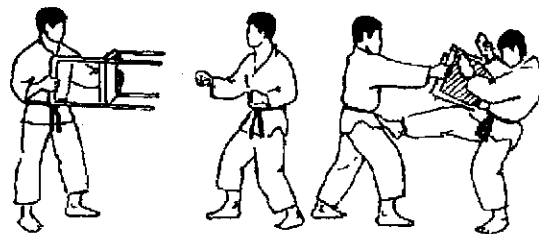
Выполнить джодан уке и ударить ладонью в пах противника, после чего, выдвинув правую руку вперед, сделать бросок (йоко гурума).



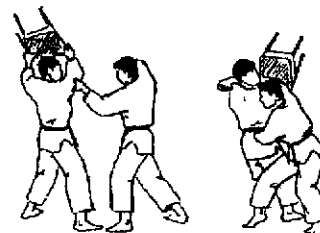
Если противник готовится нанести удар сверху вниз, броситься вперед, нанести удар в солнечное сплетение и, схватив его за ноги, бросить наземь.



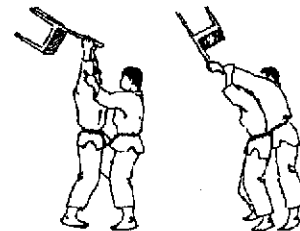
Если противник готовится нанести удар сверху вниз, высоко прыгнуть и ударить ногами в грудь.



Отдернув стул двумя руками в сторону, нанести удар ногой в живот противника.



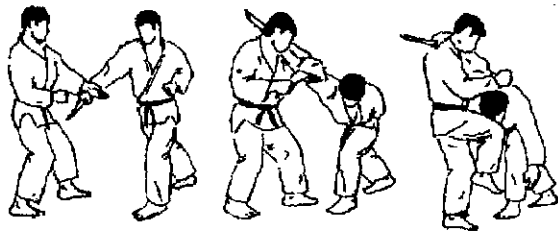
Быстро приблизившись к противнику, выполнить блок асаи уке и бросить его подножкой наземь.



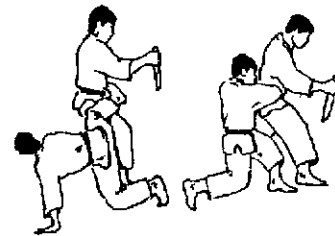
Похож на предыдущий: быстро приблизившись к противнику, остановить его, схватив за руки, и нанести удар в пах, затем, повернувшись, сделать бросок через плечо.

Методы защиты от ударов ножом

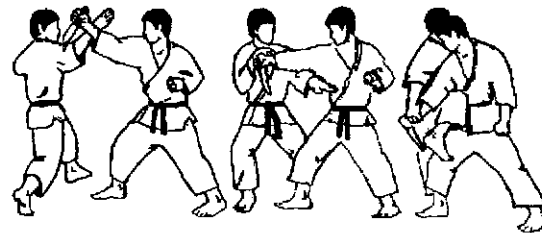
Несомненно, вооруженный ножом противник опасен, но не нужно поддаваться панике. Поскольку любой непарированный удар может причинить вред, нужно очень внимательно следить за движениями противника. Если лезвие ножа видно со стороны мизинца, значит противник готовится нанести удар сверху вниз или справа налево. А если лезвие видно со стороны большого пальца, то удар ожидается снизу вверх или слева направо. В основном следует защищать грудь и голову, стараясь держаться вне зоны досягаемости. Если противник приблизился достаточно близко для удара, то можно отвлечь его внимание, бросив в лицо первый попавшийся под руку предмет, что облегчит защиту. Во время тренировок рекомендуется сначала использовать деревянные или резиновые ножи, а затем настоящие.



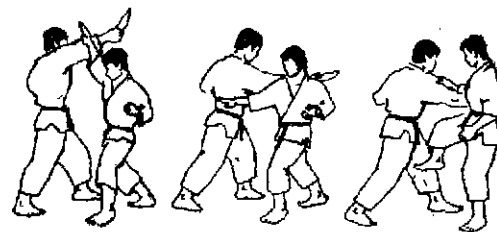
Если противник наносит прямой удар в живот, то следует выполнить блок гедан шудо уке. Обхватив руку противника, нажать на локоть и нанести удары хиза гери и тетсуи ороши учи.



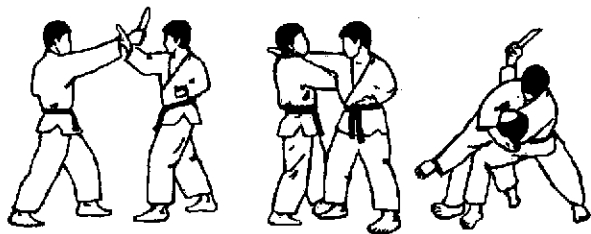
Прыгнув в сторону, положить обе руки на пол и, уклонившись от удара, выполнить мавашу чешоку гери в живот или в солнечное сплетение противника, затем ударить его локтем по почкам.



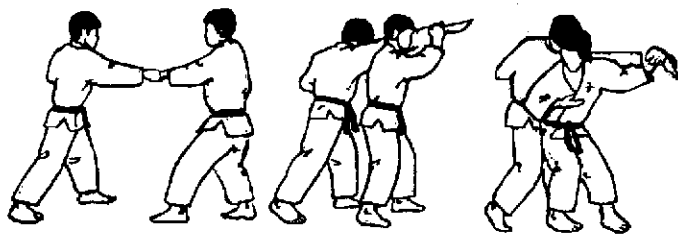
Выполнить шудо уке и, захватив руку противника, дернуть его вперед, нанести удар ладонью в солнечное сплетение, после чего можно ударить коленом.



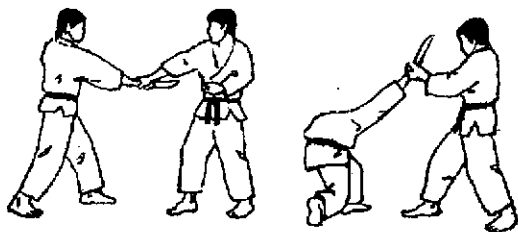
Выполнить джодан шудо уке, шито хизо учи и канситсу гери.



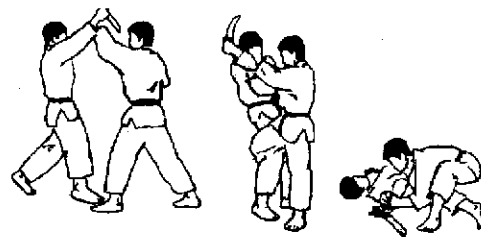
Выполнить шуто уке и хайто учи, после чего, схватив противника за горло, бросить его подножкой наземь.



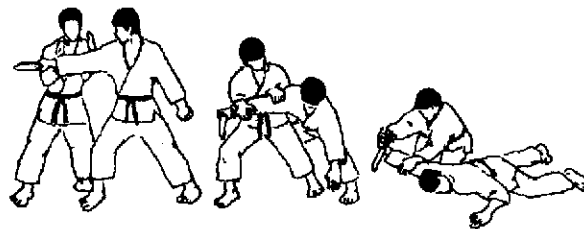
Схватив руку противника, положить ее на плечо, сильно надавить вниз и нанести удар локтем по почкам противника.



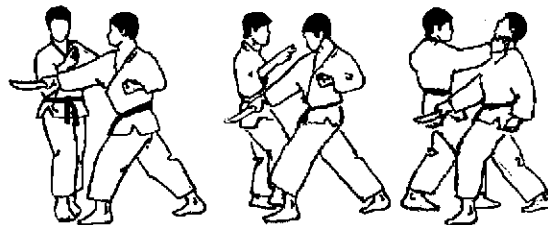
Выбить нож, скрутив руку противника.



Выполнить джодан уке. Обхватив руки противника, нажать на локоть и бросить его подножкой наземь.



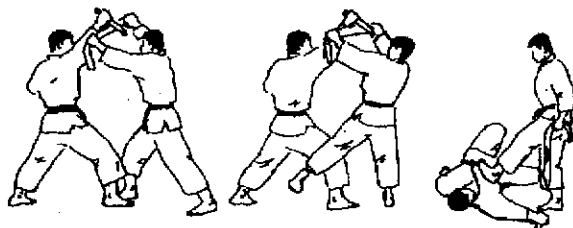
Выполнить двумя руками блок, бросить противника подсечкой наземь и, скрутив кисть, обезвредить его.



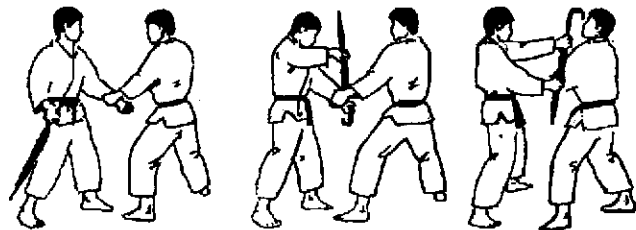
Выполнить шуто уке и удар нуките по глазам противника, после чего нанести ему удар тохо в горло.

Самозащита с использованием различных предметов

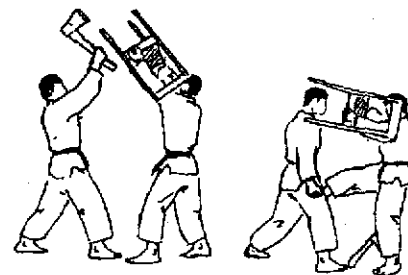
Несмотря на то что длительное и систематическое занятие каратэ позволяет надежно защищаться голыми руками, при встрече с сильным и вооруженным противником следует использовать разные попадающиеся под руку предметы. Ниже приводятся некоторые способы защиты. Во время тренировок можно самому придумать приемы с использованием различных предметов. Миamoto Мусаши говорил: «Будда и боги руководят нами, но полностью полагаться на них не следует».



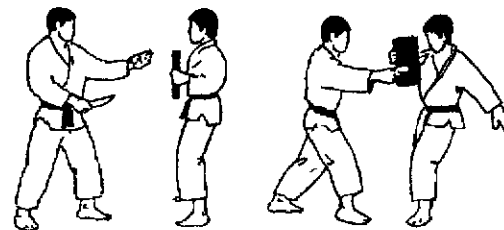
Если противник наносит удар сверху вниз, то можно остановить его ремнем или полотенцем. Нанести сильный удар маваша гедан в колено противника и, повалив его, нанести завершающий удар пяткой в грудь.



Освободиться от захвата при помощи зонта, ударив противника в лицо.



Против топора или других предметов можно использовать стулья.

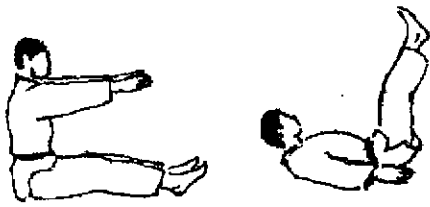


Против ударов ножом можно использовать сумку, книгу и т. п.

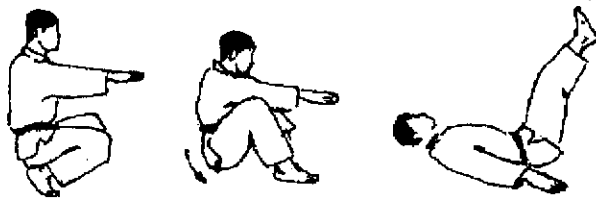
Неваза

(защита в положении лежа)

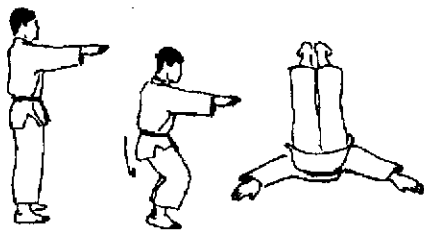
Очень часто в практике мы наблюдаем случаи, когда защищающийся падает на пол, а противник, стоя, продолжает атаковать. При защите в положении лежа прежде всего следует использовать технику правильного падения без ушибов.



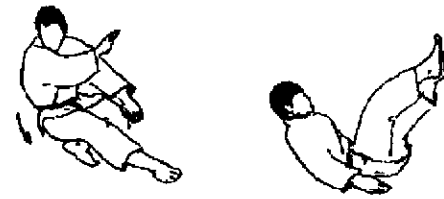
В положении сидя, вытянуть руки и в момент соприкосновения пояса с землей ударить ладонью по татами.



Присесть на пятки, вытянуть руки вперед и выполнить предыдущее упражнение.



В положении стоя, согнуть колени и, нагнувшись, упасть, руками смягчая удар. Необходимо, чтобы руки образовывали с телом острый угол.



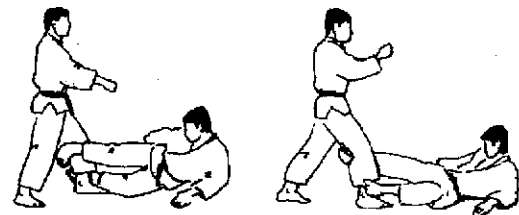
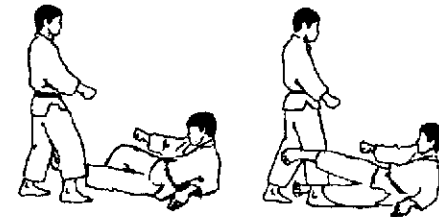
Из исходного положения упасть в сторону, техника страховки та же. Таким же образом выполняется падение в сторону в положении стоя.

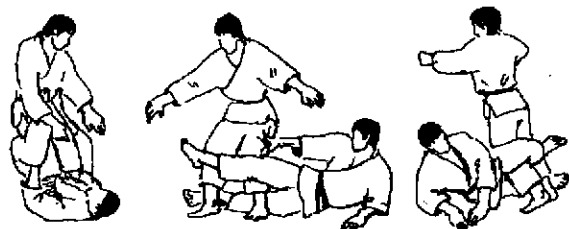
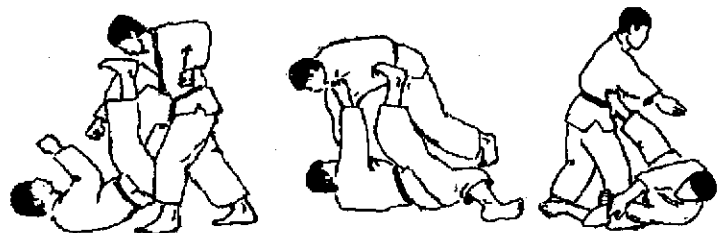


Колени согнуть и, нагнувшись, положить ладонь на землю. Повернув кисть по возможности вовнутрь к ноге, выполнить кувырок, отмахиваясь ногой.

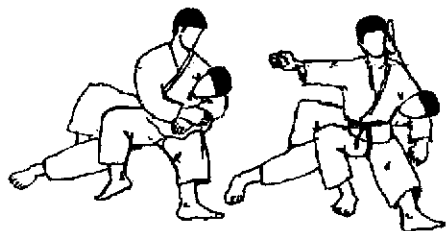
Выполнить то же с другого бока.

Усвоив эти упражнения, выполнять их, прыгая через барьер.





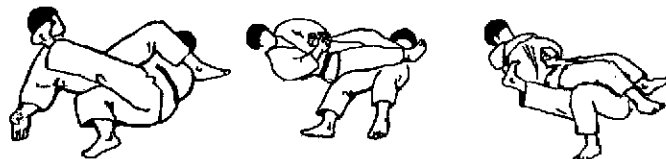
**Способы защиты
в положении лежа**



Освободиться от захвата противника можно нанесением удара ладонью в лицо противника.



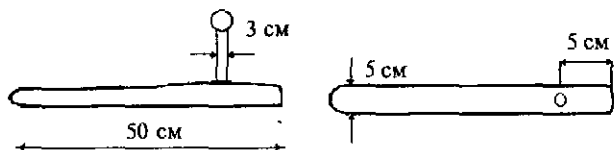
Из такого положения можно освободиться нанесением удара коленом в голову противника.



Против болевого приема можно использовать удары ногой.

Тонфа

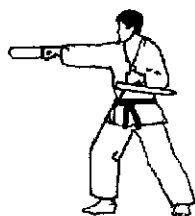
Тонфа — боевое деревянное оружие каратэ. Она бывает различной формы: треугольной, круглой и прямоугольной. Тонфа обычно бывает парной. Упражнения с тонфой соответствуют основным упражнениям каратэ: ударам и блокам. Упражнения с тонфой в Киокушинкае без напарника обычно выполняются в виде кихона (в шагах или на месте). Упражнения выполняются из боевой стойки (камае). Удары и блоки выполняются как длинной частью тонфы, так и короткой.



Боевая стойка



Удар цуки короткой частью тонфы



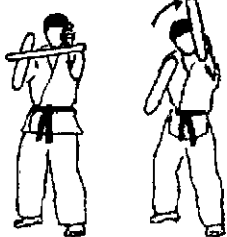
Удар цуки длинной частью тонфы



Удар снаружи вовнутрь (сото)



Удар изнутри наружу (учи)



Шуто учи



Мавашу учи



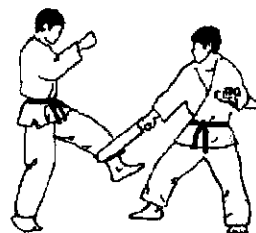
Удар тетсуи короткой частью тонфы



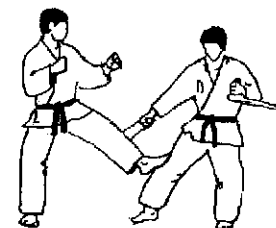
Мавашу хидзжи ате



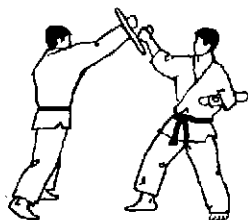
Яма цуки



Гедан барай



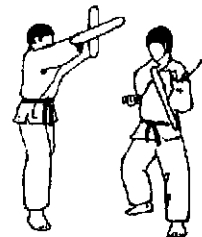
Учи гедан барай



Джодан уке



Учи уке



Джуджи уке

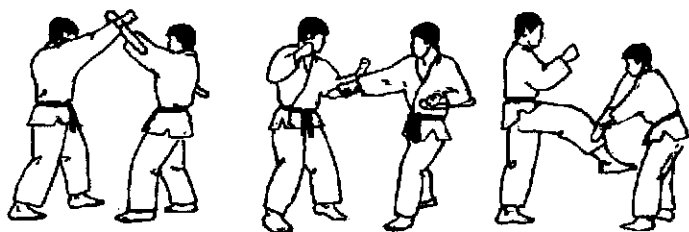


Сото уке

Таким же образом выполняются удары и блоки короткой частью тонфы. При ударах и блоках тонфу можно использовать также в качестве палки, держа за длинный конец.



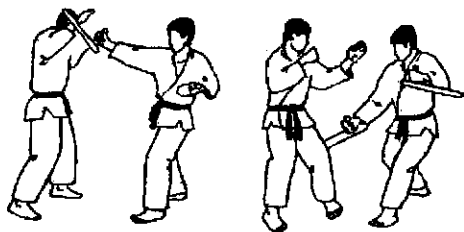
Комбинации с тонфой



1

2

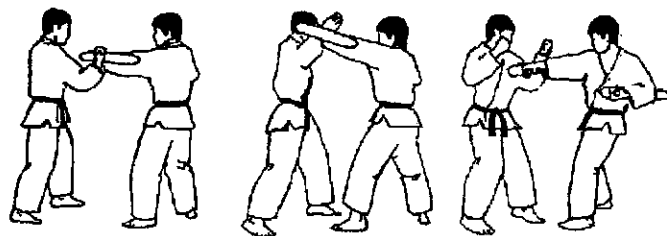
3



4

5

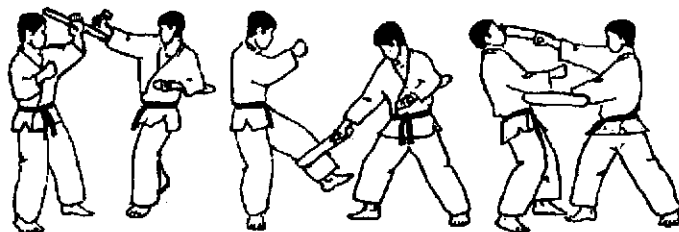
1. Хидари джодан уке.
2. Миги чудан гяку цуки.
3. Гедан джуджи уке.
4. Поворачивая тонфу, нанести удар по голове.
5. Выполнить удар по колену.



1

2

3

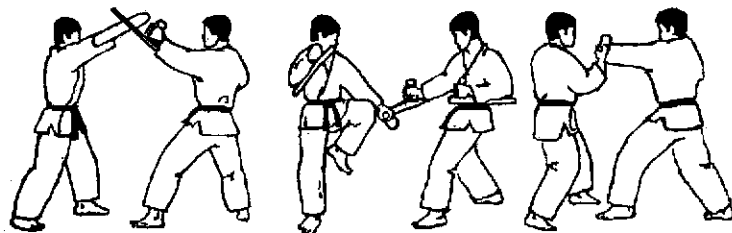


4

5

6

1. Хидари ой цуки.
2. Хидари маваши цуки.
3. Миги ой цуки.
4. Удар джодан маваши учи.
5. Гедан барай.
6. Яма цуки.



1

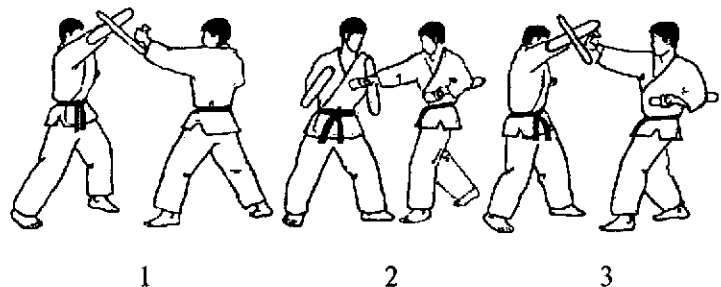
2

3

1. Тори наносит удар левой рукой круговым движением по голове, а уке выполняет блок джодан уке.

2. Тори наносит удар правой рукой круговым движением по ноге, а уке выполняет блок гедан барай.

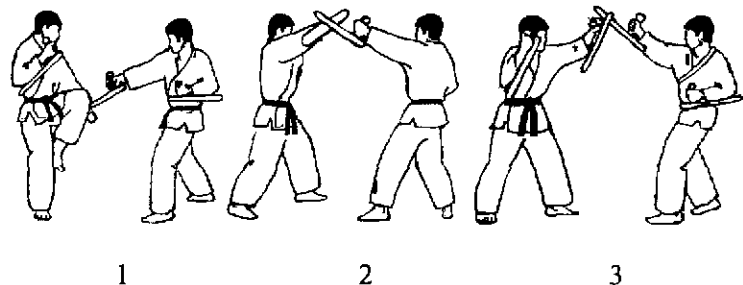
3. Тори наносит удар ой цуки, а уке выполняет блок сото уке.



1. Тори наносит удар левой рукой круговым движением по голове, а уке выполняет блок джодан уке.

2. Тори наносит удар гяку цуки правой рукой, а уке выполняет блок сото уке.

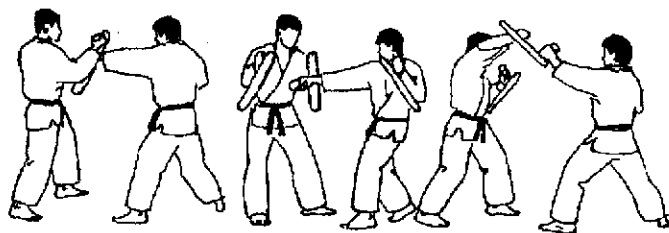
3. Тори наносит удар правой рукой круговым движением по голове, а уке выполняет блок джодан уке.



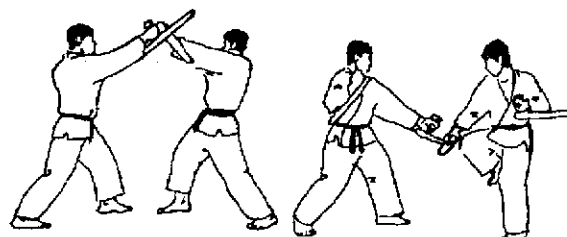
1. Тори наносит удар круговым движением по колену, а уке выполняет блок гедан барай.

2. Тори наносит удар круговым движением по голове, а уке выполняет блок джодан уке.

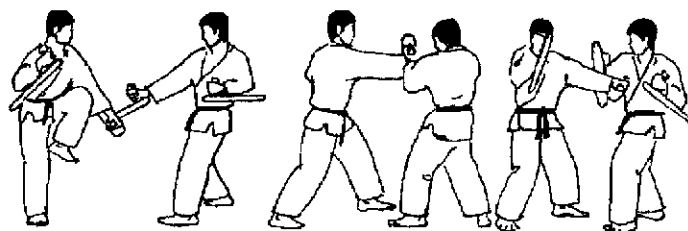
3. Тори наносит удар круговым движением по голове, а уке выполняет блок джодан уке.



1 2 3



4 5



6 7 8

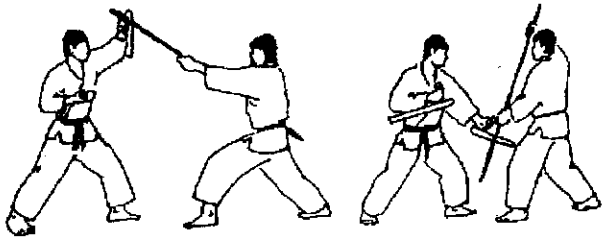
1. Цуки — левой рукой. Сото уке — правой рукой.

2. Цуки — правой рукой. Сото уке — левой рукой.

3. Вращательный удар по голове. Блок джодан уке.

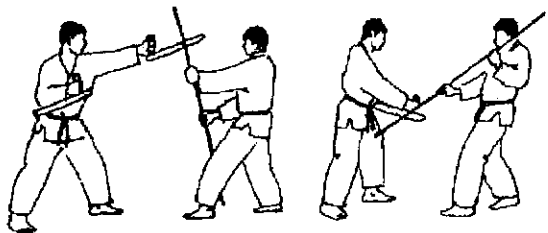
4. Вращательный удар по ноге. Блок гедан барай.

5–8. Защищающийся переходит в контратаку в той же последовательности.



1

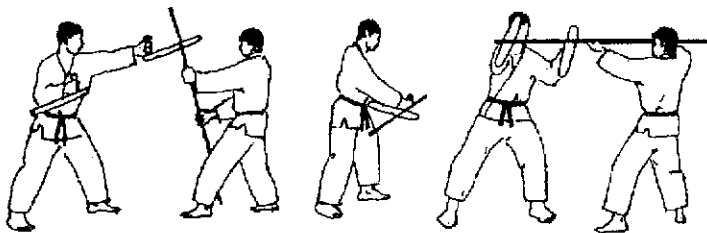
2



3

4

1. Удар палкой по голове. Блок джодан уке.
2. Контрудар тонфой по ноге. Защита перпендикулярно расположенной палкой.
3. Контрудар тонфой по голове. Защита перпендикулярно расположенной палкой.
4. Удар палкой в пах противника. Блок гедан барай.

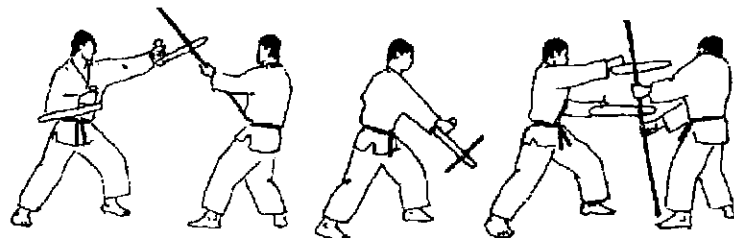


1

2

3

1. Удар палкой сверху по голове. Блок джодан уке.
2. Нижний удар палкой.
3. Горизонтальный удар палкой по голове. Двойной блок.

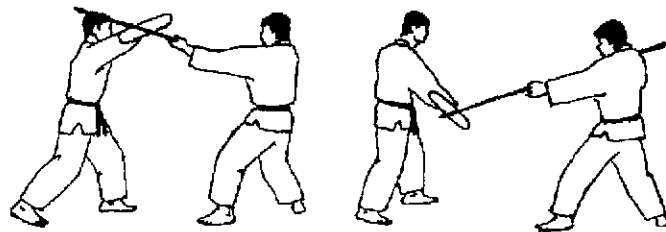


1

2

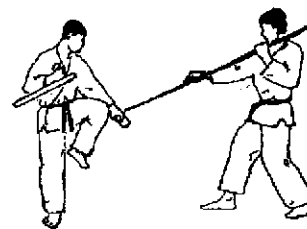
3

1. Вращательный верхний удар тонфой в левой руке по голове.
2. Такой же удар тонфой в правой руке по ногам.
3. Яма цуки.



1

2



3

1. Джодан уке.
2. Гедан барай.
3. Гедан барай.

Тонфа-ката

1. С исходной позиции фудо дачи повернуться влево на 90°, принять стойку кокуцу дачи и выполнить хидари гедан барай и хидари джодан уке (рис. 1–3).

2. Сделав шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести удар правым локтем (рис. 4, 5).

3. Повернуться на 180° вправо, принять стойку кокуцу дачи и выполнить миги гедан барай и миги джодан уке (рис. 6, 7).

4. Сделав шаг вперед, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести удар левым локтем (рис. 8, 9).

5. Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить хидари гедан барай и миги джодан уке (рис. 10, 11). Из той же позиции выполнить вращательный верхний удар левой рукой снаружи вовнутрь, такой же удар — правой рукой на среднем уровне (рис. 12, 13).

6. Сделав шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить пункт 5 симметричным образом (рис. 14–17).

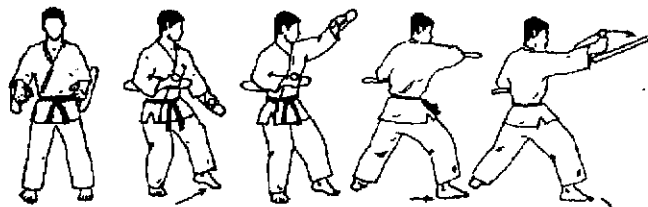
7. Сделать шаг вперед и принять стойку левую зенкуцу дачи и выполнить пункт 5 (рис. 10–13).

8. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить пункт 6 (рис. 14, 15), затем одновременно двумя руками выполнить вращательный удар снаружи вовнутрь: правой — на уровне джодан, а левой — на уровне чудан с киаи.

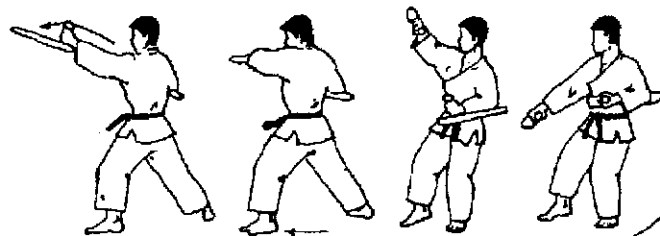
9. Повернувшись на 270° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить пункт 1.

10. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить пункт 2.

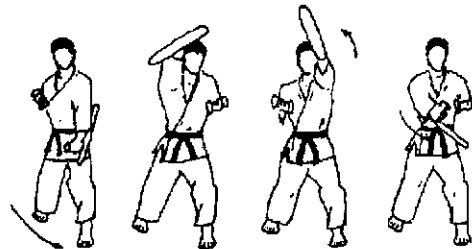
Остальные движения выполняются симметричным образом с возвращением в исходную позицию.



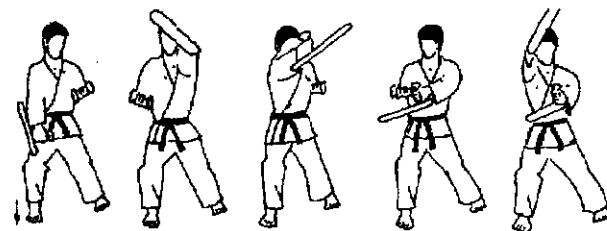
1 2 3 4 5



6 7 8 9



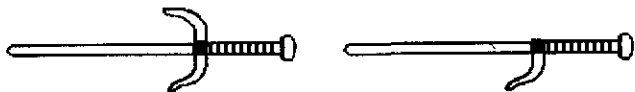
10 11 12 13



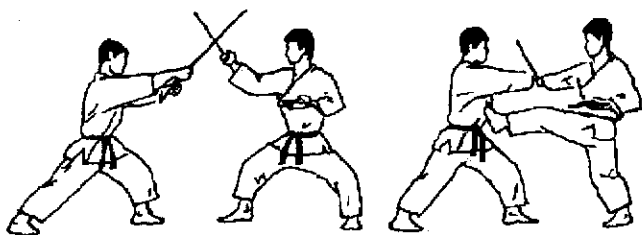
14 15 16 17 18

Сай

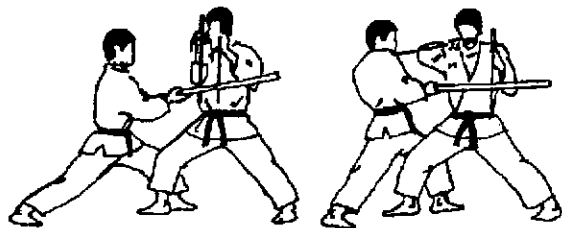
Сай — металлическое оружие, обычно не имеющее лезвия. Распространено в Японии, Китае и на Окинаве. Самыми распространенными видами являются саи с двумя рожками и с одним.



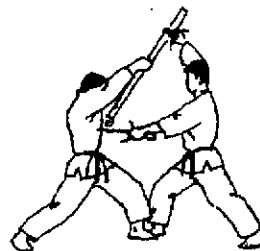
Обычно сай держат или клинком вперед, или клинком назад, что можно варьировать вращением. Часто сай держат за клинок, используя рожки для захвата.



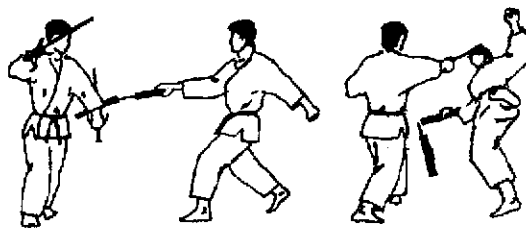
После блока учи уке нанести удар мае гери.



После двойного блока нанести удар хиджи ате.



После блока джодан уке нанести удар гяку цуки.



После блока гедан барай нанести удар гяку цуки.

Сай-ката

1. Из стойки фудо дачи повернуться влево на 90°, принять стойку кокуцу дачи и выполнить двойной блок: хидари учи уке и миги джодан уке (рис. 1, 2).

2. Правым саем нанести удар шуто хизо учи, а левый сай отвести к правому уху (рис. 3).

3. Встать в стойку кйба дачи и выполнить джун нуките (рис. 4, 5).

4. Повернуться на 180° вправо, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить пункты 1–3 в противоположном направлении (рис. 6–9).

5. Принять стойку хидари цру аши дачи (рис. 10), саи держать под мышками.

6. Выполнить джодан йоко гери и джодан йоко учи (рис. 11).

7. Придвинув правую ногу к левой, а левую выдвинув вперед по центральной оси, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке (рис. 12–14).

8. Сделать шаг вперед и повторить пункт 7 симметричным образом (рис. 15).

9. Сделать шаг вперед, принять стойку кокуцу дачи и повторить пункт 7 (рис. 16).

10. Сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и левым саем выполнить асаи уке, а правым нанести удар сакотсу учи с киаи (рис. 17, 18).

11. Повернуться на 270° влево, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке (рис. 19).

12. Сделать шаг в сторону на 45°, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить миги шуто маваши уке (рис. 20).

13. Повернуться вправо на 135°, принять стойку миги кокуцу дачи и выполнить шуто маваши уке (рис. 21).

14. Сделать шаг в сторону на 45°, принять стойку хидари кокуцу дачи и выполнить хидари шуто маваши уке (рис. 22).

15. Повернувшись влево, принять хидари зенкуцу дачи по центральной оси, выполнить хидари джодан уке и с размахом миги шуто ганмен учи (рис. 23, 24), после чего сая сразу повернуть клинками к предплечьям (рис. 25).

16. Правой ногой выполнить чудан мае гери, а левой рукой (рукояткой сая) — чудан гяку нуките (рис. 26, 27).

17. Медленно выполнить хидари учи уке с вращением сая.

18. Быстро повернув сая клинком к предплечью, выполнить хидари чудан мае гери, затем, опустив ногу, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить миги чудан гяку нуките рукояткой сая (рис. 28, 29).

19. Быстро сделать шаг вперед, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить джодан джуджи уке, сразу после этого выполнить мороте шуто хизо учи (рис. 30, 31).

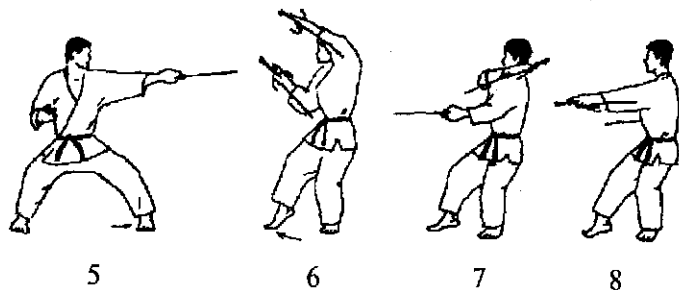
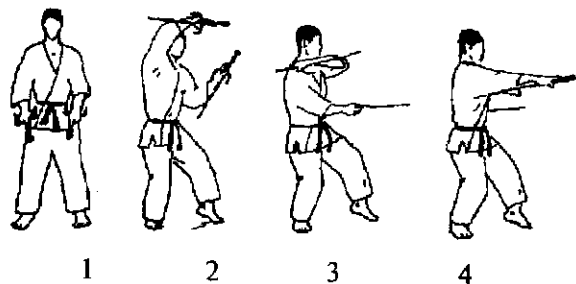
20. Повернув правый сая клинком к предплечью, повернуться на 270° влево и принять стойку левую зенкуцу дачи, выполнить хидари гедан барай (рис. 32).

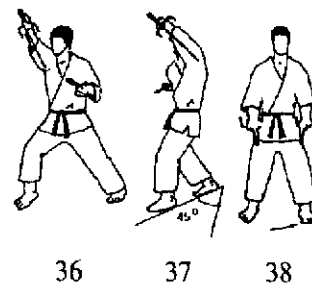
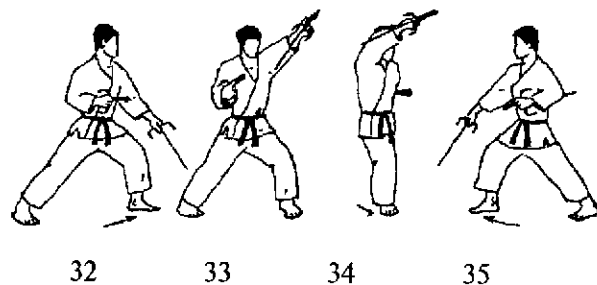
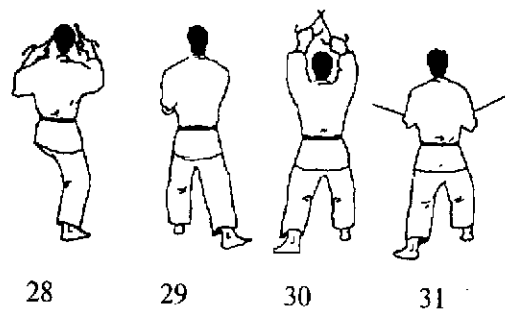
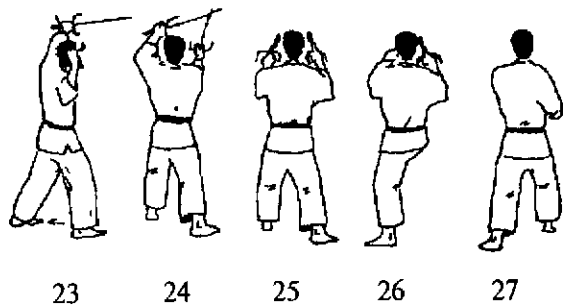
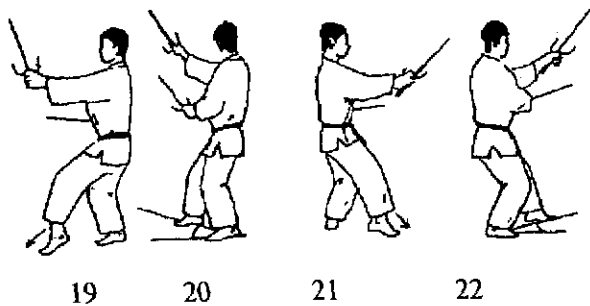
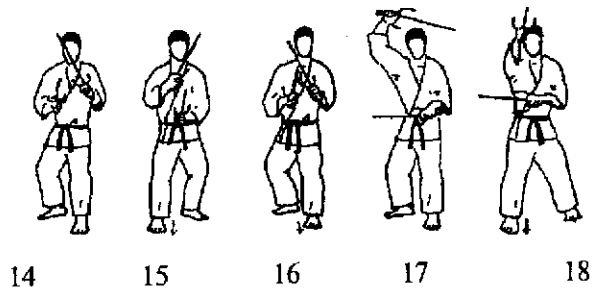
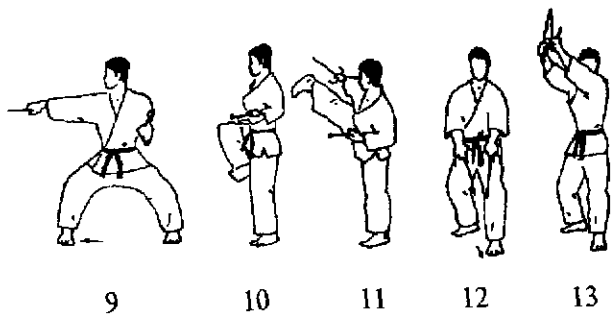
21. Повернув левый сая клинком к предплечью, выполнить удар миги джодан нуките, повернувшись на 45° вправо (рис. 33). Сделав шаг на 45° вправо, принять миги зенкуцу дачи и выполнить миги джодан уке (рис. 34).

22. Повернуться на 135° вправо и выполнить пункт 20 симметричным образом (рис. 35).

23. Выполнить пункт 21 симметричным образом с киаи (рис. 36, 37).

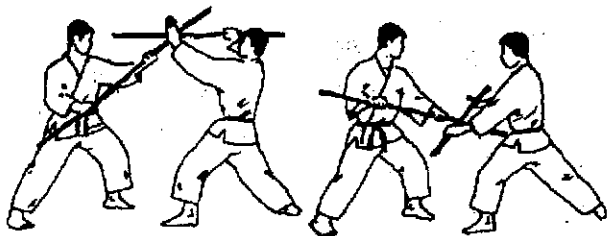
24. Приблизив левую ногу к правой, принять исходную позицию.



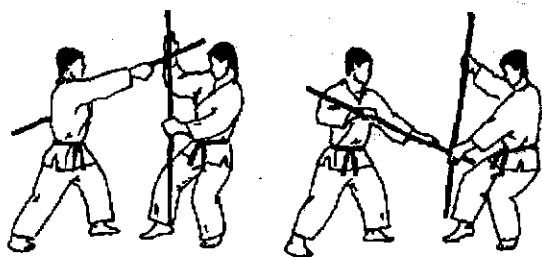


Бо

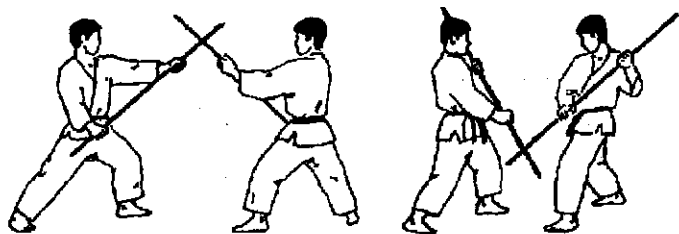
Бо — длинная палка, используемая в каратэ как для атаки, так и для защиты. Упражнения выполняются в виде кихона (без партнера и с партнером). Бо предстает надежным средством самозащиты, поскольку длина палки позволяет защитить большую часть тела.



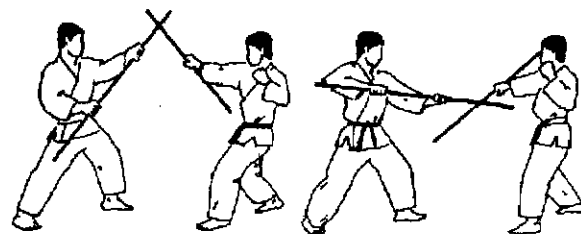
Способы защиты с горизонтально расположенным бо. Во избежание повреждений при защите рука, находящаяся близко к месту удара, раскрывается.



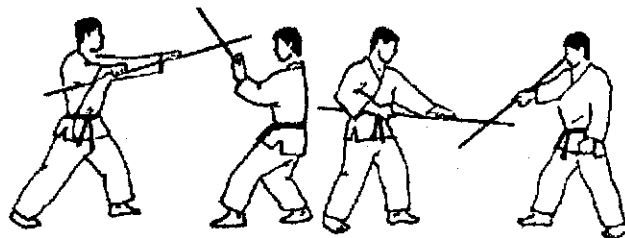
Способы защиты с вертикально расположенным бо.



Способы защиты с нанесением удара по бо противника (блок-удар).

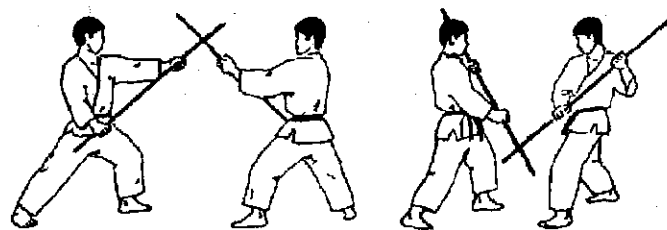


Блок-удар одной рукой.

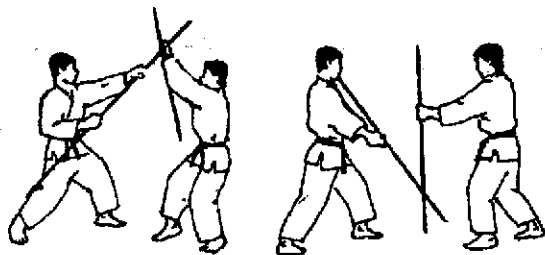


Блок-удар длинным концом бо снаружи вовнутрь.

Блок-удары



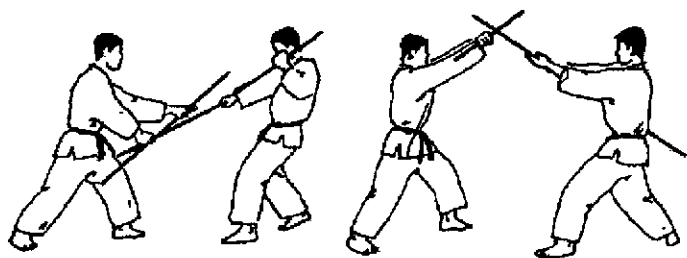
Блоки с обратным захватом бо.



Джодан уке

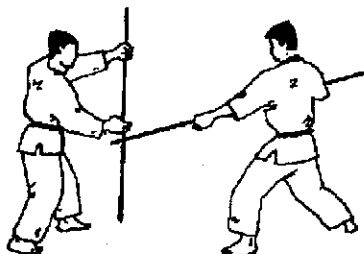
Блок — один конец бо
упирается в землю

Комбинации с бо



1

2

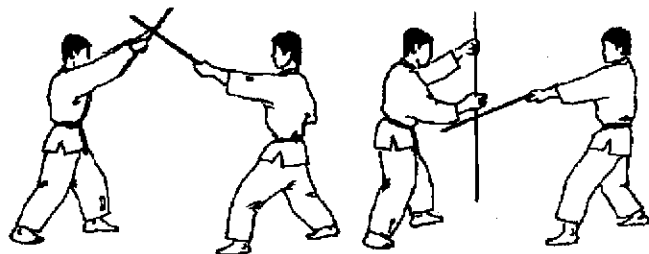


3

1. Атакующий наносит удар в пах снизу. Защищающийся ставит горизонтальный блок.

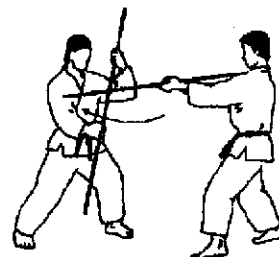
2. Атакующий наносит прямой удар по голове. Защищающийся ставит верхний горизонтальный блок.

3. Атакующий наносит прямой удар по животу. Защищающийся ставит вертикальный блок.



1

2

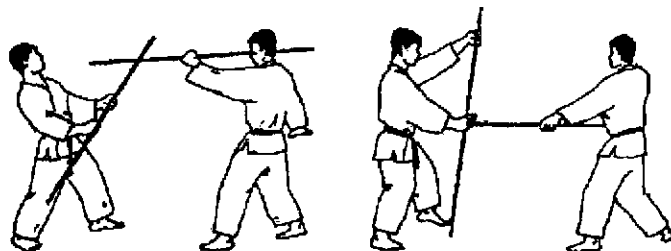


3

1. Атакующий наносит прямой удар по голове. Защищающийся ставит верхний горизонтальный блок.

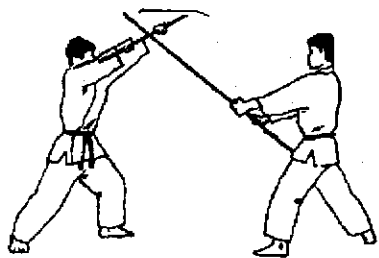
2. Атакующий наносит прямой удар по животу. Защищающийся ставит вертикальный блок.

3. Атакующий наносит круговой удар. Защищающийся ставит вертикальный блок.



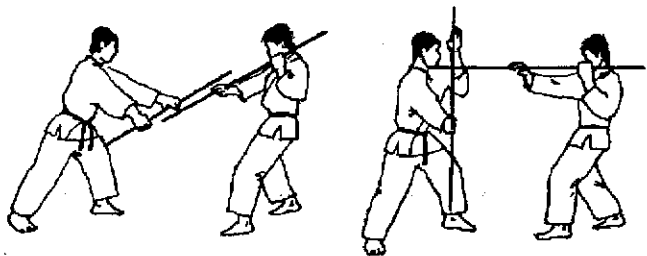
1

2



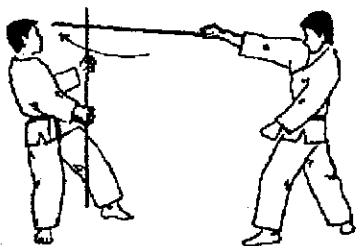
3

1. Удар по голове одной рукой. Откинувшись назад, уклониться от удара.
2. Прямой удар по животу. Вертикальный блок с бо.
3. Удар по голове сверху вниз. Горизонтальный блок с бо.



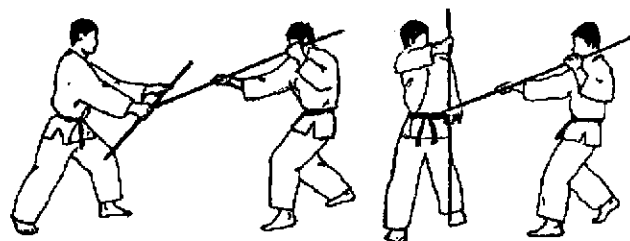
1

2



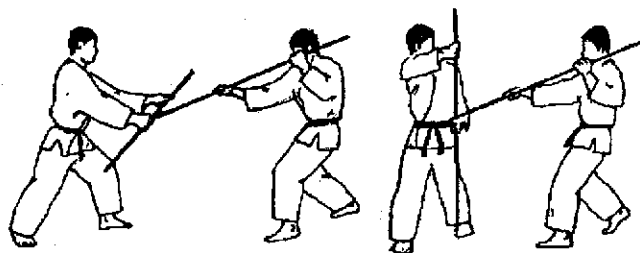
3

1. Прямой удар в пах. Горизонтальный блок с бо.
2. Прямой удар по голове. Вертикальный блок с бо.
3. Круговой удар слева направо. Откинувшись назад, уклониться от удара.



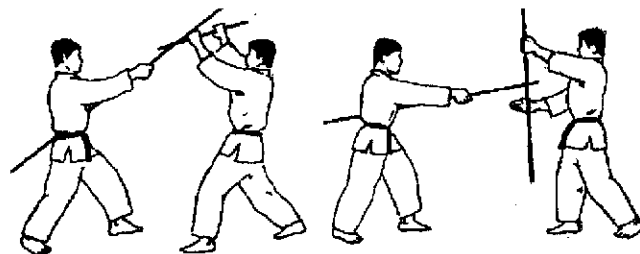
1

2



3

4



5

6

1. Прямой удар в пах. Горизонтальный блок с бо.
2. Прямой удар по животу. Вертикальный блок с бо.
3. Круговой удар справа налево. Вертикальный блок с бо.
4. Контратака: круговой удар по колену. Вертикальный блок с бо.
5. Прямой удар по голове. Горизонтальный блок с бо.
6. Прямой удар по животу. Вертикальный блок с бо.

Бо-ката

Исходная позиция — фудо дачи, бо держится вертикально в правой руке. С этой позиции выполняется хидари гедан барай (рис. 1–3).

1. Повернуться на 90° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и нанести удар сверху вниз и прямой удар-чудан (рис. 4–6).

2. Отвести правую ногу назад, принять стойку миги кокуцу дачи, выполнить вертикальный блок с бо (рис. 7).

3, 4. Повернуться на 180° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить пункты 1, 2 симметричным образом (рис. 8–11).

5. Повернуться на 90° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить горизонтальный блок с бо (рис. 12).

6. С той же позиции выполнить верхний горизонтальный блок с бо (рис. 13).

7. С той же позиции нанести удар сверху вниз и прямой удар в живот (рис. 14, 15).

8–10. Сделать шаг левой ногой, принять стойку хидари зенкуцу дачи и выполнить пункты 6, 7 симметричным образом (рис. 16–19).

11–13. Сделать шаг правой ногой, принять стойку миги зенкуцу дачи и выполнить пункты 5–7.

14. Сделать шаг назад, принять стойку хидари зенкуцу дачи и нанести удар сверху вниз и прямой удар по животу (рис. 20, 21).

15. Сделать шаг назад, принять стойку миги зенкуцу дачи и повторить пункт 14 симметричным образом (рис. 22, 23).

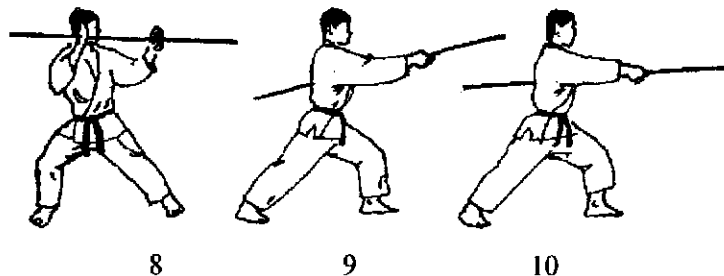
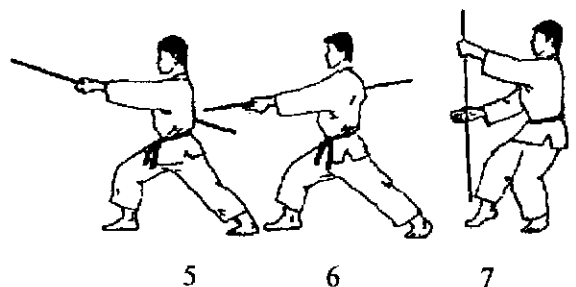
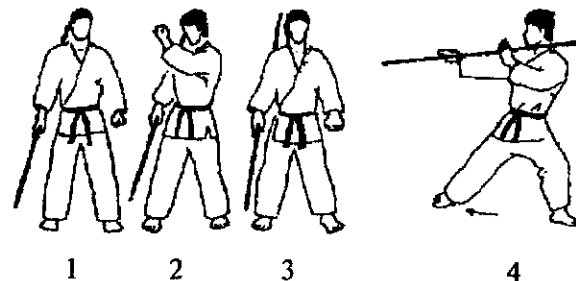
16–18. Повернуться на 90° влево, принять стойку хидари зенкуцу дачи и повторить пункты 3, 4.

19, 20. Повернуться на 90° вправо, принять стойку миги зенкуцу дачи и повторить пункты 1, 2.

21. Скрестив руки, держать бо у груди, принять стойку фудо дачи (рис. 24).

22. Держа бо в правой руке, выполнить блок гедан барай (рис. 25).

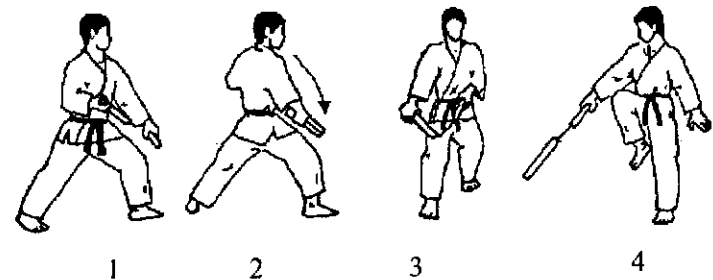
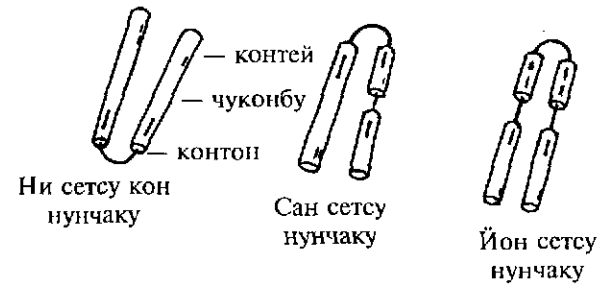
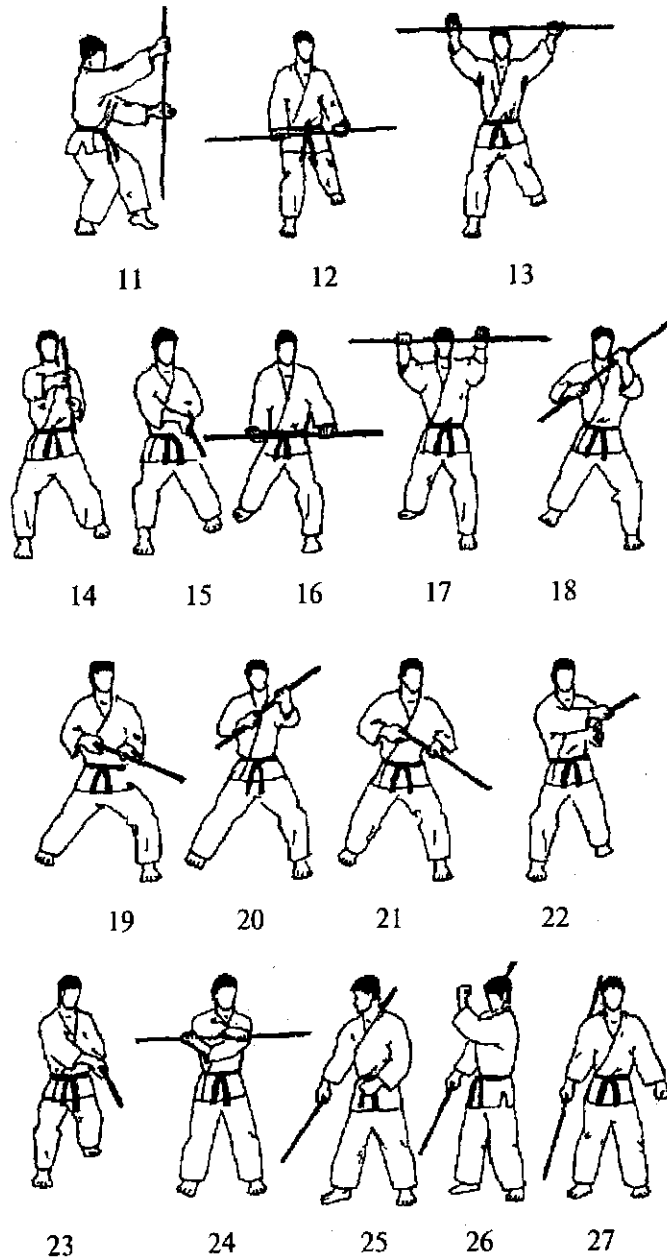
23. Выполнив левой рукой гедан барай, вернуться в исходное положение (рис. 26, 27).



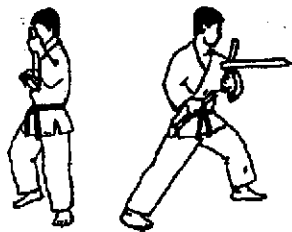
Нунчаку

Традиционно нунчаку изготавливается из дуба. Длина каждой секции выбирается индивидуально, обычно по длине от кулака до локтя. Чтобы палочки не выскальзывали из рук, их изготавливают конусообразно. Для психологического воздействия на противника иногда на концах палочек высверливаются отверстия, издающие при вращении свист. Палочки соединяются эластичной веревкой или цепью длиной в ширину ладони.

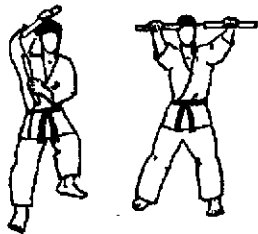
Блоки и удары с использованием нунчаку похожи на классические удары и блоки каратэ. Упражнения выполняются с партнером и без него. При тренировках с партнером рекомендуется использовать легкие нунчаку, изготовленные из материала или бумаги.



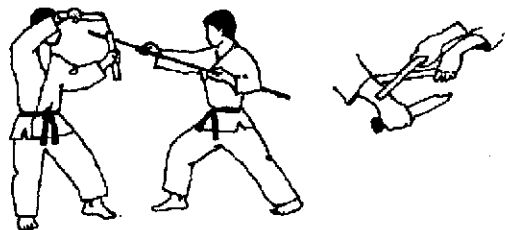
1-4. Возможные способы гедан барая.



Возможные способы сото уке.

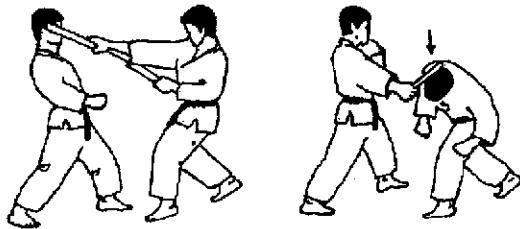


Возможные способы джодан уке.

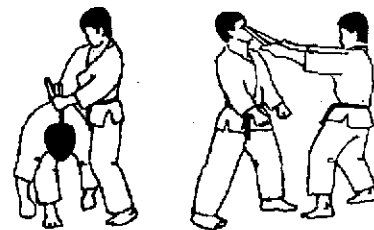


Шуто учи

Джуджи гедан уке

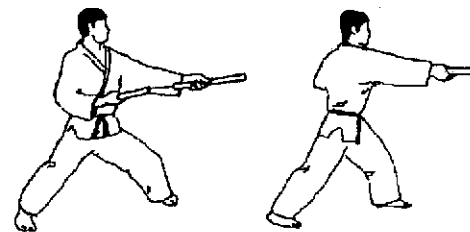


Удары учи контеем.



Ороши учи

Мороте цуки

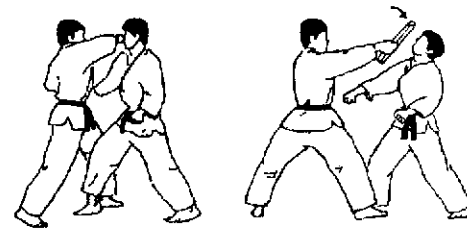


Ои цуки

Гяку цуки

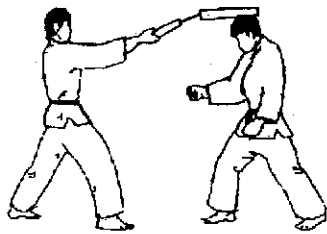


Приемы удушения

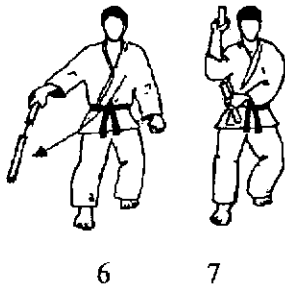
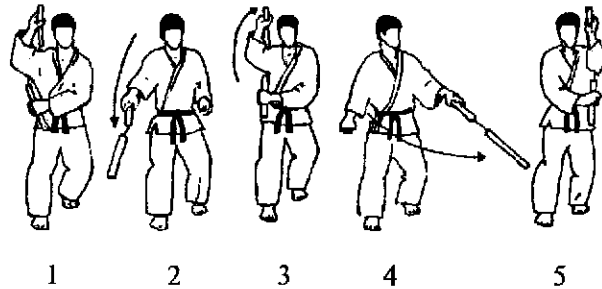


Мае хиджи ате

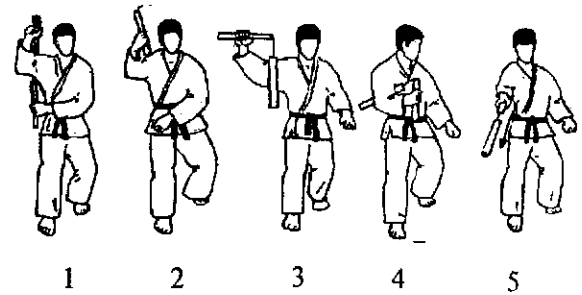
Уракен сауи учи



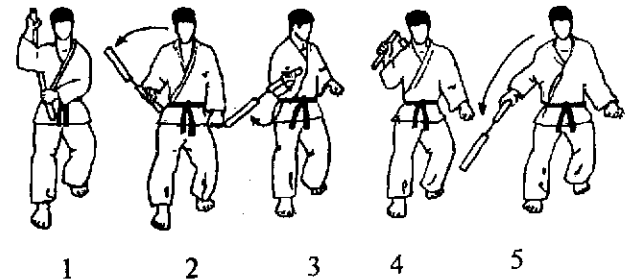
Шомен учи

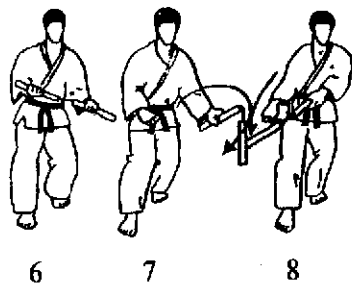


1. Держать нунчаку за контеи.
2. Правой рукой нанести удар сверху вниз.
3. Вернуться в исходную позицию.
4. левой рукой нанести удар в сторону.
5. Вращая, нунчаку отвести за левое плечо.
6. Правой рукой нанести удар в сторону.
7. Вернуться в исходную позицию и повторить комплекс упражнений.

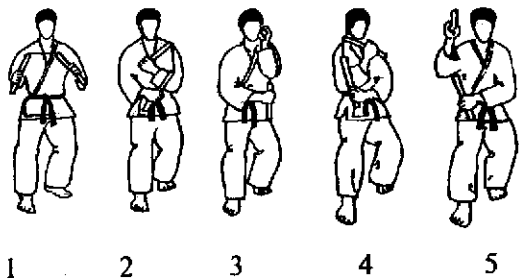


- 1, 2. С исходной позиции выполнить шомен учи.
- 3, 4. Вращая нунчаку, отвести его под мышку правой руки.
5. Вытянув руку вперед, нанести удар.
6. Вращая нунчаку, отвести его через спину под мышку правой руки.

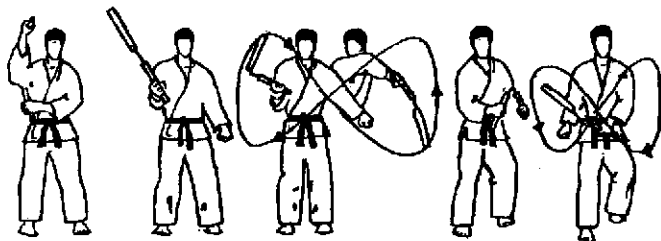




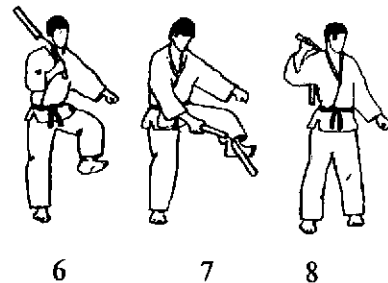
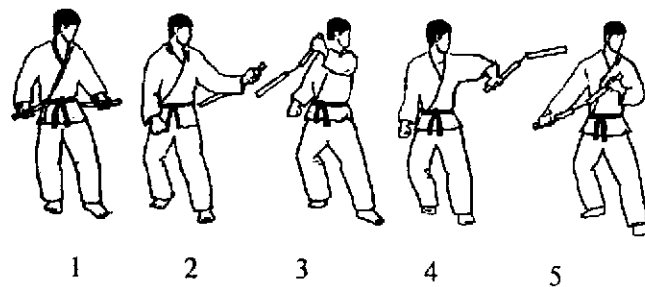
- 1, 2. С исходной позиции выполнить шомен учи.
 3, 4. Повернув руку и корпус, отвести нунчаку за плечо.
 5. Нанести удар шомен учи сверху вниз.
 6. Перенести нунчаку в левую руку.
 7, 8. Повернув левую руку, выполнить шомен учи.



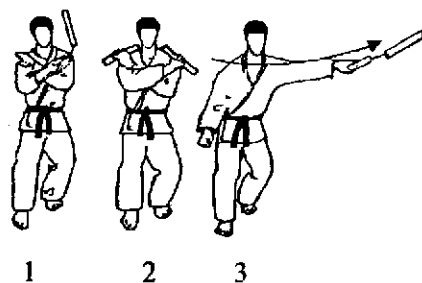
- 1—5. С исходной позиции круговым движением отвести нунчаку сначала за левое плечо, затем за правое.



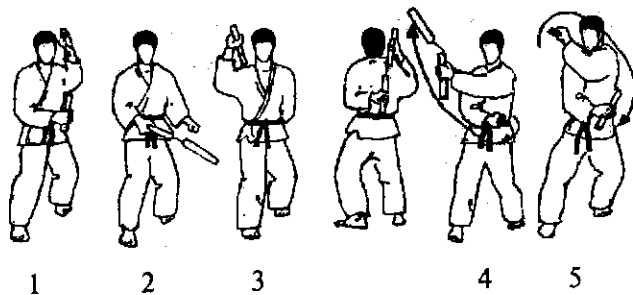
Описать в воздухе восьмерку.



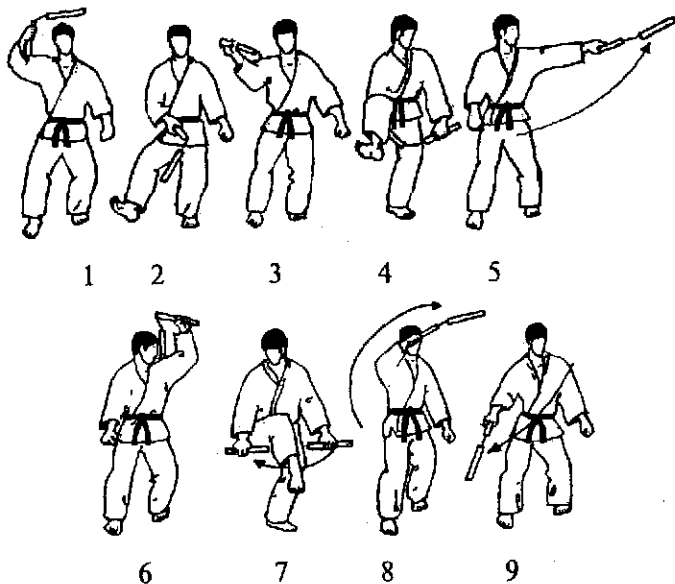
- 1—4. Захватив нунчаку обратным хватом, с исходной позиции описать в воздухе восьмерку.
 5. Перевести нунчаку с левой руки в правую.
 6, 7. Резко подняв нунчаку вверх, опустить на стопу, смягчая удар.
 8. Отвести нунчаку за правое плечо.



- 1, 2. Вращая нунчаку по горизонтальной плоскости, отвести его за голову и схватить левой рукой другой конец.
 3. Выполнить левой рукой горизонтальный круговой удар, упражнение повторить в обратном направлении.

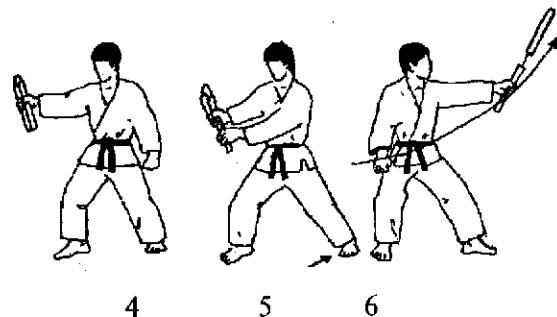
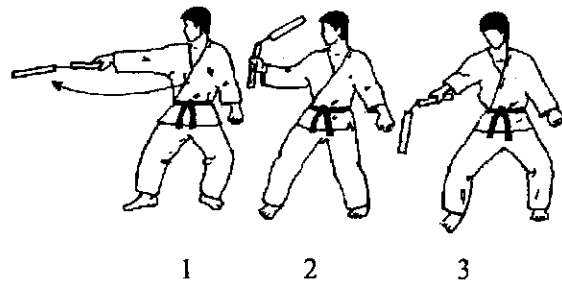


- 1, 2. С исходной позиции выполнить удар снизу вверх.
3. Отвести нунчаку за правое плечо, другой его конец схватить за спиной левой рукой.
- 4.левой рукой нанести удар снизу вверх.
5. Перекинув нунчаку через правое плечо, схватить другой конец правой рукой у пояса.

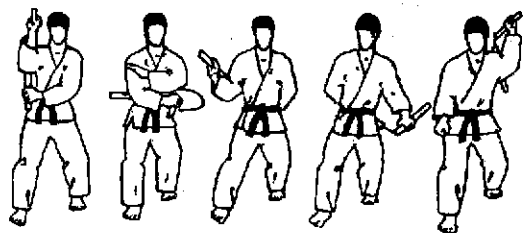


1. Выполнить шомен учи.
2. Поднимая правую ногу, смягчить удар на правом бедре.

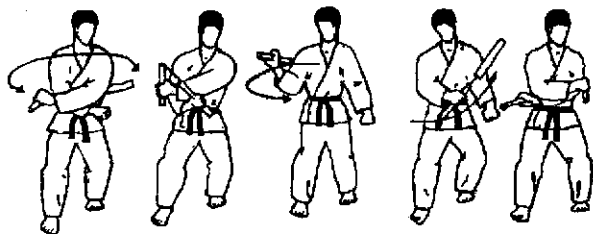
3. Отвести нунчаку за правое плечо.
4. Поднять правую ногу и провести под ней нунчаку.
5. Нанести удар в сторону и вверх.
6. Смягчить удар нунчаку, ударив по спине.
7. Провести нунчаку под ногой.
- 8, 9. Подняв нунчаку, нанести круговой удар сверху вниз.



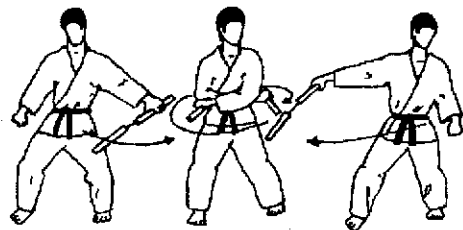
1. Удар нунчаку в сторону.
- 2—4. Отдергивая нунчаку назад, схватить его за оба конца.
- 5, 6.левой рукой нанести удар в сторону и повторить упражнение симметричным образом.



1 2 3 4 5



6 7 8 9 10



11 12 13

1. Отвести нунчаку круговым движением за левое плечо.

2. Отвести нунчаку влево и прокрутить через спину.

3, 4. Отвести нунчаку вправо, прокрутить через спину и поймать другой конец левой рукой.

5. Поднимая нунчаку, снизить скорость ударом по плечу.

6. Нанести удары по спине.

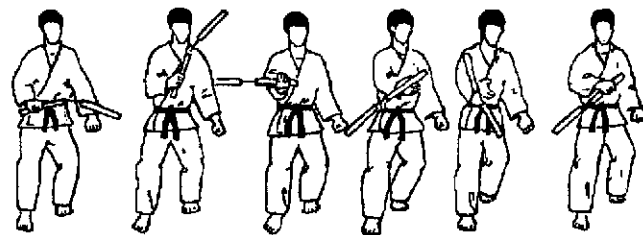
7. Правой рукой схватить нунчаку.

8, 9. Прокрутить нунчаку вперед и назад.

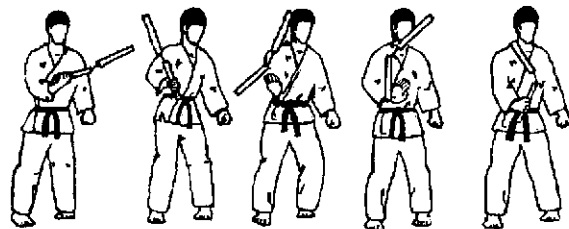
10. Вращая нунчаку через спину, схватить его левой рукой.

11. Нанести удар влево.

12,13. Вращая нунчаку, выполнить правый горизонтальный удар и вернуться в исходное положение.



1 2 3 4 5 6

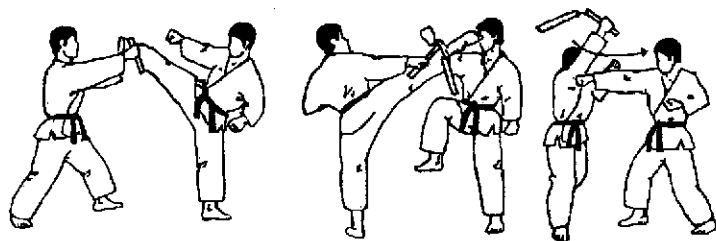


7 8 9 10 11

1—6. Вращая нунчаку против часовой стрелки, раскрыть ладонь и схватить его обратным хватом с другого конца.

7—11. Вращая нунчаку по часовой стрелке, раскрыть ладонь и схватить его прямым хватом с другого конца и повторить комплекс упражнений.

Комбинации с нунчаку



1

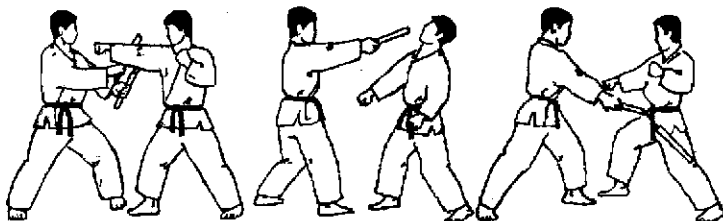
2

3

1. Тори наносит удар йоко гери. Уке выполняет блок джодан уке.

2. Уке выполняет джодан мавashi гери, а тори — сото уке.

3. Тори выполняет ой цуки, а уке — блок шотей и удар с нунчаку шомен учи.



1

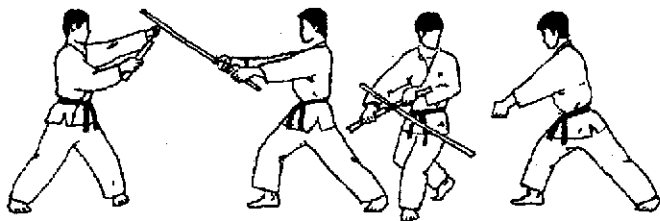
2

3

1. Чудан уке.

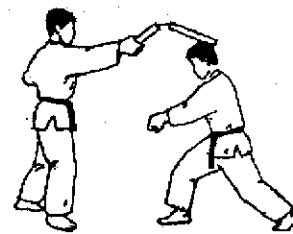
2. Джодан мороте цуки.

3. Удар круговым движением в колено.



1

2

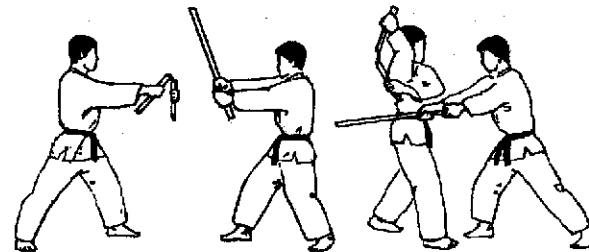


3

1. Тори выполняет палкой шомен учи, а уке — джодан уке.

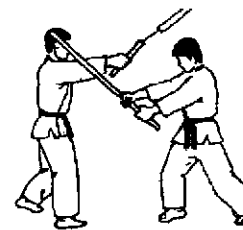
2. Обмотав палку нунчаку, уке выдергивает ее из рук тори.

3. Тори наносит удар сверху вниз.



1

2



3

1, 2. Тори наносит удар палкой сверху вниз.

3. Уке, увернувшись от удара, наносит ответный удар.

Куатсу (техника реанимации)

Куатсу, или квапо, — японская техника реанимации. Она стала известна с проникновением дзюдо в Европу. Куатсу с успехом используется и в других видах восточных боевых искусств для приведения спортсмена в нормальное состояние после повреждений, полученных во время тренировок или состязаний. Куатсу способствует возбуждению нервных центров и нормализации дыхания и работы сердца.

Необходимо помнить, что куатсу нельзя использовать при повреждении позвоночника, внутренних органов и сотрясении мозга. В подобных случаях следует немедленно обратиться к врачу.

Кин куатсу применяется при повреждениях в паху — намного облегчает боль. Для этого пострадавший должен попрыгать на пятках, колени при этом должны быть выпрямлены. Если удар был сильный и боль не проходит, то пострадавшего следует посадить и, держа под руки, поднять на 15–20 сантиметров, затем опустить (рис. 1). Повторить несколько раз. Другой, более эффективный метод: уложить пострадавшего на пол и, держа его левой рукой за правую ногу (колени выпрямлено), нанести несколько ударов по пятке (рис. 2).

Сей куатсу применяется при любых повреждениях: посадить пострадавшего на пол, наклонить голову и нанести несколько легких ударов тетсуи или накаюби ипон кен по седьмому позвонку — самому выступающему позвонку на шее при наклоне головы вперед (рис. 3, 4).

Следующий метод: посадить пострадавшего на пол, надавить коленом или стопой на шестой или седьмой позвонку (цубо), одновременно дергая плечи к себе (рис. 5).

Выполнять 18 движений в минуту. Чтобы найти точку цубо, нужно положить руку на позвоночник, средний палец — на седьмой позвонку, тогда в основании ладони будет находиться точка цубо (рис. 6).

Сасои куатсу: с пострадавшего необходимо снять одежду, посадить на пол и правой ладонью промассировать область груди слева вниз, надавливая на грудную клетку (рис. 7). Выполнять 18 движений в минуту 8–10 раз.

Куатсу — метод, применяемый после сильного удара по почкам, желудку или после тяжелого удушья. Пострадавшего уложить на живот и быстрыми ритмичными движениями нанести удары по пятому позвонку грудной клетки. В более тяжелых случаях надавить на точку цубо (рис. 8).

Со куатсу: если пострадавший долгое время находится в глубоком нокауте или состоянии удушья, необходимо уложить его на спину, руки выпрямить вдоль тела, ноги раздвинуть. Присесть к бедрам, ладони положить на живот так, чтобы большие пальцы находились у пупка. Надавливая сильно на живот, ладони продвигать к грудной клетке (рис. 9). Выполнять 18 движений в минуту.

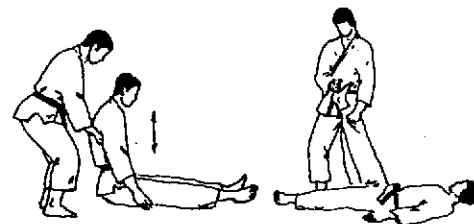


Рис. 1

Рис. 2

Уязвимые точки



Рис. 3



Рис. 4

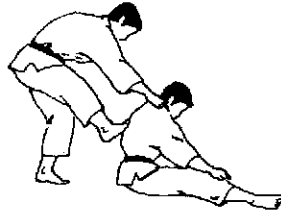


Рис. 5



Рис. 6



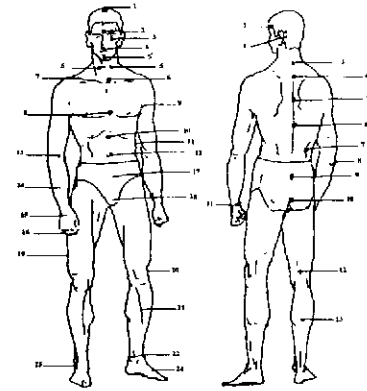
Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



На теле человека расположено более 80 уязвимых точек, удар по ним может вызвать временную потерю сознания или даже смерть. Несмотря на то что теоретически ударом пальца можно вызвать потерю сознания, практически осуществить это не так-то легко. Для этого необходимы длительные тренировки. Занимаясь каратэ, помните, что есть такая пословица: «Во время боя наносятся три удара: один или максимум два — противником, а третий, последний, — вами».

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое каратэ Киокушин	3
Разминка	10
Шпагат	13
Силовые упражнения	16
Саши (каменные гантели)	18
Тетсу Гета (железные сандалии)	18
Ударные части тела	19
Стойки	25
Дыхание	31
Удары рукой	34
Сейкен чудан цуки	37
Уке-ваза (техника блоков)	53
Удары ногой	68
Тоби гери (удары ногой в прыжке)	84
Харай ваза (техника подсечек)	94
Кихон ваза	97
Методы самозащиты	116
Ипон кумите (бой в один шаг)	133
Каваши ваза (техника уклонения от ударов)	148
Методы закаливания и укрепления тела	152
Джиу кумите (свободный спарринг)	160
Комбинации с подсечками	173
Работа с грушей	180
Ката	183
Сокути таикио соно ичи	242
Сокути таикио соно ни	247
Сокути таикио соно сан	251
Гексай дай	255
Гексай шо	259
Цуки но ката	264
Сайфа	268
Янцу	274
Санчин	279
Теншо	283
Канку дай	288
Сейпай	300
Гарю	306
Сэйенчин	311
Суси-хо	318
Тайдзутсу (техника освобождения от захвата)	329
Нагеваза (техника бросков)	340
Тонфа	358
Сай	368
Бо	373
Нунчаку	383
Куатсу (техника реанимации)	396
Уязвимые точки	399