



А.И.Танюшкин

О.В.Игнатов

В.П.Фомин

**СИСТЕМА
ПОДГОТОВКИ В
КЁКУСИНКАЙ
КАРАТЭ-ДО**

(серия учебно-методических пособий)



Серия «СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ В КЁКУСИНКАЙ КАРАТЭ-ДО» издается на базе методических разработок и пособий ведущих мастеров и специалистов советской школы Кёкусинкай (А. И. Танюшкина, В. П. Фомина, О. В. Игнатова). В методике обобщен отечественный и зарубежный опыт. Она прошла успешную многолетнюю апробацию, содействуя подготовке в СССР мастеров высокого класса.

Серия состоит из 15 иллюстрированных выпусков и содержит сведения об особенностях стиля Кёкусинкай, принципах организации школы, квалификационных нормативах, правилах соревнований и судейства, знакомит с японскими терминами, употребляемыми в международном обиходе. В отдельных выпусках, имеющих относительно самостоятельное значение, характеризуются основные принципы, методы, формы и этапы обучения.

«Система подготовки в Кёкусинкай каратэ-до» предоставляет необходимый материал для работы инструкторов, методистов, спортсменов, судей, рефери и арбитров школы Кёкусинкай. Серия или отдельные выпуски могут заинтересовать представителей иных стилей каратэ и видов боевых искусств, широкий круг любителей восточных единоборств.



ТАНЮШКИН Александр Иванович (р. 1950 г.)

Основоположник советской школы Кёкусинкай каратэ-до. Образование высшее. В 1973 г. окончил Горнометаллургическую академию в Кракове. Аттестацию на мастерские степени проходил в присутствии официальных представителей Европейской организации Кёкусинкай (ЕОК), мастеров, обучавшихся у Масутацу Оямы, Л.Холландера и Г.Коллинза. Экзамены сданы: на 1-й дан в 1976 г., на 2-й - в 1981 г., на 3-й — в 1983 г.

От имени Международной Федерации каратэ сиханом С.Арнэйлом в 1993 г. присужден 4-й дан. В настоящее время - председатель Федерации Кёкусинкай России, официальный представитель страны Европейской организации Кёкусинкай и Международной Федерации каратэ.

ФОМИН Виктор Павлович (р.

Ученик А.И. Танюшкина, старший научный сотрудник. атлетической гимнастикой. Стиль Экзамен на мастерскую степень (1-й Международной летней школе в официальном представителя Кёкусинкай И. Фрайера. сборах под руководством (Л. Холландера, А. Древняка, С. – заместитель председателя России, ведет тренерскую, преподавательскую и методическую как автор многочисленных статей и боевых искусства Востока.



1947 г.)

кандидат искусствоведения, Занимался йогой, самбо, Кёкусинкай изучает с 1977 г. дан) сдан в 1989 г. в Польше в присутствии Европейской организации. Неоднократно участвовал в иностранных инструкторов Арнэйла). В настоящее время Федерации Кёкусинкай консультативно-работу. В.П. Фомин известен комментатор телепередач о



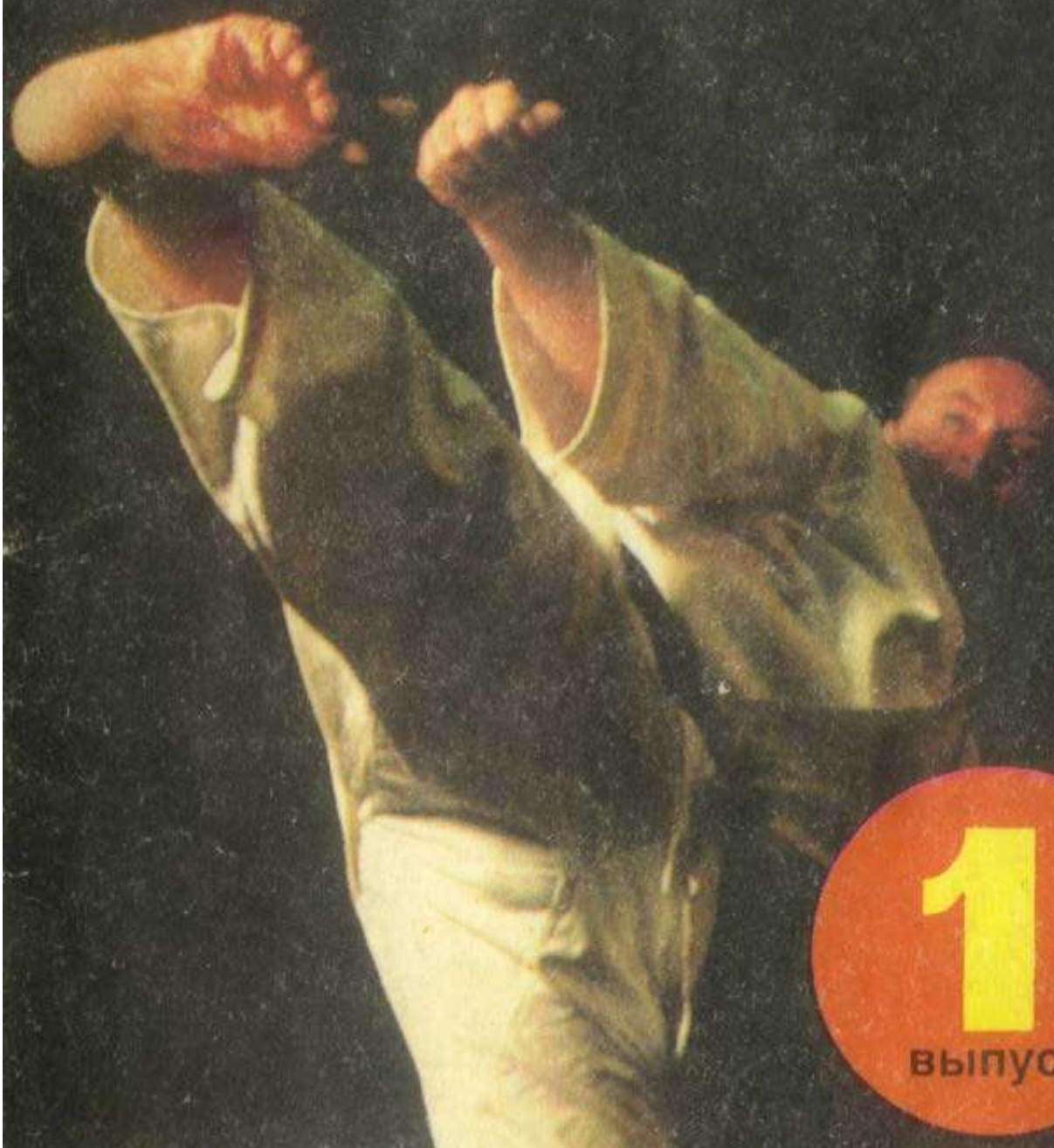
ИГНАТОВ Олег Васильевич (р. 1945 г.)

Один из первых учеников А.И.Танюшкина. Образование высшее. В 1974 г. был принят в знаменитую Московскую секцию каратэ Кёкусинкай – «На Войковской», откуда вышло немало известных в будущем спортсменов. Неоднократно участвовал в сборах под руководством иностранных инструкторов (Л.Холландера, Бо Хальдена, А.Древняка). III дан. В 1981 г. полгода работал профессиональным тренером по каратэ.

О.В.Игнатов - член президиума Федерации Кёкусинкай России, исполнительный директор Федерации, руководитель комиссии по повышению квалификации судей. Ведет тренерскую и методическую работу. Обладатель Почетного III Дана.



Школа КЁКУСИНКАЙ





Выпуск 1. Школа Кёкусинкай: стиль, организация, нормативы, правила, термины

А.И.Танюшкин
В.П.Фомин
О.В.Игнатов

1. О специфике стиля Кёкусинкай и принципах организации школы

Стремительный марш по странам и континентам нового стиля каратэ – каратэ Кёкусинкай – явился следствием и феноменальных достижений его легендарного создателя Масутацу Оямы (р. 1923), и бесспорных достоинств основанной им школы. В название «Кёкусинкай» вложен глубокий смысл. Кёку – означает конечность, предел, Син – означает истину, или реальность, Кай – означает собрание, или связь. Эта система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания мастеров понимается как «союз искателей абсолютной истины». Вариант названия школы Оямы – Кёкусин Будо-каратэ – уточняет, что этот поиск осуществляется на пути боевого искусства, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей.

Слава Масутацу Оямы уже в начале 50-х годов перешагнула границы Японии и облетела мир. Слава Кёкусинкай как «сильнейшего каратэ», отличающегося атлетическим, силовым и динамичным, реально контактным стилем ведения боя, прочно утвердилась в середине 70-х годов. Уже на Первом открытом чемпионате мира по правилам Кёкусинкай никто из представителей других стилей, в том числе контактных (среди них были и ученики «короля кунг-фу» Брюса Ли, и чемпиона тайландского бокса), не смог устоять перед натиском бойцов Кёкусинкай...

В новых социально-исторических условиях Масутацу Ояма осуществил реформу каратэ, которая решила назревшую к середине XX столетия «культурно-экологическую» проблему. **Было возрождено каратэ как боевое искусство с традиционной системой духовно-нравственных ценностей.** Как боевое искусство, каратэ Кёкусинкай отмежеввалось от чисто спортивных, условно-игровых, бесконтактных стилей каратэ и от экзотической гимнастики у-шу. Как традиционная система духовно-нравственного воспитания, каратэ Кёкусинкай принципиально отличается и от сложившихся позже на западной почве профессиональных, чисто коммерческих разновидностей спортивного каратэ (фул-контакт, кик-бокс, ол-стайл каратэ), которые очень далеки от традиционных восточных духовных ценностей.

На традиционной основе Ояме удалось, обобщая достижения школ японского каратэ, его китайских и иных аналогов, других видов восточных единоборств, создать современную усовершенствованную и постоянно обновляющуюся систему боевой и психологической подготовки. Стиль Кёкусинкай не является всецело индивидуальным стилем. Его суть – в органичном синтезе лучших технико-тактических элементов многих национальных стилей дальневосточного региона и Юго-Восточной Азии. В то же время этот стиль имеет свою специфику, выражающуюся в силовых, динамичных принципах ведения боя. В Кёкусинкай не уклоняются от боя, не «отталкиваются» от противника, а ищут контакта с ним, навязывая активно-наступательную манеру «плотного», практически непрерывного боя, проводимого в очень высоком темпе. Со стороны технической, несмотря на различные заимствования, этот стиль имеет свое лицо и свои каноны.

Стиль Кёкусинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования, овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и суровую дисциплину. Однако, несмотря на жесткость и даже максимализм требований, культивирование стиля во всем мире осуществляется с учетом разнообразных интересов любителей восточных единоборств в духе демократического идеала «каратэ для миллионов». Одних в Кёкусинкай привлекает система дыхательных упражнений, других – методы физической подготовки, третьих – система психорегуляции, четвертых – самозащита, пятых – возможность заниматься мужественным видом спорта. Адаптированные методики позволяют заниматься каратэ Кёкусинкай и детям, и женщинам, и пожилым людям. При этом снижается объем нагрузки, вводятся дополнительные ограничения на контакт, но сохраняются наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные собственно стилевые черты. Это дает возможность любителям погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами реальной самозащиты.

Быстро завоевав признание «сильнейшего каратэ», школа Масутацу Оямы в исторически короткий срок выросла до масштаба разветвленной международной организации. В 1954 г. открылся первый тренировочный зал («додзё») Оямы, а в 1964 г. была создана Международная организация Кёкусинкай. В настоящее время она объединяет свыше 10 миллионов человек в 123 странах мира.

В основе Международной организации Кёкусинкай лежит континентально-региональный принцип. Крупнейшие регионы: Европа, Северная, Центральная и Южная Америка, Африка, Австралия, Юго-Восточная Азия и др. Внутреннее деление регионов – по странам. В Европейской организации Кёкусинкай¹ более 20 стран, в том числе Польша, Венгрия, Болгария, Румыния, Югославия и Советский Союз.

Внутренняя структура организации Кёкусинкай в каждой стране также образуется по региональному принципу. В соответствии с международными нормами число региональных отделений (филиалов) школы пропорционально численности населения страны. На каждые 10 миллионов человек в среднем приходится одно отделение. Однако эта пропорция достаточно подвижна. Так, в Японии, население которой превышает 120 миллионов человек, имеется 50 региональных отделений. В СССР к концу 1989 г. школа Кёкусинкай имела 8 крупных отделений, но ожидается рост их числа по мере развития организации.

Каждое отделение возглавляет его официальный представитель. Наиболее авторитетный и квалифицированный из них избирается официальным представителем страны. Его полномочия подтверждаются вышестоящей региональной организацией (для СССР – Европейской) и Центром международной организации Кёкусинкай – Хонбу (в лице Масутацу Оямы). Полномочным представителем СССР, утвержденным этими организациями, является А. И. Танюшкин (3-й дан, Москва). Официальный представитель страны возглавляет органы управления школой и несет полную ответственность за ее организацию и развитие стиля в стране. Он обладает исключительным правом принимать квалификационные экзамены на мастерские степени, с ним согласовываются все официальные международные контакты, находящиеся в компетенции организации Кёкусинкай.

Международная организация Кёкусинкай, в связи с особенностями силового контактного стиля, высокими квалификационными требованиями, особыми правилами проведения соревнований, а также уникальной системой боевой и психологической подготовки, существует автономно от других международных организаций каратэ. Региональные организации и отделения по тем же причинам сохраняют автономию, даже если они входят в состав национальных федераций каратэ или других боевых искусств. В настоящее время Федерация Кёкусинкай СССР, полномочно представляющая стиль в стране и в Международной организации, входит в Федерацию боевых искусств СССР – общественно-государственную организацию при Госкомспорте СССР.

¹ В настоящее время ее президент - Стив Арнэйл (7-й дан, Англия).

2. Квалификационные нормативы

Система подготовки мастеров высшего класса в Кекусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто бесповоротно избрал дорогу Будо. Наиболее наглядно это проявляется в подготовке так называемых «внутренних» (приближенных) учеников Масутацу Оямы («ути-дэси»), отбираемых им самим из наиболее достойных. Они должны выдержать трехлетний курс обучения в полной изоляции от внешнего мира. Монотонные многочасовые тренировки, испытания в «полевых» условиях позволяют готовить в этом «монастыре» боевого искусства тех, на кого возлагается ответственность за сохранение традиций и истинного духа Будо-каратэ.

Результаты такого рода подготовки – феноменальные достижения, которыми прославились основатель школы Кекусинкай и его последователи. Один из характерных супертестов – длительная безостановочная борьба с поочередно меняющимися (через каждые 2 минуты) противниками. Масутацу Ояма в свое время в течение трех дней ежедневно боролся с сотней противников и всех победил. Впоследствии (с 1965 по 1987 г.) марафон в 100 боев преодолели еще 9 выдающихся мастеров Кекусинкай.

Подобные испытания, бросающие «вызов пределам» человеческих возможностей, конечно, способны выдержать немногие. Однако и те исходные общие требования, которые зафиксированы в международных квалификационных нормативах школы Кекусинкай, являются одними из самых жестких и в полной мере отвечают специфике Кекусин Будо-каратэ.

К настоящему времени утвердилась система, состоящая из 10 ученических степеней (кю) – от белого до коричневого пояса, и 10 мастерских степеней (данов) – 9 черных поясов разных градаций и высшего, 10-го дана, – красного пояса, которым обладает сам основатель школы Масутацу Ояма. Цвет пояса в Кекусинкай обозначает глубину освоения техники каратэ, постижения смысла боевого искусства. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, голубой – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распутившийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость.

10 ученических поясов (кю) делятся на 5 пар, имеющих один цвет и внутреннюю градацию – более высокая степень отличается нашитой на конце пояса полоской цвета более высокого кю. Только 1-й кю, непосредственно предшествующий первой мастерской степени (1-му дану), имеет желтую (золотую) полоску. Соответственно количество желтых (золотых) полосок обозначает градации мастерских степеней.

Технические нормативы в Кекусинкай практически исчерпываются 3-м даном. Последующие мастерские степени присуждаются с учетом особых достижений в каратэ и заслуг перед школой. Этой степенью ограничиваются приводимые далее квалификационные нормативы.

10-й КЮ – БЕЛЫЙ ПОЯС 4 месяца (30 часов) занятий

Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.

Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.

Ката: Кихон-ката соно ити.

Теория: Складывание кимоно и завязывание пояса. Этикет додзё. Что такое Кекусинкай. Основатель Кёкусин-каратэ Масутацу Ояма.

Кондиция: 3 мин. кин-гэри (хидари, миги), 25 отжиманий на сэйкэн, 30 подъемов туловища.

9-й КЮ – БЕЛЫЙ ПОЯС С ГОЛУБОЙ ПОЛОСКОЙ 4 месяца (40 часов) занятий

Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.

Удары руками: Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня).

Блоки: Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами: Маэ-гэри тюдан тюсоку.

Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II.

Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни.

Кумитэ: Самбон кумитэ.

Теория: История Кёкусинкай-каратэ.

Кондиция: 4 мин, маэ-гэри тюдан (хидари, миги), 30 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища.

8-й КЮ – ГОЛУБОЙ ПОЯС 4 месяца (50 часов) занятий

Стойки: Киба-дати (90°, 45°).

Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан-барай).

Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.

Ката: Тайкёку соно сан.

Рэнраку:

А. Маэ-гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки;

Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки.

Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.

Теория: Значение Ката.

Кондиция: 6 мин. маэ-гэри дзёдан из дзэнкуцу-дати с перемещением вперед, 35 отжиманий на сэйкэн, 45 подъемов туловища.

7-й – ГОЛУБОЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ 4 месяца (50 часов) занятий

Стойки: Нэкоаси-дати.

Удары руками: Тэтцуи коми-ками-ути, тэтцуи ороси ганмэн-ути, тэтцуи хизо-ути, тэтцуи ёко-ути (3 уровня).

Блоки: Маваси гэдан-барай, сюто маваси-укэ.

Удары ногами: Маэ тюсоку кэагэ, тэйсоку маваси сото кэагэ, хайсоку маваси ути кэагэ, сокуто ёко кэагэ.

Дыхание: Ибуки.

Ката: Пинан соно ити.

Теория: Значение разминки и ее методы. Связь кимэ с кий.

Кондиция: 4 мин. маэ кэагэ, 4 мин. ёко кэагэ из дзию-камаэ попеременно, 35 отжиманий на сэйкэн, 50 подъемов туловища.

6-й КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС 6 месяцев (100 часов) занятий

Стойки: Цуруаси-дати, дзию-камаэ.

Удары руками: Уракэн сёмэн ганмэн-ути, уракэн саю ганмэн-ути, уракэн хизо-ути, уракэн ганмэн ороси-ути, уракэн маваси-ути, нихон нукитэ дзёдан (мэ цуки), ёхон нукитэ тюдан.

Блоки: Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами: Кансэцу-гэри, ёко-гэри тюдан, маваси-гэри гэдан (лоу кик).

Ката: Пинан соно ни.

Кумитэ: 10 противников в дзию-кумитэ (здесь и далее с каждым по 2 мин.).

Теория: Значение и методы дзию-кумитэ.

Кондиция: 5 мин. маваси-гэри гэдан, 5 мин. ёко-гэри тюдан из дзию-камаэ с перемещением вперед, 40 отжиманий на сэйкэн, 55 подъемов туловища.

5-й КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛеной ПОЛОСКОЙ 6 месяцев (100 часов) занятий

Стойки: Мороаси-дати.

Удары руками: Сётэй-ути (3 уровня), дзёдан хидзи-атэ.

Блоки: Сётэй-укэ (3 уровня).

Удары ногами: Маваси-гэри тюдан тюсоку (хайсоку, усиро-гэри тюдан) гэдан.

Ката: Пинан соно сан.

Рэнраку: Маэ-гэри + ёко-гэри + усиро-гэри + тюдан гяку-цуки.

Кумитэ: 12 противников в дзию-кумитэ.

Теория: Виды боя в Кёкусин-каратэ.

Кондиция: 6 мин. маваси-гэри тюдан, 6 мин. усиро-гэри тюдан из дзию-камаэ с перемещением вперед, 40 отжиманий на сэйкэн, 60 подъемов туловища.

4-й КЮ – ЗЕЛЕНый ПОЯС 6 месяцев (150 часов) занятий

Стойки: Хэйсоку-дати, хэйко-дати, ути хатидзи-дати.

Удары руками: Сюто сакоцу-ути, сюто сакоцу ути-коми, сюто ёко ганмэн-ути, сюто хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути.

Блоки: Сюто тюдан сото-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто маэ гёдан-барай, сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, маэ сюто маваси-укэ.

Удары ногами: Еко-гэри дзёдан, маваси-гэри дзёдан (хайсоку/тёсоку), усиро-гэри дзёдан.

Ката: Сантин-но-ката.

Кумитэ: 15 противников в дзию-кумитэ.

Теория: Физиологическое действие Ибуки.

Кондиция: 7 мин. маваси-гэри дзёдан из фудо-дати попеременно, 7 мин. маваси-гэри + ёко-гэри + усиро-гэри из дзию-камаэ с перемещением вперед, 45 отжиманий на сэйкэн, 70 подъемов туловища, 10 ударов каждой ногой в прыжке по мешку – тюдан.

3-й КЮ – ЗЕЛЕНый ПОЯС С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ 6 месяцев (150 часов) занятий

Стойки: Какэ-дати.

Удары руками: Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), ороси хидзи-атэ, усиро хидзи-атэ.

Блоки: Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан/гёдан).

Удары ногами: Маэ какато-гэри (3 уровня).

Ката: Пинан соно ён.

Кумитэ: 20 противников в дзию-кумитэ.

Теория: Знание терминологии и основ техники. Медитация.

Кондиция: 8 мин. маэ какато-гэри тюдан, 8 мин. маваси-гэри дзёдан из дзию-камаэ с перемещением вперед, 45 отжиманий (из них 30 на пальцах), 80 подъемов туловища, 15 ударов каждой ногой в прыжке по мешку.

2-й КЮ – КОРИЧНЕВый ПОЯС 6 месяцев (200 часов) занятий

Удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), хиракэн-ороси ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), хиракэн маваси-ути, дзёдан агэ-цуки.

Блоки: Кокэн-укэ (3 уровня).

Удары ногами: Тоби нидан-гэри, тоби маэ-гэри.

Ката: Пинан соно го, Гёкусай дай.

Рэнраку: Сэйкэн гёдан-барай + сэйкэн аго-ути + сэйкэн тюдан гяку-цуки + маэ-гэри + маваси-гэри + усиро-гэри + маэ гёдан-барай + сэйкэн тюдан гяку-цуки.

Кумитэ: 25 противников в дзию-кумитэ.

Теория: Вопросы по тренировочному процессу.

Кондиция: 4 мин. тоби маэ-гэри, 4 мин. тоби нидан-гэри, 30 отжиманий на трех пальцах, 20 отжиманий на кокэн, 90 подъемов туловища, 20 прыжковых ударов по мешку.

1-й КЮ – КОРИЧНЕВый ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ 1 год (400 часов) занятий

Удары руками: Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби иппонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки: Какэ-укэ (дзёдан, тюдан), хайто ути-укэ тюдан.

Удары ногами: Дзёдан ути хайсоку-гэри, ороси ути какато-гэри, ороси сото какато-гэри, тоби ёко-гэри.

Ката: Янцу, Цуки-но-ката.

Рэнраку:

А. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + сита-цуки;

Б. Маваси-гэри (ногой, находящейся впереди) + ой-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри (ногой, находящейся сзади).

Кумитэ: 30 противников в дзию-кумитэ.

Теория: Знание правил и судейской терминологии.

Кондиция: 5 мин. тоби ёко-гэри, 5 мин. ороси ути какато-гэри из дзию-камаэ с перемещением вперед, 30 отжиманий на двух пальцах, 20 – на кокэн, 100 подъемов туловища, 20 прыжковых ударов по мешку.

СЕДАН – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ОДНОЙ ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ 1 год (1000 часов) занятий

Удары руками: Моротэ хайто-ути (дзёдан, тюдан), хайто-ути (3 уровня).

Блоки руками: Моротэ какэ-укэ (дзёдан, тюдан), осай-укэ.

Блоки ногами:

А. Подъем голени (от маваси-гэри гёдан/тюдан);

Б. Опережающая остановка стопой.

Удары ногами: Маваси какэ-гэри какато/тёсоку, усиро маваси-гэри (дзёдан, гёдан).

Ката: Тэнсё, Сайфа, Тайкёку соно ити, ни, сан ура.

Рэнраку: Маваси-гэри + усиро маваси-гэри + маэ-гэри дзёдан + маваси-гэри + усиро маваси-гэри.

Кумитэ: 30 противников в дзию-кумитэ.

Тамэсивари: Сэйкэн, сюто, хидзи, какато (3 доски по 2,5 см).

Теория: Философия каратэ, знание ее техники на высшем уровне.

Кондиция: 70 отжиманий (из них 30 – на трех пальцах), 150 подъемов туловища, 100 приседаний, подтянуться столько раз, сколько лет, из расчета 1 год – 1 подтягивание (это относится к тем, кому 25 лет и меньше).

Примечание:

Экзаменуемый испытывается на выносливость как по предшествующим степеням, так и по выполнению всей базовой техники. Все техники могут быть потребованы в положении гяку. Претендент должен уметь обучать базовой технике;

– экзаменуемый должен быть физически готов выполнить все техники;

– в кумитэ травма не является оправданием для прекращения боя;

– если экзаменуемому больше 35 лет, то, по усмотрению экзаменаторов, могут быть снижены нормативы по кондиции и кумитэ. Однако экзаменуемый должен показать достаточно высокую физическую подготовку и умение вести бой с разными противниками.

НИДАН – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ДВУМЯ ЖЕЛТЫМИ ПОЛОСКАМИ 2–3 года (1500 часов) занятий

Удары руками: Тоху-ути дзёдан, кэйко-ути.

Блоки: Хидзи-укэ (тюдан, гёдан), гёдан сюто моротэ-укэ, гёдан сётэй моротэ-укэ.

Удары ногами: Тоби усиро-гэри, тоби усиро маваси-гэри, тоби маваси-гэри, агэ какато усиро-гэри.

Ката: Гёкусай сё, Канку дай, Сэйентин, Пинан соно ити-ура.

Кумитэ: 40 противников в дзию-кумитэ.

Тамэсивари: 5 досок по 2,5 см.

Кондиция: 70 отжиманий, из них 50 – на трех пальцах, 150 подъемов туловища, 100 – приседаний.

САНДАН – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ТРЕМЯ ЖЕЛТЫМИ ПОЛОСКАМИ 2–3 года (1500–2000 часов) занятий

Ката: Суси-хо, Гарю, Пинан соно ни-ура.

Кумитэ: 50 противников в дзию-кумитэ.

Усложненные ката: Пинан соно сан, ен, го-ура, Сэйпай. Представить собственные ката с минимум 28 движениями.

Кондиция: 100 отжиманий, 150 подъемов туловища, 100 приседаний.

Квалификационные экзамены на ученические степени (кю) проводятся 2–3 раза в год. Чтобы сдать на 1-й дан, претендент должен обладать степенью 1-го кю в течение 1 года, на 2-й дан – степенью 1-го дана в течение 18 месяцев, на 3-й дан – степенью 2-ого дана в течение 2 лет.

При сдаче экзамена на любую степень экзаменуемый должен выполнить все предшествующие квалификационные нормативы. При несдаче экзамена к очередному экзамену

необходимо готовиться минимум: для 10–8-го кю – 2 месяца, для 7–2-го кю – 3 месяца, для 1-го кю – 6 месяцев, для 1-го дана – 1 год.

Для присуждения как мастерских, так и ученических степеней необходимо решение официального представителя страны (в СССР – А. И. Танюшкина). Иностранцам, независимо от степени и положения, не разрешается вмешиваться в эти вопросы. Официальным представителям стран (в СССР – А. И. Танюшкину) разрешено присуждать степени до 2-го дана включительно. Для присуждения 3-го дана требуется участие Стива Арнэйла и Люка Холландера. Хонбу (Центр международной организации Кёкусинкай в Токио) не выдает сертификаты без подписи одного из этих сиханов. Экзамен на 4-й дан (ёндан – черный пояс с четырьмя желтыми полосками) сдается в Японии в Хонбу по рекомендации сихана Стива Арнэйла или сихана Люка Холландера.

Присужденные ученические и мастерские степени сохраняются пожизненно. Лишение степени может быть связано только с тяжелым дисциплинарным проступком.

Обзор квалификационных требований в школе Кёкусинкай позволяет заметить «лавинообразное» возрастание их объема и уровня сложности. Это отражает реальную динамику и возрастающую интенсивность процесса обучения. Уже на начальных этапах тренировки осваиваются ключевые элементы «школы», которые открывают дорогу к быстрому прогрессу. Тем не менее, по утверждению Оямы, «гений созревает медленно». Путь к мастерской степени 3-го дана (при соблюдении нормативных требований в среднем длится 10–12 лет, занимая около 5500 часов интенсивной тренировки. Согласно максиме Оямы, 1000 дней занятий по системе Кёкусинкай дают только «новичка» и лишь 10000 дней тренировок создают условия для «проблеска тайны» в сознании мастера. Поэтому путь Кёкусинкай – это штурм вершин боевого искусства, который длится всю жизнь.

3. Правила соревнований и судейства

ВВЕДЕНИЕ

Приведенные правила соревнований включают в себя правила соревнований по борьбе каратэ стиля Кёкусинкай и правила соревнований по ката, которые являются обязательными для соревнований, проводимых в СССР, независимо от их масштаба и статуса. Аналогичные правила применяются при проведении международных соревнований. Разработка и введение в практику правил соревнований по ката явились результатом расширения круга занимающихся стилем Кёкусинкай путем привлечения к занятиям женщин и подростков, которые в силу своих физиологических особенностей не могут участвовать в схватках с полным контактом. Так как к схваткам допускаются участники не моложе 18 лет, то при проведении юниорских соревнований вводятся дополнительные ограничения (так называемая кликерная система с ограниченным контактом в туловище и голову, с применением шлемов, перчаток и щитков). Подобные ограничения оговариваются в соответствующих Положениях о проведении соревнований.

Максимальный возраст участников определяется врачом соревнований, осуществляющим допуск и взвешивание участников. Им же определяется минимальный вес участников для легкой весовой категории.

А. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ КАРАТЭ СТИЛЯ КЁКУСИНКАЙ ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Каждый участник соревнований должен иметь чистое белое кимоно с соответствующими эмблемами, брюки и пояс, соответствующий квалификации участника. При проведении кумитэ один из участников повязывает красный пояс, другой – белый.

2. Ногти на руках и ногах участников должны быть коротко подстрижены. Запрещаются всевозможные защитные приспособления, за исключением раковины и щитков на голени и подъеме ног, тип которых оговаривается рефери соревнований. В случае травмы применение различных защитных приспособлений разрешается только главными рефери или арбитром чемпионата после соответствующего заключения врача.

3. Организаторы соревнований не несут ответственности за травмы или несчастные случаи, возможные на соревнованиях. Страховка участников проводится клубами.

4. Все соревнования (кумитэ) проводятся в течение одного дня.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ КУМИТЭ

1. Кумитэ проводится на площадке 8,0×8,0 м.
2. Разметка площадки и размещение судей проводятся согласно приложению.
3. Поверхность площадки должна быть гладкой, допускается применение полужестких матов (татами).

ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования могут быть:

- 1) командными (обычно 5 участников плюс 2 запасных);
- 2) личными;
- 3) лично-командными.

При проведении командных встреч (матчей) число членов команды должно быть нечетным. Команда из пяти участников должна распределяться по следующим весовым категориям:

- 1) легкая категория;
- 2) средняя категория;
- 3) тяжелая категория.

Если такое распределение невозможно, то между представителями команд должна быть достигнута договоренность об ином распределении. При этом необходимым является равное количество участников в отдельных категориях.

Запасные участники могут быть любого веса, однако если требуется заменить основного участника команды, то запасные могут заменить только участника команды, относящегося к более тяжелой, весовой категории.

Участник командной встречи должен выступать в заранее определяемом порядке. В случае изменения порядка выступлений после его официальной регистрации судейской комиссией команда дисквалифицируется.

Победитель в командной встрече определяется по числу побед. Если обе команды набрали равное число побед, то победителем объявляется команда, имеющая больше чистых побед (иппонов). Если набрано одинаковое количество иппонов, подсчитываются победы по вадза-ари. Если и в этом случае наблюдаются равные показатели, то проводится встреча между шестыми членами команд. При ничейном результате между ними – проводится встреча между седьмыми членами команд. Если и в этом случае достигнут ничейный результат, проводятся соревнования по тамзсивари, причем каждый участник заранее заявляет комиссии через представителя команды количество ломаемых досок и способ их ломания.

Б. Во всех встречах предусматриваются три весовых категории:

- Категория 1 – легкий вес – до 70 кг.
- Категория 2 – средний вес – от 70 до 80 кг.
- Категория 3 – тяжелый вес – свыше 80 кг.

В. Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется Положением о них.

РЕФЕРИ, СУДЬИ И АРБИТР

1. Каждая встреча обслуживается четырьмя судьями, одним рефери (судья на площадке-татами, подающий все команды) и одним арбитром. Костюм судьи: темно-синие или черные рубашка и брюки, белый галстук-бабочка и черные носки.

В случае необходимости должна быть предусмотрена возможность обслуживания встречи двумя рефери.

2. Рефери и судьи обладают правом одного голоса каждый.

3. Арбитр назначается для контроля за правилами и решения спорных вопросов. Правом голоса для определения победителя не обладает.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУМИТЭ

1. Каждое кумитэ длится 2 минуты.

2. При ничейном результате рефери назначает дополнительное время (сай-сиа) до 2 минут.
3. Если и после этого победитель не определен, то победителем объявляется более легкий участник (при разнице в весе более 5 кг).
4. При примерном равенстве весов (разнице менее 5 кг), победитель определяется по итогам тамэсивари.
5. В командной встрече для определения победителя применяются только пп. 1 и 2. Если после дополнительного времени решение не принято, объявляется ничья.

КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Победитель определяется или путем присуждения чистой победы (одного очка) – иппона, или путем присуждения победы по очкам (пол-очка) – вадза-ари.

1. Присуждение иппона производится:
 - за любую технику, за исключением запрещенной, приводящую к нокдауну или к невозможности продолжения противником кумитэ;
 - в случае сообщения рефери и судьям одним из участников о своей невозможности продолжения кумитэ в результате технических действий противника;
 - в случае дисквалификации одного из противников, другому автоматически присуждается иппон.
2. Присуждение вадза-ари производится:
 - за любую технику, за исключением запрещенной, с явно выраженной эффективностью, но позволяющую противнику продолжать кумитэ;
 - за проведение подсечки, повергающей противника на пол, с последующим обозначением «добивания».
3. Присуждение победы по решению судей (хантэй-кати):
 - если за установленное время кумитэ не определена победа одного из участников, согласно пп. 1, 2, то присуждается победа по решению судей. При этом учитываются:
 - использование сложных техник и общий технический уровень;
 - количество выходов за пределы площадки;
 - уровень боевого духа.
4. В соревнованиях по борьбе каратэ протесты не подаются; решение судей, проводящих схватку, является окончательным.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ТЕХНИКИ

1. Любые атаки руками в голову и шею (включая обозначения атак). За редким исключением это приводит к автоматической дисквалификации.
2. Удары ногами в пах.
3. Удары головой.
4. Удары в коленный сустав.
5. Удары коленом в голову при одновременном захвате.
6. Удары локтями в спину.
7. Удары по лежащему противнику.
8. Атака из положения лежа.
9. Захваты противника или его одежды длительностью более 2 сек.
10. Отказ повиноваться указаниям рефери.
11. Любые другие действия, которые рефери сочтет недостойными или несправедливыми.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

1. Следующие действия могут явиться причиной последующего предупреждения рефери:
 - частые выходы за пределы площадки;
 - толчок противника открытой рукой;
 - вызывающее поведение или грубость.
2. Порядок предупреждений:

№№ п/п	Термины, используемые рефери	Значение	Жест рефери
1	Чуй (тюд)	личное предупреждение	указывает на ноги нарушителя
2	Чуй ити	первое публичное предупреждение	указывает на грудь нарушителя
3	Чуй ни-Гэнтэн ити	второе публичное предупреждение	указывает на грудь, затем на лицо
4	Чуй ни-Гэнтэн ни	предпоследнее предупреждение	указывает на грудь
5	Сиккаку	дисквалификация	указывает на грудь, затем на лицо, затем наискось назад

Все эти предупреждения должны отмечаться арбитром и представителями комиссии.

ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ:

1. Неявка или опоздание на татами (свыше 5 мин.).
2. Отказ от продолжения кумитэ после команды рефери.
3. Невыполнение тестов тамэсивари.

ТАМЭСИВАРИ

1. Обычно тамэсивари начинается после завершения первого круга соревнований.
2. Только участники, успешно выполнившие тесты на ломание досок, допускаются к последующим кумитэ.
3. Каждый участник любой категории должен сломать минимум по две доски при помощи каждой из нижеследующих техник: перед 2-м кругом – сэйкэн, перед 3-м кругом – сютто, перед 4-м кругом – хидзи.
4. Участник может пытаться сломать любое количество досок, но в случае неудачи ему предоставляется возможность сломать обязательные две доски. При выполнении каждого тамэсивари разрешаются две попытки.
5. Размеры и порода дерева досок для тамэсивари утверждаются главным рефери. Обычно используются доски из хвойных пород дерева длиной 30,5 см, шириной 20,3 см, толщиной 2,5 см.
6. Участники тамэсивари не должны без разрешения прикасаться к доскам или опорным блокам.
7. С разрешения официальных лиц на доски могут быть положены полотенце или другие предохранительные материалы.
8. Время для выполнения каждой попытки – 1,0 мин. Об истечении установленного времени все участники предупреждаются за 30 секунд до конца лимита.
9. В соответствии с числом сломанных досок присуждаются очки. Победитель в тамэсивари отмечается как выполнивший все три теста и набравший наибольшее число очков.
10. В случае определения победителя кумитэ при помощи тамэсивари (раздел IV, п. 1) назначается дополнительный тест, который выполняется любым способом. До его выполнения избранная техника и количество заявленных досок в письменном виде передаются судейской комиссии представителями участников (команд).

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СУДЬЯМИ ПРИ ТАМЭСИВАРИ

- Участник ломает доски – «КАНСУЙ!» (рука поднята в сторону по углом 45°)
 1-я неудачная попытка – «СИППАЙ!» (рука опущена в сторону под углом 45°)
 2-я неудачная попытка – с последующей дисквалификацией «СИППАЙ - СИККАКУ!»
 (сначала рука опускается в сторону под углом 45°, затем поднимается вертикально с указательным пальцем)

ХРОНОМЕТРАЖ

Секундомер включается судьей-секундометристом по команде рефери «КА-МАТЭ! ХАДЗИМЭ!», выключается по команде «ЯМЭ!»

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КУМИТЭ

1. Рэй – поклон в начале и в конце кумитэ. Выполняется сначала в сторону рефери, затем – друг другу, после чего противники обмениваются рукопожатием (по окончании кумитэ);
2. Камаэтэ – принять боевые стойки;
3. Хадзимэ – начать кумитэ;
4. Ямэ – стоп;
5. Ака (сиро) но кати – победил красный (белый);
6. Хантэй – решение судей;
7. Хантэй-кати – победа по решению судей;
8. Сиккаку – дисквалификация;
9. Чуй (туй) – предупреждение (см. раздел IX);
10. Дзикан – время (истечение времени кумитэ);
11. Иппон – чистая победа;
12. Вадза-ари – полпобеды;
13. Вадза-ари авасэтэ иппон – победа в результате получения двух вадза-ари;

Б. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАТА СТИЛЯ КЁКУСИНКАЙ ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Требования, предъявляемые к одежде участников и месту проведения соревнований, аналогичны требованиям, изложенным в Основных правилах.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Соревнования могут быть:

- а) командными (групповое исполнение, при этом обычно 3 участника в команде);
- б) личными (индивидуальное исполнение).

Состав участников (мужской, женский или смешанный) определяется организаторами соревнований.

2. В ходе соревнований участники должны выполнить обязательные ката и ката по выбору. Список обязательных ката определяется в Положении о соревнованиях.²

3. Соревнования проходят в три круга. В первом круге участник выполняет обязательное ката, определяемое судейской коллегией. Во втором круге – ката по выбору, в третьем круге и в финале – также ката по выбору, не повторяя при этом ранее выполненных ката.

СУДЕЙСТВО

Соревнования обслуживаются четырьмя боковыми судьями и главным судьей. При необходимости дополнительно назначаются счетчик и информатор.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

1. Каждый боковой судья оценивает результат выступления участника при помощи очков. Карточки с обозначением количества очков держатся боковыми судьями в правой руке. Оценка производится по десятибалльной системе, путем вычитания из 10 баллов штрафных очков. При этом нижней границей являются 5 баллов.

2. В первом круге отбираются 16 участников, во втором – 8, 4 или 3 участника, и в третьем – определяются победитель и призовые места. При суммировании счетчиком очков, полученных участником в данном круге, – максимальная и минимальная оценки отбрасываются. При получении равного количества очков для определения победителя учитываются минимальные оценки, если и в этом случае сохраняется равенство – максимальные. При сохранении равенства очков и в этом случае – участники выполняют дополнительное ката по своему выбору.

КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

1. При оценке выполнения ката должны приниматься следующие критерии:

² Обязательные ката чемпионата Европы: Пинан 4, 5; Янцу, Сайфа, Цуки-но-ката. Ката по выбору: все усложненные и высшие ката.

а) техника (правильные стойки, соблюдение баланса, формы движений, скорость и сила);

б) мастерство (понимание принципов, фокус, акценты, ритм и дыхание).

При невыполнении технических требований за каждый пункт снимается одно очко, при невыполнении требований по мастерству снимается за каждый пункт 0,2.

2. Участник дисквалифицируется в случае остановки в ходе выполнения ката или в случае выполнения ката, не совпадающего с заранее объявленным.

ПОРЯДОК ВЫСТУПЛЕНИЯ

1. Участник, после объявления информатором его фамилии, должен подойти к краю площадки и поклониться. По сигналу главного судьи участник должен встать на исходную черту и поклониться комиссии. После объявления названия ката участник говорит: «Осу!» с одновременным поклоном. В зависимости от исполняемого ката начальной позицией является либо фудо-дати, либо мусуби-дати. Выполнение ката начинается по команде главного судьи «Хадзимэ!» заканчивается по команде «Наорэ!» выходом в фудо-дати.

2. Главный судья запрашивает оценки боковых судей или командой «Хантэй-о-нэгаи-симас!», или свистком. По этому сигналу судьи должны одновременно поднять карточки с оценкой так, чтобы они были ясно видны счетчику.

3. Информатор оглашает количество баллов, присужденных каждым судьей. После их регистрации главный судья дает свисток, по которому судьи опускают карточки.

4. После этого свистка участник выполняет поклон в сторону комиссии, возвращается на край площадки и еще раз кланяется.

5. Различие между выступлениями в первом и последующих кругах заключается в том, что до начала второго и последующих кругов участник или капитан команды должен представить в письменном виде название ката, выбранного для исполнения. После занятия исходной позиции на площадке участник или капитан команды должен отчетливо объявить название ката и затем приступить к его исполнению. После завершения ката участник на исходной позиции ждет оценки судей.

6. Описанный порядок исполнения ката аналогичен как для индивидуальных, так и для групповых выступлений.

4. СЛОВАРЬ-КЛАССИФИКАТОР ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ

Настоящий словарь содержит систематизацию основных японских терминов, употребляемых в международном обиходе. Он охватывает важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными формами общения и ритуалами в школе Кёкусинкай. Специальные термины, принятые в Кёкусинкай для обозначения разных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий, описание которых включено в последующие выпуски серии. Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, принятых в школе Кёкусинкай, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы. К терминам, классифицированным в данном словаре, придется постоянно обращаться при ознакомлении с издаваемой серией наших учебно-методических пособий.

1. Общие понятия

Кантё – мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма);

Сосай – шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма);

Сихан – мастер (с 5-го дана);

Сэнсэй – учитель, наставник (3-й и 4-й даны, в исключительных случаях также 1-й и 2-й даны);

Сэмпай – старший;

Кохай – младший;

Додзё – зал для занятий («место, где ищут путь»);

Кихон – тренировка без партнера;
Рэнраку – комбинации;
Ката – форма, комплекс;
Кумитэ – спарринг;
Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага;
Якусoku иппон кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг;
Дзю кумитэ – свободный спарринг;
Тамэсивари – разбивание твердых предметов различными частями тела;
Ибуки – силовое дыхание;
Ногарэ – мягкое дыхание;
Осу – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности;

2. Команды

Дзадзэн – принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени);
Мокусo – закрыть глаза;
Мокусo ямэ – открыть глаза;
Рэй – поклон;
Т(с)индэн ни рэй - поклон символической святыне школы, алтарю;
Сэнсэй (сэмпай) ни рэй - поклон учителю (старшему);
Отагай ни рэй – поклон всем;
Йой – приготовиться;
Хадзимэ – начать;
Ямэ – закончить;
Маваттэ – повернуться;
Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот);
Наорэ – вернуться в исходное положение;
Ясумэ – расслабиться;

3. Счет

Ити - 1	Го - 5	Ку - 9
Ни - 2	Року - 6	Дзю - 10
Сан - 3	Сити - 7	
Си(ён) - 4	Хати - 8	

4. Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати – ступни вместе;
Мусуби-дати – пятки вместе, носки развернуты;
Хэйко дати – ступни параллельно примерно на ширине плеч;
Фудо-дати – пятки на ширине плеч, носки развернуты;
Ути хатидзи-дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь);

б) основные:

Дзэнкуцу-дати – передняя стойка;
Кокуцу-дати – задняя стойка;
Сантин-дати – стойка «крепости» или «песочные часы»;
Киба-дати – стойка всадника;
Сико-дати – стойка «борца сумо»;

в) переходные:

Нэкоаси-дати – стойка «кота»;
Цуруаси-дати – стойка «цапли»;
Какэ-дати – «скрученная» стойка с заступом ноги сзади;

Мороаси-дати – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед;

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дати или **кумитэ-дати** – стандартная боевая (равноправная) стойка;

5. Уровни атаки и защиты

Дзёдан – верхний (голова, шея);

Тюдан – средний (корпус);

Гэдан – нижний (ниже пояса).

6. Взаимное положение конечностей

Ой – одноименное;

Гяку – разноименное (противоположное);

7. Стороны

Хидари – левая;

Миги – правая

8. Направления

Аго – вверх;

Маэ – вперед;

Ёко – в сторону;

Усиро – назад;

Маваси – круговое;

Сото – внутрь;

Ути – изнутри;

Ороси – вниз

9. Ударные части тела

а) руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть);

Уракэн – перевернутый кулак (тыльная часть);

Тэтцуи – «кулак-молот»;

Сюто – «рука-нож», внешнее ребро ладони;

Хайто – внутреннее ребро ладони;

Сётэй – «пятка» ладони;

Кокэн – запястье;

Кумадэ – «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. хира-кэн);

Ёхон нукитэ – «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами

Иппон нукитэ – кулак а выпрямленным указательным пальцем;

Нихон нукитэ – рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»;

Накаюби иппонкэн – кулак со сжатым наполовину средним пальцем;

Ояюби иппонкэн – кулак с полусогнутым большим пальцем;

Хиракэн – кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. кумадэ);

Рютокэн – кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах;

Хайсю – тыльная сторона ладони;

Тохо – «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем;

Кэйко – «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку;

Котэ – предплечье;

Хидзи – локоть

б) ноги:

Тюсоку – подушечка пальцев стопы;

Сокуто – «нога-нож», внешнее ребро стопы;

Тэйсоку – внутренняя выемка стопы;

Хайсоку – подъем стопы;

Аси – подошва;

Какато – пятка;
Сунэ – голень;
Хидза – колено;

10. Удары руками

а) толчковые кулаком:

Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гёдан) цуки – удар кулаком (на всех уровнях);

Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально;

Агэ-цуки – удар крюком снизу вверх (в подбородок);

Сита-цуки (или уракэн-сита-ути) – удар крюком снизу вперед (в корпус);

Ороси-цуки – удар крюком сверху вниз (в корпус), т.е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки;

Моротэ-цуки – удар двумя руками (в лицо, корпус);

Яма-цуки – удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем);

Дзюн-цуки – удар в сторону;

б) толчковые производные:

Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) – удар «пяткой» ладони (на всех уровнях);

Ёхон нукитэ – удар «копьем» (в горло, в сплетение);

Нихон нукитэ – удар «вилкой» (в глаза);

Хиракэн-цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус);

Рютокэн-цуки – удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус);

Тохо-цуки (ути) – удар «фукой-крюк» (в горло, под нос);

в) секущие:

Сэйкэн аго-ути – верхний прямой удар кулаком;

Тэтцуи коми ками-ути – удар «молотом» сбоку снаружи по голове;

Тэтцуи ороси ганмэн-ути – удар «молотом» сверху по голове;

Тэтцуи хизо-ути – удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам;

Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) – удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях);

Уракэн сёмэн ганмэн-ути – удар перевернутым кулаком вперед в лицо;

Уракэн саю ганмэн-ути – удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо;

Уракэн хизо-ути – удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам;

Уракэн ганмэн ороси-ути – удар перевернутым кулаком сверху по голове;

Уракэн сита-ути – см. сита-цуки;

Сюто сакоцу-ути – удар ребром ладони сверху по ключице;

Сюто сакоцу-утикоми – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице;

Сюто ганмэн-ути – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее;

Сюто хизо-ути – удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам;

Сюто ёко ганмэн-ути – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее;

Сюто дзёдан ути-ути – удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее;

Сэйкэн маваси-ути – удар крюком сбоку (в голову, в корпус);

Уракэн маваси-ути – круговой удар перевернутым кулаком в голову;

Хиракэн маваси-ути – круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»;

Накаюби иппонкэн – закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус);

Ояюби иппонкэн – закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус);

Хайто (маваси)-ути – круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус);

Моротэ хайто-ути – двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней (до скрестного положения рук в кихоне) в голову, по шее;

Гёдан хайто-ути – круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах;

Хайсю-ути – удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус);

Кокэн-ути – удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям);

Кэйко-ути – прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику сэйкэн аго-ути);

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, тюдан) - вперед сбоку (в корпус, голову);

Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-ути - вперед снизу в подбородок;

Агэ хидзи атэ (тюдан) - вперед снизу в корпус;

Ороси хидзи атэ – сверху вниз;

Ёко хидзи атэ - в сторону (с помощью другой руки);

Усиро хидзи атэ – назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

11. Удары ногами

Хидза-гэри – удар коленом;

Кин-гэри – удар подъемом стопы в пах;

Маэ-гэри тюдан или дзёдан (түсоку, какато) – прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой);

Маэ какато-гэри – удар пяткой вперед сверху вниз;

Маэ түсоку кзагэ – маховый удар вперед и вверх;

Тэйсоку маваси сото кзагэ – маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь;

Хайсоку маваси ути кзагэ – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри;

Сокуто ёко кзагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы;

Кансэцу-гэри – удар ребром стопы в коленный сустав;

Ёко-гэри тюдан или дзёдан – удар ребром стопы в сторону в корпус или голову;

Гэдан маваси-гэри – низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»);

Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, түсоку) - круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы);

Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) – удар пяткой назад в корпус или голову;

Агэ какато усиро-гэри – удар пяткой назад от колена снизу в пах;

Дзёдан ути хайсоку-гэри – диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову;

Ороси сото какато-гэри – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх;

Ороси ути какато-гэри – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх;

Какэ-гэри (түсоку) или ура маваси-гэри – обратный круговой удар в голову;

Усиро маваси-гэри дзёдан, тюдан, гэдан (түсоку, какато) - обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях;

12. Блоки руками

Сэйкэн тюдан сото-укэ – блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;

Сэйкэн тюдан ути-укэ – блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;

Сэйкэн дзёдан-укэ – верхний блок предплечьем (кулак сжат);

Сэйкэн маэ гэдан-барай – нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат);

Моротэ-укэ – блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой;

Моротэ тюдан ути-укэ – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне;

Тюдан ути-укэ/гэдан-барай – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях;

Маваси гэдан-барай – нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке);

Сюто маваси-укэ – круговой блок в позиции сюто;

Сэйкэн дзюдзи укэ дзёдан и гэдан - верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты);

Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) – блок «пяткой» ладони на всех уровнях;

Сюто тюдан сото-укэ – аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони;

Сюто тюдан ути-укэ – то же;

Сюто дзёдан-укэ – то же;

Сюто маэ гэдан-барай – то же;

Сюто дзёдан ути-укэ – блок ребром ладони от головы;

Маэ сюто маваси-укэ – двойной круговой блок спереди в позиции сюто;

Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан – верхний и нижний скрестный блок в позиции сюто;

Тэнсё – покрытие внешним ребром ладони;

Какэ-укэ дзёдан, тюдан – верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони;

Моротэ какэ-укэ дзёдан, тюдан – верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони;

Тюдан хайто ути-укэ – блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони;

Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан) – блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях;

Гёдан сюто моротэ-укэ – двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны;

Гёдан сётэй моротэ-укэ – двойной нижний блок в позиции сётэй (основания ладоней соприкасаются);

Хидзи-укэ (тюдан, гёдан) – блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро;

Дзёдан хидзи-укэ – круговой верхний блок локтем внутрь;

Осай-укэ – накладка ладонью;

13. Блоки ногами³

Сунэ-укэ – блок голенью;

Хидза-укэ – блок коленом;

14. Ката Кёкусинкай

(с условной классификацией по степени сложности)

а) Простейшие базовые ката:

1. Тайкёку соно ити;
2. Тайкёку соно ни;
3. Тайкёку соно сан;

б) Простые базовые ката:

4. Пинан соно ити;
5. Пинан соно ни;
6. Пинан соно сан;

в) Базовые дыхательные ката:

7. Сантин-но-ката;

г) Усложненные базовые ката:

8. Пинан соно ён;
9. Пинан соно го;

д) Усложненные ката:

10. Цуки-но-ката;
11. Янцу;
12. Сайфа (Сайха);
13. Гэкусай дай;
14. Гэкусай сё;

е) Усложненные дыхательные ката:

15. Тэнсё;

ж) Сложные ката:

16. Сэйентин (сэйтэн ката);
17. Канку дай;

з) Высшие ката:

18. Суси хо;
19. Гарю;
20. Сэйпай;

и) Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):

Кихон-ката соно ити, ни;

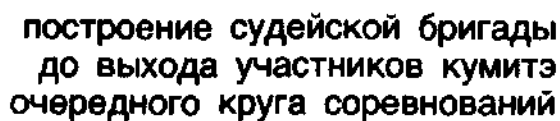
к) Дополнительные усложненные ката, производные от базовых:

Ура Тайкёку соно ити, ни, сан;

Ура Пинан соно ити, ни, сан, ён, го;

³ В качестве блоков используются также различные маховые удары ногами, опережающие накладки стопой.

Официальные представители



2,3,4,5 - С - судьи

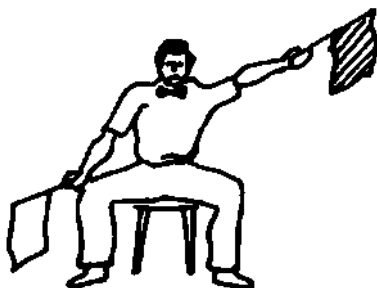
**секретарь соревнований
и секундометрист**

ДЕЙСТВИЯ СУДЕЙ В ХОДЕ КУМИТЭ

Жесты флажками, применяемые боковыми судьями. Одновременно – для привлечения внимания рефери – применяется свисток.



вадза-ари (пол-очка)



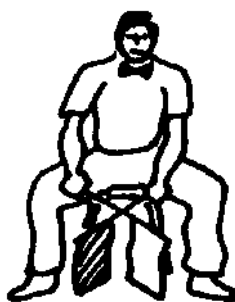
Иппон (чистая победа –
полное очко)



миэнаи (не видел)



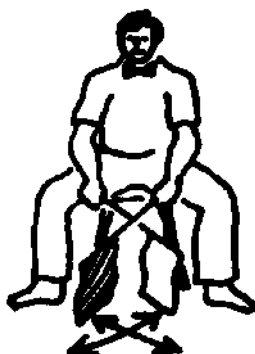
туй (чуй) (предупреждение)



хики-ваки (ничья)

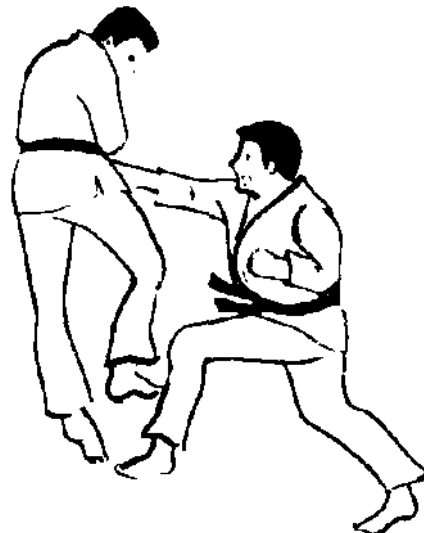
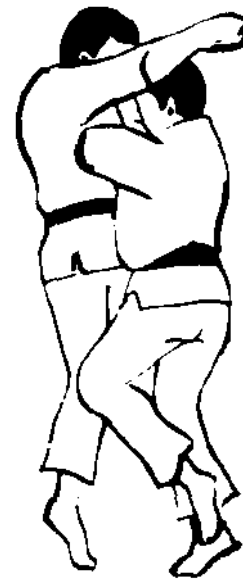
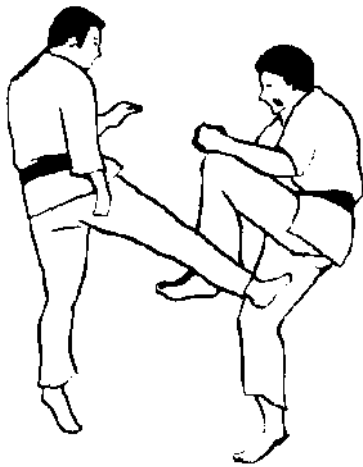
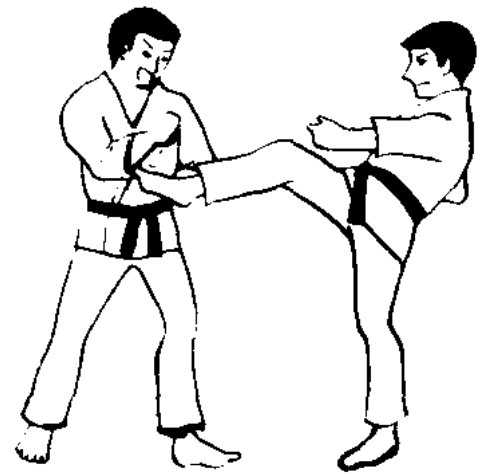
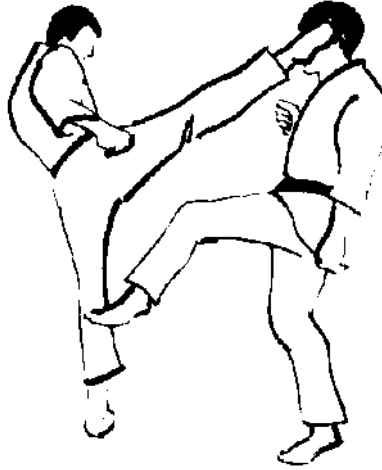
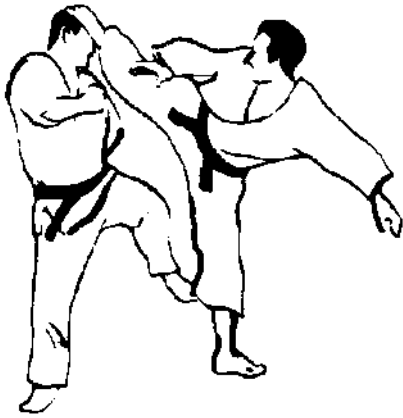


дэгай (выход за пределы
площадки)

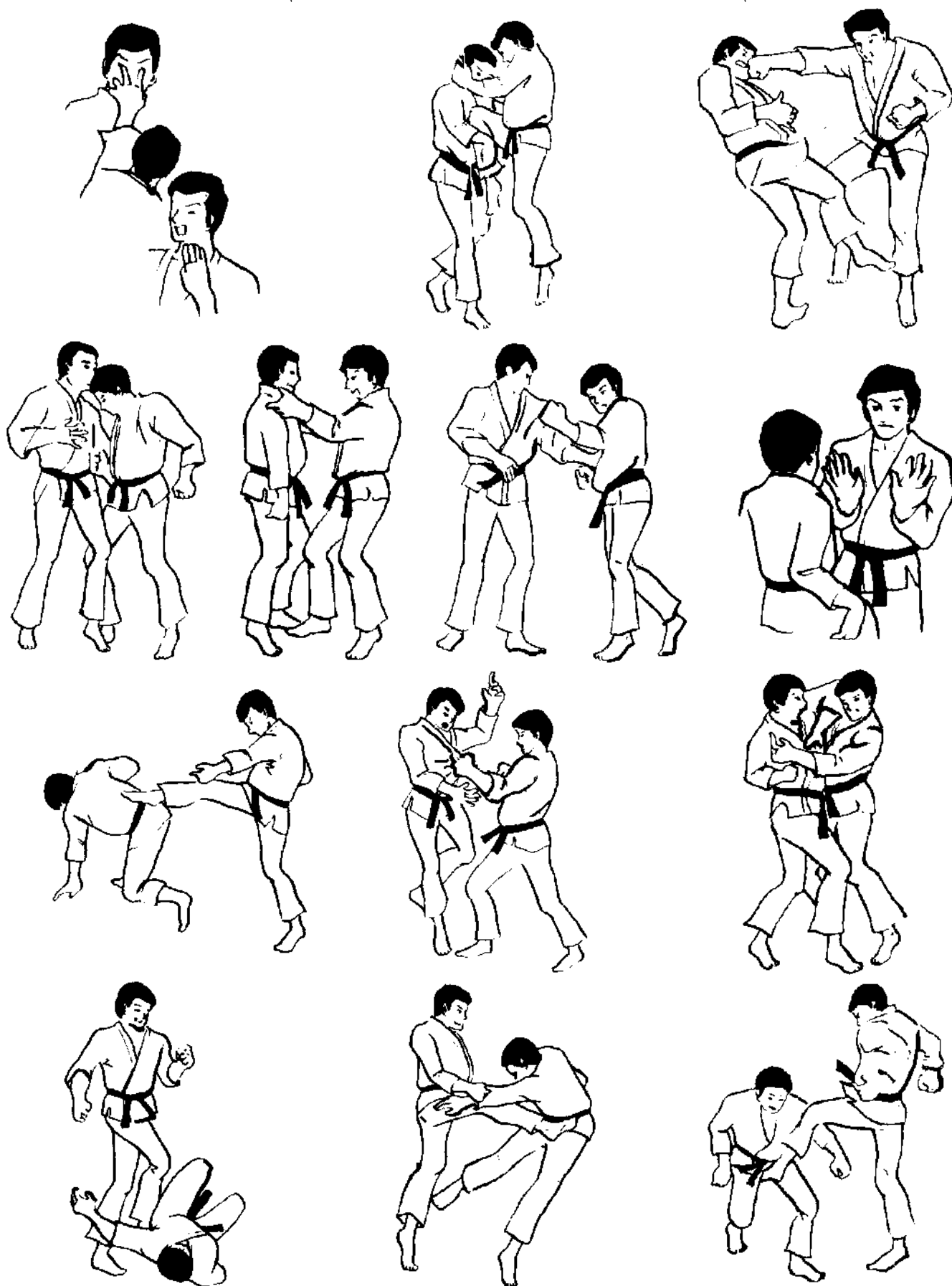


Фудзюбун (не оценивается)

ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИЕМЫ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ



ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ



ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНА «___»_____19__г.

№№ п/п	Фамилия И. О.	Год рождения	Город	Предыдущая степень	Сдал на
-----------	---------------	--------------	-------	-----------------------	---------

Председатель комиссии _____

Член комиссии _____

Член комиссии _____

Приложение 5

ФОРМЫ УЧЕТНОЙ И ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Форма 1

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по борьбе каратэ (ката)

стиля Кёкусинкай _____

_____ **дата**

_____ **город**

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Кю, дан	Весовая категория	Место работы, учебы	Фамилия тренера	Подпись врача
-----------	---------------------------	-----------------	---------	----------------------	---------------------------	--------------------	------------------

Подпись председателя
и печать

Всего допущено к участию в
соревнованиях

_____спортсменов

_____ Подпись врача и печать диспансера

Подпись тренера команды _____

ПРОТОКОЛ

взвешивания участников соревнований по борьбе каратэ стиля Кёкусинкай на
_____199__г

Место проведения _____

Дата _____

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Город, организация	Кю, дан	Вес	Примечание
-----------	---------------------------	-----------------------	---------	-----	------------

Зам. главного судьи _____

Судья _____

Секретарь _____

Врач _____

Примечания:

- взвешивание проводится в день соревнований не менее чем за два часа до начала соревнования;
- участник, опоздавший или не явившийся на взвешивание, выбывает из соревнований;
- взвешивание проводят заместитель главного судьи, секретарь, двое судей и врач.

Форма 3

ПРОТОКОЛ

соревнований по борьбе каратэ (ката) стиля Кёкусинкай на первенство

«__» _____199__г.

Категория _____

Главный судья _____

Секретарь _____

ПРОТОКОЛ

схваток по борьбе каратэ стиля Кёкусинкай

на первенство (кубок) _____

Город _____

Дата _____

Весовая категория _____

№№ п/п	Цвет повязки	Фамилия, инициалы	Город, клуб	Кю, дан	Оцениваемые приемы схватки	Штрафные очки	Результат (сумма ⁴ очков)	Состав судейской бригады
1	красный							
	белый							
2	красный							
	белый							

Главный судья _____

Главный секретарь _____

Зам. главного судьи _____

Секретарь _____

Форма 5

ПРОТОКОЛ

соревнований по ката стиля Кёкусинкай

на первенство _____

Город _____

_____ 199__ г.

_____ круг

№№ п/п	Фамилия, инициалы	Город, клуб	Наименование ката	Очки, присуждаемые судьями				Итого очков	Состав судейской бригады
				I	II	III	IV		

Главный судья _____

Главный секретарь _____

Зам. главного судьи _____

Секретарь _____

⁴ сумма очков подсчитывается при проведении соревнований по кликерной системе.

СХЕМА ОТЧЕТА ГЛАВНОГО СУДЬИ

1. Организация соревнований.
2. Наличие и уровень информации (в печати, на месте соревнований, количество зрителей).
3. Участники соревнований (данные мандатной комиссии): количество, возрастные данные, квалификация.
4. Анализ схваток (общее количество чистых побед, побед по решению судей).
5. Оценка подготовленности спортсменов.
6. Судейство (состав судейской коллегии; оценка судейства – в целом и персонально; предложения по уточнению правил способа проведения соревнований).

Приложения к отчету:

- а) положение о соревновании,
- б) заявки на участников,
- в) протоколы взвешивания,
- г) протоколы соревнования,
- д) протоколы схваток,
- е) отчет врача соревнований.

Форма 7

СХЕМА ОТЧЕТА ВРАЧА СОРЕВНОВАНИЙ⁵

1. Организация медицинского обслуживания.
2. Оценка физической подготовленности участников.
3. Список участников, прибывших без справок о медицинском осмотре и допуске к соревнованиям.
4. Количество, характер травм и повреждений на соревновании (персонально).
5. Предложения по улучшению организации соревнований, медицинского обслуживания участников.

⁵ Отчет представляется не позднее чем через день после завершения соревнований в организацию, проводившую их.



Школа КЁКУСИНКАЙ



2

ВЫПУСК



Выпуск 2. Обучение базовой технике

А.И.Танюшкин

В.П.Фомин

1. Значение базовой техники в системе подготовки спортсменов

В Кёкусинкай, как и в других традиционных школах каратэ, освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале **без партнёра**, что сохраняет значение на всех последующих ступенях обучения. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы **кихона** (освоение элементов базовой техники в канонических стойках), **рэнраку** (аналогичная отработка базовых комбинаций) и **ката** (освоение канонизированных комплексов комбинаций). В настоящем выпуске основное внимание будет сосредоточено прежде всего на кихоне, в котором закладывается фундамент техники, а также на рэнраку, которые непосредственно к нему примыкают. Ката будет посвящено несколько специальных выпусков.

Каратэ Кёкусинкай – прежде всего боевое искусство. Оно предназначено для реальной борьбы. Что же дают традиционные формы тренировки без партнера для Будо-каратэ?

Кихон – это семя, из которого произрастает древо боевого искусства и одновременно его питательная среда. Суть кихона – в многократном (обычно ритмизированном) выполнении простой базовой техники, сравнимой с азбукой каратэ или его иероглифами. Впрочем, все относительно. На самом деле базовая техника сложна и по-настоящему осваивается за годы упорных тренировок.

Кихон – уникальный путь гармоничного развития не только техники, но также тела и духа. Со стороны технической базовые элементы лежат в основе боя, их освоение увеличивает функциональные возможности бойца. Поэтому к базовой технике постоянно возвращаются, чтобы повысить эффективность приемов в борьбе. Отработка базовой техники без партнера с полной амплитудой, силой, скоростью происходит как бы в идеальных условиях – отсутствуют помехи, сопровождающие реальные схватки (постоянные перемещения, усталость, ощущение опасности, боль и др.). В кихоне формируется некий технический эталон, к которому следует приближаться в спарринговой работе.

В кихоне в принципе есть все (или почти все) для формирования атлетически развитого тела. И потому что в каратэ все части тела включены в активную работу, и потому что используются различные режимы тренировки, позволяющие целенаправленно создавать весь ансамбль нужных качеств. Поэтому настоящий кихон еще более утомителен, чем спарринг.

Роль кихона для подготовки сознания к реальной борьбе, связанная с автоматизацией дыхательно-двигательной координации, заключается в овладении на его основе элементами активной медитации. Различные психотехнические приемы, помогающие по-настоящему овладеть базовой техникой, связаны с выработкой чувства противника и ощущения циркуляции энергии при воображаемом взаимодействии с ним (выброс энергетической волны при выполнении удара с ускорением и концентрацией, автоматический отток энергии из пространства в момент освобождения мышц с перезарядкой энергетического центра в животе и т.п.). В этом отношении кихон – «школа» активной медитации, под знаком которой разворачивается бой в «дзэнских видах борьбы».

Существенно то, что канонизированные формы кихона позволяют достаточно подготовленному ученику совершенствоваться до значительного уровня, даже если он лишен какое-то время возможности тренироваться с партнером. Это подтверждает опыт выдающихся мастеров (в том числе и Оямы), которые длительное время тренировались одни в безлюдных местах, сочетая кихон с комплексом других традиционных методов самостоятельной работы.

Не менее важны методические возможности кихона для инструктора, поскольку в нем заложены ключи к достаточно быстрому и уверенному овладению базовой техникой. Обучение базовой технике в форме кихона проходит определенные этапы. В начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки и баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличивать скорость, а затем силу (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые измененные состояния, необходимые для реальной борьбы.

Ключевые элементы кихона (стойки, базовые блоки и удары) сводят все многообразие техники к первоосновам, облегчая освоение множества производных вариантов. Кроме того, ключевые элементы выделяются с учетом их значимости для реального боя (экзотическая техника вводится тогда, когда есть хороший фундамент). Существенно то, что канонизированные стойки, блоки, удары **непосредственно перерастают в боевые модификации техники**. Таким образом, в советской школе Кёкусинкай техника свободного боя рассматривается не как нечто изолированное от базовых форм, а как имеющее с ними **прямую** связь и вырастающее на их основе.

С учетом специфики стиля и ведения боя в Кёкусинкай выделено ограниченное число ключевых стоек, блоков, ударов руками и ногами. Их число по 4 в каждой из 4 названных групп техники.

4 стойки:

- сантин-дати (стойка «крепости» или «песочных часов»);
- дзэнкуцу-дати (передняя наклонная стойка);
- кокуцу-дати (задняя наклонная стойка);
- киба-дати (стойка «всадника»);

4 блока:

- сото-укэ (средний внутри);
- ути-укэ (средний изнутри);
- дзёдан-укэ (верхний);
- гёдан-барай (нижний).

4 типа ударов руками:

- цуки (прямой проникающий удар);
- ути (3 основных разновидности круговых секущих ударов выполняются прямо, внутрь и наружу).

4 типа ударов ногами:

- маэ-гэри (прямой проникающий удар);
- маваси-гэри (круговой секущий удар);
- ёко-гэри (боковой удар);
- усиро-гэри (удар назад).

Выделенные стойки и виды техники постоянно (наиболее часто) используются в борьбе и составляют фундамент обучения базовой техники. <...> достижению правильной, целесообразной формы движений в соответствующей стилевой системе).

Основные формы обучения базовой технике без партнера в Кёкусинкай следующие:

- выполнение стоек и перемещений;
- выполнение технических действий на месте (без перемещений);

- выполнение технических действий в перемещениях;
- выполнение комбинаций (на месте и в перемещениях).

2. Выполнение стоек

Кёкусинкай – динамичный стиль, позволяющий вести бой в высоком темпе практически непрерывно и с большой плотностью атаки. Отсюда особый динамичный подход к стойкам. Динамика применения и смены стоек в реальном бою связана с необходимостью конкретных защитных или атакующих действий. Для их выполнения стойки и создают наиболее удобные условия, в том числе обеспечивая устойчивость в определенном направлении. В реальном бою спонтанное использование освоенных стоек позволяет, маневрируя, постоянно сохранять равновесие и значительно увеличивать эффективность приемов. Стойки – не застывшие позиции, а сменяющие друг друга мгновения боя. Этого нельзя забывать даже тогда, когда на начальном этапе естественно преобладает статический способ изучения стоек, деталей их выполнения в соответствии с исторически сложившимися и закрепленными практикой канонами.

Основные стойки являются азбукой движения в каратэ. Вначале осваиваются 4 ранее названных стойки, наиболее важные для боя. Так, например, выполнение сантин-дати включает в себе такие необходимые для борьбы факторы, как равновесие, контроль напряжения и расслабления мышц, правильное положение центра тяжести, формирования живота, работа таза и др.

На начальных этапах изучение стоек предполагает освоение только движений ногами, т.е. без технических действий (руки могут быть на бедрах). Происходит это в следующем порядке:

- изучение основных выходов и возвратов в стойку;
- изучение основных перемещений;
- изучение основных поворотов;
- сочетание выходов в стойку, перемещений и поворотов.

Проиллюстрируем это на примере каждой из 4 основных стоек.

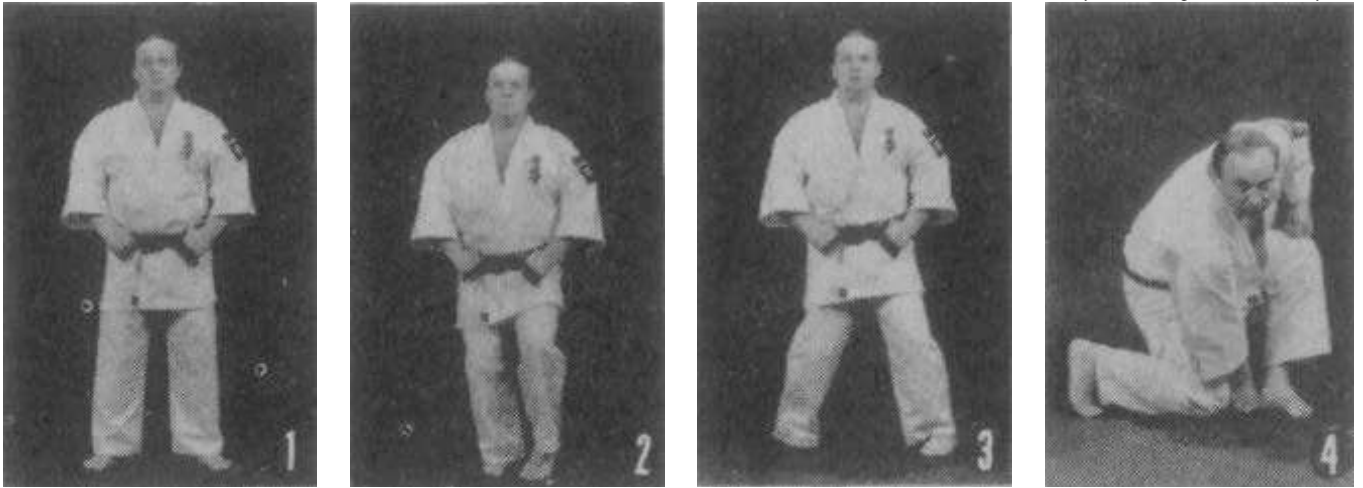
САНТИН-ДАТИ

Изучение этой равноопорной стойки начинается с ознакомления с двумя простыми стойками: фудо-дати и мусуби-дати. **Фудо-дати** – исходная равноопорная стойка готовности, где пятки расположены на ширине плеч, а носки разведены. Примечательно, что расстояние между пятками фактически равно длине ступни. Как будет видно из дальнейшего, длина ступни является важнейшим эталоном в определении пропорций в расположении ног в стойках.

Мусуби-дати – традиционная стойка для медитации стоя (с закрытыми глазами). В ней пятки вместе, носки разведены (под 45 град.).

Наиболее простой выход в сантин-дати выполняется из фудо-дати – быстрое движение одной ногой по кругу (по дуге), т.е. к другой ноге, вперед и назад происходит одновременно с понижением центра тяжести. В конечном положении бедра и ноги образуют фигуру, напоминающую раздвоенный книзу «рыбий хвост» (бедра расположены фронтально). Ступни повернуты друг к другу под углом 90 град., пятка передней ноги находится на одной линии с пальцами ноги, находящейся сзади. На иллюстрациях показано только движение ногами. На схемах (здесь и далее) дано расположение ступней и опорная площадь стойки (фото 1, 2, 3).

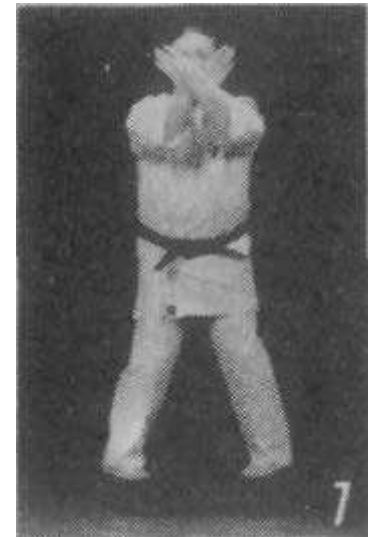
Проверить правильную ширину стойки можно, опустившись на колени к пятке передней ноги. Между коленом и пяткой помещается кулак (фото 4).



Возврат в исходное положение выполняется подтягиванием передней ноги к ноге, находящейся сзади и отшагом в фудо-дати с выпрямлением обеих ног. Далее аналогичные действия выполняются с другой ноги.

Выходу в сантин-дати из мусуби-дати предшествует ряд быстро сменяемых промежуточных позиций. Этот выход выполняется с силовым дыханием Ибуки в сочетании с движениями руками и используется для проверки крепости стойки (правильного формирования живота, концентрации всех мышц тела и положения ног), а также баланса.

Вначале из мусуби-дати, где скрещенные ладони закрывают пах, с понижением центра тяжести носки разводятся чуть шире исходного положения, затем (на быстрый вдох) в стороны разводятся пятки (позиция «голубя» - ути-хатидзи-дати, ступни повернуты друг к другу под углом 90 град.) и одновременно скрещенные руки поднимаются перед грудью. Далее с Ибуки (медленный выдох с концентрацией) руки опускаются и разводятся, в стороны. Одновременно таз поднимается кверху, распрямляются ноги, в то время как ступни сдвигаются параллельно друг другу чуть шире плеч (позиция хэйко-дати). Из этой позиции выход в сантин-дати выполняется так же, как из фудо-дати. При выходе в стойку (на быстром вдохе) руки вначале скрещиваются внизу, закрывая пах, а затем с Ибуки выполняется моротэ-ути-укэ (двойной разводящий блок) (фото 5, 6, 7, 8, 9, 10).



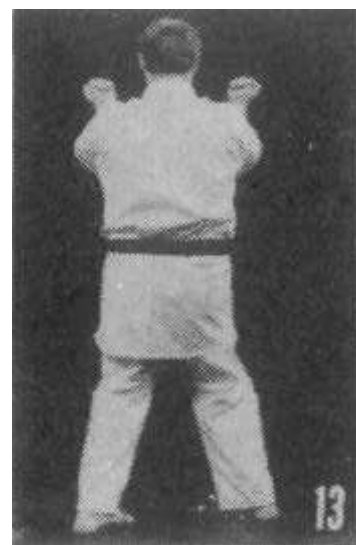


В последней фазе концентрации крепость, стойки проверяется ударами рукой или ногой в живот, по широчайшим мышцам спины, плечам, бедрам. Проводятся также удары подъемом стопы снизу между ног (в развилку «хвоста») – удар должны держать задние мышцы бедер. Проверка баланса проверяется толчком стопой в живот. Допускается небольшое смещение стойки назад, но необходимо сохранение позиции.

Возврат в исходное положение через фудо-дати при переходе в мусуби-дати всегда правая приставляется к левой ноге.

Основные перемещения в сантин-дати выполняются вперед и назад на чуть согнутых ногах описанным способом (по дуге).

Основной поворот – на 180 град, начинается с перекрестного заступа передней ногой спереди (колени под коленом) и завершается энергичным поворотом бедер при выходе в новую позицию (фото 11, 12, 15).



Обычно такой поворот сочетается с ути-укэ (средний блок изнутри).

ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ

Выходы в дзэнкуцу-дати выполняются из фудо-дати вперед и назад. Вперед делается широкий прямой шаг (от носка передней ноги до пятки ноги, находящейся сзади, расстояние в 4 ступни) с переносом веса тела (60-70%) на находящуюся впереди согнутую ногу (понижение центра тяжести).

Выход в позицию завершается накатом бедра вперед до фронтального положения и выпрямлением ноги, находящейся сзади. В конечном положении корпус прямой, ступня ноги, выставленной вперед, расположена прямо, а ноги, находящейся сзади – под 45 град, (фото 14, 15, 16).



Если, проверяя стойку, опуститься на колено ноги, находящейся сзади, то от колена до пятки опорной ноги должно быть расстояние, равное длине предплечья. Между воображаемыми параллельными поперечными линиями, проходящими через колено и пятку, расстояние в два кулака.

Возврат в фудо-дати выполняется плавным подтягиванием передней ноги, находящейся впереди, к ноге, находящейся сзади, и отшагом в сторону.

Выход назад выполняется прямым отшагом одной ногой назад с понижением центра тяжести ближе к пятке согнутой опорной ноги. Возврат в фудо-дати выполняется также плавным подтягиванием ноги, находящейся сзади, к опорной ноге и отшагом в сторону.

Выход назад выполняется обычно с гэдан-барай (нижний блок). В этом случае на замахе бедра повернуты под 45 град., а в момент защиты делается накат бедра до фронтального положения.

Перемещения в дзэнкуцу выполняются вперед и назад скользящими прямыми шагами (как бы скользя по «рельсам»). Вначале изучается шаг вперед. Его можно разделить на 3 фазы:

- а) подстановка пятки опорной ноги внутрь, ближе к центру тяжести;
- б) скользящий шаг с плавным перемещением бедер;
- в) накат бедра вперед на опорную ногу (фото 17, 18, 19, 20).



Основные повороты в дзэнкуцу-дати выполняются на 180 град. Короткий поворот начинается с перекрестного заступа ногой, находящейся сзади, на равное расстояние по отношению к опорной ноге. Завершается переносом центра тяжести к ноге, выполнившей заступ, т.е. сменой опоры с накатом бедра (до фронтального положения) (фото 21, 22, 23).



Длинный поворот начинается с прямого скольжения ногой, расположенной впереди, назад по диагонали мимо другой ноги и дальше в аналогичное промежуточное положение (где меняется опорная нога). Завершение поворота – аналогичное, со сменой опорной ноги (фото 24, 25, 26).

Повороты в дзэнкуцу-дати обычно выполняются с блоком гэдан-барай.



КОКУЦУ-ДАТИ

Выход в кокуцу-дати выполняется из фудо-дати прямым шагом вперед и наискось к центру. В конечном положении между пяткой опорной ноги, находящейся сзади, и носком передней ноги расстояние в 3 ступни. 70-80% веса тела на опорной ноге. Пятка находящейся впереди чуть согнутой ноги приподнята на два пальца от земли. Между воображаемыми продольными параллельными линиями, проходящими между пяткой опорной ноги и ступней другой ноги, расстояние, равное ширине пояса (т.е. 4-5 см). В кокуцу-дати корпус прямой, бедра сближены, оба колена ориентированы вперед, таз и корпус повернуты полуфронтально (фото 27, 28).



Возврат в фудо-дати плавный по огибающей.

Перемещения в кокуцу-дати выполняются вперед и назад скользящими прямыми шагами. При движении вперед в промежуточной фазе подставка пятки передней ноги, находящейся впереди, внутрь и в завершении шага - смена опоры (фото 29, 30, 31).



Основной поворот в кокуцу-дати выполняется на 180 град. Он начинается с заступа ногой, находящейся сзади при соответствующей смене опорной ноги. Как и в других позициях, здесь важно активное движение бедер. При повороте корпус прямой, вращение точно над пяткой опорной ноги (фото 32, 33, 34).



Перемещения и повороты в кокуцу-дати обычно выполняются с блоками ути-укэ, а также сёто-укэ, сёто-маваси-укэ (простой и круговой блоки ребром ладони).

КИБА-ДАТИ

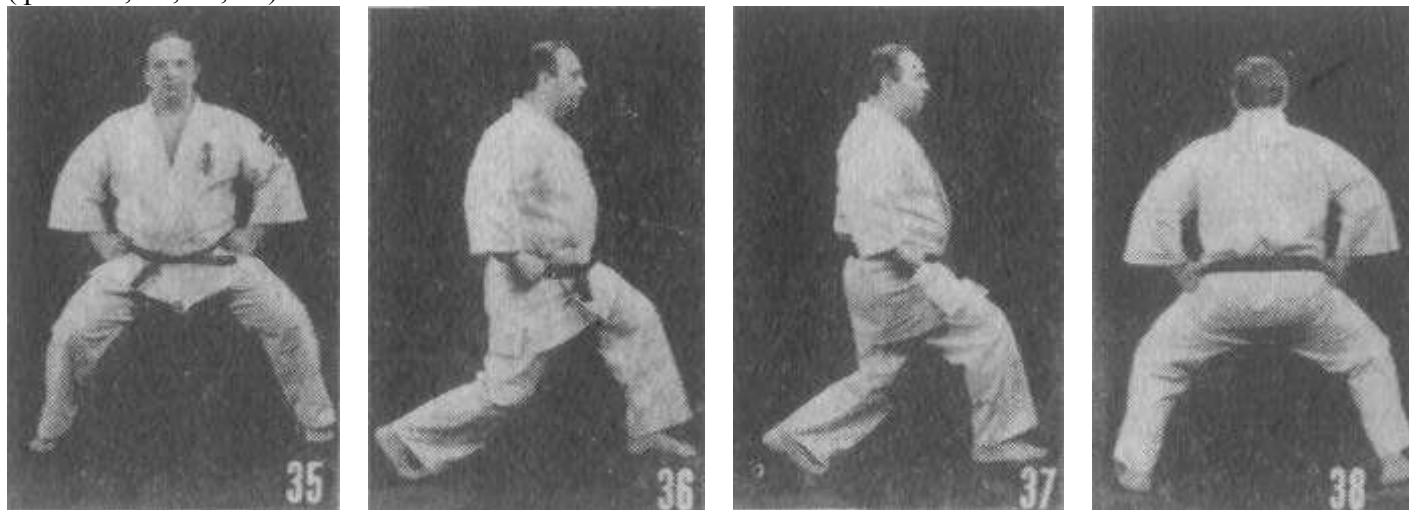
Выход в равноопорную стойку кибя-дати выполняется из фудо-дати простым шагом в сторону (фронтальная стойка). Возвраты соответствующие. Ширина этой равноопорной стойки соответствует длине дзэнкуцу-дати, спина прямая, таз подобран кверху, ступни расположены параллельно, колени раздвинуты максимально (голени почти вертикальны).

Основной способ перемещения - вперед. Перемещение изучается по фазам:

а) скручивание стойки (бедер и корпуса) в направлении перемещения, при котором центр тяжести смещается на ногу, находящуюся впереди, а другая нога опирается только на мысок (тлюсоку);

б) прямой шаг в точно такую же позицию, со сменой опорной ноги;

в) скручивание стойки в исходную равноопорную позицию с активным движением бедра (фото 35, 36, 37, 38).



Поворот на 180 град., связанный с данным способом перемещения, состоит в изменении ориентации на противоположную. Для этого выполняется скручивание стойки в обратном направлении и затем ее восстановление (с движением бедра). Но при этом голова повернута в том направлении, куда выполнялось скручивание.

Перемещение и повороты в кибя-дати часто выполняются с дзюн-цуки (длинным проникающим ударом вбок).

ЦИКЛ СТОЕК

В ходе тренировок постепенно количество изучаемых стоек увеличивается, и они в итоге объединяются в методически оправданную систему. В Кёкусинкай используется учебный цикл стоек (с типичными действиями руками), который позволяет закрепить каноны, характерные для стиля, и уяснить типичные связи разных позиций через наиболее естественный переход от стойки к стойке. Это своеобразное «позиционное ката», которое выполняется по команде инструктора в следующем порядке:

1. По команде «фудо-дати» принимается исходная стойка готовности (фото 39).

2. По команде «мусуби-дати» правая нога приставляется к левой и глаза закрываются (короткая медитация) (фото 40).

3. По команде «хидари сантин-дати – йой» (т. е. левая стойка «крепости» - «приготовиться») глаза открываются и через быстро сменяемые промежуточные позиции выполняется выход в хэйко-дати (с Ибуки) (фото 41).

По команде «хадзимэ» («начали») - выход в левую сантин-дати с моротэ-ути-укэ (с Ибуки) (фото 42).

4. По команде «кокуцу-дати» смена стойки выполняется с поворотом на месте вправо на 90 град, с правым сюто-укэ (фото 43).

5. По команде «камаэ-тэ» (стандартная в Кёкусинкай боевая стойка с защитной позицией рук) переход выполняется с отшагом правой ногой на длину ступни вправо (фото 44).

6. По команде «дзэнкуцу-дати» переход в позицию производится с подшагом правой ногой на длину ступни вперед с правым гэдан-барай (фото 45).

7. По команде «киба-дати» смена позиций на месте (фото 46).

8. По команде «какэ-дати» (скрученная стойка) смена позиций выполняется с заступом правой ногой за левую ногу сзади и усиленным левым уракэн-саю-ути (удар тыльной стороной кулака) (фото 47).

9. По команде «цуруаси-дати» (стойка «цапли») с поворотом на исходную ось (исходная ориентация) принимается позиция на левой ноге (фото 48).

10. По команде «нэкоаси-дати» («кошачья» стойка) правая нога опускается к левой ноге (мысок слегка касается земли, пятка поднята максимально вверх) (фото 49).

11. По команде «фудо-дати» правой ногой выполняется отшаг в сторону, в конечное положение готовности (фото 50).



Далее по тем же командам, начиная с мусуби-дати, весь цикл стоек повторяется зеркально симметрично. Это позволяет охватить выполнение каждой стойки как в одну, так и в другую сторону.

На последующих этапах обучения, когда достигается координация позиций и технических действий, в тренировку могут вводиться тесты на различные перемещения и действия в произвольном порядке. Этот порядок задается по команде инструктора, называющего направление движения, стойку и само техническое действие. Выполнение таких «импровизированных» циклов стоек требует прочного освоения, внимания, хороших рефлексов, чувства равновесия и т.п. Свобода действий в правильных стойках - серьезный шаг к свободному бою. Однако чтобы его сделать и не «споткнуться», на начальных этапах обучения особое внимание уделяется переходам из стойки в стойку в пределах 4 основных позиций. Прекрасным упражнением, где постоянно происходит чередование дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, сантин-дати и кибя-дати, является Кихон-ката 2. Чтобы сосредоточиться только на правильных стойках и перемещениях, этот комплекс можно выполнять без технических действий руками. Заодно при этом будет осваиваться базовая схема перемещений, характерная для ката группы Тайкеку¹.

3. Выполнение технических действий на месте

Выполнение базовой техники без перемещений преобладает на начальном этапе обучения, когда необходимо сосредоточиться на самих технических действиях, на наиболее существенных деталях. При этом используются различные методы обучения. Среди них замедленное (свободное и силовое) выполнение движений, разложение их по элементам (фазам), отработка наиболее трудных элементов, поэтапное освоение составляющих элементов. Это позволяет постепенно подойти к выполнению техники с полной скоростью и концентрацией, а позднее также в особых тренировочных режимах (для увеличения «запаса прочности», выработки специальной выносливости и т.д.). Некоторые методы требуют пояснений.

Разложение движения по элементам зависит от вида техники и соответствует основным фазам. Например, при блокировании это замах – встреча руки или ноги – проводка удара за линию атаки. При дальнейшем совершенствовании необходимо добиваться правильного слитного движения и постепенно увеличивать его скорость и концентрацию. Следует помнить, что все технические действия при реальном выполнении выполняются с ускорением, концентрацией в конце и мгновенным сбросом напряжения.

Примером поэтапного освоения базового технического действия может послужить один из методов начального обучения цуки (наиболее характерного для каратэ прямого проникающего удара) из фудо-дати:

Первый этап - из положения «моротэ-цуки» (двойной удар) отвод обеих рук (кулаков) под грудь, т. е. к грудным мышцам сбоку (фото 51, 52, 53);



¹ Названные ката см. в специальных выпусках.

Второй этап – из того же положения поочередный отвод каждой руки под грудь с возвратом в исходное положение (фото 54, 55, 56);



Третий этап - поочередное выполнение цуки каждой рукой (фото 57, 58, 59).

При этом сохраняется возможность контролировать правильную траекторию движения (чтобы локоть не отходил в сторону) и соответствующее вращение кулака (при ударе кулак поворачивается почти одновременно с выпрямлением руки, которая остается чуть согнутой в локте, при реверсе кулак поворачивается сразу, что обеспечивает правильное движение локтя вдоль корпуса).



При выполнении **цуки** в стиле Кекусинкай важно следить за правильно сформированным «аппаратом». К нему относятся:

- правильная устойчивая позиция (фудо-дати, сантин-дати);
- группировка тела через правильно собранный живот (идеальная форма вырабатывается при выполнении Ибуки), связывающий нижнюю и верхнюю части тела воедино;
- фронтальное положение бедер;
- подъем таза вверх в момент концентрации при ударе (ср. с Ибуки);
- полуфронтальное положение плеч (они не должны разводиться в стороны и подниматься), увеличивающее амплитуду удара;

- монолитный «сплав» мышц в области подмышки (без впадины) наподобие того, как ветка отходит от ствола дерева;
- правильное направление (строго по центру), амплитуда, траектория и форма удара (реверса) и др.

Группа **ути** объединяет многочисленные виды и разновидности хлестких и секущих ударов руками, выполняемых по разным (часто круговым) траекториям и направлениям (прямо, внутрь, изнутри). В их описании нет крайней необходимости, поскольку предпосылки освоения этой относительно простой техники заложены отчасти уже в технике цуки, а также в 4 базовых блоках.

Сото-укэ - блок на среднем уровне (от пояса до плеч), выполняемый внутрь по закругленной параболической траектории. Начальное изучение в фудо-дате строится по 3 фазам:

а) при замахе блокирующей руки кулак за головой, реверсивная рука служит гардой (прикрыто сплетение и подмышка), бедра в фронтальном положении плечи чуть повернуты;

б) встреча («перехват») руки воображаемого противника (за локтем) почти выпрямленной рукой (мягкой частью у локтя);

в) проводка удара за линию атаки синхронно с энергичным поворотом бедра и реверсом под грудь, во время проводки блокирующая рука сгибается, локоть как бы опережает кулак, который поворачивается ребром к лицу – в конечном положении рука согнута под углом 90 град., между локтем и телом расстояние в 1 кулак, кулак блокирующей руки на уровне подбородка, плечи повернуты под 45 град. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 60, 61, 65, 63).

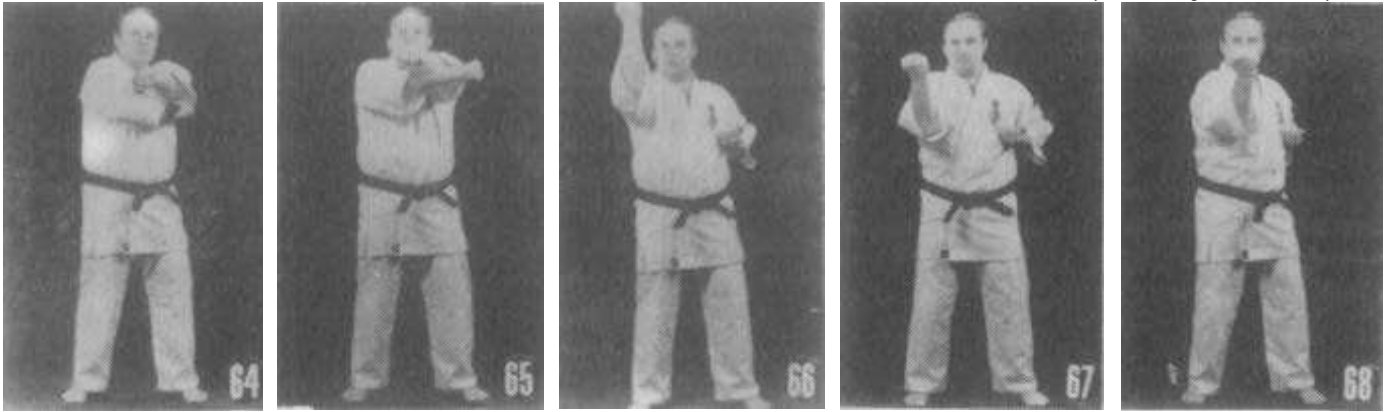


Ути-укэ – блок на среднем уровне (от сплетения до подбородка) выполняется по аналогичной траектории, но изнутри. Основные 3 фазы:

а) при замахе блокирующей руки кулак под мышкой, что служит гардой (прикрыто сплетение и подмышка), реверсивная рука выпрямлена вперед, устанавливая дистанцию между воображаемым противником, бедра и плечи повернуты под 45 град.;

б) встреча («перехват») руки выполняется синхронно с поворотом бедра, внутренним ребром предплечья, движением, напоминающим раскрытие «веера» перед лицом;

в) проводка удара за линию атаки завершается синхронно с движением бедер (повернутых до фронтального положения) и реверсом под грудь; во время проводки локоть опускается к ребрам (расстояние в 1 кулак) и рука сгибается под углом 90 град., плечи расположены фронтально. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 64, 65, 66, 67, 68).



Дзедан-укэ - блок на верхнем уровне (голова) выполняется внешним ребром предплечья как встречная подставка под удар вверх и вперед. Основные 3 фазы:

а) при подготовке согнутая реверсивная рука расположена вертикально, прикрывая сплетение и подбородок;

б) блокирующая рука подводится под локоть реверсивной руки (бедрa расположены фронтально);

в) в конечной фазе выполняется подставка блокирующей руки вверх и вперед с отведением удара за линию атаки (с синхронным реверсом рукой и бедром); бедра и плечи повернуты под 45 град., рука согнута под углом чуть больше 90 град., предплечье наклонено под 45 град, (фото 69, 70, 71).



Гэдан-барай – блок на нижнем уровне (от пояса до колен) выполняется сметающим движением перед телом. Основные 3 фазы:

а) при замахе кулак блокирующей руки у противоположного уха, локоть прикрывает сплетение, прямая реверсивная рука прикрывает пах, бедра и плечи повернуты под 45 град.;

б) в промежуточной фазе кулак блокирующей руки опускается к локтю реверсивной;

в) в конечной фазе блокирующая рука, выпрямляясь, синхронно с движением бедер в том же направлении и реверсом, сметает удар за линию атаки; в конце бедра и плечи расположены фронтально. При сбросе напряжения тело принимает естественное положение (фото 72, 73, 74, 75).



Сброс напряжения, следующий за фазой концентрации вначале, необходимо контролировать. Потом, когда он станет рефлекторным, расслабление мышц будет приходиться на очередной замах.

Для изучения 4 базовых ударов ногами первостепенное значение имеет дзэнкуцу-дати. В этой стойке изначально есть хорошая опора на ногу, находящуюся впереди, в то время как нога, находящаяся сзади, на «старте», уже заряжена для удара. Все удары выполняются вначале на среднем уровне.

Маэ-гэри - прямой проникающий удар вперед. При выполнении на месте может быть разделен на 4 фазы:

а) вынос бедра вперед в положение, где пятка согнутой ноги находится как можно ближе к ягодице;

б) с высоким выносом колена и бедра (Поворот на опорной ноге) выполнение удара в позиции туюсоку (стопа вытянута вперед, пальцы оттянуты назад);

в) возврат голени и бедра в положение баланса на опорной ноге; г) возврат ударной ноги в стойку (фото 76, 77, 78, 79, 80).



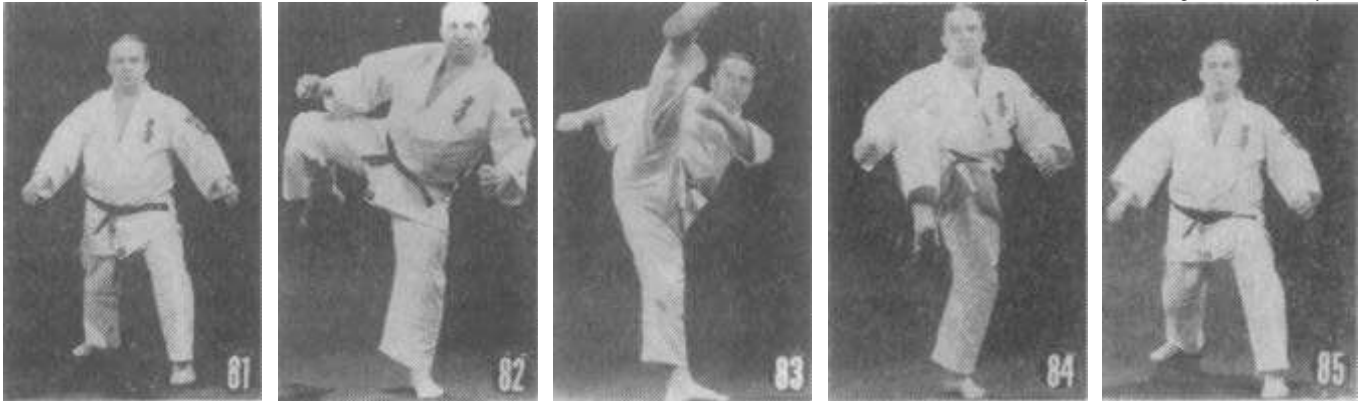
Маваси-гэри - круговой удар (сбоку внутрь). При изучении его можно разделить на 4 фазы:

а) вынос бедра вбок в горизонтальной плоскости;

б) с вращением на опорной ноге выполнение удара (подъемом стопы) в горизонтальной плоскости;

в) с поворотом на опорной ноге и скручиванием бедер переход в положение баланса;

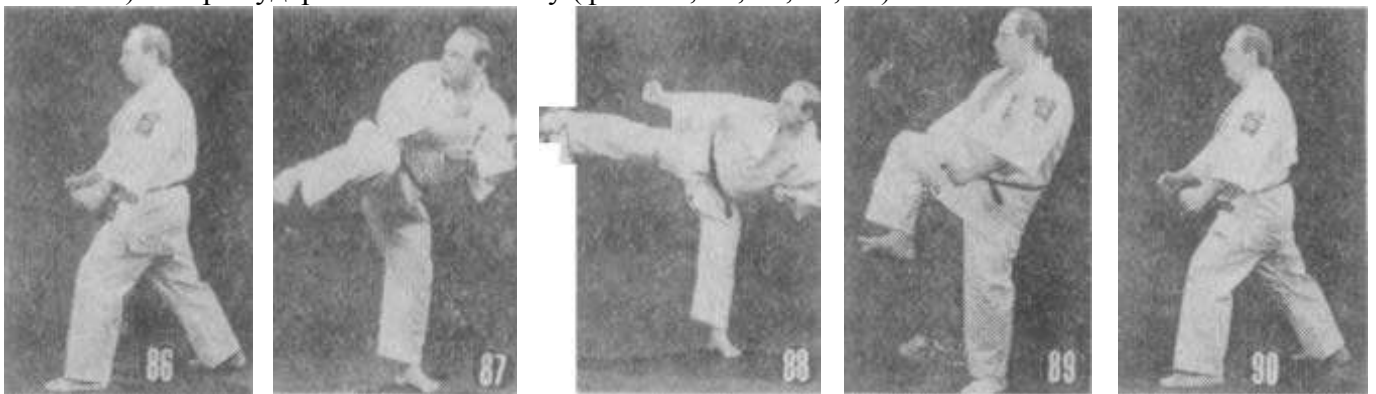
г) возврат ударной ноги в стойку (фото 81, 82, 83, 84, 85).



Ёко-гэри – боковой удар ребром стопы ближе к пятке.

Его изучению обычно предшествует освоение аналогичного, но более простого удара кансэцу-гэри (в коленный сустав). Он выполняется с максимально высоким подъемом бедра согнутой ноги сверху вниз под 45 град, в наклонной плоскости. Ёко-гэри выполняется вперед в горизонтальной плоскости и при изучении разделяется на 4 фазы:

- а) Высокий вынос бедра;
- б) с вращением на опорной ноге проведение удара с одновременным уракэн-ути – в конце кулак над коленным суставом ударной ноги (гарда);
- в) с поворотом на опорной ноге и скручиванием бедер переход в положение баланса;
- г) возврат ударной ноги в стойку (фото 86, 87, 88, 89, 90).



При выполнении маэ-маваси и еко-гэри по фазам в самом начале можно сделать подготовительную подстановку пятки опорной ноги ближе к центру тяжести (см. перемещения в дзэнкуцу-дати). Потом это действие выполняется одновременно с ударом.

Усиро-гэри - удар пяткой назад. При изучении разделяется на 4 фазы:

- а) вынос бедра вперед в положение баланса (пятка близко от ягодицы);
- б) выполнение удара из-под ягодицы прямо в цель (в конце вся ступня оттянута назад и повернута пальцами вниз под 45 град.);
- в) возврат согнутой ноги в положение баланса;
- г) возврат ударной ноги в исходную стойку (фото 91, 92, 93, 94, 95).



К базовой технике примыкает также изучение усиро-гэри с поворотом. Это открывает путь к комбинациям с так называемыми «вертушками», имеющими широкие тактические возможности. Чаще они выполняются из боевой стойки. Если выполнять усиро-гэри с «вертушкой» из исходной дзэнкуцу-дати, то техника разделится на следующие 4 фазы:

- а) поворот на опорной ноге спиной вперед в кокуцу-дати (усиро-кокуцу), голова повернута через поворотное плечо;
- б) выполнение удара;
- в) возврат ноги переходом во фронтальное положение баланса;
- г) возврат в исходную стойку (фото 96, 97, 98, 99, 100, 101).



Помимо достижения целей совершенствования технических элементов выполнение базовой техники является незаменимой формой физической нагрузки и выработки специальной выносливости, необходимой для свободного боя.

Различные методы и приемы обучения, специальные дополнительные упражнения, которые вводятся на начальном этапе, направлены на формирование **фундаментальных навыков**, заложенных в базовой технике каратэ. Среди таких навыков в технике ударов ногами можно выделить вынос бедра и колена, в технике ударов руками – поворот корпуса с выносом плеча и т.д., учитывая также факторы правильного дыхания (концентрация на выдохе, на вдохе – сброс напряжения), концентрации, равновесия. Контроль за формированием, этих навыков необходим и в процессе многократной «наработки» того или иного элемента в целом.

Наряду с навыками, лежащими в основе технических действий определенного типа, особого внимания заслуживают ключевые **технические элементы**. Их методическое осмысление и практическое освоение позволяет быстро овладевать различными производными элементами, открывает путь к использованию большого арсенала приемов. Так, например, прочное овладение техникой цуки открывает путь к обширной группе производных приемов, в которых сэйкэн заменяется на другие ударные поверхности (хира-кэн, нукитэ, тохо и т. д.). Аналогичным образом освоение кругового движения типа сото-укэ позволяет легко усваивать производные движения на разных уровнях с разными ударными поверхностями (например, сүто- и тэтцуи-ганмэн-ути, сүто-и тэтцуи-хидзо-ути). В практике обучения существует и множество других примеров.

В учебных целях, для совершенствования технических элементов в усложненных условиях, могут быть использованы разнообразные формы и методы тренировки базовой техники без перемещений. Среди них выполнение технических действий руками и ногами в многократных легких пружинящих прыжках на месте; руками – при подъемах корпуса из положения лежа на спине; ногами – из положения сидя; руками – в пружинящих прыжках на месте вприсядку; ногами – в чередовании ударов с приседаниями. Особые формы освоения базовой техники на месте – это прыжки, перескоки («разножки»), «вертушки». Они имеют важное тактическое значение и развивают вестибулярный аппарат.

Наряду с равномерным, многократным и энергичным выполнением базовой техники в умеренном темпе широко используется принцип скоростных суперсерий, основанных на чередовании нескольких серий с пропорциональным увеличением или уменьшением числа элементов (выполнение приемов от 1 до 10 раз подряд, от 1 до 5 и от 5 до 1 и т. п.). Чаще всего суперсерии выполняются ногами (удары ногой, находящейся сзади, (например, в дзэнкуцу-дати), или передней ногой с возвратом в исходную стойку (например, в нэкоаси-дати), или без опускания ноги – на одном колене). Одна из целей – приблизить технику ударов ногами к скоростным и координационным возможностям рук. Однако принцип суперсерий может применяться и в технике ударов и блоков руками (поочередное выполнение движений или работа одной рукой с последующим повторением той же суперсерии другой рукой). Типичная тренировка в режиме суперсерий - отработка маз- и маваси-гэри. Примеры суперсерий с поочередной сменой рук – соответствующее выполнение цуки (в том числе в «разножках» в дзэнкуцу-дати), а также 4 базовых блоков. Суперсерии, выполняемые одной рукой, удобны, в частности, для уракэн-ути и других аналогичных ударов.

Все методы, способы и режимы тренировки при выполнении базовой техники на месте направлены на формирование стереотипов движений, прочных навыков, на освоение ключевых элементов. Все это, в конечном счете, должно создать надежную основу для дальнейшего развития координации, необходимой в свободном бою.

4. Выполнение технических действий в перемещениях

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Первоначально, как уже было показано, встает задача освоения техники самих перемещений, постепенного совершенствования их формы, а следовательно, развития чувства равновесия, скорости и т.д. Далее перемещения должны быть совмещены с выполнением технических действий, что требует двигательной координации, ориентации в пространстве и способствует большей эффективности самих приемов (в частности, использование инерции тела для увеличения силы ударов).

Соединение перемещений с техническими действиями рук и ног имеет свои законы. Так, завершение ударов и блоков руками проводится уже после перемещения в устойчивой позиции. В дзэнкуцу-дати, например, возникает следующий порядок основных фаз:

- а) подстановка пятки опорной ноги;
- б) прицел или замах с перемещением;
- в) проведение удара или блока в стойке.

Проиллюстрируем наиболее существенные фазы при перемещении в дзэнкуцу-дати.

Ой-цуки - удар одноименной рукой. Сильный проникающий эффект достигается за счет поворота бедер под 45 град. и выноса плеча в момент удара вперед с последующим сбросом напряжения и «откатом» бедер и плеча во фронтальное положение. Выполнение удара можно сравнить с «приливом» (концентрированный выброс энергии), «откат» - с «отливом» (сброс напряжения и энергетическая перезарядка) (фото 102, 103, 104).



Гяку-цуки - удар разноименной рукой. Проникающий эффект достигается за счет сильного толчка бедром при выпрямлении ноги и поворота плеч в полуфронтальное положение (корпус держится прямо). В промежуточной фазе нога чуть согнута для толчка (фото 105, 106, 107).



Аналогично строится выполнение базовых блоков в перемещениях. Проиллюстрируем это на примере сото-укэ (фото 108, 109, 110).



При выполнении ударов ногами, в связи с тем, что удар наносится в момент перемещения, выделяются основные фазы (не считая исходного положения в стойке):

- а) вынос бедра на подготовленной ноге;
- б) в процессе движения удар с подготовкой ноги для входа в стойку (т.е. совмещение удара и возврата в положение динамического равновесия);
- в) вход в стойку.

Проиллюстрируем это на примере маэ-гэри (фото 111, 112, 113, 114, 115).



Возврат ноги в положение динамического равновесия перед входом в стойку (где бедро согнутой ноги расположено в вертикальной плоскости) является стандартным для всех ударов ногами, выполняемых с перемещением вперед.

Основой для освоения в дальнейшем стремительной наступательной техники служат перемещения в дзэнкуцу-дати на 3 шага с ударами. Это могут быть одиночные удары руками (на каждый шаг), например, гяку-цуки или однотипные (затем смешанные) удары ногами, прежде всего маэ-, маваси- и еко-гэри. Такие перемещения осваиваются поэтапно в разных темповых режимах:

- а) в умеренном темпе;
- б) в быстром темпе, но в «рваном» ритме (1 шаг с микропаузой и 2 шага подряд), а также
- в) в быстром темпе.

В учебных целях могут использоваться специальные формы и режимы тренировки, в частности, для увеличения «запаса прочности» и выносливости в выполнении техники в движении. К ним относятся выполнение ударов и блоков руками в перемещениях «гусиным шагом», с прыжками вприсядку, удары ногами а перемещениях с приседаниями, (в исходном положении может быть боевая стойка) и др. Простые перемещения с ударами и блоками руками могут усложняться за счет совмещения их с различными суперсериями.

Отдельное место в тренировке могут занять перемещения на 3 шага вперед с ударами, а назад с блоками и с контратакующим действием на последний шаг. Это подготовительное упражнение для условного спарринга на 3 шага (самбон-кумитэ) - важного начального этапа тренировки с партнером.

Особого внимания требует техника перемещений и поворотов в кйба-дати. Она связана с освоением таких видов техники, как дзюн-цуки или тэтцуи-еко-ути. Среди перемещений в других стойках можно отметить перемещения в кокуцу-дати, в частности, с круговым блоком сюто-маваси-укэ.

Прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

5. Выполнение комбинаций

Комбинационная техника (рэнраку) - по существу усложненный кихон. Это важная веха на пути к свободному бою. Она складывается из сочетаний атакующих и блокирующих действий. Вся комбинационная техника выполняется на месте и в перемещениях по простым и усложненным траекториям. Одна из особенностей отработки комбинаций без партнера состоит в том, что они выполняются в обе стороны, т.е. и из левой, и из правой стойки. (В спарринговой подготовке комбинации отрабатываются из одной, обычно левой, боевой стойки). По сравнению со строгим, канонизированным и ограниченным по объему изучаемого материала кихоном, рэнраку предоставляет почти беспредельную свободу в создании разнообразных сочетаний базовых элементов.

Методическое обобщение разного рода комбинаций позволяет очертить своеобразные «поля» комбинационной техники. Без их планомерного «распахивания» и «возделывания» трудно обеспечить необходимую для боя двигательную свободу. Определение «полей» комбинационной техники имеет целью общую систематизацию учебного материала, а также выработку плана поэтапного формирования требуемых навыков. При этом выделяются основные типы комбинаций, ключевые связки, позволяющие достаточно, полно охватить комплекс соответствующих задач.

Целесообразно разграничить 3 «поля»:

- 1) комбинационную технику рук;
- 2) комбинационную технику ног и
- 3) смешанную комбинационную технику.

1. Наиболее обширное «поле» составляет **комбинационная техника рук**. Эта техника чрезвычайно разнообразна и на каждом новом этапе освоения (на месте, в перемещениях, при последующей отработке в боевой стойке и с партнером) открывает свои многочисленные возможности. Из комбинаций, которые надо начинать осваивать на месте (в фудо-дати, сантин-дати), целесообразно выделить следующие.

Комбинация блок + удар разными руками. Она имеет ключевое значение и широко используется в контратаках. Составляющими элементами здесь являются прежде всего 4 базовых блока (сото-укэ, ути-укэ, дзедан-укэ, гэдан-барай) и тюдан-цуки или же какой-либо удар группы ути. Комбинации могут начинаться и из положения «ой», и из положения «гяку», что значительно увеличивает число вариантов. Однако на начальной стадии обучения, облегчая задачу, блоки следует выполнять в положении «ой».

Примеры комбинаций **блок + цуки**:

- 1) сото-укэ + тюдан-цуки;
- 2) ути-укэ + тюдан-цуки;
- 3) дзедан-укэ + тюдан-цуки;
- 4) гэдан-барай + тюдан-цуки.

Примеры комбинаций **блок + ути**:

- 1) сото-укэ + дзедан-уракэн-ути;
- 2) ути-укэ + уракэн-семэн-ути;
- 3) дзедан-укэ + уракэн-сита-ути или маваси-ути;
- 4) гэдан-барай + аго-ути или маваси-ути.

К комбинациям описанного типа относятся также такие, которые включают круговые блоки. Например, сүто-маваси-укэ + тюдан-гяку-цуки (в кокуцу-дати) и маэ-маваси-укэ + яма-цуки (в сантин-дати).

Комбинация **блок + удар одной рукой** также является контратакующей и может включать все описанные варианты типа **блок + цуки** и **блок + ути**.

Комбинация **удар + блок** позволяет вырабатывать защитную реакцию на контратаку противника. Ее необходимо осваивать в выполнении одной рукой, а также **разными руками** на основе разновидностей **цуки + блок** и **ути + блок**.

Для закрепления и совершенствования контратакующих и защитных навыков возможна отработка комбинаций, в которых совмещаются 3 и более соответствующих действия. Примером могут послужить серии типа: **блок + удар + блок** или **удар + блок + удар**. Их можно выполнять одной рукой, разными руками поочередно и сочетая принцип поочередности с выполнением 2-х элементов (из 3-х) одной рукой.

Для автоматизации сложных защитных навыков существенное значение приобретают **комбинации (серии) блоков**, элементы которых могут выполняться поочередно разными руками, одной рукой (либо на основе совмещения этих принципов).

Примером может послужить серия базовых блоков: сото-укэ + ути-укэ + дзедан-укэ + гэдан-барай. Ее практический смысл состоит в отражении комбинированной атаки руками, завершаемой ударом ногой. Если атакующая комбинация начинается с удара ногой, то возможен следующий порядок блоков: гэдан-барай + дзедан-укэ + сото-укэ + ути-укэ. Целесообразно также попарное комбинирование блоков: сото-укэ + гэдан-барай одной рукой и сото-укэ + ути-укэ другой рукой, что подразумевает за щиту от поочередных ударов руками и ногами. После каждой пары блоков можно добавлять контратаку цуки.

Для освоения разнообразных вариантов атакующих действий из 2-х или 3-х элементов (которые надо уметь выполнять и одной рукой, и разными руками поочередно) важное значение имеют следующие **ключевые комбинации**:

- однотипных ударов (цуки + цуки или ути + ути);
- разнотипных ударов (цуки + ути или ути + цуки);
- ударов из разных групп техники, сочетающихся по определенному принципу (цуки + ути + цуки, а также ути + цуки + ути).

Кроме выделенных типов комбинационной техники, включающей базовые блоки и удары руками (цуки, ути), существуют также различные **комбинации с ударами локтями** (хидзи-атэ или хид-зи-ути). Они предназначены для ближнего боя. Подготовительная тренировка по схемам: блок + хидзи, хидзи + хидзи, хидзи + ути или ути + хидзи может проводиться в фудо-дати или сантин-дати (поочередно разными руками или одной и той же рукой).

Практически вся комбинационная техника рук может выполняться **в перемещениях** прежде всего в сантин-дати, дзэнкуцу-дати, а также в кокуцу-дати, включая различные повороты в стойках. На начальном этапе особо важное значение приобретает комбинация блок + удар, выполняемая поочередно разными руками на каждый шаг (блок в положении «ой» + гяку-цуки) или на два шага (блок в положении «ой» + с шагом ой-цуки). Различные усложнения комбинационной техники могут совмещаться с усложненным планом перемещений, в частности, по схеме ката группы Тайкеку или «по квадрату» (т.е. поворачиваясь в одну и ту же сторону на 90 град, после каждого выполнения комбинации).

Примеры выполнения комбинаций в перемещениях «по квадрату»:

1. Выход в левую дзэнкуцу-дати с левым сото-укэ + шаг в правую дзэнкуцу-дати с ой-цуки; поворот влево на 90 град, в левую дзэнкуцу-дати с левым сото-укэ и т. д.

После завершения одного или нескольких циклов перемещений производится выход в правую дзэнкуцу-дати, и все движения выполняются зеркально-симметрично.

Аналогичные комбинации можно выполнять с другими блоками (ути-укэ, дзедан-укэ, гэдан-барай).

2. Выход в левую дзэнкуцу-дати с левым сото-укэ + гяку-цуки + шаг в правую дзэнкуцу-дати с гяку-цуки и т.д.

Аналогичные комбинации выполняются с другими базовыми блоками.

3. Выход в левый сантин-дати с моротэ-ути-укэ на Ибуки + маэ-маваси-укэ + поворот вправо на 90 град, в кокуцу-дати с сүто-маваси-укэ. Затем шаг в левый сантин-дати и повторение всей комбинации и т.д.

2. Наряду с техникой рук большое значение имеет комбинационная техника ног, так как в свободном бою в этом отношении ноги не должны уступать рукам. Однако овладение комбинационной техникой ног требует особых усилий (в частности, приобретение «запаса прочности» и скорости в суперсериях), ей уделяется внимание во всех разделах тренировки – от разминки до различных форм работы с партнером. Вместе с тем, преимущественное значение остается за отработкой комбинационной техники без партнера (на месте и в перемещениях).

К «разминочным» комбинациям, например, можно отнести серии, выполняемые из фудо-дати одной ногой (с промежуточным, т.е. после первого удара, касанием земли) типа: хидза-гэри + маэ-гэри, хидза-гэри + маваси-гэри и др.

Из дзэнкуцу-дати комбинации типа: хидза-гэри + маэ-кэагэ (с промежуточным возвратом в стойку) и маэ-кэагэ + усиро-кэагэ (без промежуточного касания земли) выполняются вначале одной ногой, а затем, после смены стойки – другой ногой.

Для спортсменов достаточно высокой квалификации, с целью увеличения скорости и специальной выносливости, обязательно включаются серии ударов одной ногой на месте из нэкоаси-дати:

- с промежуточным касанием земли, например,
 - маэ-гэри + маэ-гэри,
 - маваси-гэри + маваси-гэри, или
 - ёко-гэри + ёко-гэри;
 - маэ-гэри + маваси-гэри,
 - маэ-гэри + ура-маваси-гэри,
 - ура-маваси-гэри + маваси-гэри, а также
 - маэ-гэри + маваси-гэри + ура-маваси-гэри,
 - маэ-гэри + маваси-гэри + ёко-гэри (в сторону) + усиро-гэри (назад);
- без промежуточного касания земли («на одном колене»), например,
 - маэ-гэри + маэ-гэри,
 - маваси-гэри + маваси-гэри,
 - ёко-гэри + ёко-гэри;
 - маэ-гэри + маваси-гэри,
 - маваси-гэри + маэ-гэри,
 - ура-маваси-гэри + маваси-гэри, а также
 - маэ-гэри + маваси-гэри + ёко-гэри (в сторону) + усиро-гэри (назад).

К этой группе примыкают комбинации блок + удар («на одном колене»), которые начинаются ногой, находящейся сзади, из дзэнкуцу-дати или передней ногой из кокуцу-дати, нэкоаси-дати. Например:

- сунэ-укэ (сото) + кин-гэри или маваси-гэри или ёко-гэри;
- сунэ-укэ (ути) + кин-гэри или маваси-гэри (возможно быстрое промежуточное касание земли);
- тэйсоку-сото-маваси-укэ (гэри) + маэ-гэри или ёко-гэри;
- сокуто-ути-маваси-укэ (гэри) + маваси-гэри (удобней с промежуточным легким касанием земли).

Относительно простые комбинации ударов ногами «на одном колене» из 2-х – 3-х элементов выполняются также в перемещениях в кокуцу-дати (вперед и назад) и в дзэнкуцу-дати (вперед).

Сложная комбинационная техника ударов «на одном колене» на месте и в перемещениях особо важное значение приобретает в процессе тренировки в боевой стойке.

Кроме комбинационных упражнений различной степени сложности, выполняемых одной ногой, большое значение имеют комбинации из ударов, выполняемых поочередно разными ногами. Первоначально такие комбинации целесообразно выполнять на месте в фудо-дати, впоследствии они включаются в процессе тренировки в боевой стойке. Подобные комбинации могут строиться из одних и тех же ударов (например, маэ-гэри + маэ-гэри) или из разных ударов (маэ-гэри + маваси-гэри, маваси-гэри + маэ-гэри и т.д.).

К высшим формам комбинационной техники ног следует отнести так называемые «двойные» удары ногами в прыжках (ни-дан-тоби-гэри), которые по существу основываются на принципе поочередного нанесения ногами одинаковых или разных ударов.

3. Чрезвычайно обширное «поле» образует **смешанная комбинационная техника рук и ног**. При ее освоении без партнера в основных стойках ключевое значение приобретают следующие типы упражнений.

Комбинация **гэри + цуки** (чаще гяку-цуки) или **цуки + гэри**. На начальном этапе такие комбинации можно выполнять на месте в фудо-дати. Они складываются из следующих элементов:

хидза-гэри + гяку-цуки,
маэ-гэри + гяку-цуки,
маваси-гэри + гяку-цуки,
ёко-гэри + гяку-цуки,
ура-маваси-гэри + гяку-цуки.

Элементы каждой комбинации выполняются поочередно (нога + рука). Комбинации маэ-гэри + гяку-цуки и маваси-гэри + гяку-цуки можно выполнять одновременно как двойной удар.

В фудо-дати можно выполнять также **«парные» комбинации гэри + цуки**, состоящие из 2-х поочередных ударов ногами и далее из 2-х поочередных ударов руками.

На последующих этапах выполнение комбинационной техники можно сочетать с освоением «разножек» в дзэнкуцу-дати, где на каждый перескок выполняется удар рукой и затем ногой с возвратом в стойку. Данные комбинации могут включать следующие элементы:

гяку-цуки + маэ-гэри,
гяку-цуки + маваси-гэри,
гяку-цуки. + ёко-гэри,
гяку-цуки + ура-маваси-гэри,
гяку-цуки + усиро-маваси-гэри (с «вертушкой»).

Во всех описанных случаях комбинации могут усложняться за счет введения различных блоков. Вместе с тем, во множестве сочетаний блоков и ударов руками и ногами следует выделить комбинации, имеющие базовое значение типа: блок + цуки + гэри + цуки.

Стандартными вариантами являются следующие:

сото-укэ + гяку-цуки + маэ-гэри + гяку-цуки,
ути-укэ + гяку-цуки + маваси-гэри + гяку-цуки,
дзёдан-укэ + гяку-цуки + ёко-гэри + гяку-цуки.

Каждая серия может начинаться не только с блока, но и с удара ногой, а также ограничиваться только 3 элементами.

Подобные серии выполняются в перемещениях в дзэнкуцу-дати вперед и с поворотом назад, «по квадрату», а также по схеме ката Тайкеку.

Для формирования необходимых навыков активно-атакующих действий важное значение приобретают выполняемые в перемещениях в дзэнкуцу-дати **наступательные серии** типа: маэ-гэри + маваси-гэри + ёко-гэри + усиро-гэри (или усиро-маваси-гэри) с «вертушкой». Порядок и число элементов может меняться. Кроме того, после каждого удара ногой в учебных целях можно добавлять гяку-цуки.

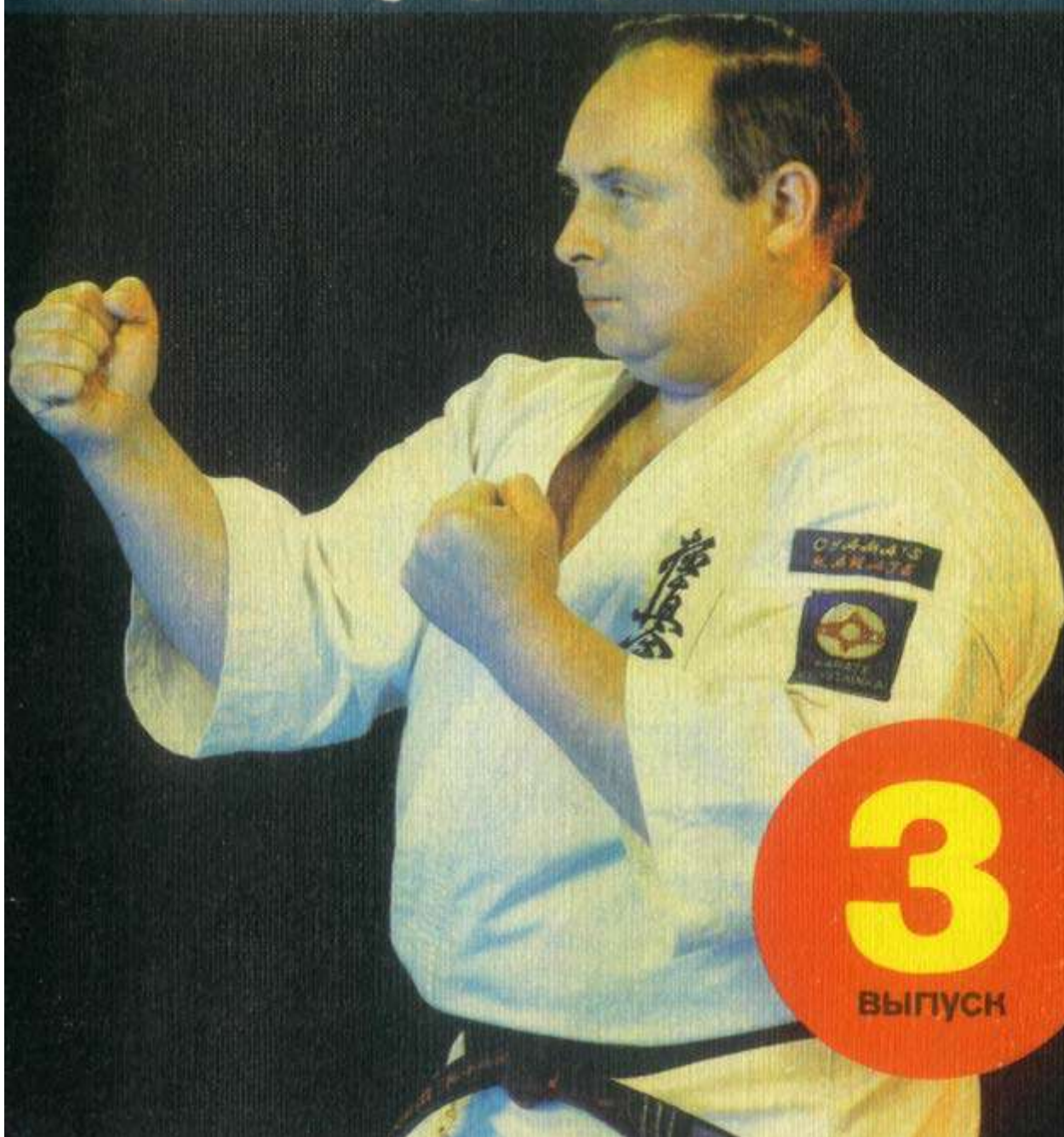
Особую техническую задачу составляет освоение базовых **комбинаций с «вертушками»**, включающих различные варианты усиро-маваси-гэри и усиро-гэри. Помимо изучения отдельных

комбинаций, возможна их усложненная проработка, в частности, в перемещениях по схеме ката группы Ура-Таикеку.

Для проверки двигательной координации при перемещениях в разных стойках можно по команде задавать произвольный план перемещений и соответственно набор тех или иных комбинаций. Эти контрольные учебные серии в соответствии с конкретными задачами могут охватывать как относительно самостоятельные небольшие группы родственных комбинаций, так и более обширные «поля» комбинационной техники.



Школа КЁКУСИНКАЙ



3
ВЫПУСК



Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 3. Обучение свободному бою: подготовительные этапы

1. Общий подход к обучению свободному бою

Обучение свободному бою – квинтэссенция всей системы подготовки Кёкусин Будо-каратэ. Не случаен призыв Масутацу Оямы к своим сподвижникам: «Воспитывайте сильных бойцов!». И действительно, благодаря воспитанию сильных бойцов школа Кёкусинкай заметно выделилась среди других школ современного каратэ и приобрела широкую популярность во всем мире.

Призыв Оямы, однако, нельзя понимать слишком прямолинейно. Речь идет не просто о подготовке хороших специалистов по рукопашному бою, а о мастерах «дзэнского вида борьбы», принципы которого были возрождены в Кёкусинкай. В контексте традиционно восточных представлений свободный бой рассматривается основателем школы как вид своеобразной «религиозной тренировки», как ритуал, в котором человек оказывается на грани жизни и смерти и должен мобилизовать все свои скрытые ресурсы. Именно в этом заключается специфика Кёкусин Будо-каратэ как пути самопознания и совершенствования человека.

Однако воспитанник школы Кёкусинкай не сразу оказывается у роковой черты. Обучение свободному бою никогда не строится по принципу, когда неумеющего плавать бросают в воду и предоставляют самому себе. Образно говоря, его учат «плавать» и на «суше», и в «Спокойной воде», и в «бушующем море». С этой точки зрения обучение свободному бою как бы фокусирует на себе сопутствующие формы тренировки, подчиняет их единой цели. Поэтому процесс обучения каратэ в целом может быть рассмотрен под этим углом зрения. Ориентация на свободный бой постепенно и целенаправленно изменяет содержание всего учебно-тренировочного процесса.

Обучение свободному бою находится в зависимости от поэтапного формирования специальных навыков и от роста общего уровня подготовленности. Характерно постепенное увеличение объема упражнений, предназначенных для непосредственного овладения навыками ведения контактных поединков. Это относится не только к основной части тренировок, но к разминочной части. Разминочные упражнения помимо своих главных функций (разогревания и настройки на предстоящую работу) постепенно приобретают новые, все более взаимодействуя с различными формами спарринга.

На начальном этапе обучения разминочный комплекс направлен на общефизическую подготовку и выносливость, занимая одну треть или половину времени занятия. На последующих этапах число разминочных упражнений либо сокращается, либо они рассредоточиваются в процессе всей тренировки (в частности, с целью переключений при работе без партнера и в парах). При достаточной подготовке иногда даже может проводиться скоростная «спарринговая» разминка на основе базовой техники или на имитации свободного боя с «тенью».

Аналогичное происходит и с ранее описанными формами работы без партнера. Постепенно задачи совершенствования стоек и базовой техники отходят на второй план, и кихон, а особенно рэнраку, выполняемые многократно и во все более интенсивном режиме, позволяют помимо улучшения общей кондиции развить специальную выносливость, скорость, координацию движений, концентрацию, дыхательный контроль, баланс и другие необходимые для свободного боя качества и навыки. В результате выполнение техники каратэ без партнера становится не только базой, но и путем к свободному бою. Постепенно все большее место занимает отработка техники в стандартной для Кёкусинкай боевой стойке – это и завершающий этап тренировки без

партнера, и связующее звено со спарринговой тренировкой. Увеличение времени на работу в боевой стойке нередко сопровождается общим увеличением времени для схваток. Главными задачами здесь оказываются не только правильная форма техники и двигательная координация, но и баланс, легкость, гибкость, свобода перемещений и смен позиций, а также учет воображаемой дистанции. В результате формируется комплекс более специфических навыков, непосредственно направленных на свободный бой.

Взгляд на систему подготовки в Кёкусинкай под углом зрения обучения свободному бою позволяет разграничить (конечно, условно) основные этапы.

Подготовительный этапы связаны с формированием необходимых технических навыков, освоением ключевых элементов на основе изучения стоек, способов перемещений, базовой (в том числе комбинационной) техники в работе без партнера. Особую роль играет работа в боевой стойке, нацеленная на более специфические для свободного боя задачи. Чрезвычайно существенно также закрепление и совершенствование технических навыков в традиционных условных схватках на 3 шага и на один шаг (самбон-кумитэ и иппон-кумитэ). Они выполняются в основных стойках, где главными задачами являются сохранение правильной формы техники при взаимодействии с партнером и, особенно, развитие чувства правильной дистанции.

Основной этап: технические задачи – закрепление и совершенствование технических навыков в различных формах условных и свободных спаррингов.

Основной этап: тактические задачи – совершенствование навыков и ориентировка в специфических для свободного боя важнейших тактических действиях начиная от практического освоения принципов построения атаки и способов перехвата инициативы до способов ведения боя на различных дистанциях.

Выделенные этапы отражают возрастание сложности задач. Однако уже на первом году обучения они решаются взаимосвязанно. С другой стороны, решение определенной задачи на одном этапе не означает, что на следующем в этом отношении уже нечего делать. Рост мастерства в овладении специальной техникой и тактикой ведения свободного боя требует постоянного совершенствования уже освоенного (комбинаций без партнера, ката, учебных схваток и др.). Все это в конечном итоге направлено на качественные сдвиги и в самой практике свободного боя.

2. Принципы тренировки в боевой стойке

Работа в боевой стойке среди других форм тренировки без партнера является первым реально ощутимым шагом к свободному бою. Она включает изучение самой стойки, основных способов перемещений в ней, а также особенностей выполнения отдельных технических приемов и комбинаций.

Боевая стойка в Кёкусинкай является наиболее соответственной для борьбы – равноопорной, не слишком широкой, не слишком узкой, не слишком высокой и не слишком низкой (ориентир – длина 3 ступни, ширина – 1 ступня). Она максимально удобна для пребывания в ней, для перемещений, маневров, для атаки и защиты. Поднятые перед корпусом и согнутые в локтях руки закрывают нижние ребра и голову (наиболее уязвимую часть тела). Боевая стойка позволяет и в перемещениях сохранять защищенность, возможность атакующих действий и исходную устойчивость. Она становится своеобразным «средоточием баланса» в бою, без чего невозможны успешные действия.

Отработка техники в боевой стойке – это приведение всех приемов в «полную боевую готовность». Прежде всего, это удары руками и ногами, затем базовая и комбинационная техника в перемещениях разными способами. В целом, в обработке техники наряду с правильной формой особое значение приобретает высокая маневренность и скорость выполнения приемов при непременном сохранении баланса. При работе руками все защитные и атакующие действия при возврате в боевую стойку завершаются восстановлением исходной позиции. После ударов ногами с возвратом в стойку также важно восстанавливать положение бедер, корпуса. Работа в боевой стойке предполагает также сохранение психического равновесия. Отбор и практическое освоение разнообразной техники в боевой стойке осуществляется с учетом задач, которые возникают в учебных схватках.

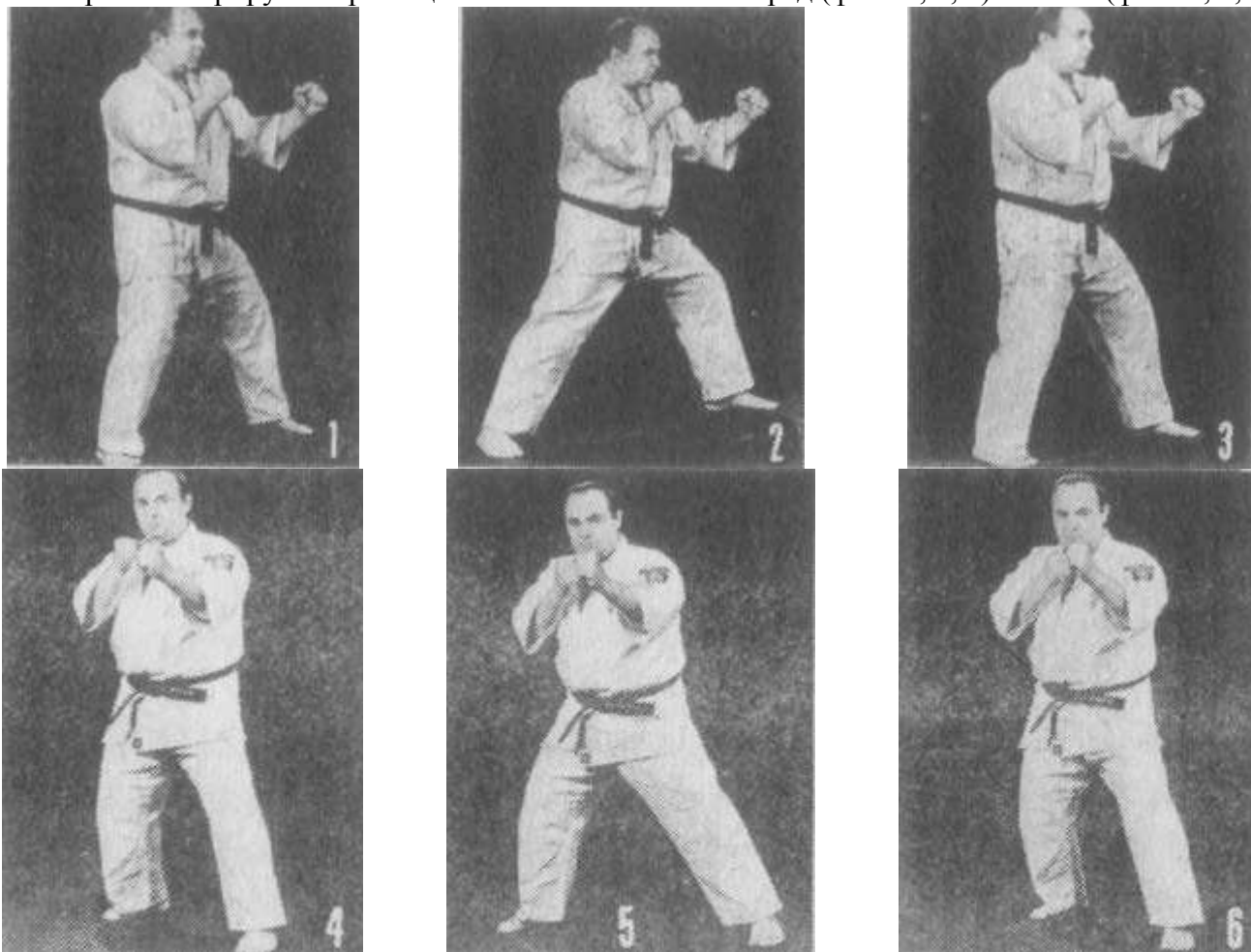
Изучая перемещения в боевой стойке, следует помнить, что ноги не должны находиться на одной прямой по отношению к линии атаки и не должны ставиться близко друг к другу. В

перемещениях должна сохраняться исходная устойчивость, защищенность и возможность атакующих действий.

Основной принцип перемещения в боевой стойке – быстрый подшаг с той ноги, которая ближе к направлению перемещения, и сразу подтягивание в том же направлении другой ноги, чтобы полостью восстановить исходную позицию. Таким образом, при движении вперед сначала выдвигается нога, находящаяся впереди, затем подтягивается другая нога. При движении назад, наоборот, находящаяся сзади нога, делает отшаг, а другая нога подтягивается следом (возникает небольшое «растягивание» стойки в длину и ее быстрое восстановление).

При перемещении из левой стойки влево аналогичным способом движение начинается с левой ноги и заканчивается правой, при перемещении вправо – наоборот (происходит небольшое «растягивание» стойки в ширину и ее такое же быстрое восстановление).

Проиллюстрируем перемещение из левой стойки вперед (фото 1, 2, 3) и влево (фото 4, 5, 6).



При отработке технических действий из боевой стойки следует помнить о реальной динамике выполнения приемов в боевой ситуации. Все стойки – это не статистические формы техники, а моментальные положения тела, ног и рук. Так, например, при атаке рукой для резкого сокращения дистанции производится выпад из боевой стойки в дзэнкуцу-дати, при защите с разрывом дистанции – уход в кокуцу-дати и нэкоаси-дати, при жесткой защите от сильного удара – переход в сантин-дати и т.д. Естественно, что идеальное выполнение стоек и технических действий в бою трудно достижимо. Однако сохранение правильного технического рисунка, полной амплитуды и скорости (вначале в тренировках без партнера, в ката, а затем при работе в парах) позволяет приучить мышцы и связки работать с запасом, который должен обеспечить достаточную легкость и эффективность выполнения приемов в свободном бою.

Выполнение технических элементов из боевой стойки целесообразно начинать с атакующих действий – с ударов руками и ногами.

Ключевым элементом при нанесении ударов руками из боевой стойки можно считать выпад в дзэнкуцу-дати с быстрым возвратом в стойку. При многократных повторениях это движение

вперед (с находящейся впереди ноги) и назад (с ноги, находящейся сзади) напоминает движение «челнока». Его тактический смысл – атака с резким сокращением дистанции («вход» в противника) и быстрый возврат в стойку («выход» из зоны контратаки). В «челночном» движении огромное значение приобретает работа ног. В частности, ноги не только перемещают тело, но и благодаря инерции движения, а также движению бедра с отрывом пятки ноги, находящейся сзади, передают энергию в руку, усиливая удар. Очень важно наносить удары с полной амплитудой, включая не только бедро (с сопутствующим отрывом пятки ноги, находящейся сзади), но и плечо. Это не только увеличивает силу удара, но и дает дополнительный выигрыш дистанции. Однако сразу же после удара плечо (как и бедро) должно вернуться в нормальное положение для восстановления равновесия.

На начальном этапе отработки приемов в боевой стойке осваиваются одиночные действия: удары (ой-цуки, гяку-цуки, уракен-ути и др.) и блоки (прежде всего 4 базовых блока). Принципы выполнения в боевой стойке атакующих действий руками лучше всего проиллюстрировать на примере ой- и гяку-цуки. В первом случае боевая дзэнкуцу-дати растягивается за счет выноса плеча, поворота бедра под 45° в ту же сторону и отрыва пятки ноги, находящейся сзади (с нее начинается возврат в исходную позицию). (Фото 7, 8, 9). Во втором случае боевая дзэнкуцу-дати вначале растягивается (подшаг ногой, находящейся впереди), а затем сокращается: в момент удара другая нога подтягивается, производится накат бедра и вынос плеча (фото 10, 11, 12). Возврат в исходную позицию стандартный.



Далее в работу включается комбинационная техника. Это, в первую очередь, комбинации типа блок + цуки, блок + ути, а также различные комбинации цуки + ути. Отработка техники в «челночном» перемещении из боевой стойки в дзэнкуцу-дати может производиться из левой и правой стойки отдельно, а также с попеременной сменой стоек. Для увеличения выносливости и скорости перемещений с ударами возможна тренировка в режиме «суперсерий» (принцип суперсерий распространяется здесь на сами перемещения, в соответствии с чем постепенно возрастает частота «челночных» движений).

Второй важный аспект работы в боевой стойке – это нанесение **ударов ногами**, что предъявляет к технике ударов особые требования.

При выполнении ударов ногами из боевой стойки само исходное положение отличается от статической дзэнкуцу-дати. В дзэнкуцу-дати центр тяжести уже перенесен на опорную ногу, а ударная нога, расположенная сзади, создает возможность широкого замаха.

Для нанесения аналогичного удара из боевой стойки надо сначала развернуть бедра вперед, перенести центр тяжести на опорную ногу (как бы переходя в дзэнкуцу-дати), провести удар с выносом вперед бедра и обязательно возвратить бедра в исходное положение, т.е. снова встать в боевую стойку. Ни в коем случае нельзя «завязнуть» ногой в партнере, стараясь до него дотянуться и сильнее ударить. При ударе следует резко выбросить бедром ногу вперед и резко (не отпуская колена) ее возвратить в боевую стойку. При ударах с перемещением вперед тело должно совершать равномерное поступательное движение.

В ударах ногами, таким образом, работа бедер играет особо важную роль – она позволяет контролировать положение тела и сохранять равновесие. Для облегчения выноса бедра в момент нанесения удара ступня опорной ноги должна поворачиваться пяткой внутрь (в начальной фазе удара разворот ступни – 45°). В момент, предполагаемого контакта нога на доли секунды должна быть выпрямлена, напряжена, стопа соответствующим образом сформирована. Быстрое перемещение с нанесением ударов ногами не должно влиять на качество их выполнения.

Отработка ударов из боевой стойки ногой, находящейся сзади, может выполняться строго на месте – то есть на месте будет оставаться (не считая разворота ступни и смещения центра тяжести) опорная нога. Тем самым внимание сосредотачивается на самой технике выполнения удара. Далее эта задача может быть совмещена с контролем воображаемой дистанции: для «входа» в противника перед ударом делается подшаг ногой, находящейся впереди, а для «выхода» из зоны контакта при возврате ударная нога производит удлиненный отшаг с последующим подтягиванием за ней передней ноги. В последнем случае возникает смещение вперед-назад «челночного» типа, отчасти сопоставимого с «челночным» перемещением при ударах руками.

Основные удары из боевой стойки ногой, находящейся сзади, – это маэ-, маваси-, ёко-гэри, а также ура-маваси-гэри. С полной «вертушкой» (то есть с возвратом в исходную позицию) выполняются усиро- и усиро-маваси-гэри. При отработке ударов строго на месте можно использовать принцип суперсерий.

В боевой стойке широко применяются удары ногой, находящейся впереди. При быстром выполнении таких ударов на месте производится подскок ногой, находящейся сзади, к ноге, находящейся впереди, а после удара и при возврате ноги на место соответствующий отскок другой ногой для восстановления исходной стойки. При этом центр тяжести удерживается почти в одном положении, а движение ног при многократном повторении ударов напоминает колебание «маятника». Проиллюстрируем это на примере маэ-гэри. (Фото 13, 14, 15, 16, 17).



Первоначально осваиваются одиночные удары ногой, находящейся впереди: маэ-, маваси-, ёко- и ура-маваси-гэри. Для увеличения специальной выносливости целесообразно выполнение суперсерий. После этого можно осваивать различные варианты ударов ногой, находящейся впереди, выполняемые разными способами. Например: на каждый подскок выполняется новый удар с возвратом в стойку; на один подскок выполняется серия разных ударов с промежуточным касанием земли и последующим возвратом в стойку; на один подскок выполняется серия разных ударов «на одном колене» с последующим возвратом в стойку.

Кроме отработки атакующих действий руками и ногами из боевой стойки, а также в сочетании их с блоками руками на месте большое значение в поэтапной подготовке к свободному бою имеет освоение базовой и комбинационной техники в перемещениях. В упражнениях без партнера это прежде всего наступательные перемещения.

Способы наступательных перемещений различны. В одних случаях исходная (например, левая) боевая стойка в начале и в конце серии сохраняется. Так, при выполнении гяку-цуки производится выход в боевую дзэнкуцу-дати, далее промежуточный подшаг ногой, находящейся сзади, к передней ноге, выход в дзэнкуцу-дати с гяку-цуки и уже затем возврат в боевую стойку. При выполнении ударов ногой, находящейся впереди, с подскоком при «входе» в противника нога, находившаяся сзади, после подскока остается на месте, а ударная нога мягко опускается вперед в боевую стойку, если далее нет других технических действий.

В других случаях исходная левая стойка может перейти в правую и наоборот. Это происходит при наступательных перемещениях с атаками ногой, находящейся сзади (в том числе при выполнении «вертушек» с усиро- или усиро-маваси-гэри с проходом вперед), при атаках руками (в частности, гяку-цуки) сразу с шагом вперед, при использовании «разножек» и т.д.

При выполнении более сложных в техническом или тактическом отношении комбинаций (в частности, в связи с резким сокращением дистанции, нарушением ритма атаки) естественно могут сочетаться разные способы наступательных перемещений. Один из таких «комбинированных» способов состоит в том, что после удара ногой, находящейся сзади, и прохода вперед со сменной стойки, делается быстрый промежуточный шаг другой ногой, что позволяет на мгновение восстановить исходную стойку при отступлении противника и вновь атаковать той же ногой.

В целом, в отработке технических действий из боевой стойки наряду с правильной (наиболее целесообразной, обеспечивающей эффективность приемов) формой, особое значение приобретает высокая маневренность и скорость выполнения технических элементов при непременном сохранении баланса. Для решения данных задач помимо скоростных суперсерий в тренировках используются также длительные скоростные режимы и соответствующие тесты на скорость выполнения ударов (например, гяку-цуки, маэ- или маваси-гэри ногой, находящейся впереди). Один из способов наращивания скорости и ее контроля: за 10 сек. выполнить сначала 10 ударов, затем 20, затем 30. Могут использоваться также скоростные комбинированные произвольные атаки с наступлением, «бой с тенью», имитирующий боевую ситуацию.

Отбор и практическое освоение разнообразной техники для ее постоянной шлифовки в боевой стойке осуществляется с учетом технических и тактических задач, которые возникают в учебных схватках (в частности, с выполнением защитных действий и нанесением ударов воображаемому противнику с полной амплитудой, силой и скоростью).

3. Условные спарринги в основных стойках

Условные спарринги (кумитэ) – начало реального взаимодействия партнеров. Они помогают впоследствии вести бой на хорошей технической основе. Начинается обучение спаррингу только после достаточно твердого усвоения основных защитных и атакующих действий в различных стойках. Подготовка к свободному бою проходит ряд этапов – от спарринга с максимальными ограничениями до спарринга, приближенного к собственно свободному бою.

Первые упражнения, которые учат правильно реагировать на атаки и применять изученные технические элементы – это спарринги на 3 шага (самбон-кумитэ) и на 1 шаг (иппон-кумитэ).

Самбон-кумитэ – довольно многочисленная группа условных схваток в основных стойках. Помимо формы атак и защит здесь очень важна техника перемещений, сохранение баланса в движении при реальном контакте и контроль дистанции. Основной принцип – однотипная атака одного партнера и отход другого с соответствующими блокировками, последняя из которых (на 3-й шаг) сопровождается контратакой, на которую партнер должен отреагировать. Потом роли меняются, и весь спарринг на 3 шага повторяется в другом направлении. Кроме одиночных атак и защит в самбон-кумитэ включаются также простейшие комбинации. В условных схватках на 3 шага с разными партнерами вырабатываются навыки правильной атаки и защиты в движении, по ходу которого партнеры успевают приспособиться друг к другу.

Наиболее важное значение имеет отработка перемещений в дзэнкуцу-дати, например, с тюдан гяку-цуки и, соответственно, с блоком сото-укэ или дзёдан гяку-цуки и блоком дзёдан-укэ

(хотя на этой основе могут осваиваться другие виды атаки и другие блоки). Проиллюстрируем два названных варианта самбон-кумитэ, начиная с исходной левой стойки в позиции удара и блока до контратаки на третьем шаге включительно (фото 18, 19, 20, 21, 22 и 23, 24, 25, 26, 27).





В самбон-кумитэ отрабатываются также атаки ногами (прежде всего маэ-, маваси- и ёко-гэри) с соответствующими блокировками и контратаками. Так, например, при атаке маэ-гэри можно использовать отводящий блок гэдан-барай, а в контратаке соответственно маэ-гэри (фото 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36).





Кроме одиночных атак и защит в самбон-кумитэ целесообразна отработка простейших атакующих комбинаций типа гэри + гяку-цуки с соответствующими комбинированными блокировками. Во всех перемещениях с ударами ногами важно возвращать ногу (противостоя блокировке партнера и сохраняя баланс), опускать ее за ногу партнера с внешней стороны, чтобы повысить устойчивость, не допустить возможных в свободном бою контратакующих подсечек и лучше контролировать все действия в целом.

В условных схватках на 3 шага с разными партнерами вырабатываются навыки правильной атаки и защиты в движении. На протяжении перемещений партнеры успевают приспособиться друг к другу, что облегчает процесс обучения правильному применению техники в действии.

На следующем этапе обучения вводятся иппон-кумитэ – условные схватки на 1 шаг с максимумом ограничений (одиночная атака с соответствующей защитой и контратакой). Здесь нет времени на приспособление к партнеру. Нужно сразу правильно защищаться и быстро контратаковать. Задача выработки контратакующих навыков выходит на первый план.

Существует определенный принцип выполнения иппон-кумитэ. Оба партнера стоят друг перед другом в фудо-дати на расстоянии вытянутой руки. Перед началом схватки и в конце – взаимный поклон.

Атакующий делает выход (с шагом назад) в левую дзэнкуцу-дати с левым гэдан-барай и затем, с шагом вперед, атакует правым ой-цуки. Синхронно с атакой защищающийся делает шаг назад в левую дзэнкуцу-дати с блоком и затем контратакует. После этого возврат в исходное положение и повторение тех же действий из правой дзэнкуцу-дати и т.д. нужное количество раз. Затем партнеры меняются ролями.

Рекомендуются 4 базовые формы иппон-кумитэ. Они будут проиллюстрированы без описанной ритуальной части, т.е. только в моментах атаки и контратаки:

1. Атака: тюдан-ой-цуки (солнечное сплетение); **Защита:** сото-укэ + тюдан-гяку-цуки (нижние ребра). (Фото 37, 38, 39).



2. Атака: тюдан-ой-цуки (грудь); **Защита:** ути-укэ + уракэн-сёмэн-ути (фото 40, 41, 42).



3. Атака: дзёдан-ой-цуки, Защита: дзёдан-укэ + с захватом головы и натягиванием ее руками хидза-ганмэн-гэри (фото 43, 44, 45).



4. Атака: тюдан-ой-цуки (солнечное сплетение); Защита: сото-укэ (или сётэй-сото-укэ) с отводом руки + татэ-цуки (лицо). (Фото 46, 47, 48).



Параллельно с освоением иппон-кумитэ, а также на последующих этапах обучения возможны некоторые усложнения ранее описанных форм самбон-кумитэ. Эти усложнения касаются, в первую очередь, навыков контратаки, которые приобретают особенно важное значение при овладении базовыми формами иппон-кумитэ. При включении в тренировочный процесс более развитых форм самбон-кумитэ возникают новые возможности для совершенствования контратакующих действий.

При достаточной подготовке спортсменов спарринг на 3 шага позволяет вводить различные контратакующие комбинации. Они должны выполняться в конце каждого перемещения («дорожки») в ту или иную сторону, но, в принципе, защищающийся должен быть способен провести контратаку на любой шаг атакующего партера. В зависимости от типа контратаки и необходимости сближения с партнером здесь могут осваиваться завершающие отходы уже не в дзэнкуцу-дати, а в боевую стойку, защищающийся может в конце «дорожки» остаться на месте, блокируя с переходом в кокуцу-дати, нэкоаси-дати или в боевую стойку. При этом контратака может проводиться не на последний удар атакующей комбинации, а на первый (например, на удар ногой в комбинации гэри + гяку-цуки). Это будет способствовать развитию навыка «вылавливания»¹ определенного удара блоком из атакующей серии и совершенствованию собственно контратакующих рефлексов. После усложненной (хотя и обусловленной) контратаки и соответствующей реакции партнера восстанавливается исходная позиция, и движение повторяется в обратном направлении.

Примеры усложненных действий, завершающих «дорожку» в самбон-кумитэ:

1. «Вылавливание» маэ-гэри с отходом назад не в дзэнкуцу-дати, а в боевую стойку со скрестной накладкой в голень + тэйсоку-сото-маваси-гэри ногой, находящейся сзади (фото 49, 50);



2. «Вылавливание» маэ-гэри с переходом на месте в кокуцу-дати (нэкоаси-дати) со скрестной накладкой в голень + усиро-маваси (сокуто)-гэри с «вертушкой» (для подготовленных учеников). (Фото 51, 52).



Таким образом, уже на базе самбон-кумитэ и иппон-кумитэ осуществляется поэтапное формирование важнейших для свободного боя навыков. Это, во-первых, освоение атаки и защиты на отдельных элементах и, во-вторых, закрепление условных рефлексов на определенные виды

¹ Рабочий термин «вылавливание» принят для обозначения технико-тактического действия, построенного на принципе контратаки. Это действие в условиях свободного боя предполагает «провоцирование» определенной атаки противника, ее блокирование определенным способом и проведение подготовленной атаки.

атаки (вначале только защитных, затем контратакующих). Кроме того (как было показано на примере усложненных самбон-кумитэ), есть возможность постепенно вводить в условные спарринги более свободные технические действия (в частности, контратакующие) с учетом технических и тактических задач свободного боя.



Школа КЁКУСИНКАЙ





Выпуск 4. Обучение свободному бою - технические задачи

1. Общие принципы совершенствования техники свободного боя

Подготовительные этапы обучения свободному бою были связаны с выполнением основных технических действий в боевой стойке, а также с начальными формами взаимодействия партнеров в базовых стойках (условные спарринги на 3 шага и на 1 шаг – самбон – и иппон-кумитэ). Собственно техника свободного боя начинается с **учебных схваток в боевых стойках** (якусоку-кумитэ). Первоначально решаются относительно простые задачи, знакомые по работе в самбон- и иппон-кумитэ, где использовались основные стойки. Однако переход к учебным схваткам в боевых стойках создает новые условия для проверки, закрепления и совершенствования приобретенных ранее навыков. Постепенно тренировочный процесс все более усложняется.

Учебные схватки в боевых стойках – наиболее многочисленная группа условных спаррингов, начиная от спарринга на 1 шаг (якусоку-иппон) до освоения в парах свободных форм комбинационной техники. В этих схватках решаются разные задачи, связанные с правильным и быстрым выполнением технических действий, с подготовкой к удержанию инициативы в атаке, защите, контратаке, опережающей атаке и т.п. Однако, пожалуй, важнейшая задача – это выработка умения координировать все действия с оптимальной для данного момента дистанцией, способности управлять дистанцией (резко сокращать или разрывать ее, делать уходы и пр.).

Исходная «правильная» дистанция в учебных спаррингах составляет расстояние около 1 шага между находящимися впереди ногами партнеров. В результате партнеры оказываются вне досягаемости удара ногой с места. Для атаки ногой, находящейся сзади, требуется подшаг другой ногой вперед, для атаки ногой, находящейся впереди, – подскок к ней ногой, находящейся сзади, а для атаки рукой требуется глубокий выпад с ноги, находящейся впереди, в дзэнкуцу-дати.

Контролируя дистанцию, каждый партнер в момент атаки другого может выполнять следующие действия:

- защищаться с синхронным отходом в боевую стойку, чтобы сохранить исходную безопасную дистанцию (как если бы между партнерами была невидимая связывающая их распорка); аналогично синхронно восстанавливается дистанция после отхода партнера, завершившего атаку;

- блокировать на месте или со смещением в сторону и контратаковать;

- с выходом вперед проводить опережающую блокировку с почти мгновенной (синхронной) контратакой.

На начальном этапе работы в парах в боевых стойках отрабатывается защита на отдельные удары. Это прежде всего цуки, маэ-, маваси-, ёко-, усиро-маваси-гэри, а также низкий круговой удар в бедро голенью (гэдан маваси-гэри или «лоу-кик»). На последующих этапах осваиваются формы контратак и обманных атак.

Общая логика поэтапного формирования необходимых навыков может быть представлена следующим образом:

а) атака – защита;

б) атака + защита + контратака;

в) обманная атака + реальная атака – защита + контратака.

При выполнении ударов руками следует всегда обращать, внимание на работу ног (описанную в выпуске 3), а также на отклонение тела с линии атаки, чтобы сохранить баланс и расстояние, необходимое для контратаки. Блокировка ударов, наносимых руками и ногами, должна проводиться четко, чтобы сохранить боевую стойку и уверенно из нее контратаковать. В момент контратаки нельзя «вязнуть» в противнике, а следует контролировать сами действия и дистанцию. Атака должна заканчиваться резким отходом от противника.

Прорабатывая технические элементы в парах, надо начинать с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость. Сознательная реакция на определенные удары должна постепенно перерасти в бессознательные автоматизированные навыки. В спаррингах необходимо постоянно контролировать себя в способности вести схватку, сохранять боевую стойку и равновесие.

Жесткие спарринги также включаются в тренировку, поскольку спортсмены должны почувствовать динамику реального боя и воспитывать в себе стойкий характер. Однако они могут привести к травмам и слишком часто проводить их не следует.

Учебные тренировочные схватки должны проводиться легко, с постоянной проработкой боевых заданий. Сильные удары применяются во время проработки технических приемов в моменты, известные обоим партнерам. Это позволяет и выполнять на нужной дистанции сильные удары, и учиться реальной защите. В тренировочных спаррингах партнеры должны товарищески помогать друг другу, давая возможность правильно нападать и защищаться. Одним из первых условий для уверенных и безопасных действий партнеров является строгое соблюдение правильной дистанции и принятого темпа выполнения приемов, который будет возрастать по мере совершенствования необходимых навыков.

В учебных схватках, в соответствии с конкретными задачами, используются разные формы тренировки и приемы обучения. В зависимости от роста мастерства спортсменов, задачи все больше усложняются, ограничений становится все меньше, и схватки приближаются к свободному бою. Следует учитывать, что усложнение технических заданий, в частности, наработка комбинированной (защитной и атакующей) техники имеет непосредственное отношение к задачам тактическим. В связи с этим более детальная характеристика и иллюстрация на примерах некоторых видов и форм работы в парах включена в следующий выпуск серии, посвященный тактическим задачам. Вместе с тем, в реальном процессе обучения технические и тактические задачи по существу всегда сливаются.

В методических целях, учитывая постепенное усложнение заданий в учебных схватках, можно выделить ряд этапов и форм спарринговой подготовки.

В соответствии с конкретными задачами, возникающими в ходе подготовки к свободному бою, производится отбор и группировка соответствующих форм спарринговой учебно-тренировочной работы.

Систематизация и группировка учебных схваток может осуществляться на разных основаниях, по разным принципам. Дать исчерпывающую картину чрезвычайно сложно. Вместе с тем, необходимо выделить наиболее важные в практическом отношении группы учебных схваток. Они разграничиваются по разным критериям, но дополняют друг друга и в целом охватывают достаточно широкий круг задач подготовки к ведению свободного боя.

Первую большую группу составляют **базовые учебные схватки** на развитие собственно спарринговой техники.

Вторая группа схваток, очень специфичных для атлетического стиля Кёкусинкай – так называемые **«непрерывные» спарринги**, развивающие автоматизм действий и специальную выносливость.

Третья группа охватывает **спарринги на особые виды технических заданий**. В крупном плане они подразделяются на мягкие (в том числе бесконтактные) игровые спарринги, спарринги на развитие скорости и реакции (бесконтактные или с легким контактом), жесткие спарринги с полным контактом, а также условные схватки с несколькими партнерами

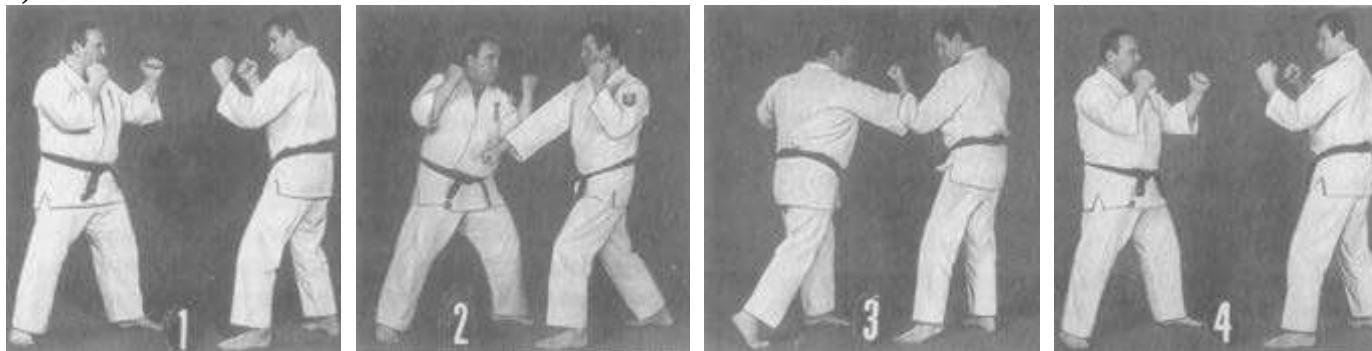
Названные группы (и подгруппы) учебных схваток и составят основное содержание настоящего выпуска. Однако прежде чем переходить к характеристике разных видов учебных схваток, необходимо сосредоточить внимание на «азбуке» свободного боя – на **защитно-**

контратакующих действиях. Знакомство с ними позволит лучше понять последующие описания, а также самостоятельно восполнить то, что невозможно было включить в данный выпуск.

2. «Азбука» защиты и контратаки

На начальном этапе работы с партнером в боевых стойках (когда основные формы защиты и контратаки уже освоены) большое внимание уделяется формированию базовых стереотипов взаимодействия с партнером. Они состоят из самых простых и надежных блоков и контратакующих ударов «на все случаи жизни», т.е. из тех приемов, которые всегда «под рукой» и могут быть доведены до высшей степени автоматизма (практически защита и контратака выполняются как одно неделимое действие). По существу в этой «азбуке» защиты и контратаки заключена «формула» свободного боя, характерного для стиля Кёкусинкай. Для обучения производится отбор прежде всего тех технических элементов, которые легко комбинируются друг с другом, а также могут легко заменять друг друга в однотипных комбинациях. Это позволяет относительно легко варьировать технику в бою и в то же время действовать уверенно благодаря прочным базовым навыкам. Приведем и проиллюстрируем примеры элементарных технических действий, в которых сочетаются надежные блоки и контратакующие одиночные удары. Возьмем за основу такую базовую технику, как цуки, совершенствование которой происходит в процессе обучения постоянно. В сочетании с разными блоками использование цуки в контратаке любой рукой позволяет самым простым и экономным способом защищаться от различных атак противника. Рассмотрим ряд типовых ситуаций, которые целесообразно создавать в процессе обучения. Начало и завершение схватки в левой боевой стойке (смены стойки отмечаются особо) на исходной дистанции. В первом примере иллюстрируются все фазы спарринга, далее исходные и конечные позиции партнеров опускаются.

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** ой сото-укэ + гяку-цуки (фото 1, 2, 3, 4).



2. **Атака:** тюдан ой-цуки; **Защита с контратакой:** гяку сото-укэ + ой-цуки (фото 5, 6).



3. **Атака:** гяку маваси-гэри; **Защита с контратакой:** на входе накладка на ногу + ой-цуки (фото 7, 8).



4. **Атака:** ой маваси-гэри; **Защита с контратакой:** накладка на ногу + гяку-цуки (фото 9, 10).



Рассмотренные защитно-контратакующие действия основаны на принципе отвода удара с линии атаки и прямого входа с контратакой. Это требует минимальных перемещений и позволяет решительно перехватывать инициативу в контратаке.

Более сложные варианты аналогичных действий на те же атаки связаны с уходами в разные стороны с линии атаки, что требует еще отличной техники перемещений.

5. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** с уходом в сторону вперед ой сётэй сото-укэ + гяку-сита-цуки (фото 11, 12).



6. **Атака:** тюдан ой-цуки; **Защита с контратакой:** со сменой стойки и уходом в сторону вперед ой сётэй сото-укэ + гяку сита-цуки (фото 13, 14).



7. **Атака:** гяку маваси-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением в сторону накладка на ногу + ой-цуки (фото 15, 16).



8. **Атака:** ой маваси-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением в сторону вперед накладка на ногу + гяку-цуки (фото 17, 18).



Во всех описанных ситуациях от защищающегося требуется готовность к решительному перехвату инициативы в контратаке, и поскольку контратакующие действия выполняются руками, то руки должны быть все время «заряжены» на совет противнику. В других случаях аналогичным образом на контратаку «заряжаются» ноги – прежде всего всегда готовая для быстрого действия нога, находящаяся сзади (т.е. правая нога в левой боевой стойке). Правая нога после блока может наносить простые быстрые (и потому очень эффективные) ответные удары (маэ-гэри, «лоу-кик» и др.).

9. **Атака:** гяку маэ-гэри; **Защита с контратакой** – со смещением опоры на правую ногу двойная скрестная накладка + с входом гяку маэ-гэри (фото 19, 20).



10. **Атака:** ой маэ-гэри; **Защита с контратакой:** со смещением опоры на правую ногу двойная скрестная накладка + гяку «лоу-кик» по ударной ноге (фото 21, 22).



11. **Атака**, ой маваси-гэри; **Защита с контратакой**: со смещением влево и вперед накладка на ногу + гяку «лоу-кик» по ударной ноге (фото 23, 24).



Ноги могут быть «заряжены» на контратаку и при входе в ближний бой.

12. **Атака**: гюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой**: с уходом влево вперед ой сото-укэ + с отводом руки и тэнсё правой рукой на шею гяку хидза-гэри (фото 25, 26, 27).



13. **Атака**: тюдан ой-цуки; **Защита с контратакой**: со сменой стойки и уходом вправо вперед ой сото-укэ + с отводом руки и тэнсё левой рукой на шею гяку хидза-гэри (фото 28, 29, 30).



В отдельных случаях, когда при атаке на ближней дистанции нужно в контратаке «отодвинуть» противника, используются простые ответные комбинации из ударов рукой и ногой (которые также должны быть «заряжены» на контратаку).

14. Атака: гяку «лоу-кик»; **Защита с контратакой:** со смещением вправо накладка на бедро в положении ой (сётэй гэдан-барай) + гяку-цуки + гяку «лоу-кик» (фото 31, 32, 33).



Приведенные «азбучные» варианты защиты и контратаки, конечно, не исчерпывают всего арсенала соответствующей техники. Они дают ориентиры и направления для тренировок.

Освоению отдельных стереотипных ответов на одиночные атаки, естественно, должно предшествовать отдельное изучение защитной техники на основные атаки. Далее можно упражняться в поочередных стереотипных ответах на одиночные удары, которые партнер наносит в строго определенном порядке. Затем партнер может атаковать в произвольном порядке, а стандартные ответы должны соответствовать тому или иному удару. Наконец, после достаточной подготовки, можно будет использовать варианты простых защитно-контратакующих действий (блок + удар или блок + 2 удара).

Следует иметь в виду, что стереотипные автоматические действия помимо очевидных плюсов для свободного боя имеют и минусы, особенно если партнер использует гибкую тактику и разнообразную технику. Поэтому число автоматизированных вариантов защиты и контратаки, включаемых в тренировку, должно постепенно увеличиваться. Например, помимо рассмотренных вариантов прямой контратаки целесообразно освоить группу защитно-контратакующих «азбучных» приемов, в которых используется техника «вертушек».

Другой путь выхода за пределы «азбучных» стереотипов непосредственно связан с освоением комбинационной техники. Наиболее доступные комбинации в контратаках основаны на сочетании поочередно выполняемых мощных цуки и различных ударов ногами. Многие из описанных ранее приемов, включающих одиночные ответные удары, можно «наращивать», добавляя удары на разных уровнях. Например, после завершающего гяку-цуки правой рукой можно добавить еще «лоу-кик» правой ногой, гяку-цуки левой рукой и маваси- (или маэ-) гэри левой ногой. Формирование стереотипных защитно-контратакующих комбинаций, включающих уже не 1–2, а 3–4 удара – это тоже своего рода «азбука», не более высокого порядка. Соответствующие прочные навыки, закрепленные в базовых учебных схватках, позволяют уверенно перехватывать инициативу и открывают дорогу к ведению практически «непрерывного» свободного боя в высоком темпе и с большой «плотностью» взаимодействия партнеров.

3. Базовые учебные схватки

Группа базовых учебных схваток имеет целью **применение базовой (главным образом комбинационной) техники в условиях, все больше приближающихся к свободному бою**. В этом отношении данные формы спарринговой работы в боевых стойках непосредственно продолжают и поднимают на все более высокий уровень решение задач, которые впервые были поставлены в спаррингах на 3 шага (самбон-кумитэ) и на 1 шаг (иппон-кумитэ) в основных стойках, в усложненных вариантах самбон-кумитэ.

Из множества учебно-тренировочных схваток этой группы целесообразно выделить следующие.

– Отработка атак из 1-го–2-х ударов и соответствующей защиты. Например:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита:** сото-укэ;

2. **Атака:** тюдан ой-цуки + гяку-цуки; **Защита:** гяку сото-укэ + ой сото-укэ.

Проиллюстрируем последний пример (фото 34, 35).



После атаки партнер возвращается в исходное положение, и, синхронно с ним, восстанавливает стойку и дистанцию другой партнер. Вначале атаки проводятся в одну сторону (из левой, затем из правой стойки), далее партнеры меняются ролями. После закрепления нужных навыков можно тренироваться так, чтобы роли партнеров поочередно менялись. На первых порах после атаки в одну сторону и перед атакой в другую сторону возможны микропаузы для того, чтобы проверить правильную дистанцию.

При поэтапном освоении защитных действий в спаррингах на данные задания целесообразно вначале выработать стереотипные реакции на ряд определенных одиночных ударов, а затем проверять и закреплять эти реакции на произвольных одиночных ударах из числа уже освоенных. Аналогичным образом строится поэтапное освоение защитных действий на комбинации из 2-х (а в дальнейшем из 3-х) ударов.

– Отработка контратак партнером, находящимся первоначально в защите, и однотипной одиночной контрзащиты партнера, атакующего первым. Например:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** сото-укэ + тюдан гяку-цуки;

Контрзащита: сото-укэ (фото 36, 37).



Вначале весь цикл выполняется в одну сторону. При попеременном многократном выполнении в одну, затем в другую сторону возникает непрерывный обмен ударами, то есть по существу непрерывная защита с контратакой. При этом обоим партнерам важно удерживать в контратаках инициативу, поскольку вначале при блокировке один из партнеров препятствует сближению, стремится сохранить дистанцию, на контратаке, напротив, должен идти на сближение. Другие примеры:

2. **Атака:** маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** скрестная накладка + маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** скрестная накладка (см. фото 19, 20).

3. **Атака:** маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** двойная накладка + маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** двойная накладка (фото 38, 39).



Во всех случаях вначале контратака производится синхронно с отходом партнера в исходную стойку, затем с опережением его отхода. Поэтому одному партнеру важно как можно быстрее восстанавливать стойку и дистанцию, а другому – работать с опережением, удерживая инициативу в контратаках. В результате взаимных усилий партнеров темп попеременных действий закономерно возрастает, вплоть до момента, когда один из партнеров не успевает уйти и, соответственно, не может эффективно защититься и контратаковать.

– Отработка защиты от одиночных атак с комбинированной контратакой (и, соответственно, с комбинированной контрзащитой). Атаки производятся в каком-либо одном направлении или попеременно. Из множества комбинаций вначале целесообразно выбрать достаточно простые серии, имеющие базовое значение для формирования устойчивых стереотипов. Например:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** сото-укэ + гяку-цуки + маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** ой сото-укэ + двойная накладка (фото 40, 41, 42).



2. **Атака:** маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** скрестная накладка + маэ-гэри ногой, находящейся сзади + тюдан гяку-цуки + маваси-гэри ногой, находящейся сзади; **Контрзащита:** скрестная накладка + гяку сото-укэ + двойная накладка (фото 43, 44, 45, 46).



Отбор комбинаций предполагает практическое освоение более широкого арсенала приемов, что требует специальной систематической работы.

– Усложнение предыдущих заданий тем, что партнер, выполняющий последним одиночную или комбинированную защиту, должен еще и контратаковать (хотя бы одиночным ударом), а

другой партнер, – соответственно, защититься. Здесь, по существу, вводится задача «вылавливания» определенных ударов. В последующих примерах эти удары подчеркнуты:

1. **Атака:** тюдан гяку-цуки; **Защита с контратакой:** сото-укэ + тюдан гяку-цуки; **Контрзащита с атакой:** сото-укэ + гяку-цуки с возможным добавлением маваси-гэри, тэй-соку-сото-маваси-гэри, «лоу-кик» ногой, находящейся сзади, или с «вертушкой» усиро-маваси-гэри, усиро-маваси-сокуто-гэри, усиро-гэри.

2. **Атака:** маэ-гэри ногой, находящейся сзади; **Защита с контратакой:** скрестная накладка + маэ-гэри ногой, находящейся сзади + тюдан гяку-цуки; **Контрзащита с атакой:** скрестная накладка + сото-укэ + гяку-цуки с возможным добавлением маваси-гэри, «лоу-кик» ногой, находящейся сзади.

– Мягкий спарринг на «вылавливание» из всех произвольных атак определенных ударов (например, гяку-цуки, маваси-гэри) и проведение заданной, а затем и произвольной контратаки. Вначале «вылавливание» производит только один партнер, затем ставится задача перехвата инициативы в процессе свободного обмена атакующими комбинациями.

В качестве подготовительных упражнений к этой форме тренировки можно рекомендовать следующее:

а) на разные удары атакующего партнера другой партнер должен отвечать в контратаках точно такими же ударами, кроме ответа на удар, заданный для «вылавливания»;

б) удары атакующего партнера другой партнер только блокирует, пока в серию атак не включается удар, заданный для «вылавливания»;

в) в атаке используются комбинации, включающие ряд ударов для «вылавливания» – отсюда атака может быть прервана контратаками в любой наиболее удобный по ситуации момент;

г) в атаке в произвольном порядке проводятся разные удары, а в защите необходимо реагировать на них разными способами и контратаковать (на начальном этапе сходными комбинациями).

– Аналогичный мягкий спарринг, усложненный тем, что на контратаку после «вылавливания» следует ответная контратака. Тем самым происходит «провоцирование» на «вылавливание» определенных ударов с целью перехвата инициативы и проведения подготовленной завершающей контратаки.

По существу это уже свободный спарринг, ограниченный лишь своей конкретной тактической ориентацией и определенным технико-тактическим заданием.

4. «Непрерывные» спарринги

Подготовка к ведению непрерывного боя осуществляется уже в рамках учебных схваток базовой группы в тех случаях, когда партнеры постоянно меняются ролями. Однако в данной группе спаррингов поочередный обмен ударами происходит с облегченным контактом в строго заданном (на первых порах замедленном) темпе и в равномерном ритме. Это позволяет закреплять защитные и атакующие навыки, доводить их до автоматизма. На такой основе (поскольку темп и ритм боя являются стабильными и исключают неожиданные «сюрпризы») на первый план выдвигаются **задачи освобождения сознания и выработки специальной выносливости**, необходимой при ведении интенсивного длительного боя без передышек. В качестве примеров можно назвать следующие виды «непрерывного» спарринга.

– «Непрерывный» спарринг на базе наиболее привычных стандартных комбинаций (наработанных ранее без партнера). Комбинации должны включать достаточное число элементов, чтобы партнеры успевали приспособляться к атаке и перестраиваться на те же ответные действия. Вместе с тем, они должны выполняться «накатом» и «укладываться» на одно дыхание. Оптимальным для начального этапа можно считать комбинации из 3-х или 4-х элементов, например, серию поочередных ударов гэри + гяку-цуки + гэри + гяку-цуки, «парную» комбинацию 2 гэри + 2 цуки. Вначале используются одни и те же удары ногами, затем разные. Но комбинация в целом всегда определена и выполняется поочередно обоими партнерами.

– Аналогичный «непрерывный» спарринг, но отличающийся тем, что по данной схеме партнеры могут обмениваться свободно разными комбинациями. Это требует более быстрой реакции и прочных рефлексов.

– «Непрерывный» свободный спарринг. Его суть в непрерывном «накате» в обмене произвольными атаками. В поэтапном решении такой задачи необходимо учитывать два важных фактора. Первый фактор объективный – уменьшение числа элементов в комбинациях (от 4-х до 2-х ударов), вплоть до обмена произвольными одиночными ударами, усложняет бой, так как сокращается время на приспособление к действиям партнера и требуется сразу, «не раздумывая», переходить к ответным действиям. Такой бой отличается особой «плотностью», нацелен на развитие способности к правильным непреднамеренным реакциям (спонтанная защита, своевременная атака по открытым местам и т.п.). Второй фактор субъективный – освобождению сознания партнеров от посторонних мыслей, сковывающих их действия может препятствовать естественный страх пропустить даже облегченный удар, сам вид противника, идущего в атаку. В устранении подобных препятствий особенно важен индивидуальный подход.

Во всех «непрерывных» спаррингах важно сохранять правильную техническую форму, контролировать дистанцию и удерживать инициативу.

Группа «непрерывных спаррингов» (как и базовая группа учебных схваток) характеризуется взаимной (поочередной) активностью партнеров, соответственно «равномерным» распределением между ними учебных заданий.

5. Спарринги на особые виды технических заданий

Большая группа учебных схваток охватывает различные технические задания, которые в совокупности создают необходимую полноту в подготовке спортсменов к свободному бою. Здесь целесообразно выделить 4 важных подгруппы.

Мягкие игровые спарринги

В них в разных отношениях усиливается «игровое» начало. Это достигается в одних случаях за счет свободного изменения каждым партнером темпа и ритма технических действий, которые сами по себе обусловлены. В других случаях для каждого партнера вводятся разные условия и ограничения. Например: один партнер только атакует, другой только защищается; оба партнера должны быть активны, но пользоваться совершенно разными (заранее обусловленными) техническими средствами и приемами; оба партнера должны пользоваться одним техническим арсеналом, но применять разную тактику и т.д. Все это позволяет сосредоточивать внимание на отдельных задачах, осваивать определенные средства нападения и защиты, чтобы впоследствии более уверенно использовать приобретенные навыки в свободном бою. Отдельными примерами учебных схваток такого рода могут послужить следующие формы.

– Отработка заданных комбинаций попеременно, при которой каждый партнер может свободно менять темп (замедлять, ускорять) и ритм атаки (делать микропаузы после 1-го удара, после 2-х ударов и т.п.).

– Спарринг, противоположный по своим задачам предшествующему: оба партнера работают в обусловленном темпе, поочередно атакуя друг друга в строго заданном ритме (например, серией из 3-х ударов с микропаузой после 1-го удара), но произвольными комбинациями.

– Спарринг, в котором один партнер только атакует, а другой только защищается. Атака может строиться на одной комбинации, которая выполняется несколько раз. Это может происходить почти на месте или все действия разворачиваются сначала в одном направлении (по «дорожке»), затем, после смены ролей партнеров, – в другом.

– Аналогичный спарринг, разворачивающийся в ограниченном пространстве или по «дорожке», но в атаке используется несколько разных комбинаций (вначале их набор строго ограничен, в дальнейшем выбор произвольный).

Последние две разновидности учебных схваток имеют целью прежде всего специальную отработку атакующей комбинационной техники разного тактического назначения и соответствующих вариантов защиты¹. Здесь также открывается хорошая возможность для шлифовки партнерами индивидуальной техники («коронных» ударов и комбинаций) с учетом разных манер ведения боя. Чрезвычайно важно для эффективного применения нескольких

¹ Примеры и пояснения см. в следующем выпуске, посвященном тактическим задачам свободного боя.

наработанных комбинаций в свободном бою уметь выполнять их подряд совершенно свободно в любом порядке. Эти специальные навыки формирования индивидуального арсенала приемов закладываются в тренировке без партнера, а затем проверяются и закрепляются, в частности, в названных формах спарринга.

– Мягкий спарринг в чуть замедленном темпе или быстром темпе, когда один партнер атакует произвольно только руками, а другой – только ногами. Через определенное время роли меняются.

– Выполнение произвольных атакующих комбинаций только руками или только ногами с соответствующей произвольной защитой. Такой спарринг может разворачиваться по «дорожке» или проводиться в пределах ограниченного пространства. В любом случае некоторое время один партнер наступает, другой защищается, после чего роли меняются.

– Условный, или свободный мягкий спарринг, где один партнер атакует, а другой защищается, стоя спиной к стене. Тем самым он находится в особых условиях, делающих невозможным отступление назад и предполагающих хорошую защиту в сочетании с уходами в стороны.

– Мягкий свободный игровой спарринг.

Спарринги игрового типа, начиная от максимально ограниченных до свободных схваток, позволяют составить общее представление о разнообразии технико-тактических задач, встающих в процессе подготовки к свободному бою. Игровые спарринги имеют специфические возможности. Ограниченный, легкий контакт, мягкая защита способствуют преодолению естественных психологических «зажимов», создают дополнительные условия для развития двигательной координации, а в более свободных формах схваток – простор для творчества, поисков индивидуальной манеры ведения боя.

Спарринги на развитие скорости и реакции

Учебные схватки этой подгруппы предназначены для решения конкретных узкоспециальных задач при подготовке к свободному бою. Как и в других подгруппах, обучение здесь основано на принципе от простого к сложному, от условных спаррингов к свободному. Наиболее важными здесь являются следующие разновидности схваток.

– Отработка быстрых атак руками и ногами (с легким контактом или обозначением ударов) по открытым местам. Партнер активно не блокирует, а просто меняет позиции, произвольно открывая разные места. Нужно успеть «поразить» открывшуюся цель. Впоследствии открытие тех или иных мест может быть намеренной «провокацией» на определенную атаку, которую можно «выловить» и провести контратаку.

– Отработка опережающих одиночных контратак с почти синхронной блокировкой одиночных атак (например, тюдан-гяку-цуки, дзёдан-уракэн-ути). При этом начальные атаки в корпус выполняются без реверса с прикрытием головы другой рукой, а удары в голову – с прикрытием областей солнечного сплетения и нижних ребер. Такая подстраховка необходима для своевременного отражения контратак, выполняемых, как уже отмечалось, с опережением. Через определенное время партнеры меняются ролями.

– Отработка опережающих атакующих действий без контакта (чаще руками, но также и ногами) как мгновенного реагирования на неожиданное начальное агрессивное движение партнера рукой, ногой или просто корпусом вперед. Через определенное время партнеры меняются ролями.

– Отработка (без контакта) быстрых атак (вначале одиночных, затем из 2-х – 3-х ударов) с соответствующей мгновенной легкой блокировкой. На первых порах атаки могут быть обусловленными, впоследствии – произвольными. Через определенное время партнеры меняются ролями.

– Легкий (бесконтактный) скоростной свободный спарринг.

Жесткие спарринги с полным контактом

Способность к проведению таких схваток является едва ли не определяющей в принадлежности к стилю Кёкусинкай. Жесткие контактные спарринги необходимы в системе подготовки, поскольку дают возможность почувствовать динамику реального боя. Они требуют хорошей физической и технической подготовки и могут вводиться в качестве своеобразных тестов

на боевое мастерство и специальную выносливость в соревнования или аттестационные экзамены, (т.е. 2–3 раза в год). Проведение жёстких спаррингов без защитного снаряжения требует естественных ограничений в выборе зон атаки и приемов, что должно регулироваться соответствующими правилами (см. выпуск 1).

Условные схватки с несколькими партнерами

Всесторонняя подготовка к свободному бою, отвечающему специфике каратэ как боевого искусства, не может ограничиваться только поединками. Для закрепления и совершенствования приобретенных при отработке в парах спарринговых навыков целесообразно также вводить разнообразные условные схватки с 2–3 партнерами. Это, с одной стороны, существенно для применения техники каратэ в целях самозащиты (рукопашный бой с несколькими противниками), а, с другой стороны, значительно увеличивает «запас боевой прочности» в поединках. Для свободного боя подобные формы тренировки служат своеобразным спарринговым тренажером, поскольку почти одновременно освоенные приемы апробируются на разных партнерах.

Из всего многообразия форм групповых схваток целесообразно выделить: скоростные бесконтактные упражнения; силовые схватки на выносливость; учебно-тренировочные спарринги на определенные технические задания, имеющие более непосредственное отношение к ведению свободного боя. Примерами тому могут послужить следующие формы учебно-спарринговой работы с несколькими партнерами.

- Тренировка на реакцию и скорость выполнения технических действий, осуществляемая без контакта на безопасной дистанции. Один партнер лидирует (обычно это инструктор), выполняя произвольно через небольшие промежутки времени одиночные удары или комбинации. Другие партнеры либо мгновенно повторяют его действия с максимальной скоростью, либо имитируют необходимые защитные действия.

- Силовые схватки на выносливость с большим числом ограничений. Например, один партнер защищается уколами и опережающими (умеренными по силе) атаками, а другие стараются войти в ближнюю дистанцию, чтобы легкими ударами руками, шлепками по корпусу, а также силовым давлением измотать противника, сбить ему дыхание.

- Учебно-тренировочные схватки на определенное задание. Так, например, задача партнера, противостоящего другим, может состоять в отработке способов блокировки однотипных ударов и свободных перемещений в боевой стойке. Следовательно, задача нападающих – поочередно атаковать однотипными ударами (они могут выполняться в заданных темпах, режимах, определенными способами, включая «разножки», суперсерии и т.д.). Эти задачи могут усложняться: защищающийся может проводить простые и комбинированные контратаки, а также комбинированные защиты, если нападающие будут выполнять однотипные атакующие серии. Следующий этап усложнения – смена одиночных или комбинированных атак в обусловленном, а затем в произвольном порядке с соответствующей защитой и обусловленной или произвольной (одиночной или комбинированной) контратакой.

Особые задачи могут быть связаны с изменением исходных условий схватки. Например, перед началом схватки партнер стоит к нападающим спиной, затем поворачивается к ним лицом с выходом в боевую стойку и поочередно отражает любые одиночные удары с комбинированной контратакой. Кроме противостояния одного партнера двум или трем другим возможна круговая смена ролей. Один партнер после защиты атакует обусловленным способом ближайшего (по кругу) партнера, тот следующего и т.д.

- Учебно-тренировочные свободные схватки, в которых ограничения касаются только того, чем пользуются партнеры – руками или ногами. Так, например, схватка может вестись только руками или только ногами, в другом случае – только руками (нападающие) и только ногами (защищающийся) или же руками и ногами (защищающийся) и т.д.

- Мягкий свободный игровой спарринг нескольких партнеров против одного.

Охарактеризованные типы, разновидности и формы учебных схваток, разумеется, не исчерпывают всех возможных вариантов, но позволяют уяснить некоторые важные принципы, методы и этапы подготовки к свободному бою.

В организации учебно-тренировочного процесса, включающего разные формы спаррингов, следует учитывать различные возможности, которые зависят от этапа обучения и общего уровня подготовки спортсменов. Как уже отмечалось, на начальных этапах естественно преобладают условные учебные схватки. Они занимают сравнительно небольшое время. При достаточной подготовке учебные схватки становятся все более свободными и разнообразными. Они могут занимать половину и более времени всей тренировки. При этом спарринги могут быть сосредоточены в отдельной части занятия либо проводиться рассредоточено (в несколько «подходов») в течение всей тренировки, чередуясь с различными формами работы без партнера. В последнем случае спарринги создают в тренировке несколько пиковых фаз нагрузки, способствуя тем самым развитию специальной выносливости. Наконец, возможно периодическое проведение «дней спарринга», когда тренировка целиком посвящается свободным схваткам с умеренным контактом и сменой партнеров после каждого боя. Такие спарринговые тренировки создают условия для периодически необходимых экстремальных физических и психических нагрузок, служат своеобразным тестом на боевую подготовку, выносливость и мастерство.



Выпуск 5. Обучение свободному бою - тактические задачи

1. Наступательная тактика. Простая атака.

Тактика свободного боя в Кёкусинкай в целом определяется особенностями этого вида каратэ как боевого искусства. В Кёкусин Будо-каратэ даже в спортивных поединках преобладает силовой активно наступательный стиль ведения боя. Поэтому тактика свободного боя в Кёкусинкай характеризуется тем, что спортсмен не уклоняется от боя, не «отталкивается» от противника, а ищет с ним контакта. Иными словами, она характеризуется устремленностью **на атаку**. Данная тенденция проявляется и в большом, и в малом, начиная от организации всей системы подготовки в школе Кёкусинкай и кончая примечательной деталью – тем, что выход в боевую стойку всегда выполняется с шагом вперед, навстречу противнику. Соответственно по-иному реализуются в Кёкусинкай и тактические функции защиты. Она не имеет пассивно-оборонительного характера, а превращается в один из способов решительного перехвата инициативы для столь же решительных контратакующих действий.

Сказанное не следует понимать так, что стиль Кёкусинкай «прямолинеен» и лишен тактической гибкости. У нас еще будет возможность показать его широкие тактические возможности, в частности, то, как собственно тактические принципы открывают путь к необычайно разнообразному применению изучаемых технических элементов и их сочетанию в особом рода приемах. Пока важно лишь подчеркнуть, что наступательная тактика в целом позволяет под соответствующим углом зрения рассматривать различные тактические действия, происходящие в бою. Охватить их все практически нереально. Однако в подходе к ним с точки зрения атаки появляется возможность, во-первых, в методическом плане упорядочить представления о тактических задачах, встающих в процессе обучения и, во-вторых, определить этапы их решения в ходе боевой подготовки. С этой целью мы разграничим основные тактические принципы построения самой атаки. К ним будут отнесены следующие виды атакующих действий:

- простая атака;
- атака с отвлекающими маневрами;
- сложная атака, состоящая из нескольких элементов и тактических маневров.

Простая атака – это непосредственно 1–2 удара из боевой стойки, например, простые атаки руками: ой- или гяку-цуки, ой-цуки + гяку-цуки с выходом в дзэнкуцу-дати; а также удары той или иной ногой. Сюда же относятся простые комбинации из ударов руками и ногами со сменой уровней атаки. Суть тактики простой атаки состоит в опережении действий противника, в использовании удобного момента (появление бреши в защите, «поддавливание» на фазу вдоха и т.п.). Результативность простой атаки зависит, таким образом, от наработки базовых приемов, позволяющей действовать быстро и решительно. Однако простое атакующее действие – это лишь мгновение боя, тактика которого в зависимости от уровня подготовки и мастерства противника может оказаться гораздо более сложной. Задачам такого рода посвящены последующие разделы.

2. Атака с отвлекающим маневром

Такая атака имеет целью нарушить равновесие и психическую устойчивость противника. Она может начинаться с обманного движения (в частности, с какого-либо финта, неожиданной

смены стойки перескоком – «разножкой», с выхода из зоны фронтальной атаки) либо с активного действия, связанного с разрушением, подавлением защиты противника, выводом его из равновесия (подсечка, поддегивание), либо с неожиданного натиска с резким сокращением дистанции. Во всех случаях эффект неожиданности может быть усилен за счет нарушения ритма атаки (микропаузы между разными элементами серии).

В качестве примеров можно привести следующий типы подобных атакующих комбинаций.

Связки из ударов руками с начальными отвлекающими действиями

Их эффективность обусловлена большой свободой технических комбинаций и высокой скоростью выполнения ударов руками. Однако необходимыми условиями успеха здесь является хорошая работа ног в перемещениях, позволяющая резко сократить дистанцию и войти в контакт, а также ломка ритма атаки.

Возможность выбора (построения) наиболее неожиданных и эффективных комбинаций здесь, как и во многих других случаях, зависит от степени проработки определенной группы комбинаций, имеющих в этом отношении базовое, ключевое значение.

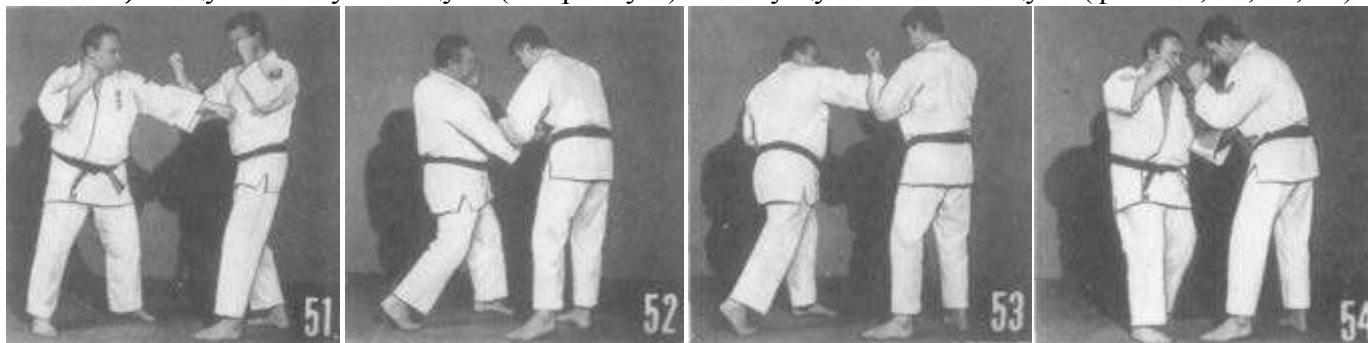
За основу группы атакующих комбинаций руками можно принять двойной вход в боевой стойке. На первый подшаг ногой, находящейся впереди, и последующую подстановку другой ноги (в боевую дзэнкуцу-дати) выполняются два удара, на второй аналогичный подшаг – тоже 2 удара¹. Например:

1) ой-цуки + гяку-цуки (прямые удары) + ой маваси-ути + гяку сита-цуки (крюки) (фото 47, 48, 49, 50). Если к тому же после первого выпада сделать микропаузу, а последующие два элемента выполнить вдвое скорее, то вероятность обмана противника еще больше возрастает.



Освоив технику комбинированных атак одной рукой (см. стрелки), можно на этой основе строить аналогичные серии, например:

2) ой-цуки + гяку сита-цуки (микропауза) → гяку-цуки + ой сита-цуки (фото 51, 52, 53, 54).



Используя некоторые другие тактические уловки (принципы «вертушки», «зигзага»), можно строить еще более индивидуализированные комбинации:

3) отвлекающий вход (с уклонением головой) с дзюн-цуки + с «полувертушкой» (поворот спиной) наотмашь тэтцуи-ути другой рукой (фото 55, 56) с последующим возвратом в боевую стойку.

¹ Здесь и далее в иллюстрациях опущены боевые стойки, в которых партнеры начинают и завершают учебные схватки.



4) с резким уходом влево гяку-цуки + с резким уходом вправо гяку уракэн (тэтцуи)-ути (фото 57, 58).



Эта атака «зигзагом» может быть завершена внешним покрытием тэнсё той же рукой с хидза-гэри или толчком в плечо той же рукой с обхватом опорной ноги противника (бросок) или другими способами.

– Связки с перескоками-«разножками»

В этих случаях, помимо неожиданной смены стойки, происходит необходимое для контакта сближение с противником, а удар, выполняемый одновременно с «разножкой», является дополнительным отвлекающим маневром. Здесь, как и в других случаях, после первого атакующего действия возможна дезориентирующая микропауза.

Прорабатывая различные варианты комбинаций с «разножками», следует помнить, что гяку-цуки (удар, наиболее часто выполняемый одновременно с «разножкой») проводится в дзэнкуцу-дати, а удары ногами (главным образом, маэ- и маваси-гэри, но также ёко-, ура-маваси-гэри) выполняются из боевой стойки и из дзэнкуцу-дати. Серии, включающие по 2 удара ногами, вначале лучше строить на комбинации однотипных ударов, а затем на комбинации разнотипных ударов (например, маэ- и маваси-гэри, ёко-и ура-маваси-гэри и др.) в любом порядке. В сериях с «разножками» возможны также удары ногами с «вертушками» (усиро-, уси-ро-маваси-гэри).

Поясним сказанное на примере типичной комбинации с «разножкой»:

5) ой-цуки + гяку-цуки + «разножка» с гяку-цуки + гяку маваси-гэри (фото 59, 60, 61, 62).



В свободном бою для более надежной дезориентации противника, реагирующего на простые «разножки», применимы также комбинации с быстрыми двойными «разножками» в боевой стойке. Например: из левой боевой стойки выполняется «разножка», как бы готовящая

удар левой ногой, но тут же с другой «разножкой» восстанавливается левая стойка и проводится удар правой ногой.

– Связки с отвлекающими ударами и стремительным наступлением

Тактический смысл подобных комбинаций состоит прежде всего в неожиданном и резком сближении с противником, в стремительном натиске. Эта решающая фаза атаки обеспечивается быстрыми перемещениями в боевой дзэнкуцу-дати с мощными атаками гяку-цуки на каждый шаг. Для завершения таких комбинаций можно использовать «лоу-кик», маэ-, маваси-, тэйсоку-сото-маваси-гэри.

– Связки с активным разрушением (подавлением) защиты противника руками

Они предназначены для перехвата инициативы – получения преимущества при намеренном переходе в ближний бой и требуют свободной координации обеих рук и умения действовать одной рукой. Здесь же можно применять различные отвлекающие приемы.

Приемами могут послужить следующие комбинации:

6) накладка предплечьем или ладонью в положении «гяку» на ближайшую руку противника, сгибая ее внутрь (обманное действие) + на сопротивление сгибу ой-цуки + гяку сита-цуки (фото 63, 64, 65).



7) давящая накладка предплечьем в положении «ой» на обе руки противника + гяку-цуки + гяку сита-цуки + ой-цуки (фото 66, 67, 68, 69).



– Способы ослабления защиты противника ногами

Они достаточно разнообразны, однако, суть состоит в ударах типа ёко- или маэ-какато-гэри (вперед), тэйсоку-сото-маваси-гэри, сокуто-ути-маваси-гэри (сбоку), а также ороси какато-гэри (сверху вниз) по рукам и плечам противника. За такими жесткими действиями (нередко с болевыми эффектами и частичной потерей равновесия противника) можно переходить на сближение, используя удары руками, «лоу-кик» или подсечки.

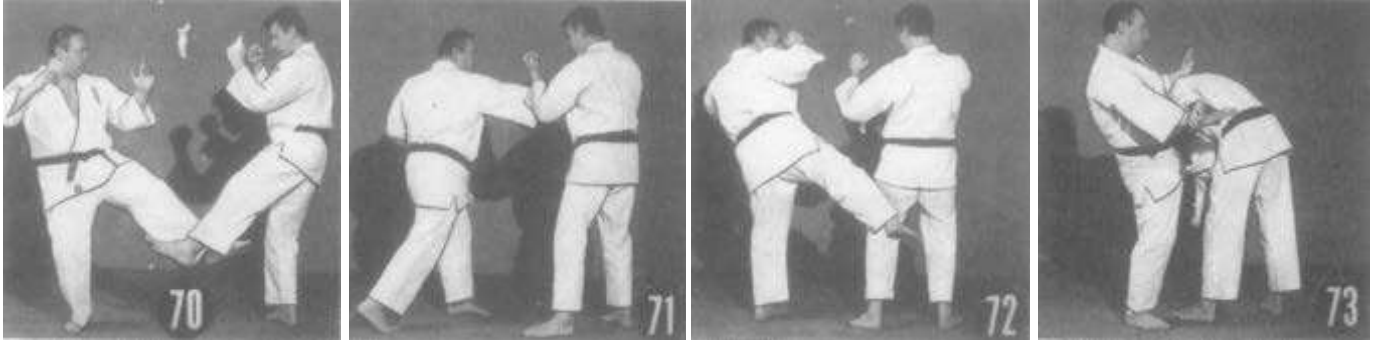
– Связки с отвлекающими подсечками

Подсечки, с которых начинается атака, должны отвлечь внимание противника, вывести его из равновесия и тем самым ослабить его защиту. Этим надо успеть воспользоваться и эффективно завершить атаку.

Подсечки стопой (аси-барай) могут проводиться как снаружи, так и изнутри. Лучше всего подсекать под пятку передней ноги (на растягивание стойки) в сторону пальцев. Наименее уязвимо в этом отношении такое положение ноги противника, когда пальцы направлены вперед (т.е. навстречу). Здесь, помимо сближения, для подсечки необходим соответствующий разворот тела.

Пример комбинации с начальной подсечкой:

8) аси-барай изнутри (передней ногой) + гяку-цуки + «лоу-кик» + хидза-гэри (фото 70, 71, 72, 73).

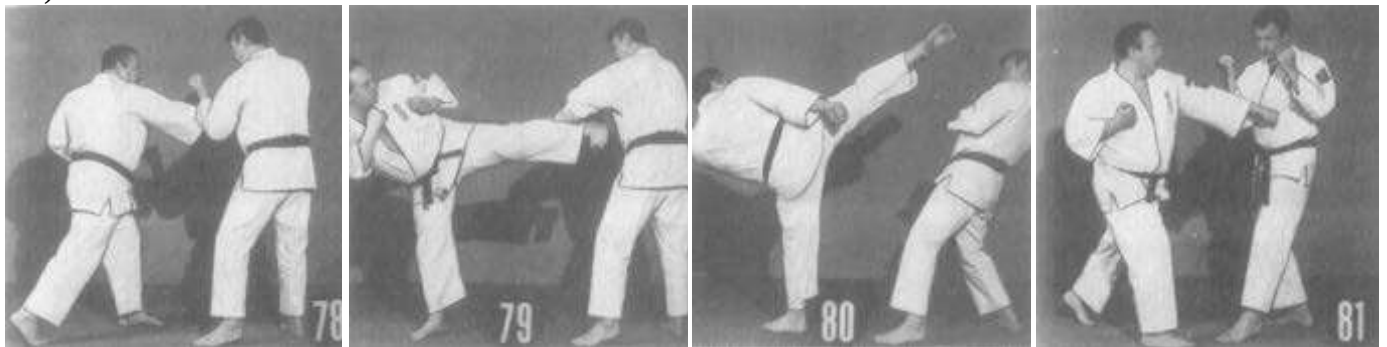


– Другие атакующие комбинации, в которых первый удар следует рассматривать как обманный маневр:

9) ой маэ-гэри + ой-цуки + гяку-цуки + гяку маваси-гэри (фото 74, 75, 76, 77);



10) гяку-цуки + ой ёко-гэри + усиро маваси-гэри («вертушка») + гяку-цуки (фото 78, 79, 80, 81).



К группе комбинаций с отвлекающими маневрами относится большинство атакующих связок на разные виды техники, которые отрабатываются в парах постоянно. Простым и усложненным комбинациям такого рода будут посвящены отдельные выпуски.

3. Сложная атака

За понятием «сложная атака» стоит сложность не столько технического, сколько тактического порядка. Однако эти атаки требуют и специальной технической подготовки.

Сложная атака бывает двух типов:

а) построенная на сочетании ложной атаки (с выходом из зоны атаки) и настоящей атаки;

б) построенная на тактике контратаки, включающей «провоцирование» определенных действий противника и «вылавливание» определенных ударов для большей эффективности приемов контратаки.

Построение атаки типа а) базируется на тактическом принципе «раскачки» противника и строится по следующей схеме: удар (ложная атака) – уход назад – резкий вход (настоящая атака). Дезориентация противника является результатом первого решительного натиска и неожиданного ухода из зоны атаки, не дающего противнику возможности эффективно провести контратакующие действия. Мгновенное замешательство дает возможность провести подготовленную завершающую атаку. Можно привести следующие примеры:

1) маэ-гэри ногой, находящейся сзади, с возвратом в боевую стойку + с подшагом в дзэнкуцу-дати гяку-цуки (фото 82, 83, 84);



2) маэ-гэри ногой, находящейся сзади, с возвратом в боевую стойку + маэ-гэри с входом в противника + (при его быстром уходе) с быстрым перешагиванием другой ногой маваси-гэри той же ногой + гяку-цуки (фото 85, 86, 87, 88, 89, 90);



3) гяку-цуки + маваси-гэри ногой, находящейся сзади, с возвратом в боевую стойку + с подшагом ой-цуки + с «вертушкой» усиро-гэри (фото 91, 92, 93, 94, 95).



Построение атаки типа б) предполагает хорошую наработку описанных ранее приемов «вылавливания» и контратаки в условных боях, а также требует разведки реакции противника в ходе поединка, с целью выяснить, какие именно контратакующие удары он предпочитает. Для этого надо, с одной стороны, создать видимость его превосходства, но с другой – быть готовым к надежной защите.

Важнейшим фактором успешного ведения свободного боя является перехват инициативы. Инициатива проявляется и в общей манере вести бой с определенным противником, и в конкретных способах, которые нужно знать и которыми необходимо овладеть.

Общая тактическая установка, касающаяся инициативы в бою, пожалуй, в наиболее лаконичной формулировке отражена в названии известной японской школы каратэ Годзю-рю, с которой был хорошо знаком Масутацу Ояма. Суть тактики состоит в противопоставлении слабому противнику силы («го»), а сильному противнику – гибкости («дзю»).

В конкретных случаях для успешного претворения этого принципа в жизнь еще необходимо правильно провести разведку и правильно оценить возможности данного противника.

Если противник явно слабее (как в нападении, так и в защите), то нужны самые решительные действия, чтобы подавить его сопротивление и полностью захватить инициативу (то есть противопоставить слабости силу в буквальном смысле).

Если «слабость» противника только видимость, а на самом деле он готовит контратакующие маневры, то можно применять ложные атаки, выжидая момент для «контрвылавливания» его ударов и проведения решительных контратакующих приемов. При этом надо прикрывать наиболее уязвимые точки и быть готовым к резкой и сильной обороне. Чтобы не «завязнуть» в ложной атаке, надо быстро бить в цель и сразу же уходить в защиту.

Если же противник силен и агрессивен, то необходима тактическая гибкость. Надо стараться навязать противнику свой стиль борьбы, ставя его в неудобное положение. Этого можно добиваться разными способами. Среди них заслуживают особого внимания следующие:

- постоянно двигаться, уклоняясь и все время смещая для противника цель;
- пользоваться выходами с линии атаки с последующими более неожиданными контратакующими действиями сбоку;
- постоянно беспокоить противника ложными атаками, чтобы свести его агрессию к обороне;

– стараться «связать» действия противника через опережающие остановочные движения (остановка ударов ногами своими ступнями, накладка на бьющие руки с соответствующим сокращением дистанции);

– стараться выгодно использовать физические и физиологические особенности противника (рост, вес, скорость и т. п.).

По существу в ходе относительно продолжительного поединка различные тактические действия складываются в тактически сложные наступательные комбинации, если преобладает общая установка на взятие (перехват) инициативы как средствами атаки, так и средствами контратаки. Реализация такой установки предполагает способность к неожиданным маневрам и умение вести бой на разных дистанциях. Последнее требует решения особого рода задач в ходе технико-тактической подготовки спортсменов.

4. Дистанционные принципы ведения боя

Чувство дистанции – один из решающих факторов для эффективного ведения свободного боя в целом и для перехвата и удержания инициативы в частности. Это чувство формируется при работе в разных формах условных схваток. От того, как спортсмен контролирует дистанцию, выбирая для себя наиболее выгодное расстояние, в огромной мере зависит исход поединка.

В каратэ различают 3 основных дистанции:

1) дальняя – дает возможность вести поединок только при помощи ног;

2) средняя – для ведения поединка руками и ногами;

3) ближняя – с использованием ударов локтями, коленом и крюков руками.

Выбор дистанции в ходе боя обуславливает как технические действия, так и тактику поединка.

Дальняя дистанция – удобна для людей, обладающих хорошей растяжкой и техникой выполнения ударов ногами. Но при этом также необходимо помнить о работе руками, чтобы удержать противника на нужном расстоянии (при отражении серии ударов ногами противник, блокируя, может сократить дистанцию). Удары ногами должны выполняться быстро с возвратом в боевую стойку. Не рекомендуется наносить несколько высоких ударов одной и той же ногой, чтобы не потерять равновесия.

Средняя дистанция – часто используется в случае недостаточной подготовки к ведению боя ногами, либо, если противник лучше владеет техникой работы ног. При этом расстояние выбирается так, чтобы противник не мог выполнить удара ногой. Ведение боя на такой дистанции требует большого опыта и хорошей технической подготовки, так как противник будет стараться разорвать дистанцию, а также атаковать круговыми ударами ногами. Средняя дистанция характеризуется большой скоростью ведения боя и большой «плотностью» атаки.

Ближняя дистанция – самая опасная фаза боя. В нее следует входить только после проведения приема. Работая на этой дистанции, следует стараться раскрывать защиту противника руками, прижимать его руки к телу и одновременно наносить удар (например, хидзи-атэ сбоку и снизу, сита-цуки, хидза-гэри в сочетании с низкими круговыми ударами и подсечками). В ближнем бою особенно важно «сесть на пульс» противника, определяя по дыханию момент для атаки. Главное – не действовать беспорядочно, а наносить точные удары (в нижние ребра, печень, солнечное сплетение, голову). В ближний бой лучше входить с внешней стороны, чтобы можно было легко разорвать дистанцию. В ближнем бою нельзя терять бдительности, а напротив, следует энергично защищаться и контратаковать, стараясь заставить противника врасплох, «связать» его. С другой стороны, необходимо контролировать ситуацию и уметь ее изменить. В частности, можно неожиданно резко разорвать дистанцию и атаковать ногами.

Практическое освоение тактики ведения боя на разной дистанции с применением соответствующих технических приемов закладывает основу для успешного ведения свободного боя на меняющейся дистанции. Вместе с тем, здесь, как и при решении сугубо технических задач (овладение индивидуальным арсеналом приемов), возникает потребность в отборе, предпочтении и освоении определенных тактических принципов, действий. Из этого в значительной мере складывается индивидуальная манера ведения свободного боя, которая является предметом заботы как спортсменов, так и инструктора.



Школа КЁКУСИНКАЙ



6
ВЫПУСК



Выпуск 6. Простые комбинации для атаки

1. Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки

В выпусках, посвященных свободному бою, особое внимание было уделено атаке, которая во многом определяет тактические особенности стиля каратэ Кекусинкай. Закономерно, что освоение комбинаций для атаки в Кекусинкай является важнейшим звеном всей системы подготовки бойцов. В практике обучения этот раздел выходит за рамки собственно атаки, охватывая целый комплекс технико-тактических задач. Во-первых, основные технические элементы, включаемые в те или иные группы комбинаций, в итоге выполняются в любых сочетаниях и в любой последовательности. Во-вторых, поскольку атакующие комбинации отрабатываются главным образом с партнером с соответствующей сменой ролей, это дает возможность также формировать навыки защиты и контратаки.

На начальном этапе обучения комбинируются простейшие элементы в короткие связки. Постепенно комбинации усложняются за счет:

- а) объединения простых коротких связок;
- б) введения более сложных технических элементов;
- в) сочетания различных технико-тактических принципов построения атакующих комбинаций.

Осваивая все более сложные (в разных отношениях) комбинации, следует постепенно увеличивать скорость и силу их выполнения. При работе с партнером это позволяет атакующему реально контролировать свои действия и дистанцию, а защищающемуся, сохраняя дистанцию, совершенствовать технику и навыки реальной защиты, быть готовым к контратаке. При непрерывной смене ролей атакующие действия партнеров, по существу, сближаются с контратакующими и облегчают на определенном этапе освоение собственно комбинированных контратак.

Настоящий и последующий выпуски, посвященные соответственно простым и усложненным комбинациям для атаки содержат систематизированное изложение учебного материала.

Разумеется, подборка комбинаций не является исчерпывающей. Во-первых, она ограничена числом ключевых технических элементов и, во-вторых, - описанием лишь основных комбинаций, способствующих закреплению навыков свободного выполнения ключевых элементов. Эти ограничения обусловлены задачей относительно полного обеспечения только фундаментальной подготовки бойца. Вместе с тем, в своей совокупности описываемые комбинации для атаки охватывают важнейшие направления для полноценного освоения стиля Кекусинкай и поиска каждым спортсменом собственной индивидуальной манеры ведения боя.

Ключевыми техническими элементами, из которых строятся комбинации, являются удары руками:

- 1) цуки,
- 2) сита-цуки (уракэн сита-ути),
- 3) маваси-ути;

удары ногами (любой ногой):

- 1) маэ-гэри,
- 2) маваси-гэри (в том числе тэйсоку-сото-маваси-гэри),
- 3) лоу-кик (маваси-гэри гэдан),
- 4) хидза-гэри,
- 5) аси-барай,
- 6) еко-гэри,
- 7) усиро-гэри,
- 8) ура-маваси-гэри (в том числе сокуто-ути-маваси-гэри),
- 9) усиро-маваси-гэри (в том числе в позиции «сокуто»).

На основе связей, вошедших в пособие, можно строить новые комбинации. При этом следует учитывать как удобство сочетания элементов, так и их взаимозаменяемость. Например, гяку-цуки хорошо сочетается с прямыми ударами ногами (маэ-гэри, хидза-гэри) и ударами с частичным поворотом бедра (маваси-гэри, лоу-кик, еко-гэри); ой-цуки, в частности, удобен при подготовке ударов ногами с полным поворотом («вертушки»), то есть усиро-гэри, усиро-маваси-гэри; прямые удары ногами и удары с частичным поворотом бедра, так же как удары, выполняемые с «вертушкой», нередко взаимозаменяемы; удары последней группы хорошо подготавливаются ударами с частичным поворотом бедра и т.д. и т.п.¹ В комбинациях, включенных в пособие, руки и ноги гармонично дополняют друг друга. Удары руками, помимо собственно атакующей роли, помогают удерживать противника на удобной дистанции, а также заполняют паузы перед подготовкой ударов ногами, делают их менее заметными для противника.

Действия ногами должны быть фактически такими же свободными, как действия руками. Это требует больших усилий, но обеспечивает значительное расширение функциональных возможностей бойца, в частности, позволяет резко увеличить «плотность» и результативность атак.

Эффективность выполнения атакующих комбинаций непосредственно зависит от правильного (вначале контролируемого, а затем рефлекторного) дыхания. Следует помнить, что нанесение сильных, акцентированных ударов связано с Выдохом, на выдох проводятся также серии быстрых ударов. Между элементами комбинации, выполняемыми на один выдох с достаточной концентрацией, возникают короткие фазы расслабления, когда делается быстрый вдох. Длительность выполнения элементов комбинации на выдох и микропауз, связанных с вдохом, определяет ритм атаки. Чаще всего он бывает «рваным», что способствует дезориентации противника.

Все последующие комбинации выполняются из боевой стойки (в описании за исходную принята левосторонняя стойка).

Предварительно надо научиться свободно выполнять отдельные удары руками и ногами с места и в перемещении. Прежде всего, отрабатывается выпад из боевой стойки в дзэнкуцу-дати с гяку-цуки. Выпад с ударом выполняется с подшагом передней ногой и завершается возвратом (отшагом ногой, находящейся сзади) в исходное положение. При данном способе тренировки отрабатывается 1-й вариант техники удара кулаком. Он отличается максимальной концентрацией (ср. выполнение цуки в сантин-дати) и используется для мощного окончания атаки. Если же гяку-цуки не акцентируется, а за ним «накатом» следует сильный удар ногой (маэ-, маваси-, еко-гэри, лоу-кик), то используется 2-й вариант техники – более длинный (с выдвижением плеча) «подходящий» удар. Он отодвигает противника на дистанцию, необходимую для удара ногой, связывает его защиту и помогает открыть цель для завершения атаки. Оба варианта гяку-цуки следует тщательно отработать в сочетании с различными (взаимозаменяемыми) ударами ногами, прежде чем переходить к изучению различных комбинаций. Это важно и по той причине, что в одной даже простой комбинации могут встретиться оба варианта данной техники. Например: гяку-цуки (вар.1) + маваси-гэри + гяку-цуки (вар.2).

Аналогичным образом в комбинации ой+гяку-цуки, часто являющейся компонентом более сложных серий, техника выполнения гяку-цуки будет зависеть от того, завершает ли этот удар комбинацию или за ним следует сильный, акцентируемый удар ногой. Все это необходимо иметь в

¹ Нарушение отдельных принципов естественной связи комбинируемых элементов может быть оправдано особыми тактическими задачами.

виду в процессе обучения. Во всех комбинациях, включенных в пособие, гяку-цуки всегда выполняется в боевой дзэнкуцу-дати. Это предопределяет способ его подготовки: с подшагом из боевой стойки или с выходом в дзэнкуцу-дати после предшествующего удара ногами.

Специального внимания требует техника выполнения ударов ногами из боевой стойки. Когда в наступательной комбинации чередуются такие удары, как маэ-, маваси-, еко-гэри, лоу-кик, все они начинаются и заканчиваются в боевой стойке. Отработка поочередного нанесения основных ударов ногами из боевой стойки с выходом в эту же стойку является на начальном этапе важнейшей задачей обучения. Прочные навыки работы ногами из боевой стойки позволят далее легче осваивать другие позиции, встречающиеся в более сложных комбинациях. Так, например, необходимость захода вбок для проведения подсечки или удара коленом с ближней дистанции предполагает выход в дзэкуцу-дати, выполнение удара передней ногой (с подскоком к ней другой ногой) осуществляется с кратковременным переходом в нэкоаси-дати (маэ-, маваси-гэри) или цуруаси-дати (еко-гэри), проведение ударов с «вертушками» включает, в частности, в качестве промежуточной позиции обратную кокуцу-дати, а атака усиро-гэри передней ногой с заступом – какэ дати и т.д. Все эти аспекты выполнения комбинаций требуют должного внимания, но не должны, однако, становиться сковывающим фактором, нарушающим естественную динамику атакующих действий. Сделанные замечания методического характера являются общими для изучения комбинаций, вошедших в оба соответствующих выпуска. Эти комбинации подразделяются в крупном плане (и в известной мере условно) на две группы: простые и усложненные комбинации.

В простых комбинациях отличительной чертой является не только относительная простота техники, но также то, что в атаке постоянно сохраняется ориентация лицом к партнеру.

В усложненных комбинациях, помимо использования разного рода финтов, прыжковых элементов, существенной является большая свобода перемещений благодаря использованию поворотов и техники так называемых «вертушек».

В настоящем выпуске мы сосредоточимся на простых комбинациях для атаки, в которых кроме основных ударов руками и ногами используется также перескоки со сменной стойки («разножки») и разновидности техники подсечек.

Характеристика каждой комбинации включает:

- 1) запись серии, элементы которой разделены знаком +;
- 2) пояснения, уточняющие наиболее важные технико-тактические действия;
- 3) условное обозначение ритма серии, оправданного ее технико-тактическим смыслом;
- 4) иллюстрации.

Все комбинации начинаются и заканчиваются боевой стойке (показ чего в иллюстрациях отсутствует). В описаниях технических элементов, выполняемых руками, уточняется их положение по отношению к стойке: ой или гяку. В описаниях технических элементов, выполняемых ногами, положение в стойке уточняется через сокращенное обозначение: пр.н. или лев.н.

Для фиксации ритма чередования элементов в комбинациях приняты следующие условные обозначения, приводимые далее с учетом возрастания относительной длительности пауз между элементами:

→ сочетаемые элементы выполняются очень быстро, с ускорением, почти слитно; - сочетаемые элементы выполняются подряд, быстро, но достаточно отделены друг от друга;

+ между сочетаемыми элементами имеется небольшая, но заметная (в сравнении с промежутками в других сочетаниях) пауза.

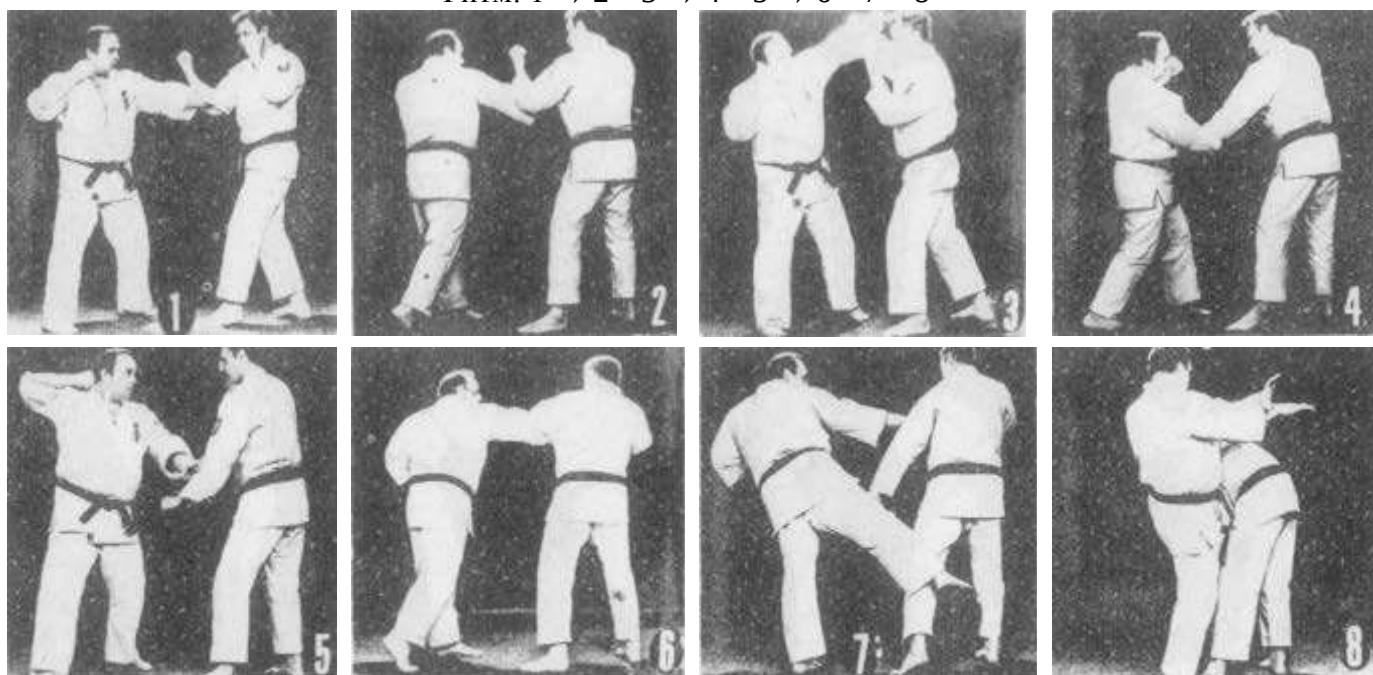
Следует подчеркнуть, однако, что предложены лишь общие ориентиры, необходимые для изучения комбинаций для атаки. Сам же стиль их выполнения может быть полноценно воспринят только от квалифицированного инструктора в процессе живой учебно-тренировочной работы.

2. Комбинации из основных ударов руками и ногами

1. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-маваси-ути + гяку сита-цуки + накладка в положении «ой» + гяку-цуки + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев.н. (фото 1-8) В комбинации серия мощных ударов

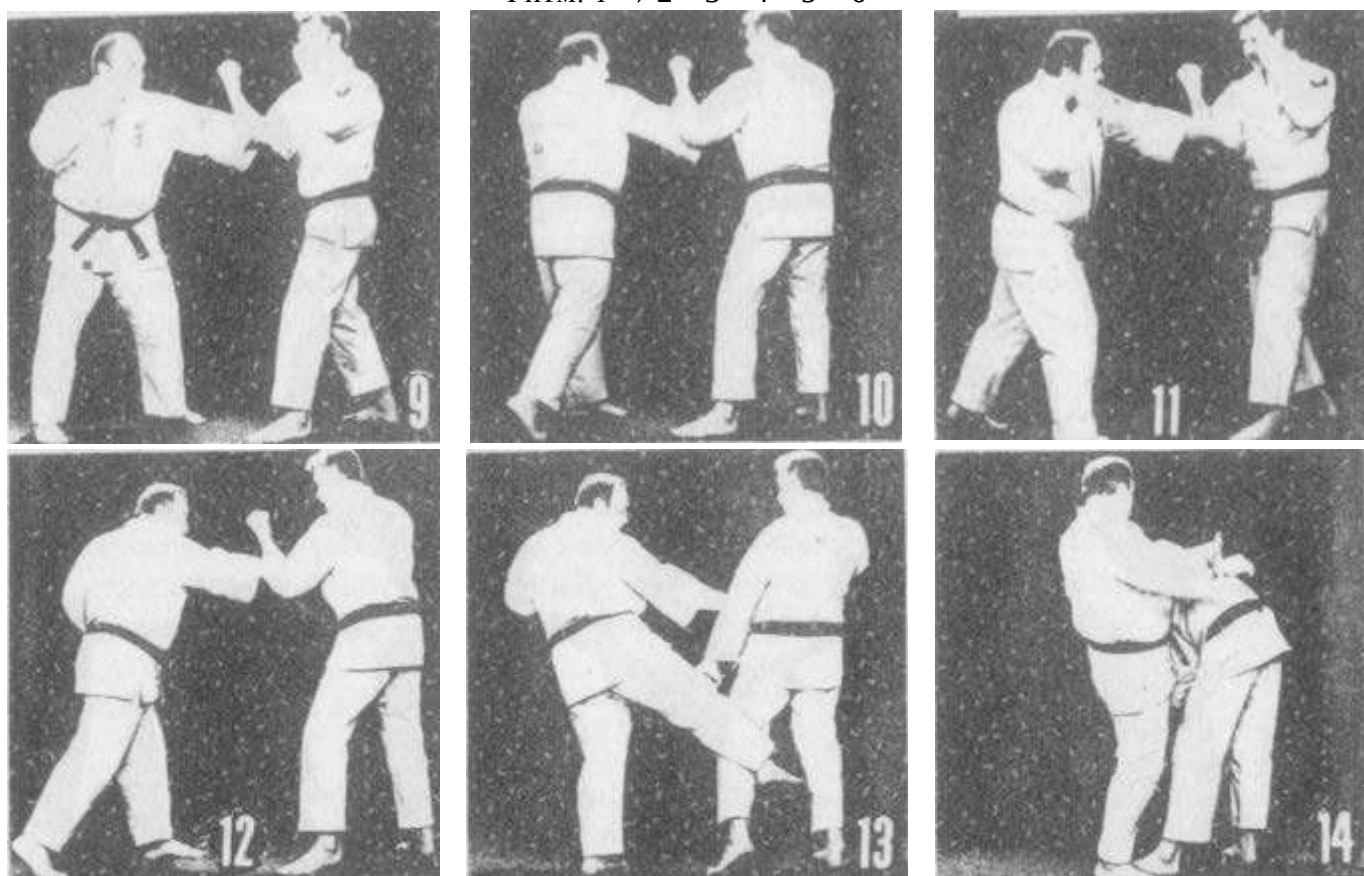
руками выполняется с подшагами «обвалом» в рваном ритме в сочетании с активным разрушением защиты партнера (накладка на руку). Она готовит сильный удар ногой в бедро и завершающий удар коленом в корпус.

Ритм: 1 → 2 – 3 → 4 – 5 → 6 – 7 + 8



2. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку = цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев.н. (фото 9-14) Комбинация отличается особо активными входами в противника: резкие «срывы» дистанции (подшаг и два шага) с мощными ударами руками, выбивающими партнера с занимаемой позиции. Это дает возможность эффективно провести сильный удар ногой в бедро и завершающий удар коленом в корпус (ср. комб. 1).

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 – 5 + 6



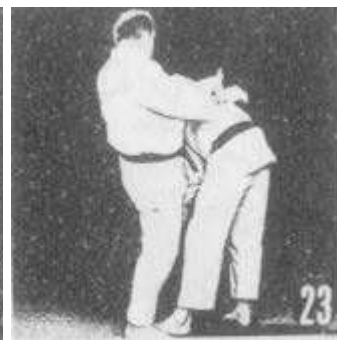
3. Маэ-гэри лев.н. + ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр.н. + маваси-гэри лев.н. (фото 15-19)
Первый отвлекающий удар передней ногой с подскоком выполняется с акцентом. Удары руками, выполняемые почти слитно, готовят два сильных удара ногами со сменой уровней.

Ритм: 1 + 2 → 3 – 4 + 5



4. Маваси-гэри лев.н. + гяко-цуки + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев.н. (фото 20-23) Первый отвлекающий удар передней ногой с подскоком выполняется быстро и легко. Затем «накатом» выполняются сильные удары рукой и ногой, которые готовят завершающий удар коленом.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4



5. Маваси-гэри лев.н. + гяко-цуки + маэ-гэри пр.н. + лоу-кик пр.н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев.н. (фото 24-29) Комбинация строится из двух связок по три элемента. Каждая из них начинается с удара передней ногой с подскоком, выполняется с ускорением и заканчивается акцентируемым ударом ногой. Первая связка – это как бы «разведка», вторая завершает всю комбинацию.

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4 – 5 – 6



6. Маэ-гэри пр.н. + лоу-кик пр.н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 30-33). Первый удар наносится сильно и быстро с выходом вперед. Затем сразу же с подскоком той же ногой легко наносится второй удар и далее «накатом» удар рукой и сильный завершающий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4



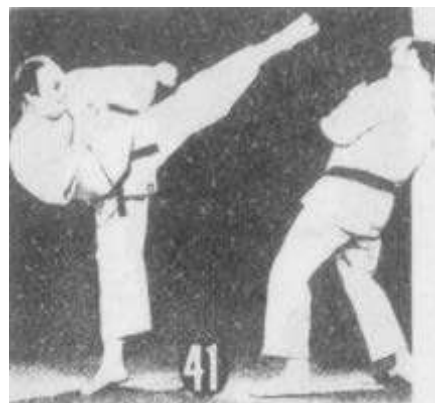
7. Ой-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. + лоу-кик пр.н. + хидза-гэри лев. н. (фото 34-38). Первые два удара проводятся почти слитно, готовя акцентируемый удар ногой. После него (если удар прошел или противник не успел отойти), нога возвращается назад в боевую стойку и сразу же наносится другой сильный удар, подготавливающий завершающий удар коленом (с контролем противника).

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5



8. Маваси-гэри лев. н. + ой-цуки лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза гэри лев. н. (фото 39-44). В комбинации отвлекающую роль играют первые два удара, которые готовят третий удар ногой. Далее «накатом» и сильно выполняются завершающие элементы.

Ритм: 1 – 2 + 3 + 4 – 5 – 6



3. Комбинации с использованием перескоков – «разножек»

1. Ой-цуки + гяку-цуки + хидза-гэри лев. н. + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки (фото 45-49). В комбинации первые два удара руками выполняются почти слитно с ускорением и глубоким выпадом в левую дзэнкуцу-дати. Перескок-«разножка» выполняется в момент максимальной загрузки левой ноги с заходом правой ногой вбок за ногу противника, что даст возможность провести сильный удар коленом. Продолжение рассчитано на то, что противник, блокируя колено, слегка отодвинется или отклонится назад. При этом ногу после хидза надо вернуть назад и ею же сразу нанести следующий удар. С выходом в левую дзэнкуцу-дати проводится завершающий удар рукой с акцентом.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 – 5



2. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + пр. н. (фото 50-55) Комбинация дает возможность нанести мощный удар ногой, поскольку противника отвлекает большая «плотность» ударов руками. Комбинация выполняется с ускорением и акцентом на удар ногой. Первые два удара руками выполняются с выходом в левую дзэнкуцу-дати, третий удар рукой производится одновременно с продвижением «разножкой» и за ним сразу следует удар ногой. Если противник разорвал дистанцию, атака завершается дополнительной короткой и быстрой комбинацией удара рукой и ногой – лоу-кик или маэ-гэри в зависимости от расстояния и открытой цели.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6



3. Маваси-гэри лев. н. + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 56-60). В комбинации особенно важны начальные два удара. Первый удар передней ногой выполняется легко с малым шагом, затем с быстрой «разножкой» так же легко наносится второй удар той же ногой. Вслед за этим с быстрым выходом в левую дзэнкуцу-дати «накатом» выполняются удар рукой и два сильных удара ногой. Для большей скорости после лоу-кик не следует делать глубокого выпада, а надо сразу быть маэ-гэри.

Ритм: 1 + 2 + 3 – 4 – 5



4. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри пр.н. + гякуцуки + маэ-гэри лев. н. (фото 61-66). Эта комбинация содержит «двойной» обман противника. Удары руками выполняются с ускорением и с «разножкой» на третий удар, но вместо последующего более естественного «наката» удара ногой, оказавшейся сзади, наносится удар передней ногой с подскоком и затем «накатом» рукой и ногой с акцентом в конце.

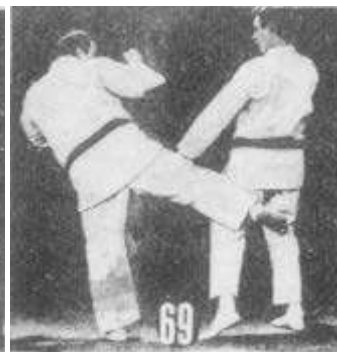
Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5 – 6



4. Комбинация с подсечками

1. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза-гэри лев. н. (фото 67-70). Простая комбинация, включающая подсечку изнутри передней ногой, выполняемую с подскоком. При этом быстро и легко (движением от колена к себе) подсекается передняя нога противника изнутри (в сторону и вверх). Пока нога противника еще в воздухе, подсекающая нога должна опуститься в левую дзэнкуцу-дати с последующим ударом рукой. Первые два элемента готовят сильный удар ногой в бедро, что позволяет далее нанести завершающий удар коленом.

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4



2. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр.н. + мавасигэри лев. н. + лоу-кик пр. н. (фото 71-75). Комбинация выполняется аналогично предыдущей с акцентом на первый удар ногой. После этого наносятся сильные завершающие удары с понижением уровня атаки (маваси-гэри по корпусу и лоу-кик по ноге).

Ритм: 1 – 2 – 3 + 4 – 5



3. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки (фото 76-82). В комбинации первые четыре удара выполняются с ускорением «накатом». Ногами наносятся сильные удары, которые позволяют потеснить противника (удар коленом выполняется без придерживания противника). Подсечка (изнутри) «раздергивает» противника и готовит завершение комбинаций с почти слитными ударами руками.

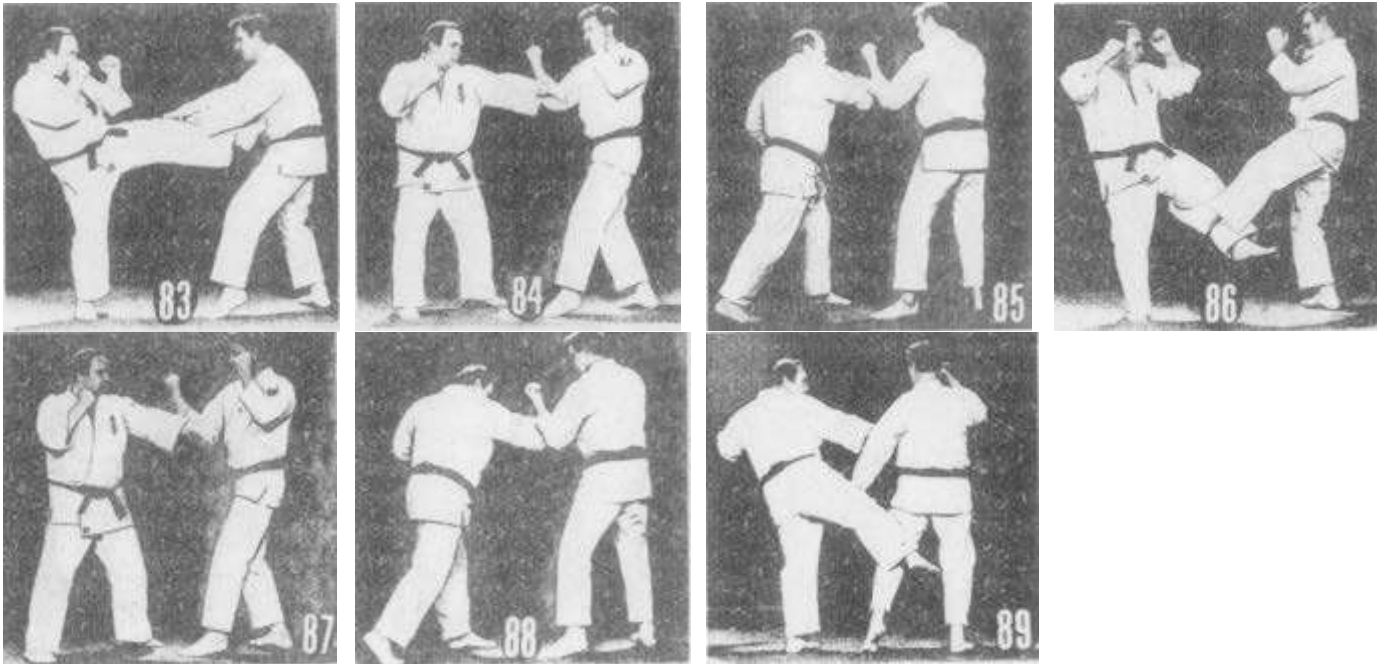
Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6 → 7



4. Маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 83-89). Комбинация состоит из двух аналогичных трехэлементных связок, которые начинаются с действия передней ногой и завершаются ударами руками. Первая связка должна отвлечь и потеснить противника, а вторая (которая начинается с его «раздергивания» с

помощью подсечки изнутри) - окончательно его дезориентировать и вывести из баланса. Обе они готовят завершающий сильный удар ногой в бедро.

Ритм: 1 – 2 → 3 + 4 – 5 → 6 – 7



5. Ой-цуки - гяку-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки (фото 90-95). В этой комбинации подсечка является основным элементом атаки, а удары руками служат для отвлечения внимания противника и подавления его возможного сопротивления при сближении. Атака проводится стремительно «накатом» (одной «волной»). Решительный натиск достигается за счет перемещений (шагов) в дзэнкуцу-дати с ударами руками. На последнем шаге в левой дзэнкуцу-дати нога должна стать ближе к передней ноге противника, что позволяет лучше провести подсечку снаружи. С выходом вперед в правую дзэнкуцу-дати (в момент вывода противника из равновесия) выполняется завершающий удар рукой.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 – 5 – 6





5. Комбинации с использованием подсечек и «разножек»

1. Маэ-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 96-101). Первый удар передней ногой с подскоком выполняется легко, чтобы отвлечь внимание противника. Подсечка изнутри с ударами руками позволяет «раздернуть» противника, а «разножка», выполняемая с последним ударом рукой, дополнительно дезориентирует его, подготавливая завершающий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 → 4 + 5 – 6



2. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + аси-барай пр. н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев.н. (фото 102-107). В начальной серии ударов руками третий удар выполняется с «разножкой», что позволяет быстро сократить дистанцию с заходом в бок и сразу провести подсечку снаружи. С выводом противника из равновесия делается выход пр. дзэнкуцу-дати и проводится завершение комбинации.

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5 – 6



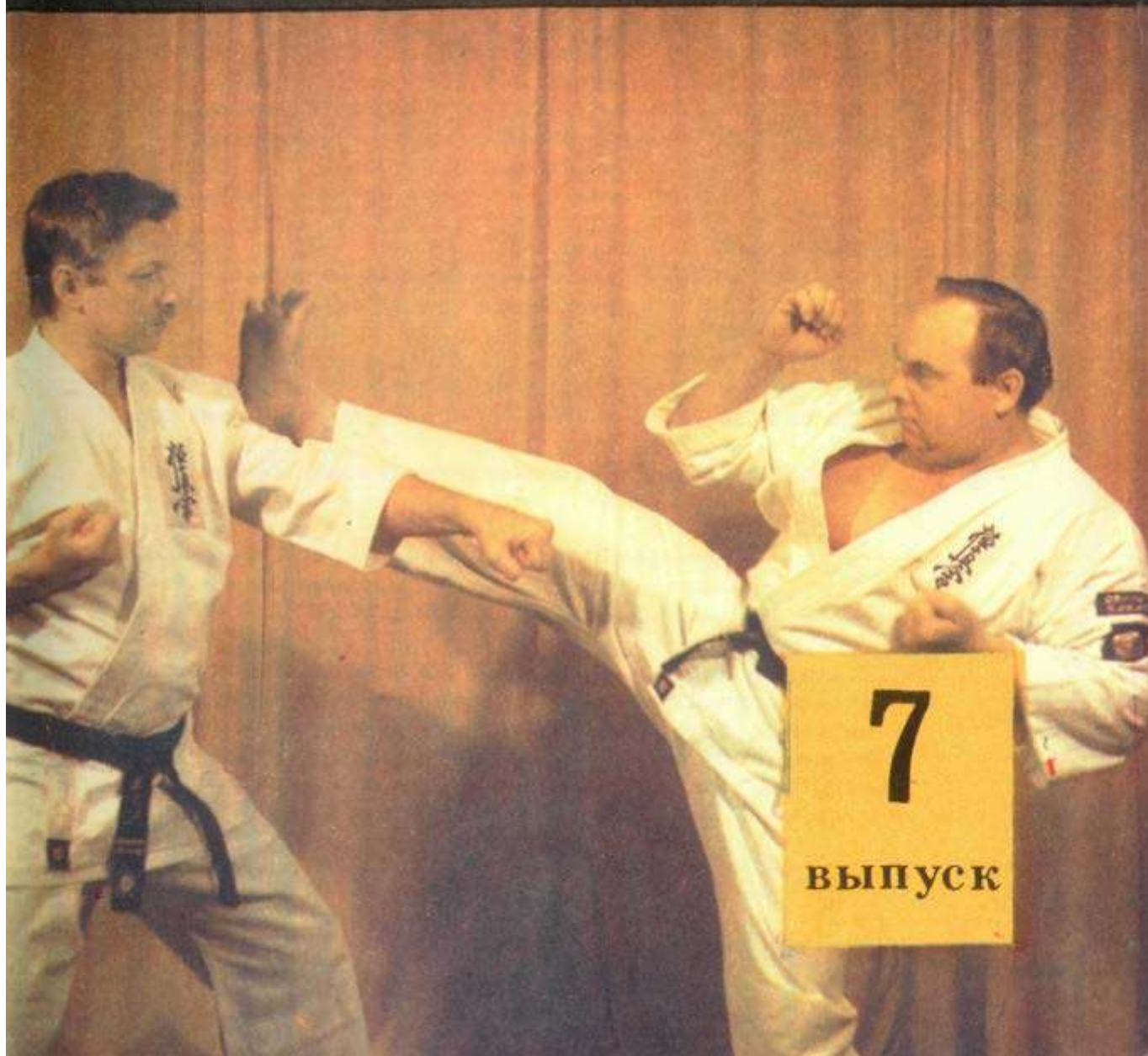
3. Ой-цуки + гяку-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. (фото 108-114). Комбинация состоит из двух связок, каждая из которых завершается сильным ударом ногой! В первой связке начальные удары руками выполняются с ускорением «накатом», отвлекая внимание. «Разножка» на третьем ударе позволяет неожиданно провести удар ногой и потеснить противника. Вторая связка начинается «раздергиванием» противника с помощью подсечки той же ногой, что облегчает завершение всей комбинации.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6 – 7





Школа КЁКУСИНКАЙ





Выпуск 7. Усложненные комбинации для атаки

1. Общие принципы построения и выполнения комбинаций для атаки (резюме)

Освоение комбинаций для атаки (как уже было показано в предыдущем выпуске) представляет важнейшее звено всей системы подготовки бойцов в каратэ Кёкусинкай не только в силу особенностей самого стиля. Взаимодействие с партнером при выполнении комбинаций для атаки позволяет формировать также навыки реальной защиты и контратаки, решать целый комплекс технико-тактических задач.

Построение комбинаций в практике обучения основано на выделении ограниченного числа **ключевых** технических элементов (базовые цуки, ути, а также гэри). При этом отрабатываются прежде всего комбинации, необходимые для **фундаментальной подготовки** бойца. Они, как правило, отличаются тем, что позволяют сочетать базовые взаимозаменяемые элементы и их варианты. В результате руки и ноги гармонично дополняют друг друга, расширяя функциональные возможности спортсмена и увеличивая результативность ведения боя.

Освоению простейших комбинаций предшествует выполнение базовых технических элементов из боевой стойки, а отработка самих комбинаций идет от простого к сложному с постепенным приближением к реальному взаимодействию партнеров. Существенным в выполнении комбинаций является ритм, тактически оправданная расстановка акцентов и соответствующее этому правильное дыхание.

Для уяснения ритма чередования элементов в комбинациях приняты условные обозначения, приводимые далее с учетом возрастания относительной длительности пауз между элементами:

- очень быстрое, почти слитное выполнение элементов;
- быстрое, но отчетливо разделенное выполнение элементов;
- + между элементами имеется небольшая, но заметная (в сравнении с промежутками в других сочетаниях) пауза.

Знакомство в предшествующем выпуске с простыми комбинациями для атаки, где постоянно сохранялась ориентация лицом к партнеру, дает возможность сделать следующий шаг. Мы сосредоточимся на усложненных комбинациях. Для них характерна большая свобода перемещений благодаря использованию поворотов (технике «вертушек»), а также различных финтов и прыжковых элементов. Все комбинации начинаются и заканчиваются в боевой стойке (показ чего в иллюстрациях отсутствует). В описаниях технических элементов, выполняемых руками, уточняется их положение по отношению к стойке: ой или гяку. В описаниях технических элементов, выполняемых ногами, положение в стойке уточняется через сокращенное обозначение: пр. н. или лев. н.

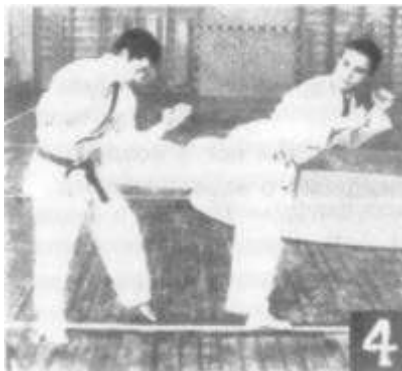
2. Комбинации с «вертушками»

1. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + усиро-гэри и пр. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 1, 2, 3, 4, 5, 6).

В комбинации главное внимание следует обратить на связку ой-цуки + усиро-гэри. При нанесении подготовительного удара левой рукой левую ногу надо ставить вправо и не делать глубокого выпада для удобства вращения. Во время удара рукой и вращения бедер следует

смотреть через левое плечо, а во время удара ногой – через правое. При выполнении всей комбинации первые два удара руками наносятся сильно, ой-цуки левой рукой является как бы промежуточным ударом, обеспечивающим поворот бедер и устанавливающим дистанцию. После удара ногой выход в правую дзэнкуцу-дати с завершающими ударами рукой и ногой.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6



2. Маваси-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 7, 8, 9, 10). В комбинации после первого отвлекающего удара с подскоком нога ставится не вперед, а слегка вправо одновременно с ударом рукой, что позволяет выполнить «вертушку» и завершить комбинацию сильным ударом ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4



3. Маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев. н. (фото 11, 12, 13, 14, 15).

Вариант комбинации с подготовленной «вертушкой» и акцентом на первый и последний удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4 – 5



4. Маэ-гэри лев. н. + еко-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + маваси-гэри пр. н. (фото 16, 17, 18, 19, 20).

В комбинации первые удары ногами выполняются один за другим с подскоком. После второго удара бедра уже повернуты, что облегчает выполнение удара с «вертушкой». Комбинация завершается обманным ударом той же ногой с подскоком.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4 + 5





5. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + еко-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. + ой-цуки пр. р. + усиро-маваси-гэри лев. н. (фото 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27).

В этой комбинации ой-цуки в обоих случаях готовит удар ногой: в первом – подготовительный удар в «вертушке», во втором – завершающий удар, выполняемый с «вертушкой» в обратном направлении.

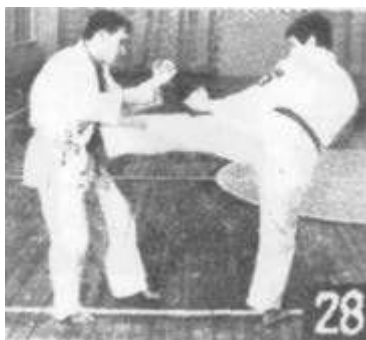
Ритм: 1 → 2 → 3 – 4 – 5 + 6 – 7



6. Еко-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + усиро-гэри лев. н. (фото 28, 29, 30, 31).

Первые три элемента выполняются как в предыдущей комбинации. Особенность данной комбинации состоит в сочетании двух усиро-гэри. Подобная ситуация возникает, когда надо обезопасить спину после подготовленного первого удара.

Ритм: 1 – 2 – 3 – 4



7. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + ой-цуки пр. р. + усиро-гэри пр. н. + усиро-маваси-гэри лев. н. (фото 32, 33, 34, 35, 36, 37).

Комбинация состоит из двух связок. Первая включает лоу-кик, выполняемый с проносом, и завершается ой-цуки для установки дистанции, как бы для подготовки «вертушки». Но вместо удара другой ногой выполняется с заступом усиро той же ногой с переходом на «вертушку» в обратном направлении. Такой переход может быть связан с попыткой противника контратаковать в спину или выполняться с целью дезориентировать противника.

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6

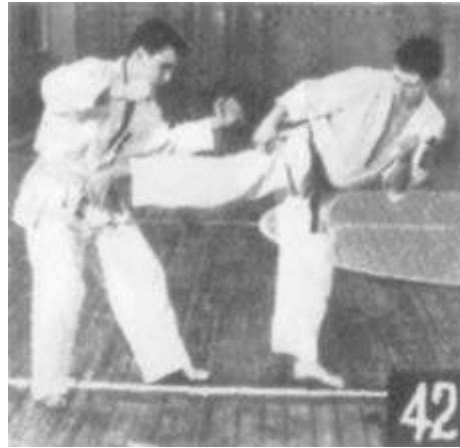


8. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + ой-цуки лев. р. + усиро-гэри пр. н. (фото 38, 39, 40, 41, 42).

Комбинация имеет активно наступательный характер. Первая отвлекающая силовая связка завершается ударом ногой в бедро. Далее с шагом левой ногой проводится сильный толкающий удар рукой и затем ногой с «вертушкой».

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 – 5





9. Маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + усиро-маваси-гэри пр.н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев н. (фото 43, 44, 45, 46, 47, 48).

Комбинация состоит из двух связок по три удара. Первая заканчивается сильным низким ударом ногой. Затем на отход противника делается подшаг левой ногой и выполняется удар ногой с «вертушкой» с переходом на завершение комбинации (акцент на последний удар ногой).

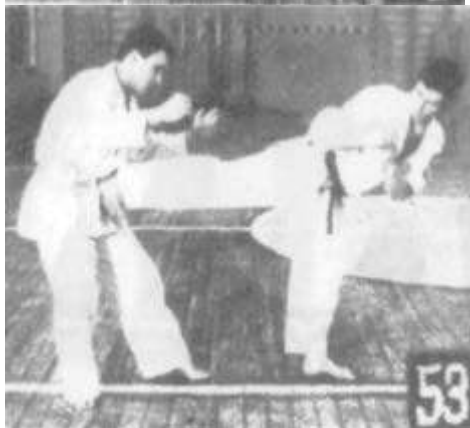
Ритм: 1 – 2 – 3 + 4 – 5 – 6



10. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + ура-маваси-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. (фото 49, 50, 51, 52, 53).

Три удара руками наносятся быстро, отвлекая внимание противника. Последний удар готовит переднюю ногу и бедра для обманного удара передней ногой с подскоком (противник может его блокировать). Далее из полуразворота к противнику спиной сразу же выполняется завершающий сильный удар ногой с «вертушкой».

Ритм: 1 → 2 → 3 + 4 – 5



11. Ой-цуки + гяку-цуки + хидза-гэри лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. + маэ-гэри лев. н. (фото 54, 55, 56, 57, 58, 59).

Первые удары руками отвлекают внимание. Неожиданный удар коленом через «разножку» должен увеличить дистанцию, что необходимо для следующего удара той же ногой с подскоком. Этот удар также является отвлекающим (противник может его блокировать) и готовит решающий удар ногой с «вертушкой». За ним «накатом» следует сильный удар другой ногой.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 – 5 – 6





12. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + маваси-гэри пр. н. + гяку-цуки лев. р. + маэ-гэри лев. н. (фото 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66).

Комбинация состоит из двух связок. В первой три удара руками отвлекают внимание, противника (последний готовит «вертушку» с ударом ногой). Вторая связка ломает ритм атаки и направление вращения – она начинается ударом той же ногой с подскоком и завершается сильным ударом ногой.

Ритм: 1 → 2 → 3 – 4 + 5 – 6 – 7



13. Ой-цуки + гяку-цуки + тэйсоку-сото-маваси-гэри пр. н. + усиро-маваси (сокуто)-гэри лев. н. (фото 67, 68, 69, 70).

Комбинация выполняется с ускорением. Решающим является первый удар ногой по рукам, который разрушает защиту противника и готовит завершающий удар ногой, выполняемый с «вертушкой».

Ритм: 1 → 2 – 3 – 4



14. Сокуто-ути-маваси-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. + усиро-маваси (сокуто)-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. (фото 71, 72, 73, 74).

В этой комбинации первый удар наносится по рукам (закрывая и поворачивая противника) и открывает цель для второго удара по ноге и завершающих ударов с «вертушкой». Акценты на все удары, но особенно на 2 низких удара в бедро (лоу-кик).

Ритм: 1 – 2 – 3 – 4



3. Комбинации с использованием «вертушек» и подсечек

1. Усиро-гэри пр. н. + маваси-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 75, 76, 77, 78, 79).

Комбинация начинается сразу с «вертушки», которая включает два сильных удара ногами. Подсечка изнутри помогает «раздернуть» противника и провести завершающие сильные удары рукой и ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4 – 5



2. Ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + аси-барай пр. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 80, 81, 82, 83, 84).

В комбинации удар с «вертушкой» и подсечка снаружи выполняются одной и той же ногой. Начальные три элемента позволяют потеснить и «раздернуть» противника, чтобы провести завершающие сильные удары рукой и ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4 – 5



3. Аси-барай лев. н. + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + гяку-цуки + маэ-гэри лев. н. (фото 85, 86, 87, 88, 89).

Комбинация включает наиболее естественные сочетания элементов. Подсечка изнутри задерживает противника, а удар рукой отбрасывает его на дистанцию, необходимую для удара ногой с «вертушкой». Комбинация завершается короткой связкой с акцентом на удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4 – 5





4. Аси-барай лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + усиро-гэри пр. н. гяку-цуки + маваси-гэри лев.н. (фото 90, 91, 92, 93, 94, 95).

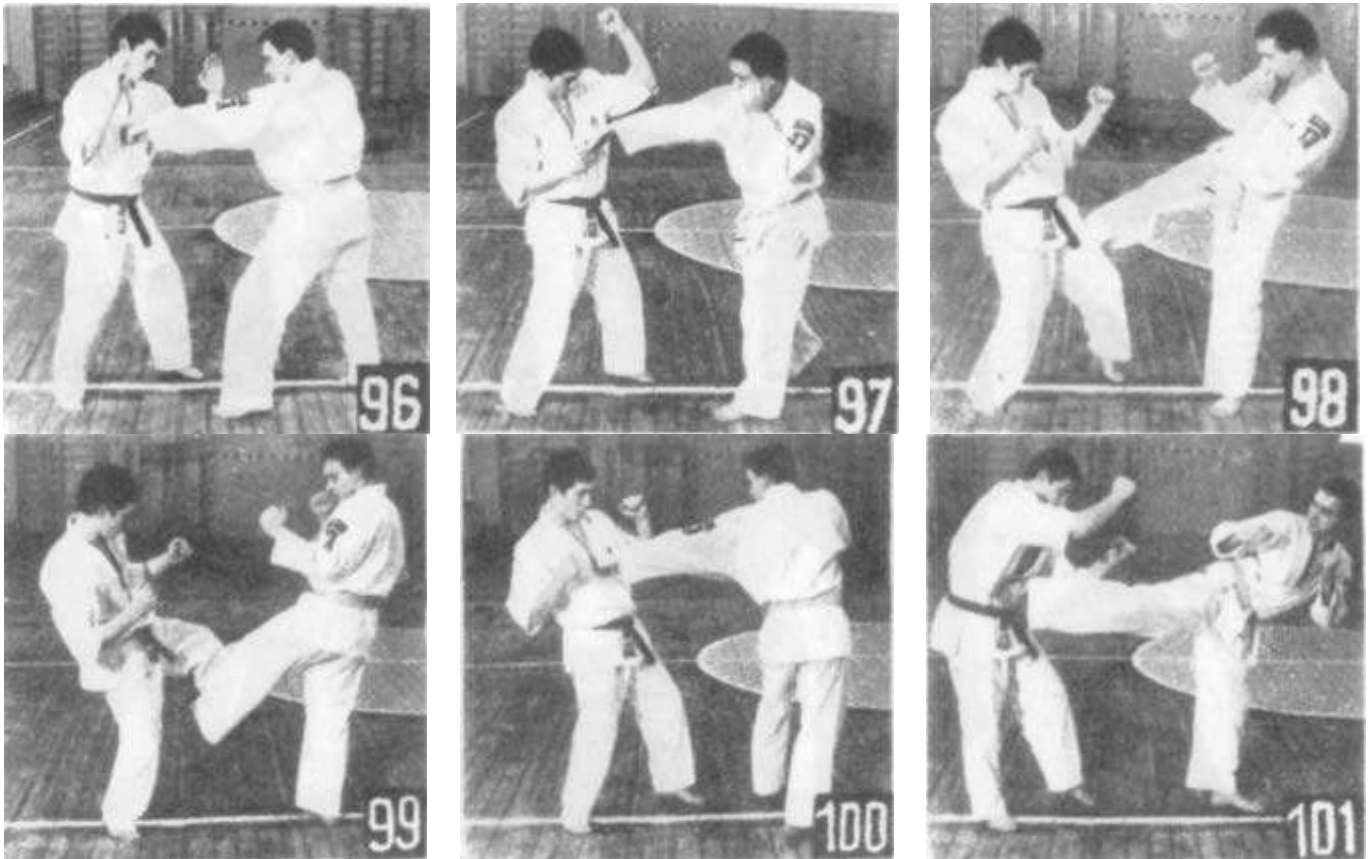
Особенность комбинации состоит в маскировке удара ногой с «вертушкой» – первый гяку-цуки правой рукой выполняется как длинный удар с выносом плеча и скручиванием бедра. Это позволяет скрыть истинное продолжение атаки и вдобавок создает дополнительное натяжение в бедрах, способствующее быстрому их раскручиванию в обратном направлении при выполнении «вертушки». Комбинация завершается короткой связкой с акцентом на последующий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 + 5 – 6



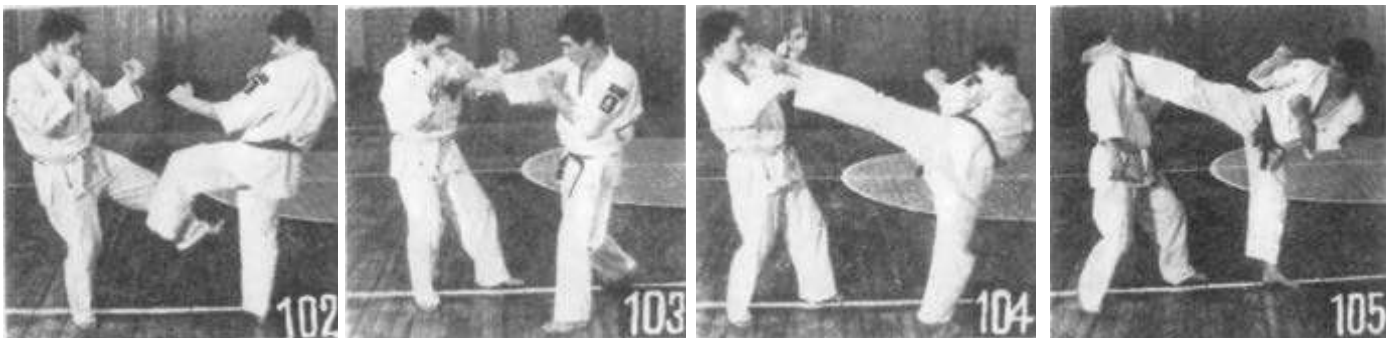
5. Ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + аси-барай лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. (фото 96, 97, 98, 99, 100, 101).

Комбинация состоит из двух связок по три элемента. Первая включает отвлекающие удары руками и сильный удар ногой по ноге противника, вторая – начинается с подсечки изнутри на ту же ногу, удар рукой отбрасывает противника на дистанцию, что необходимо для подготовки и проведения удара ногой с «вертушкой». «Раздергивание» противника сочетается здесь с «бомбардированием» его передней ноги, что должно дезориентировать противника и вывести его из равновесия.

Ритм: 1 → 2 – 3 + 4 + 5 – 6

6. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. + усиро-маваси-гэри пр. н. (фото 102, 103, 104, 105).

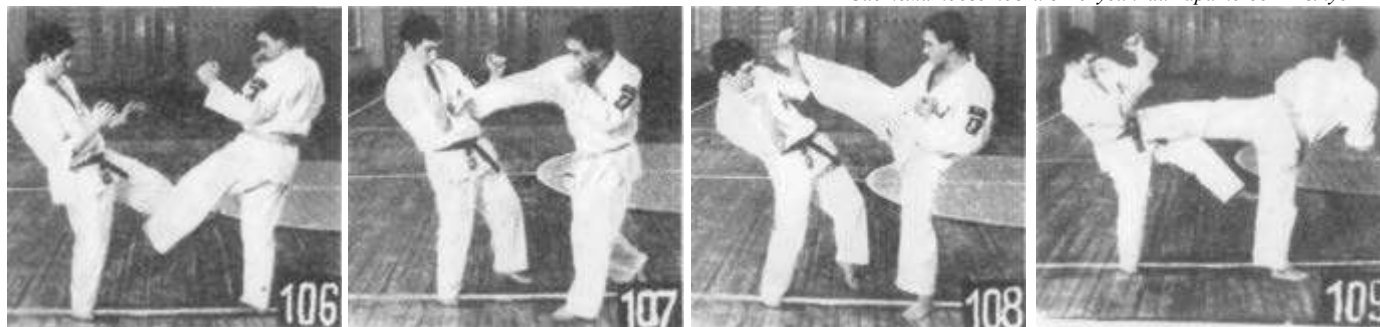
Комбинация состоит из двух связок по два элемента, которые выполняются быстро, чтобы дезориентировать противника. Подсечка изнутри и удар рукой «раздергивают» противника, а внезапный переход на удар передней ногой с подскоком позволяет выполнить завершающий удар ногой с «вертушкой».

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4

7. Аси-барай лев. н. + гяку-цуки + тэйсоку-сото-маваси-гэри пр. н. + усиро-гэри лев. н. (фото 106, 107, 108, 109).

Особенность комбинации в том, что гяку выполняется сразу после подсечки и с максимальной силой, чтобы заставить противника резко отойти. Сокращая дистанцию быстрым коротким переступом правой и левой ногой вперед, надо нанести удар ногой по рукам противника и, разрушая его защиту, перейти на «вертушку» с сильным завершающим ударом ногой.

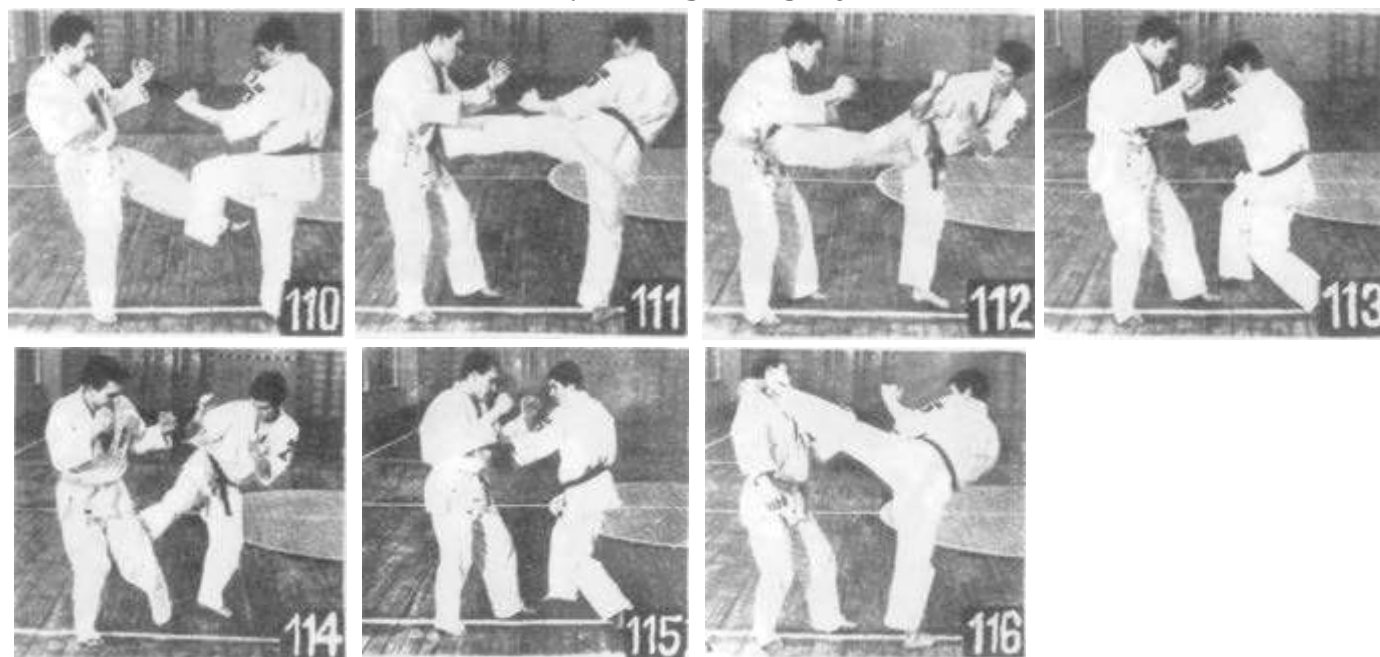
Ритм: 1 – 2 + 3 – 4



8. Аси-барай лев. н. + ёко-гэри лев. н. + усиро-гэри пр. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + гяку-цуки + маваси-гэри лев. н. (фото 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116).

Комбинация состоит из двух связок. Первая подсечкой и ударом с передней ноги готовит удар ногой с «вертушкой» и завершается ударом рукой. Вторая ломает ритм и направление атаки, начинаясь с низкого удара передней ногой с подскоком. Акцент на последний удар ногой.

Ритм: 1 + 2 – 3 – 4 + 5 – 6 – 7

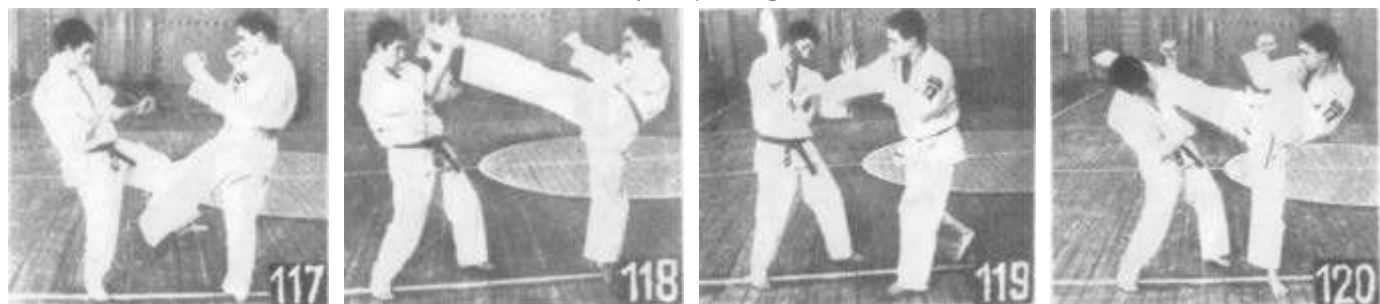


4. Комбинации с финтами ногами в сочетании с другими технико-тактическими действиями

1. Аси-барай лев. н. + маваси лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. (фото 117, 118, 119, 120).

Одна из ключевых комбинаций с финтом одной (передней) ногой с подскоком – переход от первого элемента ко второму выполняется без опускания ноги на землю («на одном колене») легко и быстро, почти слитно. Только в этом случае можно обмануть противника и, с выходом в левую дзэнкуцу-дати, завершить всю связку (акцент на удар ногой).

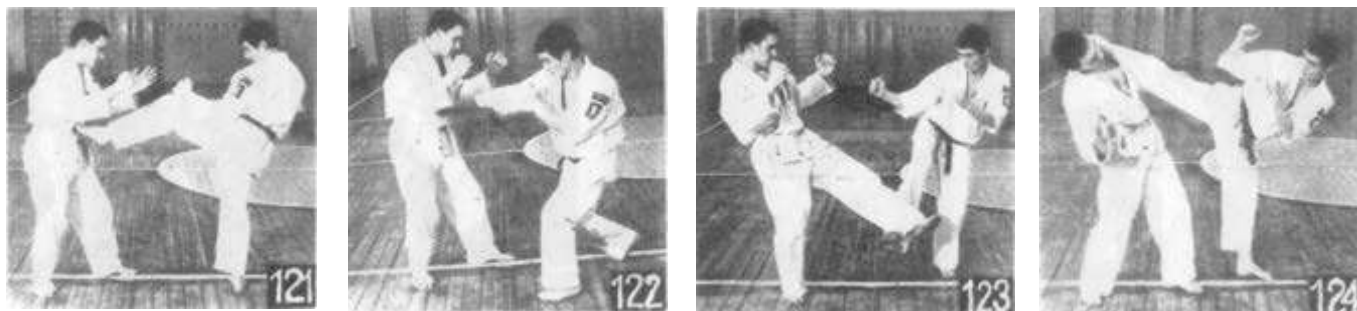
Ритм: 1 → 2 + 3 – 4



2. Маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + аси-барай пр. н. + маваси-гэри пр. н. (фото 121, 122, 123, 124).

Комбинация строится по типу стандартной связки, начинающейся с удара передней ногой с подскоком и включающей подготовку через удар рукой удара другой ногой. Однако последний удар наносится с финтом (показ подсечки), что должно дезориентировать противника.

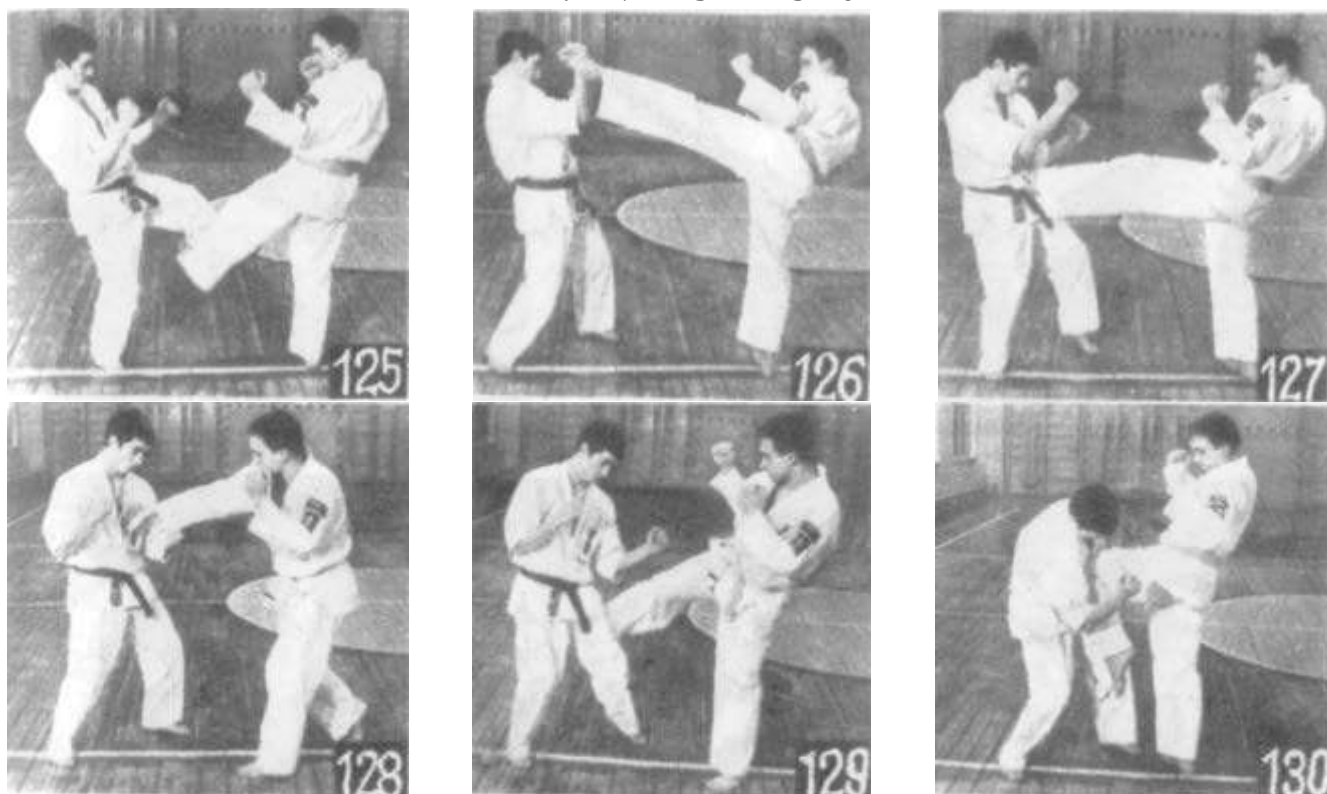
Ритм: 1 – 2 – 3 → 4



3. Аси-барай лев. н. + маваси-гэри лев. н. + маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + хидза-гэри лев. н. (фото 125, 126, 127, 128, 129, 130).

Финт передней ногой с подскоком и третий удар с подскоком отвлекают внимание противника и готовят завершение комбинации из трех элементов – акцент на оба удара ногами.

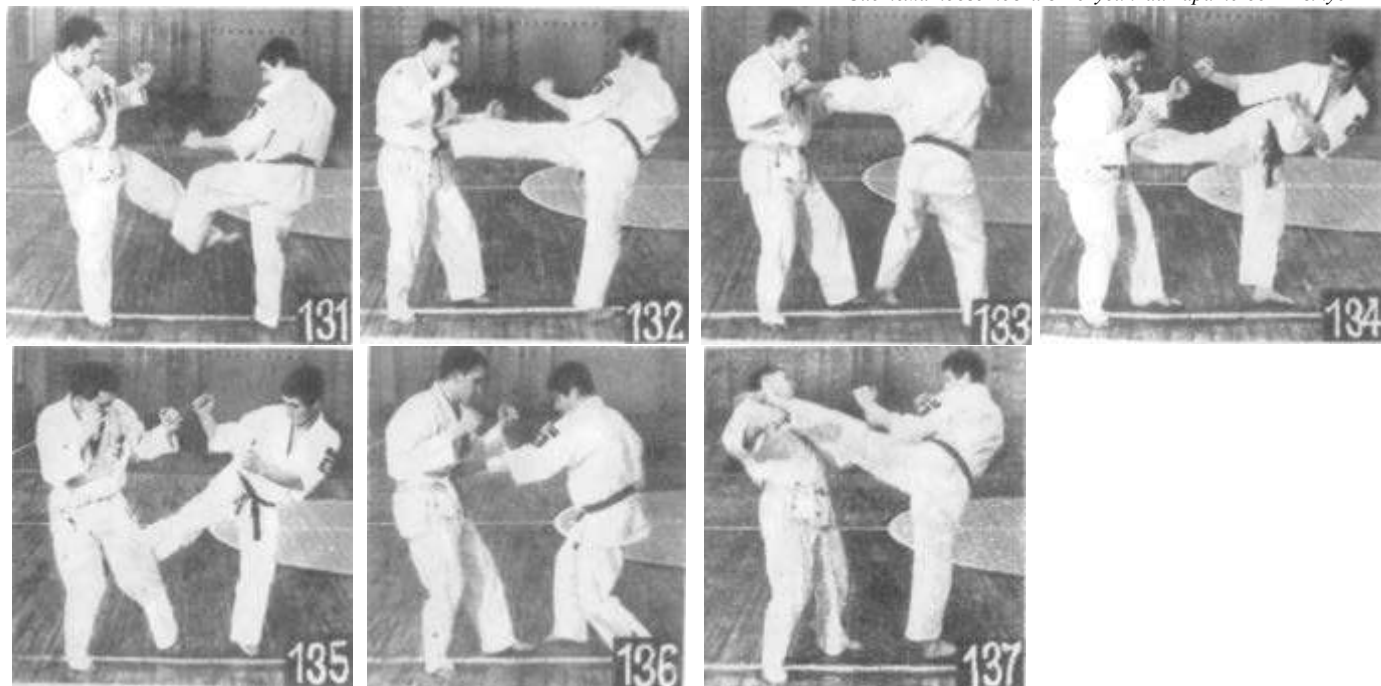
Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 – 5 – 6



4. Аси-барай лев. н. + ёко-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + лоу-кик пр. н. + гяку-цуки лев. н. + маваси-гэри лев. н. (фото 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137).

Финт передней ногой выполняется легко и быстро с резким возвратом ноги из удара. С постановкой ноги удар рукой готовит «вертушку» (заполняет паузу при повороте бедер) с сильным ударом другой ногой. Далее, с удара с подскоком той же ногой, начинается завершающая связка – акцент на последний удар ногой.

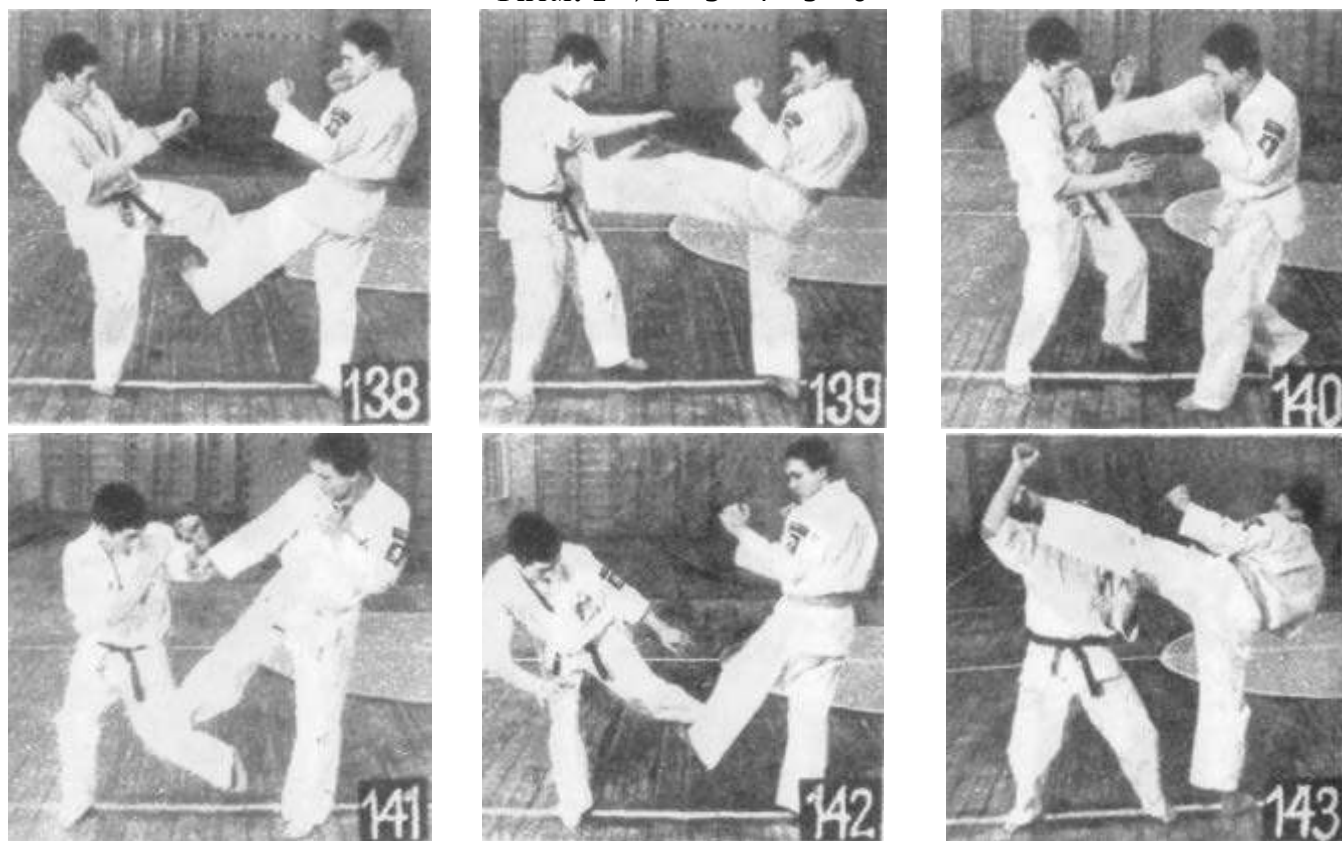
Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 + 5 – 6 – 7



5. Аси-барай лев. н. + маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + аси-барай лев. н. + маваси-гэри лев. н. (фото 138, 139, 140, 141, 142, 143).

В комбинации два финта (в начале и в конце), что требует хорошего равновесия. Они выполняются одной и той же ногой как варианты, что является дополнительным отвлекающим фактором. Акцент приходится на низкий удар ногой.

Ритм: 1 → 2 + 3 – 4 + 5 – 6



6. Сокуто-ути-маваси-гэри пр. н. + маэ-гэри лев. н. + аси-барай пр. н. + маваси-гэри пр. н. (фото 144, 145, 146, 147).

Комбинация состоит только из ударов ногами. Первый удар наносится по рукам, разрушая защиту противника и открывая цель для следующего сильного удара ногой. Это облегчает прохождение финта другой ногой, завершающего комбинацию.

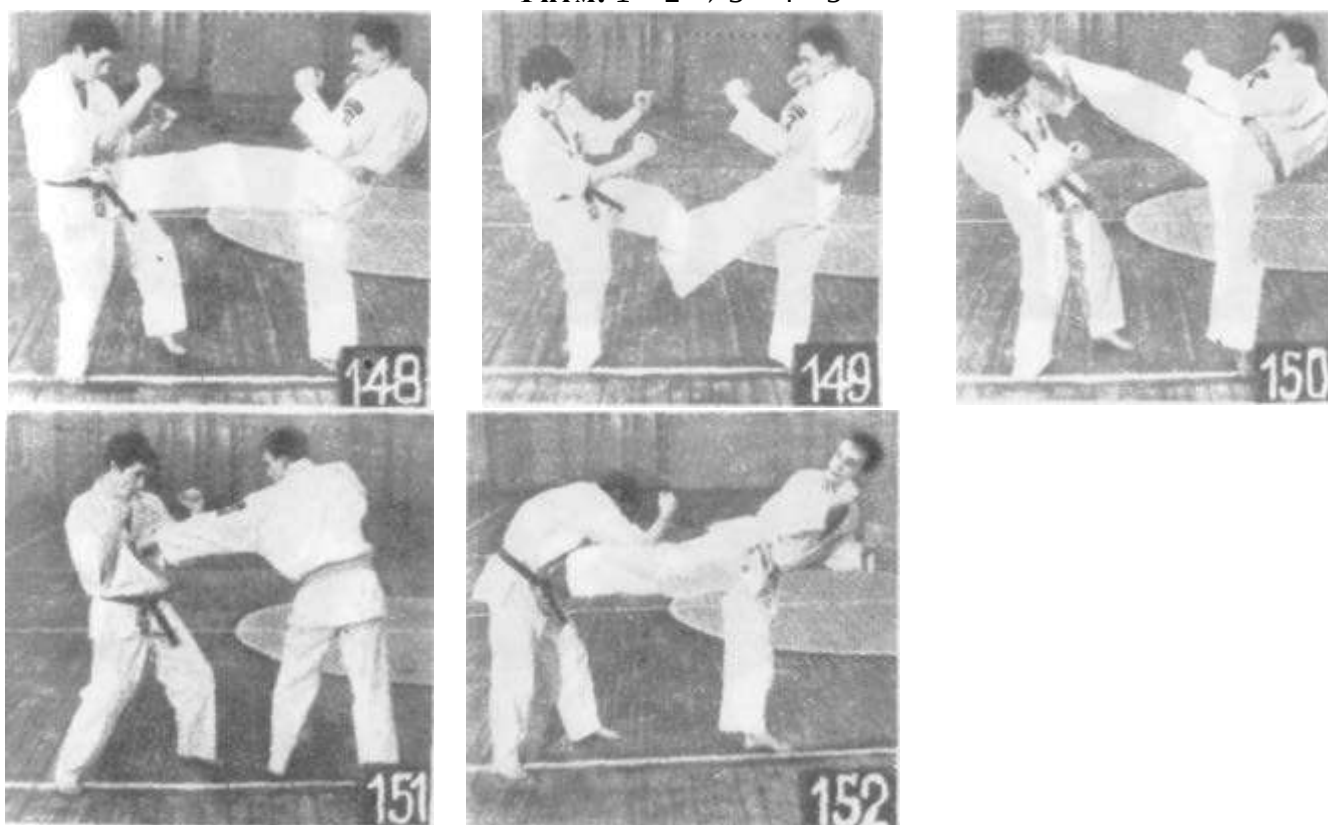
Ритм: 1 – 2 + 3 → 4



7. Маэ-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. (фото 148, 149, 150, 151, 152).

Первый удар и последующий финт передней ногой выполняются с подскоками. Промежуточный удар рукой подготавливает сильный удар ногой с «вертушкой».

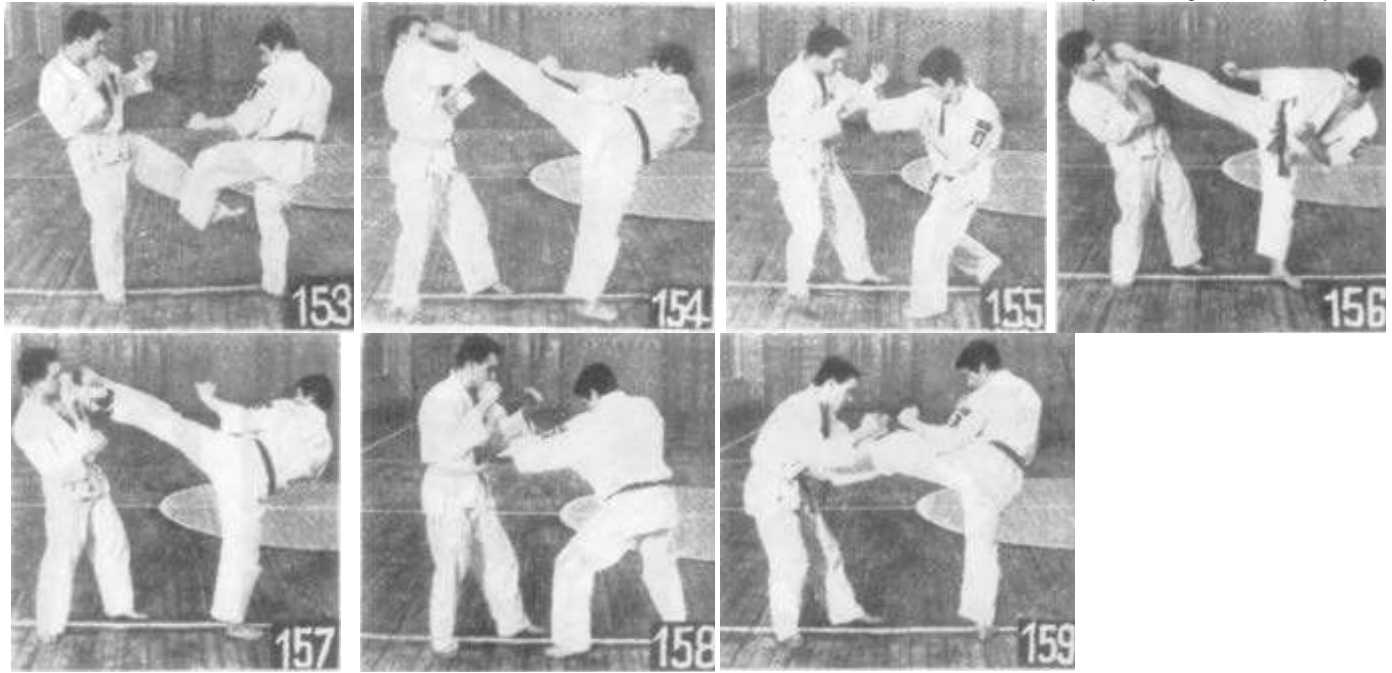
Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 – 5



8. Аси-барай лев. н. + маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + маваси-гэри пр. н. + усиро-маваси-гэри лев. н. + ой-цуки + маэ-гэри лев. н. (фото 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159).

Финт передней ногой с подскоком, выполняемый легко, и удар рукой готовят удар ногой, который в свою очередь (через постановку ноги ближе к опорной ноге противника и скручивание бедер) готовит сильный удар ногой с «вертушкой». После его проведения с выходом вперед, с ударом рукой и передней (той же) ногой с подскоком завершается вся комбинация.

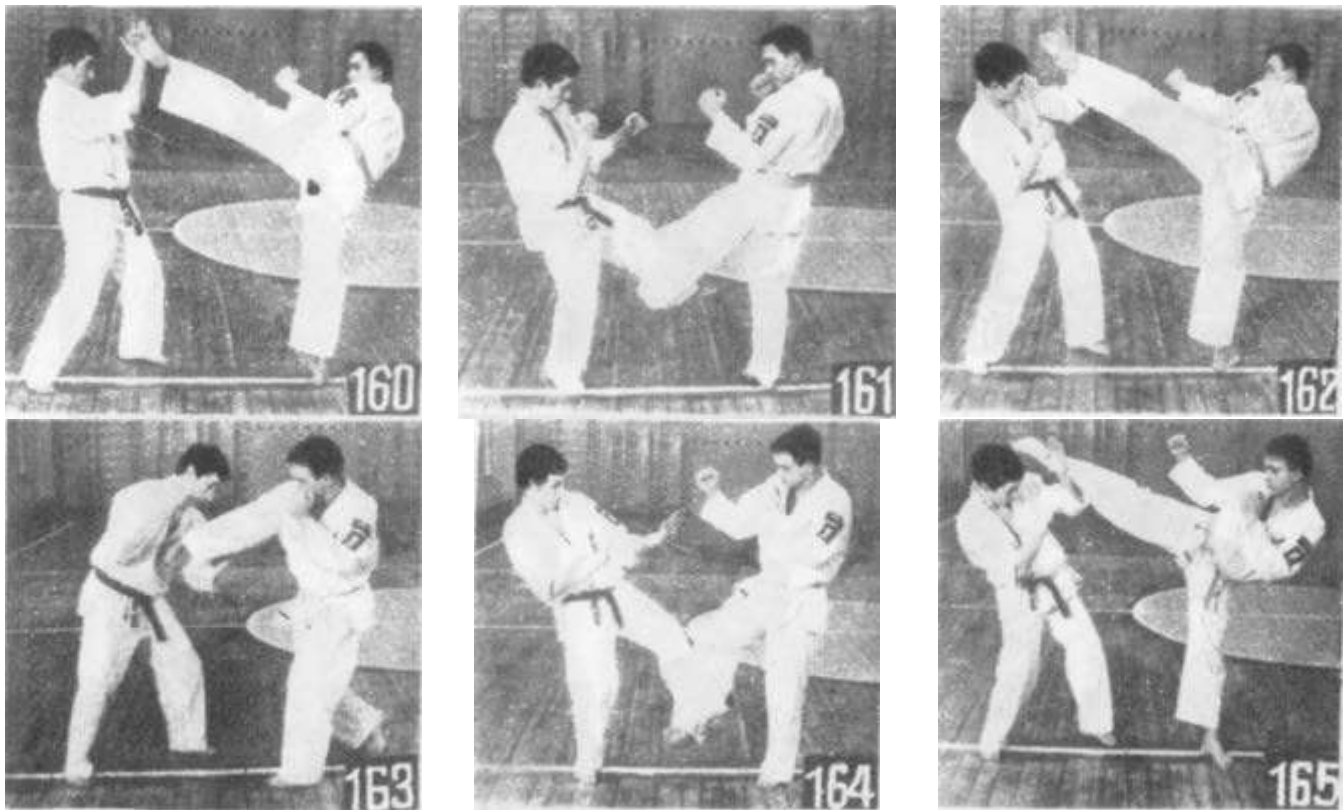
Ритм: 1 → 2 – 3 – 4 – 5 + 6 – 7



9. Маваси-гэри лев. н. + аси-барай лев. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + аси-барай пр. н. + маваси пр. н. + ой-цуки пр. р. + усиро-гэри пр. н. + усиро-маваси-гэри лев. н. + маз-гэри лев. н. (фото 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169).

Комбинация начинается серией быстрых атак передней ногой (удар и финт, выполняемые с подскоком) с акцентом на удар рукой. Следующая серия начинается с финта и отвлекающего удара рукой, что позволяет замаскировать удар передней ногой с подскоком, который одновременно является началом «вертушки» с сильным ударом другой ногой. С выходом вперед проводится завершающий удар с подскоком той же ногой.

Ритм: 1 + 2 → 3 – 4 + 5 → 6 – 7 – 8 – 9 + 10





5. Комбинации с ударами ногами в прыжках в сочетании с другими технико-тактическими действиями

1. Маэ-гэри пр. н. + маваси-гэри лев. н. + маэ-гэри пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 170, 171, 172, 173, 174, 175).

Комбинация начинается с двух идентичных связок из ударов ногами, но первая состоит из двух ударов, выполняемых поочередно (акцент на последний удар), а вторая – из тех же ударов, но выполняемых с большей скоростью, почти слитно, за счет смены ног в воздухе. Такие действия должны дезориентировать противника и обеспечить успешное завершение комбинации с акцентом на низкий удар ногой.

Ритм: 1 – 2 + 3 → 4 + 5 – 6





2. Маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 176, 177, 178, 179, 180, 181).

Первые два удара отвлекают внимание противника и готовят проведение быстрых ударов со сменой ног в воздухе и выходом вперед. Дезориентация противника позволяет провести короткую завершающую связку с акцентом на низкий удар ногой.

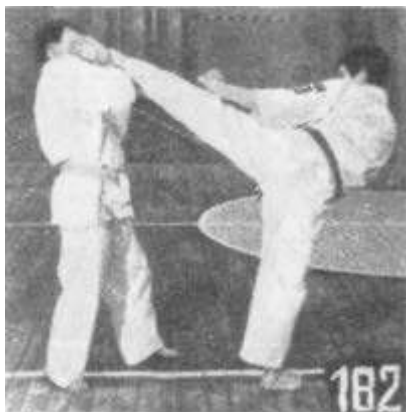
Ритм: 1 – 2 + 3 → 4 + 5 – 6



3. Маваси-гэри лев. н. + маваси-гэри пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. + гяку-цуки + маэ-гэри пр. н. (фото 182, 183, 184, 185, 186).

Первый удар выполняется легко передней ногой с подскоком и готовит проведение быстрых ударов со сменой ног в воздухе и выходом вперед. Удар рукой с «разножкой» дополнительно дезориентирует противника и готовит сильный завершающий удар ногой.

Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 – 5



4. Маэ-гэри лев. н. + маэ-гэри пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. (фото 187, 188, 189, 190, 191, 192).

Первый удар с подскоком и быстрые удары со сменой ног в воздухе готовят проведение стандартной завершающей связки. Она выполняется «накатом» с акцентом на низкий удар ногой.

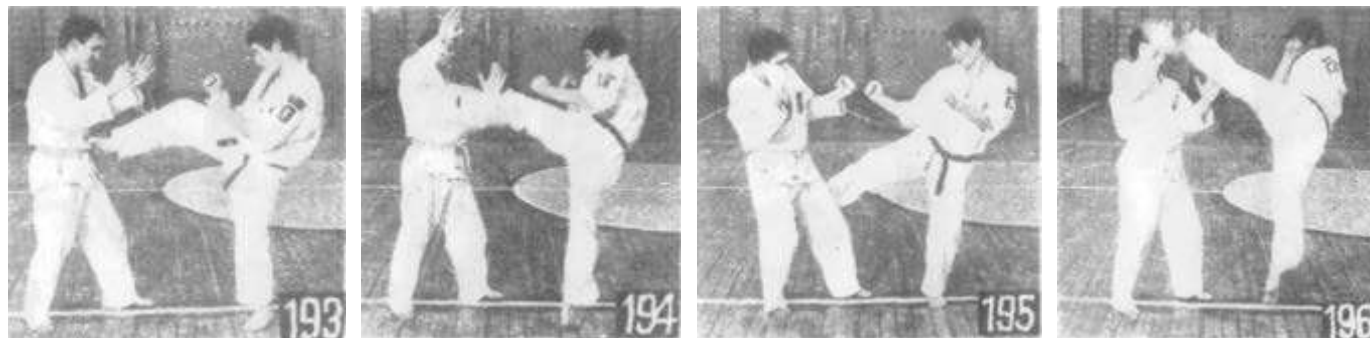
Ритм: 1 + 2 → 3 + 4 → 5 – 6



5. Маэ-гэри пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. + тоби-маваси лев. н. (фото 193, 194, 195, 196).

Комбинация состоит из двух идентичных связок, включающих быстрые удары со сменой ног в воздухе. Акцентируется один и тот же удар, прохождение которого в конце серии более вероятно из-за изменения начального атакующего действия. Обе связки должны проводиться очень быстро и с минимальной паузой, чтобы дезориентировать противника и достигнуть цели.

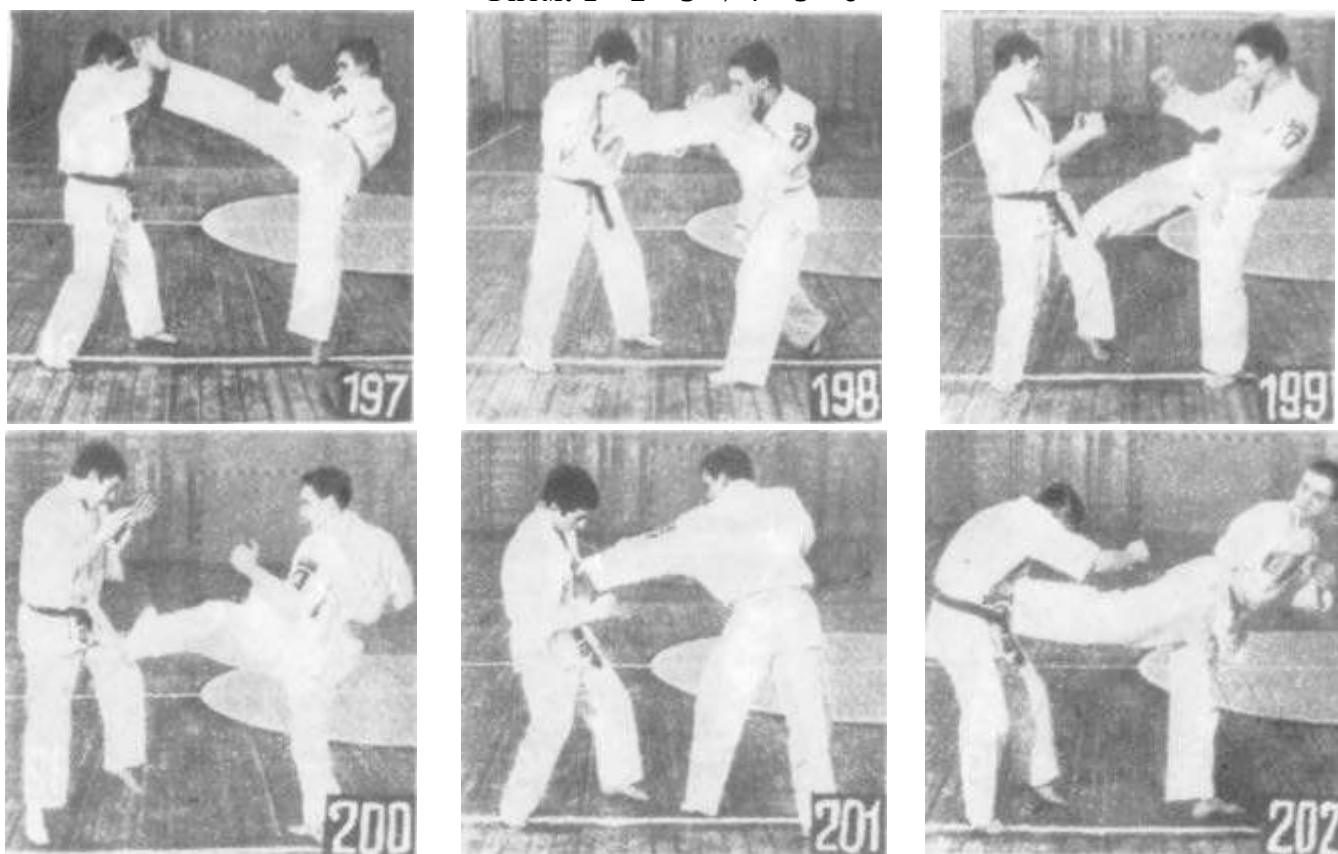
Ритм: 1 → 2 – 3 → 4



6. Маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-гэри пр. н. (фото 197, 198, 199, 200, 201, 202).

Первые два удара готовят проведение быстрых ударов со сменой ног в воздухе. Последующий удар рукой проводится для маскировки неожиданного завершающего сильного удара, выполняемого с «вертушкой».

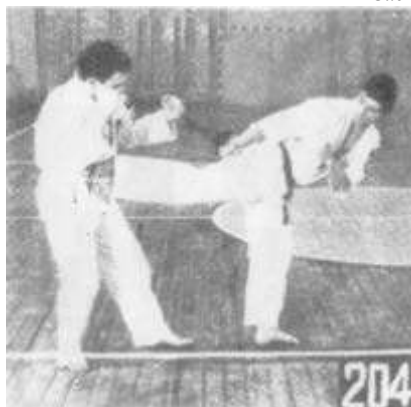
Ритм: 1 – 2 + 3 → 4 + 5 – 6



7. Ой-цуки + усиро-гэри пр. н. + ура-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки + лоу-кик пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. (фото 203, 204, 205, 206, 207, 208).

В этой комбинации функции технико-тактических действий противоположны. Удары с «вертушкой» отвлекают внимание противника, а быстрые удары со сменой ног в воздухе завершают всю атаку. Промежуточный ура-маваси левой ногой выполняется с подскоком из положения спиной к противнику (с контролем его действий) с последующим выходом в левую дээнкуцу-дати и проведением удара рукой для установления дистанции.

Ритм: 1 – 2 + 3 – 4 + 5 → 6



8. Маэ-гэри лев. н. + ой-цуки + усиро-маваси-гэри пр. н. + аси-барай пр. н. + тоби-маэ-гэри лев. н. (фото 209, 210, 211, 212, 213).

Комбинация начинается и заканчивается одним и тем же ударом (той же ногой). Первый удар выполняет отвлекающую функцию, подготавливая «вертушку». Завершающий удар входит в связку, выполняемую с быстрой сменой ног в воздухе. Начальная серия из трех элементов выполняется с акцентом на последний удар и с ускорением, что должно заставить противника отойти. Поэтому, после выхода вперед, для сближения нужен шаг (переступ) левой ногой – это позволяет далее достичь цели атаки.

Ритм: 1 + 2 – 3 + 4 – 5





9. Ой-цуки + гяку-цуки + маэ-гэри лев. н. + тоби-усиро-маваси-гэри лев. н. + маваси-гэри лев. н. + лоу-кик пр. н. + тоби-маваси-гэри лев. н. + гяку-цуки (фото 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221).

Сложная комбинация включает в разных обманных сочетаниях удары одной и той же (левой) ногой с выходом вперед. Первый удар (после подготовки руками) выполняется передней ногой с подскоком. Второй удар представляет собой «вертушку» в прыжке (против часовой стрелки). Третий удар вновь выполняется передней ногой с подскоком, а четвертый является заключительным элементом в двух быстрых ударах со сменой ног в воздухе. Атака завершается сильным ударом рукой.

Ритм: 1 → 2 + 3 + 4 + 5 – 6 → 7 + 8





Школа КЁКУСИНКАЙ





Выпуск 8. КАТА: Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3

1. Система ката Кёкусинкай и принципы их выполнения

Ката – традиционные канонизированные комплексы комбинаций. Так же, как изучение базовой техники (кихон) или комбинация (рэнраку), ката в каратэ выполняются без партнера. Как и в кихоне, в ката канонизация связана с отбором во многих отношениях самого существенного для боевого искусства. Ката «форма», в которую «отливается» техника каратэ. В отличие от кихона и рэнраку, где подразумевается взаимодействие с одним противником, ката представляет собой «хореографические» композиции боя с «теньями» нескольких противников. В этом, кстати, отражена исконная специфика каратэ как искусства Будо.

Ката – уникальное средство обучения, характерное для всей дальневосточной культурной традиции. Это своеобразные двигательные тексты, которые позволяют передавать информацию от учителя к ученику из поколения в поколение. Через освоение ката и постижение их смысла в действии осуществляется преемственность традиции, происходит приобщение к искусству старых мастеров, как бы духовное единение с носителями сокровенных знаний. Но это, разумеется, тогда, когда сохраняется восточное отношение к ката. К сожалению, на Западе нередко преобладает формальный подход к ката, что закономерно ведет к обесмысливанию этих шедевров культурной традиции и даже к отказу от них. Между тем глубокое изучение ката – живых завещаний выдающихся мастеров – открывает неистощимый источник физического, технического и духовного развития.

Ката – лицо определенного стиля каратэ и один из краеугольных камней любой традиционной школы. Выполнение этих упражнений способствует шлифовке основных видов базовой и комбинационной техники, развивает чувство пространства, позволяет улучшить периферийное зрение, становится школой дыхательного контроля и активной медитации. В походах к выполнению ката, в трактовках канонических элементов и комбинаций, в отборе тех или иных комплексов для обучения, в самой прогрессии освоения ката разных степеней сложности проявляются особенности школы. В Кёкусинкай, где главной точкой отсчета является реальность борьбы, высший смысл выполнения ката состоит в медитативном воссоздании, сотворении этой реальности.

Каждое ката изначально имеет свой образ, характер, ритм, энергетический потенциал. Чтобы вдохнуть в мертвую форму жизнь, необходимо погрузить собственное «я» в «течение» ката. Если это удастся, то тем самым преодолевается дуализм собственной личности и создаются условия для перехода в искомое измененное состояние сознания, столь необходимое для эффективного ведения боя. Такой подход ничего общего не имеет с внешне демонстративным, но по сути пустым выполнением технических трюков. В Кёкусинкай выполнение ката помимо стилизованных требований должно быть «прозрачно» для стороннего наблюдателя по смыслу применяемой техники и убедительно в отношении ее реальной эффективности. Уровень выполнения ката является безошибочным показателем технического мастерства и духовной зрелости каратиста. Ката разной степени сложности подобны ступеням, по которым ученик восходит к вершинам боевого искусства.

В Кёкусинкай в настоящее время вся система подготовки включает 20 основных ката, охватывающих все ступени подготовки. Их условная классификация по степени сложности позволяет выделить несколько групп.

Простейшие базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Тайкёку, которые известны во многих школах. Естественно, что и здесь, и в других подобных случаях при сохранении общей схемы выполнение ката имеет свою стилевую специфику.

Простые базовые ката представлены 1, 2 и 3 ката из группы Пинан (в других школах они именуются Хэйан), а 4 и 5 ката из этой же группы можно отнести к усложненным базовым ката.

Ката Тайкёку и Пинан составляют тот «джентльменский набор», которым должны владеть представители любой школы в ареале соответствующей традиции.

Более специфичными и фундаментальными для Кёкусинкай являются ката Сантин и Тэнсё, выполняемые с силовым дыханием Ибуки. Это мощные медитативные комплексы. Несмотря на то, что эти ката выполняются медленно и с предельной концентрацией, в них заложено все, что необходимо для формирования аппарата для борьбы и соответствующего духа. Эти ката заимствованы из Годзю-рю, но способ исполнения их в Кёкусинкай изменен. Совершенно иначе ката такого рода (прежде всего Сантин) выполняются в других школах. В Кёкусинкай Сантин можно считать базовой дыхательной ката, а Тэнсё – усложненной дыхательной ката. Помимо названных имеется еще 10 ката, в гораздо большей степени специфичных (за редкими исключениями) именно для Кёкусинкай. Это усложненные ката (Цуки-но-ката, Янцу, Сайфа, Гэкусай дай и Гэкусай сё), сложные ката (Сэйентин и Канку) и высшие ката (Суси хо, Гарю и Сэйпай).

В целом приведенная классификация отражает возрастание степени сложности в ката, что выражается в общепринятом порядке их изучения. Однако в методическом плане важно также учитывать технико-стилевые и генетические связи, которые существуют во всем комплексе ката Кёкусинкай.

Одна линия идет от простейшей базовой ката Тайкёку 1 к ката группы Пинан и далее к Канку. По существу, в Канку обобщается техника, которая встречается во всех ката Пинан. Последние в свою очередь содержат все, что есть в Тайкёку, но в усложненном виде. Исторически сформировавшиеся сложные и протяженные мастерские ката, такие как Канку, издавна служили эталонами и показателями достигнутого в области искусства. Полноценное освоение таких комплексов требовало постоянного общения с наставником, что и было нормой в элитарных школах боевых искусств средневекового типа. Однако в XX веке, когда каратэ стало достоянием массового изучения и во многом изменились сами условия обучения, в чисто методических целях потребовались поэтапные упрощения сложных мастерских ката, вплоть до самых элементарных комплексов. Именно такую работу проделал Гитин Фунакоси, построив на основе Канку ката группы Пинан (Хэйан), а Пинаны редуцировав до Тайкёку. Отсюда Тайкёку стало трамплином для овладения техникой, содержащейся в ката Пинан, а последнее – основной для мастерского выполнения Канку. Этот же принцип обучения был использован Масутацу Оямой.

Помимо связи Тайкёку ката группы Пинан и Канку, Тайкёку имеет так же самостоятельное значение, и качественное выполнение ее в хорошем темпе (т.е. 16–18 сек.) является хорошим тестом на мастерство, так как здесь невозможно спрятаться за экзотическую технику, и уровень исполнения сразу виден. Кроме того, от Тайкёку тянутся нити и к другим ката-Цуки-но-ката, Гэкусай дай, Гэкусай сё и дальше.

Кроме ката Тайкёку, принципы которых служат базой для более сложных скоростных динамичных комплексов, в основе системы Кёкусинкай, безусловно, лежит Сантин-но-ката. Этот комплекс, имеющий простой текст и элементарные перемещения в сантин-дати, известен во многих школах, но в Кёкусинкай приобретает особо важное, фундаментальное значение. Главное здесь – сам способ выполнения движений и установки сознания, которое может передавать только хороший наставник. Сантин-но-ката выполняется с максимальной концентрацией, медленно и с мощным силовым дыханием Ибуки. Такой стиль выполнения отличается большой энергоемкостью. Двукратное выполнение ката, которое занимает 3–4 минуты, по объему нагрузки примерно соответствует часовой разминке и сопровождается активной мобилизацией ресурсов организма. Сантин-но-ката является мощным медитативным комплексом, эхо которого многократно отзывается, по существу во всех усложненных, сложных и высших ката. Прямым

продолжением Сантин-но-ката является Тэнсё, где медленные концентрированные движения, выполняемые с Ибуки, сочетаются со скоростными «покрытиями» (тэнсё), имеющими в арсенале Кёкусинкай важное значение. От Сантин-но-ката и Тэнсё идет линия к таким ката, как Янцу, Сайфа, Сэйентин, Суси хо, Гарю, Сэйпай.

Если на уровне разнотипных базовых ката в системе Кёкусинкай безусловно выделяются ката группы Тайкёку и Сантин-но-ката, то на следующей ступени сложности можно выделить уже 4 разнохарактерных типа комплексов. Это ката группы Пинан, Цуки-но-ката, Тэнсё и Янцу. Принципы, заложенные в них, находят разнообразные проявления и взаимодействуют друг с другом в сложных и высших ката.

Наряду с 20 основными ката школы Кёкусинкай в обучение вводятся дополнительные усложненные ката, производные от простейших и базовых. В них все повороты выполняются в противоположную сторону – через спину, на 360°, то есть по принципу «ура». Это Ура-Тайкёку (1–3) и Ура-Пинан (1–5). К дополнительным можно отнести 2 очень простые формы ката, приближающиеся к кихону. Они так и называются Кихон-ката 1 и 2 и служат для закрепления базовой техники в перемещении по усложненной траектории (в первом случае это траектория креста, во втором – схема Тайкёку).

В Кёкусинкай для овладения ката применяются разные методы. Помимо выполнения ката в основном темпе и характерном ритме с необходимой концентрацией и Киай (выкриком) в строго определенных местах используются, например: замедленное и плавное выполнение ката без концентрации или, наоборот, с предельной концентрацией; в разных режимах двигательной дыхательной координации (где движения на основе ритма дыхания делятся на фазы или, напротив, объединяются в связки); быстро, с концентрацией и Киай на каждом движении и т.п. Чаще всего такие модификации производятся с простейшими ката. Кроме того, простейшие ката, при сохранении схемы перемещений, усложняются за счет введения новых технических элементов и более сложных комбинаций, что отчасти можно рассматривать как форму усложненного кихона или как образование промежуточного типа (Кихон-ката). В качестве особых тестов используются также выполнение ката с элементами мысленной тренировки (все комбинации выполняются практически не сходя с исходного места), в обычном режиме, но с закрытыми глазами, на скользком полу (политом водой) и т.п. Один из силовых тестов состоит в том, что один партнер садится на плечи другому и они вместе выполняют какую-нибудь простейшую ката. Один партнер перемещается, а другой выполняет синхронно соответствующие движения руками. Потом партнеры меняются ролями.

Значение ката трудно переоценить, но это очевидно прежде всего для тех, кто уже достаточно продвинулся на пути боевого искусства. Любопытно, что обучение контактному стилю таит для непосвященных опасность пренебрежения этой традиционной формой тренировки. Ката нередко предпочитают спарринговую практику. По-видимому, не даром Масутацу Ояма призывал своих учеников посвящать работе на ката 50% всего времени занятий каратэ. Такая пропорция показательна сама по себе и не нуждается в комментариях. Можно лишь добавить, что в настоящее время именно в Кёкусинкай, силовом контактном стиле, где спарринговые тесты являются нелегким испытанием, самым серьезным оказывается все же технический экзамен, который определяет фактическую принадлежность бойца к стилю. Примечательно, что именно по ката, являющимися технико-стилевыми комплексами, с 1989 г. в Европе проводятся отдельные чемпионаты как для мужчин, так и для женщин.

В выпусках настоящей серии пособий, посвященных ката Кёкусинкай, будут представлены комплексы, охватывающие в целом объем требований мастерских степеней: нормативы 1-го, отчасти 2-го дана. Как уже отмечалось, в ката важное значение приобретает каноническое начало, однако это не равнозначно догматической окостенелости. По отношению к школе Кёкусинкай это следует подчеркнуть особо. Во-первых, заимствуя ката из разных школ каратэ и формируя новый стиль, Масутацу Ояма уже вносил в ката существенные изменения. Во-вторых, Кёкусинкай изначально создавался как открытая система, сам стиль эволюционировал и это, естественно, нашло отражение в модификациях ката даже в книгах самого Оямы разных лет. С конца 70-х годов в Европе стали предприниматься попытки утвердить новые каноны для выполнения ката Кёкусинкай. Первую попытку предпринял Брайен Фиткин (ученик Стива Арнэйла), который издал фотоальбом «Kyokushin-kai karate kata Book», включивший 19 ката. В 1980 г. появилась книга

Дэвида Кука «Mas. Oyama's Kyokushin Karate», где ката вместе с другими техническими нормативами были систематизированы в соответствии с поясной системой (от 10 кю до 3 дана). Фундаментальная книга Кука включила иллюстрации 20 основных ката, а также все ката группы Тайкёку и Пинан, выполняемые в варианте «ура». Наконец, в 1985 г. вышло в свет специальное комментированное издание, посвященное ката Кёкусинкай – книга Стива Арнэйла «Kyokushin karate kata», которая охватила 20 основных ката, ката группы Тайкёку и Пинан 1 –2, в варианте «ура», а также Кихон-ката 1 и 2. В настоящее время книга Стива Арнэйла является эталоном в Европейской организации Кёкусинкай.

Переходя к характеристике простейших ката Кёкусинкай, следует вновь подчеркнуть, что полноценное освоение ката невозможно без живого процесса обучения.

Инструктор должен практически владеть соответствующими ката, знать интерпретации конкретных приемов и уметь методически правильно организовать обучение.

Наряду с данными требованиями, которые должны обеспечить эффективность процесса обучения, существенным является единый подход в методике описания структуры ката, в конкретных способах группировки элементов и комбинаций. С этой целью в настоящем разделе дано систематизированное краткое описание элементов и комбинаций с их группировкой для учебного выполнения на 20 счетов¹. Такая структурно-методическая основа выполнения ката должна облегчить изучение и запоминание (особенно на начальных этапах) не только простых, но и сложных технических комплексов.

Кроме основных элементов, выполняемых при разучивании ката на счет, все комплексы имеют общие начальные и заключительные элементы. Они «обрамляют» каждое ката и выполняют функции сосредоточения, перехода к состоянию готовности (в начале) и выхода их воображаемой борьбы с восстановлением психического баланса (в конце). Все ката начинаются и заканчиваются в положении готовности – фудо-дати. Однако в остальном начальные и заключительные элементы имеют отличие в двух больших группах ката.

Первую группу по данному признаку образуют Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3 (в том числе «ура») и Пинан 1, 2, 3, 4 и 5 (в том числе «ура»).

Начальные элементы выполняются в определенном порядке обычно по командам:

а) по команде «фудо-дати» принимается стойка (обычно с возгласом «осу»), фото 1;

б) за объявлением названия ката сразу подается команда «йой» – после этого, с переходом в ути-хатидзи-дати, раскрытые руки быстро скрещиваются перед грудью (фото 2), а затем с возгласом «осу» руки, сжимаясь в кулаки, спокойно и уверенно разводятся вниз и чуть в стороны в йой-дати (фото 3).



Выполнение ката начинается после команды «хадзимэ» (в учебной практике обычно под счет).

Завершающие элементы выполняются после команды «наорэ»: при переходе в фудо-дати в промежуточной фазе сжатые в кулаки руки переводятся в скрестное положение (фото 4), а затем

¹ Короткая Кихон-ката 1 выполняется на 10 счетов, отдельные высшие ката большей протяженности выполняются на 40 счетов (Сэинтин) или 60 счетов (Канку, Суси хо). Исключение их этих пропорций представляет Кихон-ката 2. На каждой из 8 осей (схема Тайкёку) выполняется по 4 элемента, то есть ката выполняется на 32 счета.

руки (обычно с возгласом «осу») опускаются в исходную позицию (фото 5). Вторую группу образуют все остальные ката, где в начале и в конце вводится короткая медитация в мусуби-дати.



Начальные элементы выполняются следующим образом:

а) по команде «фудо-дати» принимается стойка с возгласом «осу» (фото 6);

б) по команде «мусуби-дати» правая нога приставляется к левой ноге, руки скрещиваются внизу и глаза закрываются – короткая медитация (фото 7);

в) при объявлении ката глаза открываются (фото 8), а после команды «йой» выполняется стандартный быстрый выход через ути-хатидзи-дати в йой-дати с Ибуки (фото 9, 10).

Выполнение ката – после команды «хадзимэ».

Завершающие элементы выполняются после команды «мусуби-дати»:

а) при переходе в эту стойку раскрытые руки скрещиваются над головой (фото 11);

б) далее руки без размыкания ладоней опускаются вниз, и, когда они проходят мимо лица, глаза закрываются – короткая медитация (фото 12);

в) после команды «наорэ» с отшагом правой ногой в сторону с возгласом «осу» возврат в исходную фудо-дати (фото 13).



В каждой группе ката названные «обрамляющие» элементы являются общими и не включены в описание. Они имеют дополнительный характер и не нарушают принятого порядка нумерации основных технических действий.

Исходная и завершающая фронтальная позиция фудо-дати, которая в последующих иллюстрациях опущена, находится в одной точке пространства воображаемого боя. Взгляд из нее прямо вперед как бы задает основной ориентир – «центральную ось» ката (ЦО), по отношению к которой происходит смена направлений движения. Для сокращения описания технических элементов, как и в других выпусках серии, использованы японские термины, принятые в международном обиходе. В аннотациях, предшествующих описанию текста ката, отмечаются, и по необходимости иллюстрируются, наиболее важные фазы движения и технические действия.

2. Кихон-ката ити

Кихон-ката 1 является простейшей базовой формой, в которой происходит переход от кихона к собственно ката². В этом комплексе используется только дзэнкуцу-дати с короткими поворотами на 90° и 180°, которые сочетаются каждый раз с блоком сэйкэн гэдан-барай и контратакой сэйкэн тюдан гяку-цуки. В принципе, на основе данной схемы перемещений (крест) можно использовать другие стойки, блоки и удары. Ката выполняется без **КИАЙ**, но в ходе обучения можно выполнять **КИАЙ** на каждый удар, чтобы лучше почувствовать концентрацию и баланс в стойке. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы в поворотах – замах блокирующей рукой, прикрытие паха реверсивной рукой (фото 14), которые в иллюстрациях опущены.



1. Поворот влево на 90° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 15, 16)



2. Поворот вправо на 180° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 17, 18).

3. Поворот влево на 90° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 19, 20).

² Кихон-ката (1 и 2) являются дополнительными комплексами. Однако в силу базового значения они включены в квалификационные нормативы советской Школы Кёкусинкай (соответственно для 10 и 9 кю).



4. Поворот вправо на 180° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 21, 22).



5. Поворот влево на 180° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 23, 24).



6. Поворот вправо на 90° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 25, 26).



7. Поворот влево на 180° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 27, 28).



8. Поворот вправо на 90° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (фото 29, 30).



9. Поворот влево на 180° с лев. гэдан-барай и пр. гяку-цуки (фото 31, 32).



10. Поворот вправо на 180° с пр. гэдан-барай и лев. гяку-цуки (Фото 33, 34).

С подшагом лев. ногой к пр. ноге и отводом ее в сторону возврат в исходную фудо-дати.

3. Кихон-ката ни

Кихон-ката 2 – комплекс, позволяющий усовершенствовать переходы от стойки к стойке в сочетании с выполнением базового блока сэйкэн гэдан-барай на поворотах и прямыми ударами в позиции «ой» (сэйкэн ой-цуки, дзюн-цуки) в перемещениях. При поворотах (в том числе длинном повороте на 180°) используется дзэнкуцу-дати, в перемещениях – кокуцу-, сантин- и кибя-дати. Ката выполняется по схеме Тайкёку и предполагает **КИАЙ** в конце 3-й и 6-й оси перемещений (в Тайкёку это конец длинных «дорожек»). Особое внимание здесь следует обратить на промежуточные фазы при переходе в кибя-дати (фото 35).



1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 36)



2. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 37)



3. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ой-цуки (фото 38)



4. Шаг в пр. кибя-дати с пр. дзюн-цуки (фото 39)



5. Поворот в право на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 40)



6. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 41)



7. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ой-цуки (фото 42)



8. Шаг в лев. кибя-дати с лев. дзюн-цуки (фото 43)



9. Поворот влево на



10. Шаг в пр. кокуцу-



11. Шаг в лев. сантин-



12. Шаг в пр. кибя-

90° в лев. дзэнкуцу-
дати с лев. гэдан-барай
– выход на ЦО (фото
44)



13. Поворот на 270°
(через спину) в лев.
дзэнкуцу-дати с лев.
гэдан-барай (фото 48)

дати с пр. ой-цуки
(фото 45)



14. Шаг в пр. кокуцу-
дати с пр. ой-цуки
(фото 49)

дати с лев. ой-цуки
(фото 46)



15. Шаг в лев. сантин-
дати с лев. ой-цуки
(фото 50)

дати с пр. дзюн-цуки –
КИАЙ (фото 47)



16. Шаг в пр. киб-
дати с пр. дзюн-цуки
(фото 51)



17. Поворот вправо на
180° в пр. дзэнкуцу с
пр. гэдан-барай (фото
52)



18. Шаг в лев. кокуцу-
дати с лев. ой-цуки
(фото 53)



19. Шаг в пр. сантин-
дати с пр. ой-цуки
(фото 54)



20. Шаг в лев. киб-
дати с лев. дзюн-цуки
(фото 55)



21. Поворот влево на
90° в лев. дзэнкуцу-
дати с лев. гэдан-барай
– выход на ЦО в
обратном направлении
(фото 56)



22. Шаг в пр. кокуцу-
дати с пр. ой-цуки
(фото 57)



23. Шаг в лев. сантин-
дати с лев. ой-цуки
(фото 58)



24. Шаг в пр. киб-
дати с пр. дзюн-цуки –
КИАЙ (фото 59)



25. Поворот на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 60)



26. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 61)



27. Шаг в лев. санти-дати с лев. ой-цуки (фото 62)



28. Шаг в пр. киб-дати с пр. дзюн-цуки (фото 63)



29. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 64)



30. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 65)



31. Шаг в пр. санти-дати с пр. ой-цуки (фото 66)



32. Шаг в лев. киб-дати с лев. дзюн-цуки (фото 67)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

4. Тайкёку соно ити, ни

Ката группы Тайкёку являются обязательными базовыми комплексами. Они имеют единую схему перемещений (см. Кихон-ката 2) и позволяют освоить перемещения и повороты в основных стойках с базовыми блоками и ударами.

Тайкёку 1 и 2 идентичны. Перемещения и повороты (на 90°, 180° и 270°) только в дзэнкуцу-дати, блоки на поворотах сэйкэн гэдан-барай, удары в перемещениях – только сэйкэн ой-цуки. Разница только в уровнях выполнения ударов: в первом случае тюдан, во втором – дзёдан. Это позволяет ограничиться иллюстрацией только Тайкёку 1, опуская в описании уровень удара. При выполнении Тайкёку 2 соответственно все удары будут на уровне дзёдан. Следует иметь в виду, что перед каждым шагом с ой-цуки рука, которая перед этим выполняла гэдан-барай поднимается на соответствующий уровень, как бы устанавливая дистанцию и обозначая направление последующего удара. Как и в Кихон-ката, важно следить за правильными промежуточными фазами поворотов. В Тайкёку **КИАЙ** выполняется два раза в конце каждой длинной «дорожки» (ср. Кихон-ката 2).



1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 68)



2. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 69)



3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 70)



4. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 71)



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 72)



6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 73)



7. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 74)



8. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – **КИАЙ** (фото 75)



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 76)



10. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 77)



11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 78)



12. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 79)



13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении (фото 80)



14. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 81)



15. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 82)



16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – **КИАЙ** (фото 83)



17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 84)



18. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 85)



19. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 86)



20. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 87)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

5. Тайкёку соно сан

Тайкёку 3 идентична по схеме перемещений и принципу комбинирования блоков и ударов. Однако на коротких осях («дорожках») ката при поворотах используются новые элементы кокуцу-дати с сэйкэн ути-укэ. В отношении уровней выполнения ударов здесь как бы обобщаются варианты, характерные для Тайкёку 1 и 2, т.е. на коротких осях выполняются тюдан ой-цуки, а на длинных – дзёдан ой-цуки. Особое внимание следует обратить на промежуточные фазы поворотов в кокуцу-дати – замах перед блоком с прикрытием лица реверсивной рукой (фото 88).





1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 89)



2. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 90)



3. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 91)



4. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 92)



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 93)



6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 94)



7. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 95)



8. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки – КИАЙ (фото 96)



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 97)



10. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 98)



11. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 99)



12. Шаг в том же направлении в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 100)



13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай – выход на ЦО в обратном направлении (фото 101)



14. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 102)



15. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 103)



16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки – КИАЙ (фото 104)



17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 105)



18. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 106)



19. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 107)



20. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 108)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.



Выпуск 9. КАТА: Пинан 1, 2, 3, 4 и 5

Содержание настоящего выпуска составляют 5 ката группы Пинан. Это относительно простые (1,2,3) и усложненные (4 и 5) комплексы, овладение которыми является совершенно необходимым для достижения квалификации «среднего» уровня и служит ступенью к освоению мастерских форм соответствующего типа.

1. Пинан соно ити

В Пинан 1 схема перемещений идентична Тайкёку. Лишь в конце ката добавляются выходы под 45° от ЦО. Они выполняются в кокуцу-дати с новым круговым блоком сюто-маваси-укэ (фото 1, 2, 3, 4, 5). В начальных комбинациях вводится также отход в нэкоаси-дати с контратакующим ударом тэтцуи-коми-ками-ути, а на первой длинной «дорожке» – блок дзёдан-укэ (перемещение в дзэнкуцу-дати). Все технические элементы выполняются в позиции «ой».





1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 6)



2. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 7)



3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 8)



Быстрый переход на место (оттягивание пр. ноги) в пр. нэкоаси-дати с пр. тэтцуи-коми-ками-ути (фото 9)



4. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 10)



5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 11)



6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 12)



7. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан-укэ (фото 13)



8. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 14). КИАЙ



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 15)



10. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 16)



11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 17)



12. Шаг в лев. дзэнкуцу-



13. Поворот влево на 90°



14. Шаг в пр. дзэнкуцу-



15. Шаг в лев. дзэнкуцу-

дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 18)

в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 19)

дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 20)

дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 21)



16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 22). КИАЙ.



17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 23)



18. Шаг под 45° вправо в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 24)



19. Поворот на 135° вправо в пр. кокуцу-дати с пр.сюто-маваси-укэ (фото 25)



20. Шаг под 45° влево в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 26)

С отшагом лев. ногой к правой ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

2. Пинан соно ни

Пинан 2 – заметный шаг вперед как в увеличении арсенала техники, так и усложнении самих технических элементов. Прежде всего в самом начале вводится двойной блок, выполняемый с поворотом в кокуцу-дати: ути-укэ и дзёдан-укэ (фото 27, 28), который комбинируется с контратакующими элементами: тэтцуи хидзо-ути (фото 29) и дзюн-цуки (с переходом в кибэ-дати) (фото 30, 31, 32).





Другая важная техника вводится в конце длинной «дорожки». Это освобождение от захвата руки с последующим блоком-черпаком – сукуи-укэ (фото 33, 34, 35, 36). Этот блок далее выполняется также в замедленном варианте (как ути-укэ).



Вводятся удары ногами на ЦО: дзёдан ёко-гэри из цуруаси-дати с защитным уракэн-ути над коленом (фото 37), а также тюдан маэ-гэри. Новые средства защиты включают накладку на руку с контратакой «копьем» в живот (ёхон-татэ-нукитэ в конце первой длинной «дорожки»), а также комбинацию укола «вилкой» в глаза (дзёдан-нихон-нукитэ) с дзёдан-укэ, который в сочетании с входом в дзэнкуцу-дати по существу представляет собой удар в лицо предплечьем (заключительные действия в ката). Перед ними (в конце обратной длинной «дорожки») силовой блок мо-ротэ-укэ (фото 38,39). На обратной длинной «дорожке» в комбинациях используются также удары гяку-цуки.





40



41

1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с моротэ-укэ от груди справа: лев. ути-укэ и пр. дзёдан-укэ (фото 40,41)



42



43

2. Пр. тэтцуи-хидзо-ути с реверсивным прикрытием лев. предплечьем (фото 42). Выход в том же направлении (через переходную скрученную позицию) в кибэ-дати с лев. дзюн-цуки (фото 43)



44



45

3. Поворот вправо на 180° с переходом в пр. кокуцу-дати и зеркально-симметричным выполнением п. 1 (фото 44, 45)



46



47

4. Зеркально-симметричное выполнение п. 2 (фото 46, 47)



48



49

5. С переходом на лев. ногу в цуруаси-дати и переводом рук под грудь влево (фото 48) двойной удар вправо (т.е. назад по ЦО): пр. дзёдан ёко-гэри и пр. дзёдан уракэн-ёко-ути (фото 49). С подстановкой пр. ноги к лев. ноге выход вперед по ЦО в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 50)



50



51

6. Шаг в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 51)



52



53

7. Шаг в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 52)



54

8. Лев. осаз-укэ (фото 53) и с шагом в пр. дзэнкуцу-дати пр. тюдан ёхон-татэ-нукитэ (через лев. руку) – (фото 54). КИАИ.



55

9. Длинный поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (ориентация



10. Шаг под 45° вправо в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 56)



11. Поворот влево на 135° в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 57)



12. Шаг под 45° влево в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 58)



13. С поворотом влево (назад по ЦО) в лев. дзэнкуцу-дати освобождение от захвата с последующим пр. ути-укэ (сукуи-укэ) – (фото 59, 60, 61, 62)



14. Пр. тюдан маз-гэри с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 63, 64)

15. Медленный лев. ути-укэ (сукуи-укэ) – (фото 65, 66)



16. Лев. тюдан маз-гэри с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан гяку-цуки (фото 67, 68). Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 69)

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 70)

18. Лев. дзёдан нихон-нукитэ под 45° (фото 71).



Шаг под 45° вправо и пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 72).



19. Поворот вправо на 135° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гёдан-барай (фото 73).



20. Зеркально-симметричное выполнение п. 18 (фото 74, 75). КИАЙ.



С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

3. Пинан соно сан

Пинан 3 – комплекс, обогащенный новыми техническими элементами и комбинациями. В начальных комбинациях это двойной блок: ути-укэ и гёдан-барай, на первой длинной «дорожке» – после нукитэ комбинация с подхватом ноги противника и, с поворотом через спину, контратакой тэтцуи-ути в киб-дати (фото 76–79).



В обратной длинной «дорожке» используется защита локтем (хидзи-укэ) и контратака обратной стороной кулака (уракэн-саю-ути) тоже в киб-дати. Вообще киб-дати применяется в ката в разных ситуациях. Особенно сложными являются завершающие действия в киб-дати (перемещения, перескок), где дважды выполняются удары локтем (дзёдан-хидзи-атэ) – (фото 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87).



В целом Пинан 3 отличается значительным усложнением техники перемещений, включающей важные промежуточные фазы.



1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 88)



2. С подшагом пр. ногой к лев. ноге в мусуби-дати (фото 89) двойной блок: пр. ути-укэ и лев. гэдан-барай (фото 90)



3. Двойной блок: лев. ути-укэ и пр. гэдан-барай (фото 91)



4. Поворот вправо на 180° с переходом в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 92)



5–6. Зеркально-симметричное выполнение пп. 2–3 (фото 93, 94, 95)



7. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. моротэ-укэ (фото 96)



8. Лев. осаз-укэ (фото 97) и с шагом в пр. дзэнкуцу-дати пр. тюдан ёхон-татэ-нукитэ (фото 98)



9. Имитация подхвата пр. рукой ноги воображаемого противника с последующим поворотом на пр. ноге (через спину)



и выходом лев. ногой



10. Шаг вперед по ЦО в пр.



11. Поворот на пр. ноге



12. Пр. тюдан маэ-гэри

(через переходную позицию) на ЦО в кибатэ с лев. тэцуи дзёдан ёко-ути (фото 99, 100)

дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 101). КИАЙ.

(через левое плечо) назад по ЦО с подстановкой лев. ноги в мусуби-дати и упором кулаками в бедра (фото 102).



с выходом (через переходную позицию) в кибатэ и пр. хидзи-укэ (фото 103, 104, 105)

13. Пр. уракэн-саю-ути с возвратом кулака к бедру (фото 106, 107)



14–15. Зеркально-симметричное выполнение пп. 12–13 (фото 108, 109, 110, 111, 112)



16–17. Повторение пп. 12–13 (фото 113, 114, 115, 116, 117)



18. Скручивание на месте лицом назад по ЦО с имитацией захвата пр. рукой (фото 118). Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан-ой-цуки (фото 119)



19. Через подшагивание пр. ногой клев, ноге (фото 120) выход пр. ногой в сторону во фронтальную короткую киб-дати (лицом назад по ЦО) и с поворотом на пр. ноге (через спину) выход лев. ногой (через переходную позицию) во фронтальную киб-дати вперед по ЦО и выполнением пр. дзёдан хидзи-атэ (фото 121)

20. С перескоком лев. ногой через пр. ногу выход (смещение) вправо киб-дати с зеркально-симметричным выполнением удара из п. 19 (фото 122,123). КИАЙ.

С отшагом пр. ногой к лев. ноге и затем снова вправо выход в исходную фудо-дати.

4. Пинан соно ён

Пинан 4 – один из наиболее интересных и разнообразных по технике комплексов данной группы. Начальный двойной блок идентичен начальному блоку из Пинан 2, но выполняется в позиции сюто. Новая комбинация включает выполнение ёко-гэри из цуруаси-дати с последующей имитацией захвата одежды и атакой хидзи-атэ. Последующие комбинации включают защитные и контратакующие действия в позиции сюто, атаку маз-гэри дзёдан и атаку с переходом в какэ-дати в конце первой длинной «дорожки» (уракэн-ороси-утис предшествующей накладкой). В комплексе используются силовые (медленные) двойные скрестноразводящие блоки, серия моротэ-укэ в перемещении в дзэнкуцу-дати и в конце обратной длинной «дорожки» – удар коленом в лицо с захватом. Предпоследнее защитное действие при повороте на ЦО – блок сюто-укэ (от головы), который трактуется обычно как «половина» полного кругового блока сюто-маваси-укэ.



1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с моротэ-укэ от груди справа: лев. сюто-тюдан-укэ и пр. сюто-дзёдан-укэ (фото 124, 125)

2. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с зеркально-симметричным выполнением п. 1 (фото 126, 127)



3. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с сэйкэн-гэдан-дзюдзи-укэ (фото 128, 129)

4. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 130)

5. Переход в цуруаси-дати на пр. ноге с переводом рук под грудь справа (фото 131)



6. Двойной удар слева от ЦО: лев. дзёдан ёко-гэри и лев. дзёдан ёко-уракэн-ути (фото 132). Выход влево от ЦО в лев. дзэнкуцу-дати с пр. хидзи-атэ по лев. ладони (фото 133, 134, 135)



7–8. Переход в цуруаси-дати на лев. ноге с зеркально-симметричным выполнением пп. 5–6 (фото 136, 137, 138, 139, 140)



9. Поворот на месте влево на 90° (ориентация вперед по ЦО) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. сюто-дзедан-ути-ути и пр. сюто-ганмэн-ути (фото 141)

10. Пр. дзёдан маэ-гэри под 45° влево от ЦО (фото 142) и с возвратом пр. ноги на ЦО переход в какэ-дати вперед по ЦО с накладкой лев. рукой и пр. уракэн-ороси-ути (с реверсом) (фото 143, 144). КИАИ.



11. Поворот влево на пр. ноге с выходом в лев. дзэнкуцу-дати под 45° влево-назад по ЦО и медленным двойным скрестноразводящим блоком (разрыв захвата) – (фото 145, 146)

12. Пр. тюдан маэ-гэри в том же направлении



с выходом в пр. дзэнкуцу-дати и выполнением тюдан гяку-цуки и ой-цуки (фото 147, 148, 149)



13–14. С отшагом пр. ногой и поворотом на лев. ноге выход в пр. дзэнкуцу-дати под 45° вправо-назад по ЦО и зеркально-симметричным выполнением пп. 11–12 (фото 150, 151, 152, 153, 154)



15. Поворот влево лицом назад по ЦО в лев. дзэнкуцу-дати с лев. моротэ-укэ (фото 155, 156)

16. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 157)

17. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с лев. моротэ-укэ (фото 158)

18. Имитация захвата за голову коротким круговым движением рук через стороны (фото 159)



19. С натягом пр. хидза-ганмэн-гэри (фото 160) – КИАЙ – и с подстановкой пр. ноги к лев. ноге, отвод лев. ноги назад с поворотом влево на 180° (т.е. вперед по ЦО) в лев. кокуцу-дати с лев. сёто-укэ (от головы) – (фото 161, 162, 163)



20. Шаг вперед по ЦО в пр. кокуцу-дати с (полным) пр. суюто-маваси-укэ (фото 164)

С возвратом пр. ноги к лев. ноге и отшагом ею вправо переход в исходную фудо-дати.

5. Пинан соно го

Пинан 5 – последний комплекс в данной группе ката, включающий ряд новых элементов и комбинаций. К ним относятся, например, освобождение захваченной руки с отводом обеих рук под грудь в начальных комбинациях, захват руки противника из положения скрестного блока с выведением его из равновесия, маховые удары ступней (тэйсоку-сото-маваси-кэагэ), в том числе при имитации захвата (после хайсю-ути), высокий удар в подбородок снизу вверх (агэ-цуки), нижний скрестный блок, выполняемый в прыжке с поворотом и выходом в низкую какэ-дати. Завершающие комбинации, начинающиеся с нижнего блока в обратной дзэнкуцу-дати, включают удар предплечьем в пах (смена стойки) и рывок с выходом в кибэ-дати.



1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ и пр. тюдан гяку-цуки (фото 165, 166)



2. С поворотом на месте (опора на пр. ноге) на ЦО освобождение от захвата руки – оттягивание рук (кулаки вертикально, лев. помещен сверху) слева направо и с подстановкой лев. ноги к пр. ноге в хэйсоку-дати усиленный пр. усиро-хидзи-атэ (фото 167, 168)



3–4. Поворот вправо на 90° в пр. кокуцу-дати с зеркально-симметричным выполнением пп. 1–2 (фото 169, 170, 171, 172)



5. Шаг вперед по ЦО в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 173)



6. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с сэйкэн гэдан-дзюдзи-укэ (фото 174)



7. Сэйкэн-дзёдан-дзюдзи-укэ (фото 175)



8. Раскрытие рук и с поворотом запястий друг на друге имитация захвата руки воображаемого противника с натягом (фото 176, 177, 178). Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 179). КИАЙ.



9. С поворотом на лев. ноге на 180° (т.е. назад по ЦО) пр. тэйсоку-сото-маваси-кэагэ



с выходом в кибэ-дати (боком назад по ЦО) и пр. ёко-гэдан-барай (фото 180, 181)



10. С поворотом головы влево – ориентация вперед по ЦО **медленный** лев. дзёдан хайсю-ути (фото 182, 183)



11. Пр. тэйсоку-сото-маваси-кэагэ по лев. ладони,



затем пр. хидзи-атэ по лев. ладони (в позиции переходной кибэ-дати) и сразу же переход в какэ-дати с усиленным пр. моротэ-укэ (фото 184, 185, 186)



12. Пр. агэ-цуки с поворотом влево на 180° – назад по ЦО – с выходом в лев. кокуцу-дати (фото 187, 188)



13. Подъем в лев. кокуцу-дати на носки, сохраняя положение рук (фото 189)



14. Прыжок (назад по ЦО) с приседанием в низкую какэ-дати и сэйкэн-гэдан-дзюдзи-укэ влево от ЦО (фото 190, 191). КИАЙ.



15. Сразу шаг (назад по ЦО) в пр. дзэнкуцу-дати с пр. моротэ-укэ (фото 192)



16. Выход в усиро-дзэнкуцу-дати под 45° влево от ЦО с лев. сюто-гэдан-барай и замахом пр. рукой (фото 193)



17. С переходом на месте в лев. дзэнкуцу-дати пр. ура-котэ в пах (фото 194). С имитацией захвата тестикул рывок пр. рукой вверх с реверсом лев. рукой и переходом на месте в кибэ-дати (руки разведены в стороны в наклонной плоскости) – (фото 195)



18. С подстановкой лев. ноги к пр. ноге выход на ЦО в мусуби-дати (фото 196)



19–20. Шаг пр. ногой в усиро-дзэнкуцу-дати с зеркально-симметричным выполнением пп. 16–17 (фото 197, 198, 199)

С возвратом пр. ноги к лев. ноге и отшагом ею вправо переход на ЦО в исходную фудо-дати.

Школа КЁКУСИНКАЙ



10, 11,
12
ВЫПУСК



Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 10. Ката: цуки-но-ката, сантин-но-ката, тэнсё

1. Принципы выполнения ката Кёкусинкай (резюме)

Ката – явление богатое и многоплановое. Это «форма», в которую «отливается» техника каратэ, уникальное средство обучения и передачи традиций, лицо стиля, одна из основ любой традиционной школы¹.

В Кёкусинкай выполнение «бесконтактных» ката должно отражать реальный характер контактного стиля. Помимо стилевых требований оно должно быть «прозрачно» для стороннего наблюдателя по смыслу применяемой техники и убедительно в отношении ее реальной эффективности. Уровень выполнения ката является безошибочным показателем технического мастерства и духовной зрелости каратиста. Ката разной степени сложности подобны ступеням, по которым ученик восходит к вершинам боевого искусства.

В Кёкусинкай для овладения ката применяются разные методы. Помимо выполнения ката в основном темпе и характерном ритме с необходимой концентрацией и Киай (выкриком) в строго определенных местах используются, например: замедленное и плавное выполнение ката без концентрации или, наоборот, с предельной концентрацией; в разных режимах двигательной дыхательной координации (где движения на основе ритма дыхания делятся на фазы или, напротив, объединяются в связки); быстро, с концентрацией и Киай на каждом движении и т.п. Чаще всего такие модификации производятся с простейшими ката. Кроме того, простейшие ката, при сохранении схемы перемещений, усложняются за счет введения новых технических элементов и более сложных комбинаций, что отчасти можно рассматривать как форму усложненного кихона или как образование промежуточного типа (Кихон-ката). В качестве особых тестов используется также выполнение ката с элементами мысленной тренировки (все комбинации выполняются практически не сходя с исходного места), в обычном режиме, но с закрытыми глазами, на скользком полу (политом водой) и т.п. Один из силовых тестов состоит в том, что один партнер садится на плечи другому и они вместе выполняют какую-нибудь простейшую ката. Один партнер перемещается, а другой выполняет синхронно соответствующие движения ногами. Потом партнеры меняются ролями.

Наряду с данными требованиями, которые должны обеспечить эффективность процесса обучения, существенным является единый подход в методике описания структуры ката, в конкретных способах группировки элементов и комбинаций. С этой целью в настоящих выпусках дано систематизированное краткое описание элементов и комбинаций с их группировкой для учебного выполнения на 20 счетов.

Кроме основных элементов, выполняемых при разучивании ката на счет, все комплексы имеют общие начальные и заключительные элементы. Они «обрамляют» каждое ката и выполняют функции сосредоточения, перехода к состоянию готовности (в начале) и выхода из воображаемой борьбы с восстановлением психического баланса (в конце). Все ката начинаются и заканчиваются в положении готовности – фудо-дати. Однако в остальном начальные и заключительные элементы имеют отличие в двух больших группах ката.

¹ Значение ката в тренировочном процессе и подготовке мастеров, а также система ката Кёкусинкай достаточно полно охарактеризованы в выпуске 8-9 настоящей серии.

Первую группу по данному признаку образуют Кихон-ката 1 и 2, Тайкёку 1, 2 и 3 и Пинан 1, 2, 3, 4 и 5, а также ката Ура-Тайкёку и Ура-Пинан, включенные в настоящее пособие. Начальные элементы; фото 1-3; заключительные элементы: фото 4-5.



1



2



3



4



5

Вторую группу образуют все остальные ката, где в начале и в конце вводится короткая медитация в мусуби-дата. Начальные элементы: фото 6-10; заключительные элементы фото 11-13.



6



7



8



9



10



11



12



13

В каждой группе ката названные «обрамляющие» элементы являются общими и не включены в описание². Они имеют дополнительный характер и не нарушают прямого порядка нумерации основных технических действий. Исходная и завершающая фронтальная позиция фудо-дати (в иллюстрациях опущена), находится в одной точке. Взгляд из нее прямо-вперед как бы задает основной ориентир – «центральную ось» ката (НО), по отношению к которой происходит смена направлений движения

Для сокращения описания технических элементов, как и в других выпусках серии, использованы японские термины, принятые в международном обиходе. В аннотациях, предшествующих описанию текста ката отмечаются, и по необходимости иллюстрируются, наиболее важные фазы движения и технические действия.

В настоящий выпуск включены ката двух типов. Это Цуки-но-ката – очень характерный для Кёкусинкай комплекс, аналогов которому нет в других школах, и два силовых дыхательных комплекса, выполняемых с Ибуки, которые также являются «визитной карточкой» стиля. Все эти ката (и последующие более сложные комплексы) «обрамляются» начальными и заключительными элементами, включающими короткую медитацию в мусуби-дати (фото 14).

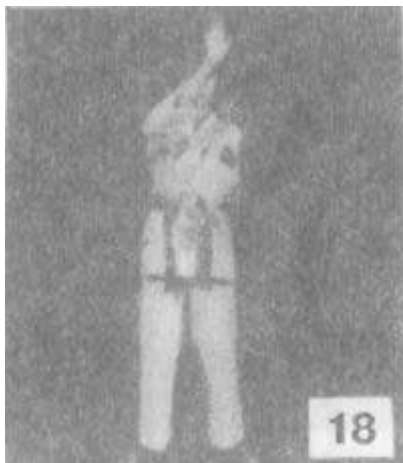


2. Цуки-но-ката

Отличительная особенность данной ката – использование техники мощных проникающих ударов (цуки) в разных базовых позициях, а также производных от дзюн-цуки колющих ударов «копьем» (нукитэ). В перемещениях используются кибэ-дати, сантин-дати и дзэнкуцу-дати. В конце используется круговой блок маэ-маваси-укэ. Напомним что он часто используется в ката с медитацией в мусуби-дати. Блок включает быстрое разнонаправленное круговое движение руками перед корпусом (фото 15-18) с последующим быстрым отводом рук под грудь и медленным (с Ибуки) выполнением моротэ сётэй (дзёдан и гёдан) укэ (фото 19-20).



² Они описаны и проиллюстрированы в выпуске 8-9.



1. Отход пр. ногой назад в полуфронтальную лев. кибадати с лев, гэдан-барай (фото 21) и пр. тюдан гяку-цуки (фото 22)

2. Шаг вперед в пр. кибадати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 23)

3. Шаг в лев. сантин-дати с пр. тюдан гяку-цуки (фото 24)



4. Шаг в пр. сантин-дати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 25)

5. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-гяку-цуки (фото 26)

6. Шаг в пр. дзэнкуцу-дати с гэдан гяку-цуки и тюдан ой-цуки (фото 27-28)



7. Поворот на лев. ноге влево на 180 (назад по ЦО) в лев. сантин-датчи с лев. ути-укэ (фото 29-30) и пр. тюдан гяку-цуки (фото 31)

8. Шаг (назад по ЦО) в пр. сантин-дати (фото 32)



9. Медленный пр. ути-укэ (фото 33-34)



10. Тюдан гяку-цуки и ой-цуки (фото 35-36)



11. Шаг в лев. дзэнкуцудати с лев. дзёдан ой-цуки (фото 37)

12. Шаг в пр. дзэнкуцудати с пр. дзёдан ой-цуки (фото 38)



13. Поворот влево на 180 (вперед по ЦО) с лев. гёдан-барай (фото 39-40)



14. Пр. тюдан маэ-гэри (фото 41) и через цуруаси-дати с покрытием сётэй лев рукой (фото 42) выход вправо от ЦО в кiba-дати с пр. дзюн-цуки – КИАЙ (фото 43)



15. Со скручиванием вправо шаг лев. ногой в том же направлении через переходную позицию) в кiba-дати с лев. дзюн-цуки (фото 44-45). со скручиванием вправо и покрытием сётэй лев. рукой переход в кiba-дати с пр. дзюн-нуки в противоположную сторону (лев. рука раскрыта), т.е. влево от ЦО (фото 46-47)

16. Со скручиванием вправо покрытие сётэй пр. рукой (лев. рука сжимается в кулак) (фото 48).



Шаг лев. ногой в том же направлении в кибэ-дати с лев дзюн-цуки (фото 49).



17. С подтягиванием лев. ноги к пр. ноге отход лев. ногой назад с переходом в пр. дзэнкуцу-дати лицом вперед по ЦО с медленным двойным блоком: лев. гэдан-барай и пр. ути-укэ (фото 50-51).



18. Медленный отвод пр. руки под грудь (фото 52).



19. Самбон-цуки: дзёдан, гэдан, тюдан – КИАЙ (фото 53-55).



20. С подстановкой пр. руки отход пр. ногой в пр. сантин-дати с маэ-маваси-укэ (фото 56-60).

С отшагом пр. ногой к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация), далее с отшагом пр. ногой в сторону – в фудо-дати.

3. Сантин-но-ката

Сантин-но-ката – мощный медитативный комплекс, который позволяет развить силу и овладеть фундаментальными навыками, необходимыми для борьбы (правильно сгруппированные тело и живот, концентрация, расслабление, координированное дыхание и др.). Текст ката очень прост, техника ограничена цуки (производные варианты – какэ-цуки, моротэ-нукитэ) и блоками, выполняемыми изнутри (ути-укэ, моротэ-ути-укэ), а также завершающими двумя круговыми блоками (маэ-маваси-укэ). Главная трудность состоит в качественном выполнении комплекса.

Все перемещения в сантин-дати быстрые. Основные технические действия выполняются медленно с концентрацией на выдох (Ибуки длится 5 счетов, завершая сильным дожиманием остатка воздуха). Исключение составляют два круговых блока, которые выполняются быстро, и только после отвода рук под грудь на вдох моротэ-сётэй-ути выполняются с Ибуки. Все вдохи умеренно быстрые (рефлекторные). Блок ути-укэ на поворотах выполняется на вдох.

Раскладка ката на 20 счетов более условна, чем в скоростных ката. Так, первый выход в пр. сантин-дати выполняется **без счета**, но он входит в основной текст ката. Последние два круговых

блока выполняются на один счет. Таким образом, 20 счетов, организующих выполнение ката – это лишь начальное подспорье на этапе освоения текста Сантин-но-ката.

Без счета: выхода пр. сантин-дати с моротэ-ути-укэ с Ибуки (фото 61-63).

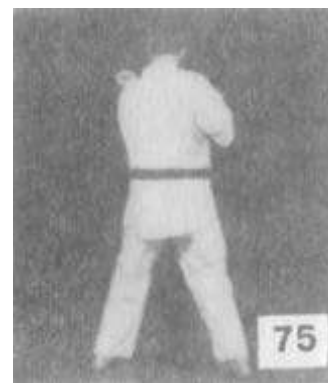


1. В пр. сантин-дати отвод лев. кулака под грудь - вдох на 4 счета (фото 64). С Ибуки лев. тюдан гяку-цуки (фото 65).

2. Вдох. С Ибуки лев. ути-укэ (фото 66).

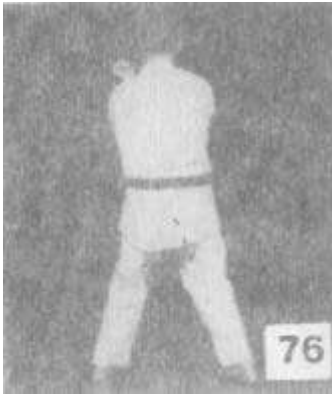


3-4. Шаг в лев. сантин-дати с зеркально-симметричным выполнением пп. 1-2 (фото 67-70).



5. Шаг в пр. сантин-дати с отводом лев. кулака под грудь – вдох (фото 71-72). С Ибуки лев. кахэ-цуки под пр. локоть (фото 73).

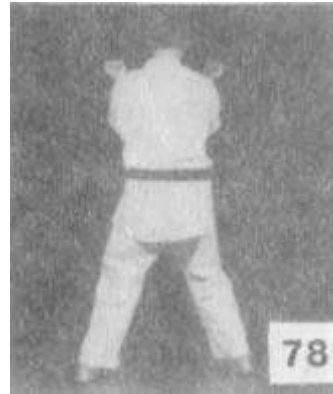
6. Быстрый поворот влево на 180 (назад по ЦО) в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ (фото 74-75).



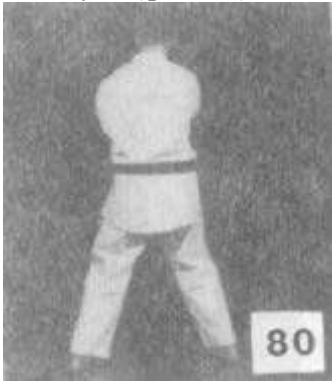
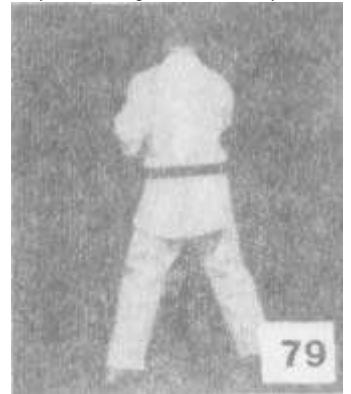
С Ибуки пр. тюдан гяку-цуки (фото 76).



7. Вдох. С Ибуки пр. ути-укэ (фото 77).



8. Повторение (с ориентацией назад по ЦО) п.5 (фото 78-80).



9-10. Быстрый поворот влево на 180 (вперед по ЦО) в лее. сантин-дати с повторением пп. 6-7 (фото 81-84).



11-12. Шаг в пр. сантин-дати с повторением пп.1-2 (фото 85-88).



13. Отвод пр. кулака под грудь – вдох (фото 89). С Ибуки пр. тюдан ой-цуки (фото 90).

14. Вдох. С Ибуки пр. ути-укэ (фото 91).



15-16. Повторение пп. 1-2 (фото 92-94).



17. Имитация быстрого двойного обратного захвата за воротник с натягом кулаков под грудь - вдох (фото 95-96). С Ибуки моротэ-тюдан-ёхон-нукитэ (фото 97).

18. Повторение п.17 (фото 98-100).



19. Повторение п.17 (фото 101-103).



20. С отходом пр. ногой назад в лев. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с пр. руки (фото 104-107).



Сразу же с отходом лев. ногой назад в пр. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с лев. руки (фото 108-111).

С отшагом пр. ногой к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация) и далее, как обычно, в фудо-дати.

4. Тэнсё

Тэнсё – комплекс по существу идентичный Сантин-но-ката (стойка, перемещения, дыхание). Однако он усложнен новыми техническими элементами – блоками и ударами в позиции сюто, сётэй и кокэн, которые выполняются и с силовым дыханием Ибуки и в скоростном режиме. Важнейшими элементами (которые выполняют быстро на вдох) являются круговые покрытия тэнсё. Это и определяет название ката.



1. Шаг в пр. сантин-дати с медленным (без Ибуки) моротэ-ути-укэ (фото 112).



2. Из пр. сантин-дати с медленным отводом лев. кулака под грудь (фото 113)



на вдох (двумя порциями) умеренно быстрое выполнение пр. рукой вначале внешнего покрытия тэнсё с отводом руки под грудь (фото 114-116),



затем внутреннего покрытия тэнсё с отводом руки под грудь (фото 117-119).



На Ибуки пр. сётэй дзёдан-ути (фото 120).



3. Быстрый пр. сюто-хидзо-ути – по кругу (фото 121-122 с отводом (на вдох) руки под грудь (фото 123)).



На Ибуки пр. сётэй-гёдан-укэ (фото 124).



4. На вдох замедленный пр. кокэн-дзёдан-укэ (фото 125).
На Ибуки пр. тюдан сюто-утикоми (фото 126).

5. На вдох замедленный пр. кокэн-хидзо-ути (фото 127).



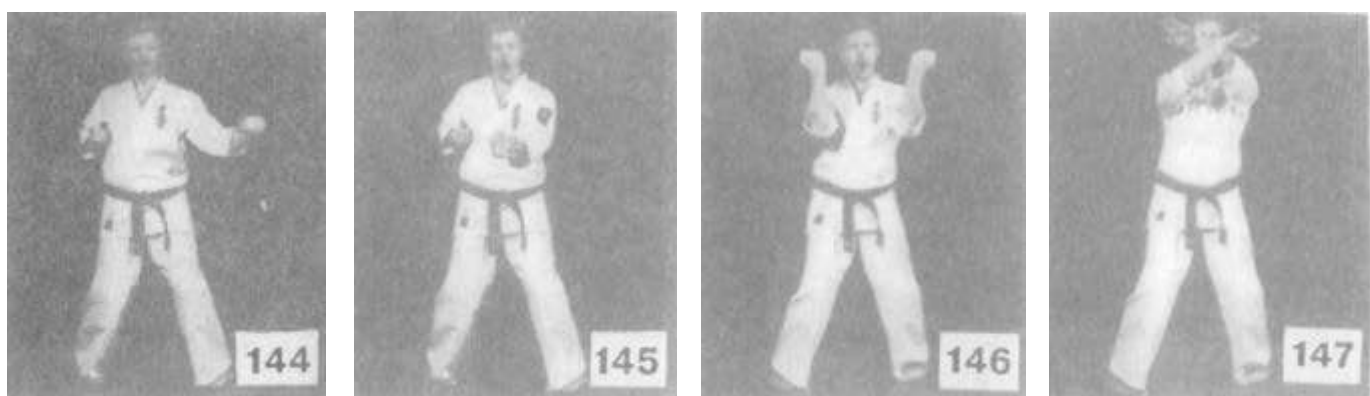
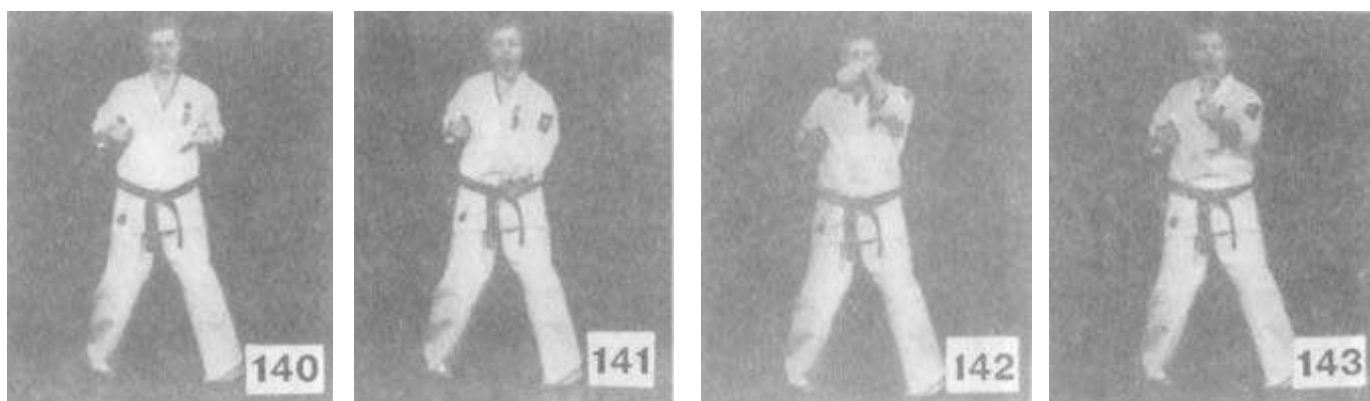
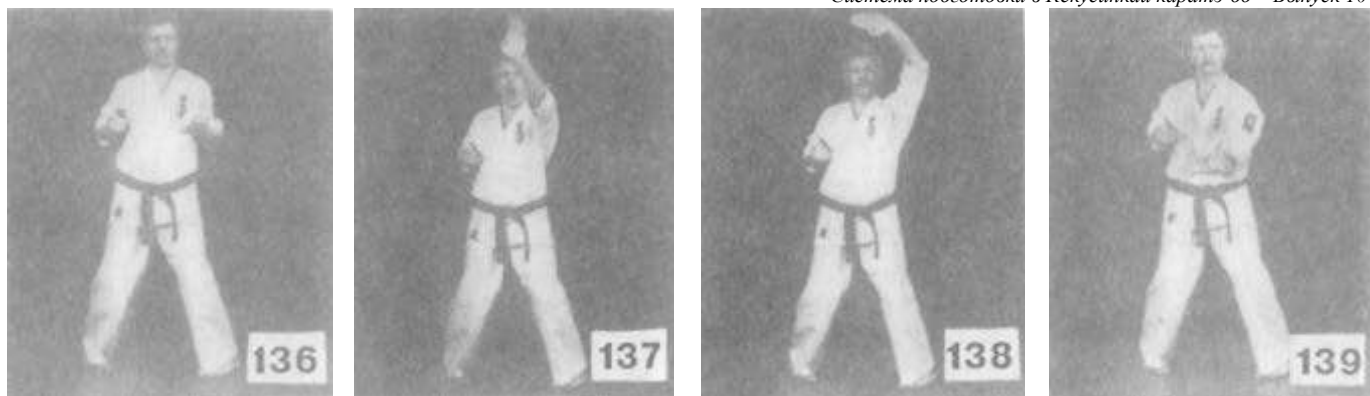
На Ибуки пр. сётэй тюдан-ути (фото 128).



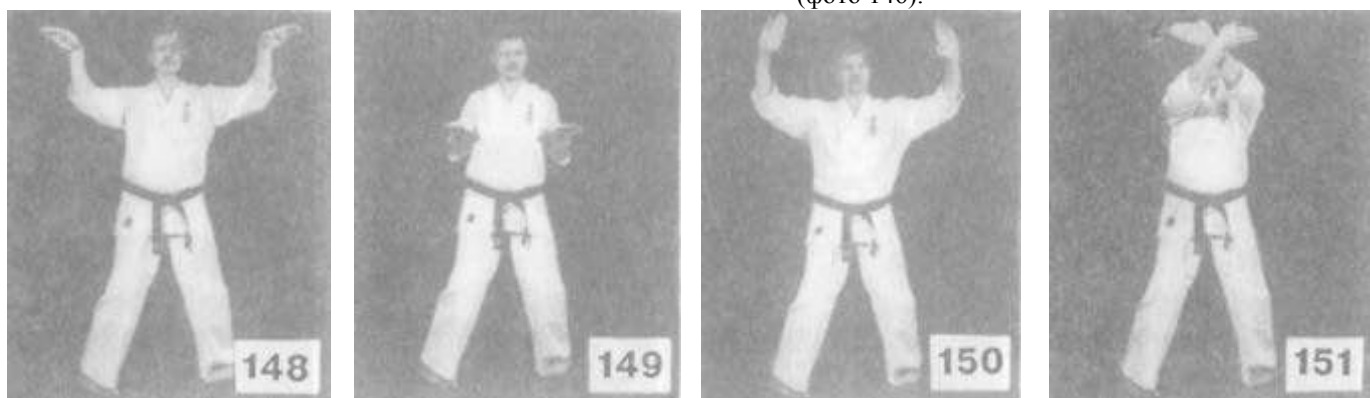
6. Шаг в лев, сантин-дати с моротэ-ути-укэ на Ибуки (фото 129).



7-10. Из лев. сантин-дати зеркально-симметричное выполнение пп. 2-5 (фото 130-145).



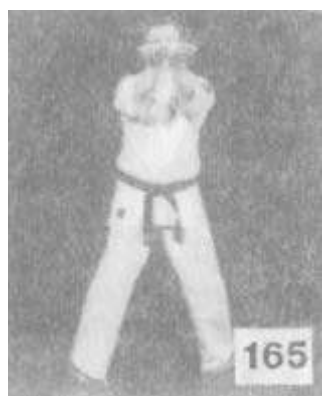
11. Шаг в пр. сантин-дати с моротэ-ути-укэ на Ибуки (фото 146).



12-15. Из пр. сантин-дати (без отвода кулаков под грудь) одновременно выполнение серий пр. рукой (см. пп.2-5) и лев. рукой (см. пп.7-10): (фото 147-161).



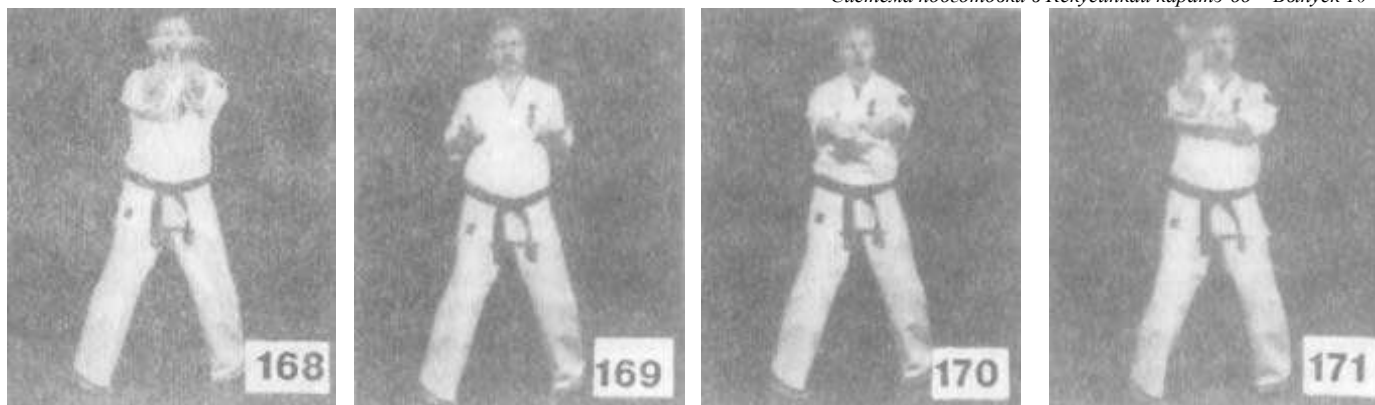
16. Из предшествующего положения быстрым моротэ сюто-ганмэн-ути (ладони вверх) с медленным натягом (на вдох) рук под грудь (фото 162-163)³.



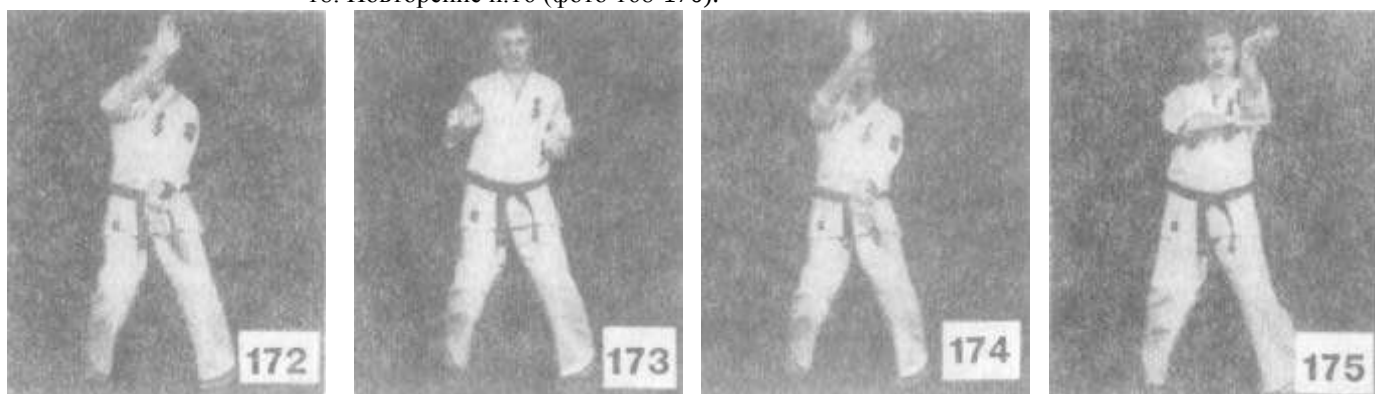
На Ибуки моротэ-тюдан-нукитэ (фото 164).

17. Повторение п.16 (фото 165-167).

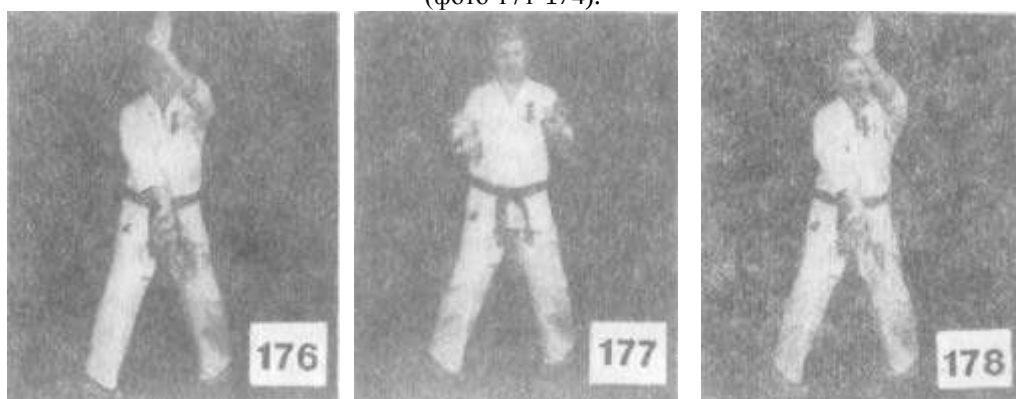
³ После удара по шее имитируется захват снаружи за воротник: 5,4 и 3 пальцы сжимаются, 2 и 1 остаются выпрямленными. В этом положении руки и отводятся под грудь.



18. Повторение п.16 (фото 168-170).



19. С отходом пр. ногой назад в лев. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с пр. руки (фото 171-174).



20. С отходом лев. ногой назад в пр. сантин-дати маэ-маваси-укэ, начиная с лев. руки (фото 175-178).

С отшагом пр. ногой к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация) и далее, как обычно, в фудо-дати.

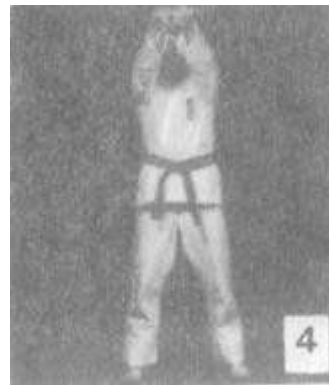
Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 11. Ката: янцу, сайфа, гэкусай дай, гэкусай сё

В настоящий выпуск включены 4 усложненные ката, разноплановые по характеру и разнообразные по технике. Однако при всех различиях данных комплексов их можно объединить в подгруппы. Очевидно родство Гэкусай дай и Гэкусай се, менее явно, но реально ощутима связь Янцу и Сайфа. Особенности каждого комплекса будут отмечены в соответствующих подразделениях. В целом же освоение данных ката является серьезным шагом к подлинному мастерству.

1. Янцу

Янцу – одна из красивейших ката, которую часто демонстрируют женщины. В ней используется изящная техника блоков, парирующих отводов, покрытий, ударов руками в раскрытой позиции (тэнсе, сётэй, кокэн, сюто, хаито). В то же время в ката используется мощная техника ударов руками (маваси-ути, цуки-нукитэ, моротэ-цуки) и ногами (маэ-гэри) Чередование активных наступательных действий и отходов с защитой и контратакой создает характерный для Янцу «волновой» ритм «приливов» и «отливов», который необходимо ощущать на всем протяжении ката.



1. Дзёдан моротэ хайто-ути с натягом кулаков под грудь (фото 1-3).

2. Моротэ-дзёдан-цуки (фото 4).



3. Пр. уракэн дзёдан маваси-ути (фото 5-6).

4. Лев. уракэн дзёдан маваси-ути (фото 7-8).



5. Пр. тюдан татэ-ёхон-
нукитэ (фото 9).



6. Лев. тюдан татэ-ёхон-
нукитэ (фото 10).



7. **Медленный** отвод лев
руки под грудь, сжимая обе
руки с кулаки (фото 11).



8. Через прикрытие лица и груди предплечьями (руки
сжаты в кулаки) **медленное** выполнение двух внешних
покрытий тэнсё и силовой разрыв захвата (фото 12-14).



9. С парирующим быстрым лев. тюдан сётэй-укэ (к пр.
плечу) шаг в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото
15-16).



10. Переходе пр. нэкоаси-дати с пр. сётэй-гэдан-укэ и **замедленные:** пр. кокэн-дзёдан-укэ и, с поворотом запястья
вперед, пр. сюто-сакоцу-утикоми (фото 17-21).



11-12. С переходом в мусуби-дати **зеркально-симметричное** выполнение пп. 9-10
(фото 22-28).



13. Поворот на пр. ноге вправо от ЦО в мусубидати с медленным парирующим на осевой линии лев. тюдан сётэй-укэ (фото 29).

14. Шаг в том же направлении в пр. дэнкуцу-дати с пр. гэдан ой-цуки (фото 30). Дзёдан гяку-цуки – КИАЙ (фото 31) и тюдан ой-цуки (фото 32).



15. Лев. маэ-гэри (фото 33) с возвратом в пр. (короткую) дэнкуцу-дати. Переход в пр. нэкоаси-дати с пр. тюдан хайто-ути-укэ (фото 34-35).



16. Повторение п.10 (Ориентация вправо от ЦО) – (фото 36-40).



17. Поворот на пр. ноге влево на 180° в мусуби-дати с **медленным** парирующим пр. тюдан сетэй-укэ (ориентация влево от ЦО) – (фото 41).



18-20. Зеркально-симметричное выполнение пп.14-16 (фото 42-52)



с последующим поворотом на пр. ноге вправо на ЦО в мусуби-дати с **медленным** парирующим лев. тюдан сетэй-укэ (фото 53)



С переводом рук сверху (фото 54) вниз – медитация. Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную фудо-дати.

2. Сайфа (Сайха)

Данный комплекс имеет не крестообразный, а зигзагообразный план перемещений и включает различные стойки (в том числе усиро-дзэнкуцу-дати). Используются удары и блоки локтями, сильные удары, обратной стороной кулака в сочетании с парирующими накладками, двойные блоки ладонями с переходом в двойные разводящие блоки руками в раскрытых позициях, сильные удары «молотом» по захваченной и оттянутой вниз голове противника, а также по голове сверху, мощные сита-ути (цуки) в комбинации с покрытием тэнсе и аналогичная техника ситанукитэ в комбинации с захватом за шею противника. Техника ног включает прямой удар (маэ-гэри), а также подсечки (аси-барай).



1. Шаг пр. ногой под 45° вперед, вытянув пр. руку перпендикулярно к ЦО и наложив спереди на пр. вертикальный кулак лев. ладонь (фото 55). С **медленной** подстановкой лев. ноги к пр. ноге в хэйсоку-дати (ориентация перпендикулярно к ЦО) **медленный** пр. усиленный усиро-хидзи-атэ (фото 56) и, с поворотом головы вправо (лицо вперед по ЦО), не размыкая рук, пр. хидзи-дзёдан-укэ (фото 57).

2. С верхним покрытием сётэй лев. рукой и замахом пр. рукой (фото 58)



отход лев. ногой назад в кибэ-дати (пр. боком вперед по ЦО) с пр. уракэн-ороси-ганмэн-ути и реверсом лев. рукой на уровень чуть выше пояса (фото 59).

3-4. С шагом лев. ногой вперед под 45° **зеркально-симметричное выполнение пп.1-2** (фото 60-64).



5-6. С шагом пр. ногой вперед под 45° **повторение пп.1-2** (фото 65-69).

7. Шаг лев. ногой под 45° на одну линию с пр. ногой в переходную позицию на ширину кибэ-дэти с раскрытием пр. руки и поворотом головы вправо (фото 70).



8. С поворотом головы влево вперед на ЦО и **медленным** подтягиванием чуть согнутой пр. ноги к лев. ноге **медленный** двойной блок: лев. хайто-ути-укэ и пр. сюто-гэдан-барай (фото 71) и сразу же пр. тюдан маэ-гэри (фото 72).

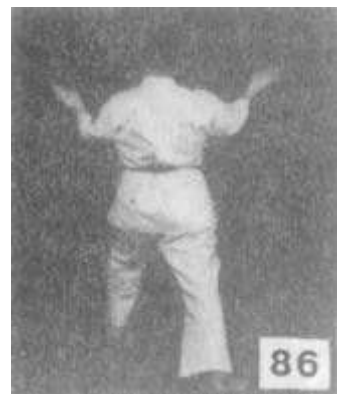
9-10. С возвратом пр. ноги шаг в сторону в переходную позицию на ширину кибэ-дэти с **зеркально-симметричным выполнением пп. 7-8** (фото 73-75)



11. С возвратом лев. ноги назад в пр. дзэнкуцу-дати дзёдан моротэ хэйто-ути (фото 76) и, с натягом кулаков под грудь, моротэ-дзёдан-цуки (фото 77-78).



12. Медленно раскрыв руки над головой ладонями вперед и опуская их через стороны вниз, провести медленный лев. тэтцуи-хидзо-ути по пр. ладони (имитация удара по захваченной голове) – (фото 79-81).



13-14. С заступом пр. ногой спереди поворот влево на 180° в лев. дзэнкуцу-дати (ориентация назад по ЦО) зеркально-симметричное выполнение пп. 11-12 (фото 82-87).



15. Пр. аси-барай с замахом пр. рукой (фото 88). С поворотом на лев. ноге вправо на 180° и покрытием сётэй лев. рукой (фото 89) переход в пр. сантин-дати (ориентация вперед по ЦО) с пр. тэтцуи-ороси-ганмэн-ути – КИАЙ (фото 90).



16. Пр. внешнее покрытие тэнсё с последующим лев. гяку сита-цуки (фото 91-92).



17-18. Лев. аси-барай с зеркально-симметричным выполнением пп.15-16 (фото 93-97) – (ориентация назад по ЦО).

19. Шаг в пр. дзэнкуцудати с лев. тюдан гяку-цуки (фото 98)



20. Шаг лев. ногой под 45° вправо в лев. дзэнкуцудати с быстрым поворотом назад (вперед по ЦО) на лев. ногу с пр. хайто тюдан маваси-ути (фото 99-100).

С имитацией прихвата пр. рукой за шею **медленно**, с переходом в пр. нэкоаси-дати, натяг с встречным лев. тюдан ёхон сита-нукитэ (фото 101).



Из конечного положения маэ маваси-укэ (фото 102-105).

С подстановкой пр. ноги к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация). Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную фудо-дати.

3. Гэкусай дай

В данном комплексе используются 3 базовых стойки (сантин-дати, дзэнкуцу-дати, кибата-дати) и преобладают 3 базовых блока (дзёдан-укэ, гэдан-барай и ути-укэ) и 2 базовых удара (ой- и гяку-цуки). Перемещения выполняются по крестообразной траектории. Преобладает скоростное выполнение техники, но на длинных «дорожках» дважды используется трехкратное выполнение ути-укэ в сантин-дати на Ибуки. Техника ног включает прямой удар (маэ-гэри) и подсечку (аси-барай). Наиболее характерной является повторяемая на длинных «дорожках» сложная («взрывная») комбинация. Она выполняется в дзэнкуцу-дати, начиная с удара ногой, включает удар локтем снизу и обратной стороной кулака сверху, промежуточный нижний блок и завершающий удар кулаком. Вторая часть комбинации строится на сочетании подсечки и атаки ребром ладони в противоположном направлении с выходом в кибата-дати. Другая отличительная черта ката – ее завершение серией из 3 двойных разноуровневых ударов (яма-цуки) в перемещении вперед и назад в дзэнкуцу-дати.



1. Поворот на 90° в лев. сантин-дати с лев. дзедан-укэ (фото 106).



2. Шаг в том же направлении в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-ой-цуки (фото 107).



3. Отшаг пр. ногой назад с переходом (через скрученную позицию) в кибата-дати с лев. ёко гэдан-барай (ориентация влево от ЦО) – (фото 108).



4-6. С поворотом от ЦО вправо на 90° шагом лев. ногой вперед в пр. сантин-дати **зеркально-симметричное** выполнение пп. 1-3 (фото 109-111).



7. Шаг вперед по ЦО в пр. сантин-дати с пр. ути-укэ на Ибуки (фото 112).



8. Шаг в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ на Ибуки (фото 113).



9. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ути-укэ на Ибуки (фото 114).



10. Лев. тюдан маз-гэри с выходом в лев. дзэнкуцу-дати (фото 115) с серией лев. рукой: агэ хидзи-атэ, уракэн-ороси-ганмэн-ути, гэдан-барай (фото 116-119) и пр. гэдан гякуцуки (иллюстрация опущена).



11. Пр. аси-барай с замахом пр. рукой к лев. уху (фото 120) и последующим выходом назад на ЦО в кибэ-дати (правым боком) и с пр. сүто-дзёдан-ёко-ути – КИАЙ (фото 121).



12. Шаг в том же направлении (назад по ЦО) в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ на Ибуки (фото 122).



13. Шаг в пр. сантин-дати с пр. ути-укэ на Ибуки (фото 123).



14. Отшаг в лев. сантин-дати с лев. ути-укэ на Ибуки (фото 124).



15-16. Зеркально-симметричное выполнение пп. 10-11 (фото 125-131).



17. Переходная фаза: скручивание позиции (вперед по ЦО) с отводом кулаков под грудь (иллюстрация опущена).



18. Шаг вперед по ЦО в пр. дзэнкуцу-дати с яма-цуки (пр. рука в позиции ой сита-цуки) – (фото 132).



19. Шаг в лев. дзэнкуцу-дати с яма-цуки (фото 133).



20. Шаг пр. ногой назад с переходом в пр. дзэнкуцу-дати с яма-цуки (фото 134).

С отшагом пр. ноги к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация). Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную фудо-дати.

4. Гэкусай сё

Ката разворачивается по усложненной схеме перемещений, сочетающей крестообразную и зигзагообразную траектории. По сравнению с Гэкусай дай значительно разнообразней арсенал технических приемов. Добавляется 4-я базовая стойка – кокуцу-дати, разнообразятся перемещения в кибя-дати, используются переходные позиции (цуруаси-дати, какэ-дати). Удары ногами (маэ- и ёко-гэри) выполняются на уровне дзёдан. В комбинациях есть частичные и даже полные совпадения с другими ката (Пинан соно го, ён, а также сайфа), однако есть и характерные комбинации. Одна из них повторяется трижды при зигзагообразных перемещениях в кибя-дати. Она включает 3 элемента, выполняемые руками в раскрытых позициях на Ибуки со своеобразным разделением выдоха на промежуточный подвдох (хайто ути-укэ – медленно, сюто-гэдан-укэ на подвдох – быстро и сюто-гэдан-барай на завершающий выхлоп остатка воздуха – быстро). Другая комбинация, как и в Гэкусай дай, начинается с маэ-гэри, но включает другие элементы – верхний блок с гяку-цуки и далее 2 блока той же рукой (ути-укэ и гэдан-барай). Завершается она также сменой направления, но тоже с другой техникой – блоком ребром ладони (выполняемом с поворотом). Примечательно также завершение обратной длинной «дорожки» двойным разноуровневым ударом (яма-цуки) в какэ-дати. Гэкусай сё имеет типичное для сложных ката завершение – передний круговой блок.



1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ и пр. тюдан гяку-цуки (фото 135-136).



2. Шаг в том же направлении в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзедан-укэ и лев. тюдан гяку-цуки (фото 137-138).



3. Отшаг пр. ногой назад с переходом (через скрученную позицию) в кибэ-дати с лев. ёко-гэдан-барай (ориентация влево от ЦО) – (фото 139).



4-6. С поворотом от ЦО вправо на 90° и переходом в пр. кокуцу-дати **зеркально-симметричное выполнение пп. 1-3** (фото 140-144).



7. Быстрый шаг «змейкой» вперед по ЦО в пр. полуфронтальную кибэ-дати с медленным пр. хайто-ути-укэ на Ибуки (фото 145-146)



и быстрыми лев. сюто-гэдан-укэ (на подвдох) и пр. сюто-гэдан-барай (на завершающий Ибуки выхлоп остатка



8. **Зеркально-симметричное выполнение п. 7** (фото 149-152).

воздуха) – (фото 147-148).



9. Повторение п. 4 (фото 153-156).



10. Лев. дзёдан маэ-гэри с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан-укэ и пр. тюдан гяку-цуки – КИАЙ (фото 157-159).



Сразу же пр. ути-укэ и пр. гёдан-барай (фото 160-163),



затем с быстрым поворотом на лев. ноге на 180° в пр. кокуцу-дати (т.е. назад по ЦО), **медленный** пр. сюто-маваси-укэ (от головы) – (фото 164-165).

11. Переход в цуруаси-дати на пр. ноге с переводом рук под грудь справа и поворотом лев. боком под 45° назад-влево от ЦО (фото 166).



167



168

12. Двойной удар в том же направлении: лев. дзёдан ёко-гэри и лев. дзёдан ёко-уракэн-ути (фото 167). Выходе лев. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан гяку-цуки (фото 168).



169



170

13-14. Зеркально-симметричное выполнение пп. 11-12 (фото 169-171).



171



172



173



174

15-16. Повторение пп.11-12 (фото 172-174).



175



176



177



178

17. Пр. дзёдан маэ-гэри в том же направлении (т.е. назад-влево от ЦО) – (фото 175) и переход на ЦО (с ориентацией назад) в какэ-дати с яма-цуки – **КИАЙ** (фото 176-177).

18. Быстрый поворот на пр. ногу влево на 180° (ориентация вперед по ЦО) в лев. кокуцу-дати с **медленным** лев. сюто-маваси-укэ (от головы) – (фото 178-179).



179



180



181



182

19. Отшаг лев. ногой назад с пр. хайто тюдан маваси-ути (фото 180). С имитацией прихвата пр. рукой за шею **медленно**, с переходом в пр. нэкоаси-дати, натяг с встречным лев. тюдан ёхон сита-нукитэ (фото 181).



20. Из конечного положения маэ-маваси-укэ (фото 182-185).

С подстановкой пр. ноги к лев. ноге переход в мусуби-дати (медитация). Далее отшаг пр. ногой в сторону в исходную мусуби-дати.



Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 12. Ката: Ура-Тайкёку 1, 2 и 3, Ура-Пинан 1

В настоящий выпуск включены 4 ката, являющиеся производными от 3 ката группы Тайкёку и I ката Пинан. Усложнение связано с использованием обратных поворотов на 360° (т.е. «ура») в обе стороны (как против, так и по часовой стрелке). При выполнении техники с поворотом важно вначале завершить переход в соответствующую позицию. Выполнение ката в форме «ура» способствует развитию сложной двигательной координации, баланса, ориентировки в пространстве, вестибулярного аппарата, выполнению разных видов техники, основанных на принципе «вертушек», умению «мыслить» и действовать нестандартно в разных ситуациях борьбы. В целом такого рода комплексы способствуют существенному росту мастерства и функциональных возможностей бойца. В связи с производным характером ката группы «ура» и предполагающимся знанием базовых комплексов проиллюстрированы только наиболее важные позиции, а ряд повторяющихся элементов в иллюстрациях дан с соответствующими отсылками. Описание текста ката приведено полностью.

1. Ура-Тайкёку соно ити, ни

Ура-Тайкёку 1 и 2 идентичны. Как и в характеристике базовых 1 и 2 Тайкёку, мы ограничиваемся единым описанием, опуская уровень ой-цуки (в первом случае удары выполняются на уровне **тюдан**, во втором – на уровне **дзёдан**). Повороты на 360° выполняются **только на перемещении с ударами** (блоки гёдан-барай выполняются как обычно). Поворот начинается с подтягивания по прямой свободной ноги к опорной, далее по прямой нога скользит в промежуточную фазу и в конце со смещением опоры и скручиванием бедер устанавливается новая позиция, в которой и выполняется техника. Иллюстрации с сокращениями.



1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гёдан-барай (фото 1).



2. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 2-3).



3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гёдан-барай (фото 4).



4. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 5-6).

5. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 7).



6. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 8-9).

7. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 10-11).

8. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом с пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки - **КИАЙ** (см. фото 8-9).



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 12).

10. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 13-14).

11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (фото 15).



12. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 16-17).

13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 18).



14. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 19-20).

15. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 21-22).

16. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – КИАЙ (см. фото 19-20).

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (см. фото 1).

18. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (см. фото 2-3).

19. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (см. фото 4).

20. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (см. фото 5-6).

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

2. Ура-Тайкёку соно сан

Ура-Тайкёку 3 идентична Тайкёку 3 по схеме перемещений и принципу комбинирования блоков и ударов. На коротких осях повороты в кокуцу-дати с ути-укэ и выходы в дзэнкуцу-дати с тюдан ой-цуки, на длинных «дорожках» повороты в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай и последующие выходы в ту же стойку с дзэдан ой-цуки. Принцип перемещений «ура» точно такой же, как в Ура-Тайкёку 1 и 2.



1. Поворот влево на 90° в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 23).



2. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 24-25).



3. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 26).



4. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 27-28).



5. Поворот влево на 90° с лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 29).



6. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 30-31).



7. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 32-33).



8. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – КИАЙ (см. фото 30-31).



9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (фото 34).



10. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 35-36).



11. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (фото 37).



12. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 38-39).



13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 40).



14. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (фото 41-42).



15. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (фото 43-44).



16. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки – КИАЙ (см. фото 41-42).

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. ути-укэ (см. фото 23).

18. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. ой-цуки (см. фото 24-25).

19. Поворот вправо на 180° в пр. кокуцу-дати с пр. ути-укэ (см. фото 26).

20. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. ой-цуки (см. фото 27-28)

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.

3. Ура-Пинан соно ити

Ура-Пинан I в целом основан на тех же принципах, что и все Ура-Тайкеку. Конкретные отличия (в том числе отдельные углы поворотов) будут видны из последующего описания и иллюстраций.



1. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 45).



2. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (фото 46-47).



3. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай.



Быстрый переход на месте (оттягивание пр. ноги) в пр. нэкоаси-дати с пр. тэтцуи-коми-ками-ути (фото 48-49).



4. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (фото 50-51).



5. Поворот влево на 90° с лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (фото 52).



6. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. дзёдан-укэ (фото 53-54).



7. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. дзёдан-укэ (фото 55-56).





57



58

8. Поворот на 360 по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки - КИАЙ (фото 57-58).

9. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (см. фото 12).

10. Поворот на 360 по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (см. фото 13-14).

11. Поворот вправо на 180° в пр. дзэнкуцу-дати с пр. гэдан-барай (см. фото 15).

12. Поворот на 360° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (см. фото 16-17).

13. Поворот влево на 90° в лев. дзэнкуцу-дати с лев. гэдан-барай (см. фото 18).

14. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки (см. фото 19-20).



59



60

15. Поворот на 360 против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. тюдан ой-цуки (см. фото 21-22).

16. Поворот на 360° по часовой стрелке с выходом в пр. дзэнкуцу-дати с пр. тюдан ой-цуки – КИАЙ (см. фото 19-20).

17. Поворот влево на 270° (через спину) в лев. кокуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 59).

18. Поворот на 45° по часовой стрелке с выходом в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 60-61).



61



62

19. Поворот вправо на 135° в пр. кокуцу-дати с пр. сюто-маваси-укэ (фото 62).



63



64

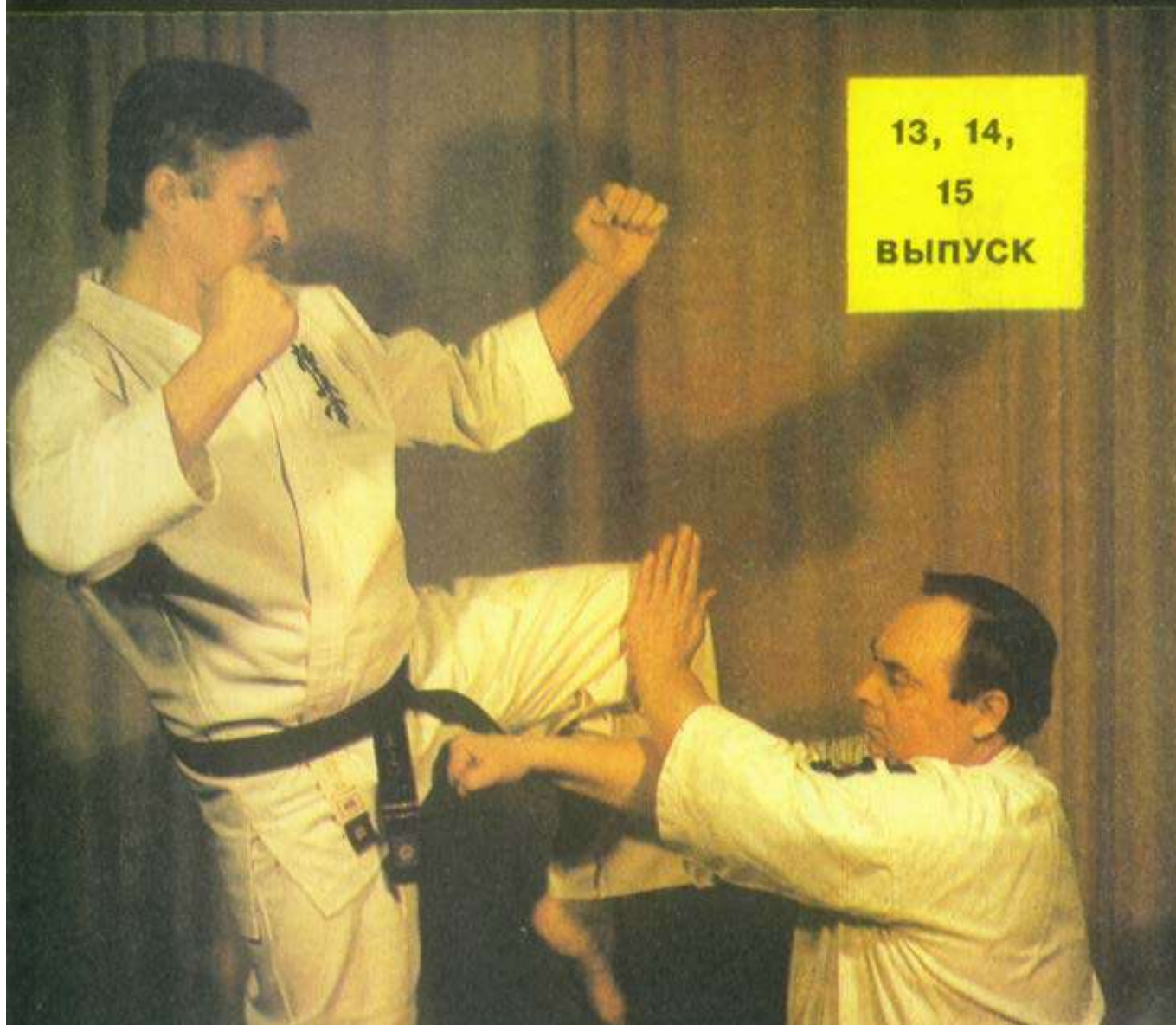
20. Поворот на 405° против часовой стрелки с выходом в лев. дзэнкуцу-дати с лев. сюто-маваси-укэ (фото 63-64).

С отшагом лев. ногой к пр. ноге и далее в сторону выход на ЦО в исходную фудо-дати.



Школа КЁКУСИНКАЙ

13, 14,
15
ВЫПУСК





Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 13. Общие принципы построения годичного периода подготовки спортсменов.

Общие принципы построения годичного периода подготовки

Достижения высоких спортивных результатов невозможно без целенаправленной, систематической и многолетней тренировки. Для более удобного планирования тренировочного процесса в теории спорта выделяют макроциклы (годичный или полугодовой период подготовки), мезоциклы (месячный период подготовки) и микроциклы (недельный период подготовки). По современным научным данным в календаре выделяются основные и контрольные, т.е. второстепенные соревнования. Часть второстепенных соревнований необходимо включать в период фундаментальной подготовки, как контрольные, которые, не нарушая общего направления подготовительного периода, служат его тренировочным целям. В этих соревнованиях проверяются отдельные стороны подготовленности спортсмена. В последующем примере построения годичного периода подготовки включено одно контрольное соревнование. Их количество при необходимости, может быть увеличено.

Для правильного построения тренировочного процесса огромное значение имеет понимание его периодизации и связанных с ней отдельных компонентов подготовки спортсмена. При этом необходимо точно представлять что такое интенсивность нагрузки и направленность упражнений. По своей направленности упражнения делятся на три группы:

1. Аэробной¹ направленности:

- отработка в парах связок;
- работа на мешке в среднем темпе;
- работа на лапах в среднем темпе;
- выполнение ката.

2. Смешанной аэробно-анаэробной направленности:

- а) субкритические – условный спарринг;
- б) надкритические – свободный спарринг.

Упражнения субкритической зоны вызывают околопредельное усиление аэробных процессов и заметное усиление гликолиза².

Упражнения надкритической зоны – воздействуют на аэробные и, особенно, на анаэробные³ процессы.

3. Анаэробной направленности:

- упражнения с максимальной и околоремонтной интенсивностью, которые вызывают утомление за 10-15 сек. работы;
- работа на фиксируемом партнером мешке в максимальном темпе.

Продолжительность 1,0 мин., отдых 30 сек., в серии 3 повторения. Количество серий от 3 до 5, в зависимости от тренированности. Наиболее целесообразно начинать следующую серию при ЧСС⁴ – 120 уд/мин (после отдыха);

¹ аэробная – с максимальным потреблением кислорода.

² гликолиз – процесс расщепления углеводов (особенно глюкозы) без кислорода под действием ферментов.

³ анаэробные – «без кислорода» – в стадии кислородного долга.

⁴ ЧСС - частота сердечных сокращений.

– соревновательные и контрольные (на пояс) спарринги.

Для определения интенсивности нагрузки и ее оценки в спорте применяется шкала интенсивности:

Интенсивность нагрузки	Оценка в баллах	ЧСС (уд/сек)	ЧСС (уд/мин)	Направленность
максимальная	8	32	192	анаэробная
	7	30-31	180-186	анаэробная
большая	6	28-29	168-174	смешанная
	5	26-27	156-162	смешанная
средняя	4	24-25	144-150	аэробная
	3	22-23	132-138	аэробная
малая	2	20-21	120-126	аэробная
	1	18-19	108-114	аэробная

ЧСС определяется в первые 10 сек. после нагрузки (по пульсу на руке или на сонной артерии).

Величина нагрузки определяется произведением количества баллов на продолжительность упражнения в минутах. Например: интенсивность 10 мин. работы при ЧСС – 123 уд/мин = 2 баллам. Величина нагрузки = $10 \times 2 = 20$ усл. единиц.

Справочно: величина нагрузки сборной Японии по дзю-до в предсоревновательный период (перед Олимпийскими играми) за недельный микроцикл при 6 тренировочных днях составляет 3000 усл. единиц.

Традиционное деление годичного цикла подразумевает три основных периода подготовки: период фундаментальной подготовки, соревновательный период и переходный период. Различие методик заключается, в основном, в количестве этапов и мезоциклов.

Период фундаментальной подготовки подразделяется на два этапа общей и специальной подготовки (см. график). Годичный цикл (макроцикл) складывается из месячных периодов подготовки (мезоциклов). Продолжительность мезоциклов может колебаться от 3 до 6 недель, в зависимости от конкретных задач подготовки. Так как мезоциклы в конечном счете определяют всю годичную подготовку спортсмена, необходимо детально уяснить, что представляет собой мезоцикл, чему он служит и из каких мезоциклов строятся отдельные периоды подготовки спортсмена.

На графике видно, что в период фундаментальной подготовки планируются четыре вида мезоциклов: втягивающий, базовый, шлифовочный и предсоревновательный. На этапе общей подготовки планируются втягивающий и базовый мезоциклы, а на этапе специальной подготовки – шлифовочный и предсоревновательный. Базовый мезоцикл подразделяется на базовый развивающий и базовый ударный.

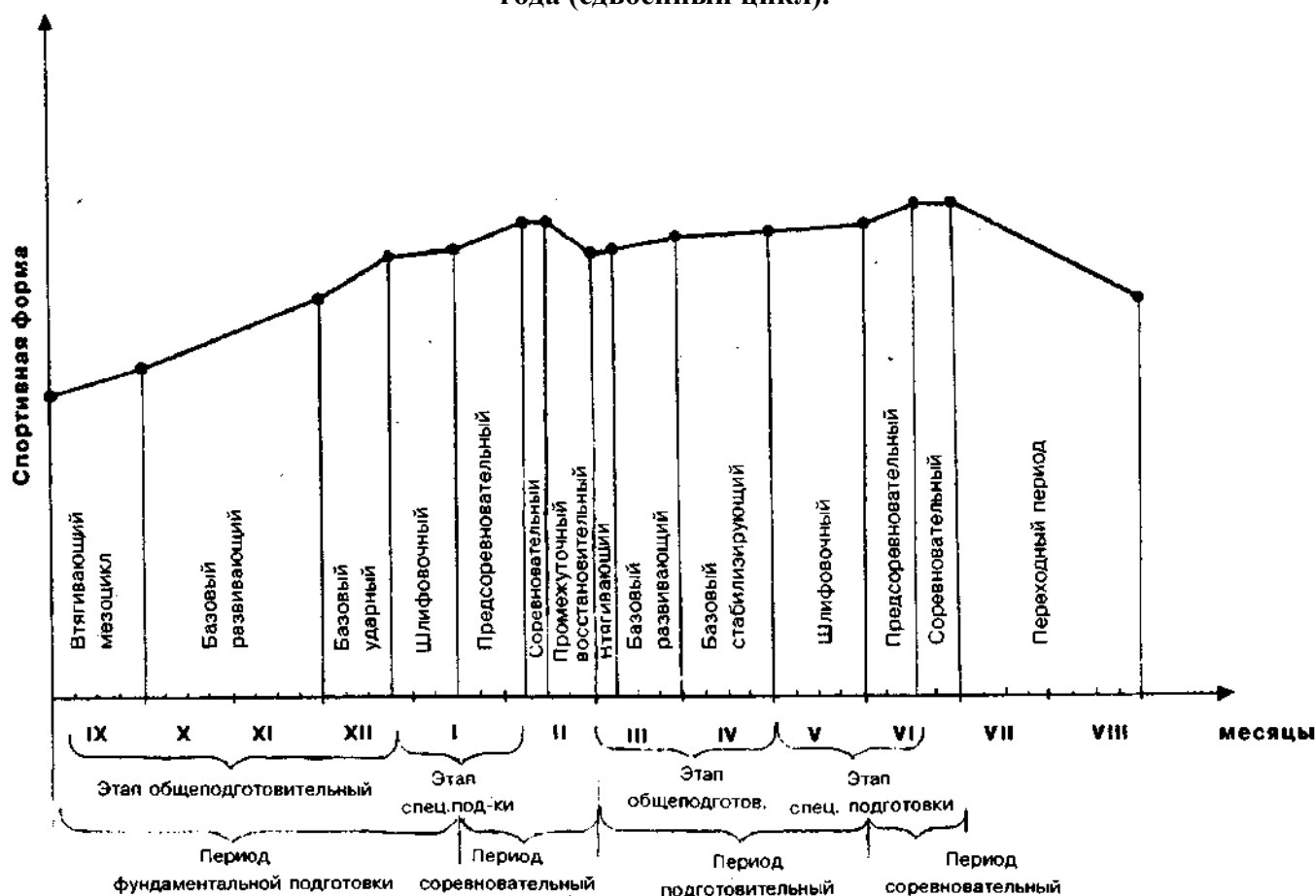
В каждом мезоцикле решается определенная задача, связанная с подготовкой спортсмена. В частности, во втягивающем мезоцикле плавно повышают интенсивность нагрузки; объем тренировочной нагрузки увеличивают также постепенно, но он может достигать значительных величин. В базовом мезоцикле планируются основные тренировочные нагрузки, осваивают и закрепляют новые формы движений, увеличивают функциональные возможности организма. В базовом ударном мезоцикле резко повышают нагрузку и ее интенсивность. В базовом стабилизирующем (применяемом во второй половине годичного цикла) ставится задача закрепить достигнутый уровень подготовки спортсмена. В шлифовочном мезоцикле устраняются изъяны или совершенствуются те или иные стороны подготовки.

Тренировочные нагрузки могут повышаться (как в нашем примере, стабилизироваться или снижаться). В предсоревновательном периоде ставятся задачи дальнейшего совершенствования тактико-технического мастерства и совершенствования силовых качеств. В соревновательный период главной задачей является сохранение и реализация достигнутой спортивной формы. Период после соревнований характеризуется переключением на другие формы спортивной деятельности и активного отдыха. Оптимальная продолжительность отдыха после соревнований – 7 дней, после чего следует приступать к тренировкам. Тренировки возобновляются по

мезоциклам, расположенным в той же последовательности, различие состоит в их продолжительности и величине нагрузок.

Рассмотрим примерное содержание занятий в каратэ по этапам подготовки (см. график)

Двухпиковая кривая спортивной формы и соответствующие ей периоды тренировочного года (сдвоенный цикл).



Примечание: месяц условно состоит из 4 микроциклов. Один микроцикл равен неделе и включает 3 тренировки.

I. ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Общеподготовительный этап

Продолжительность – 120 мин., интенсивность – средняя.

А. Вводная часть – 35 мин. включает в себя:

- разминка общая 10 мин. (различные формы бега, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения);
- разминка специальная – 15 мин. (силовые упражнения с партнером и растяжки);
- повторение базовых стоек – 5 мин;
- изучение и совершенствование стойки САНТИН-ДАТИ – 5 мин.

Б. Основная часть – 70 мин. включает в себя:

- базовая техника 35 мин. (совершенствование освоенных ранее технических элементов и разучивание новых. Основное внимание уделяется правильной форме исполнения);
- упражнения с партнером – 20 мин. (отработка защитных технических действий, отработка связок и комбинаций);
- работа на снарядах (мешки, лапы и т.д.) – 15 мин.

В. Заключительная часть – 15 мин. включает в себя:

- гимнастические упражнения;
- специальные силовые упражнения;
- упражнения на расслабление.

Примечание: на всех этапах подготовки необходимо уделять большое внимание развитию ОФП, причем спортсменам не следует ограничиваться занятиями в специальном зале, а применять индивидуально различные формы развития ОФП. В частности, для развития выносливости рекомендуется ежедневный бег на 2-3 км в рваном темпе с рывками по 30-50 м в сочетании с общеразвивающими упражнениями.

Справочно: Джо Льюис, многократный чемпион мира в абсолютной категории по фул-контакту, пробегал ежедневно 10 км. Аналогичную беговую нагрузку применяли Мухамед Али и Джо Фрэнсер.

2. Специально-подготовительный этап (шлифовочный мезоцикл)

Продолжительность – 120 мин., интенсивность – большая

А. Вводная часть – 25 мин., включает в себя:

- общая и специальная разминка – 20 мин;
- повторение базовых стоек – 5 мин.

Б. Основная часть – 85 мин., включает в себя:

- базовая техника – 40 мин. (отработка элементов защиты и атаки на месте и в перемещениях, отработка связок);
- упражнения с партнером – 35 мин. (совершенствование техники защиты, условные бои, освоение и совершенствование комбинаций; свободные бои по заданиям);
- выполнение технических комплексов (ката) – 10 мин.

В. Заключительная часть – 10 мин. Аналогична по содержанию заключительной части предыдущего этапа.

Примечание: возрастает объем и интенсивность специализированных упражнений. Значительно возрастает доля упражнений с партнером.

II. ПЕРИОД КОНТРОЛЬНЫЙ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Этап специальной подготовки (предсоревновательный мезоцикл)

Продолжительность занятий – 90 мин., интенсивность – максимальная.

А. Вводная часть – 10 мин. включает в себя:

- общая и специальная разминка.

Б. Основная часть – 65 мин. включает в себя:

- базовая техника в перемещениях – 20 мин. (бой с тенью, технические комплексы);
- упражнения с партнером – 45 мин. (совершенствование атакующих комбинаций и контратак, условные бои, свободные бои).

В. Заключительная часть – 15 мин. (упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения на расслабление).

Примечание: отработка технических и тактических умений и навыков происходит преимущественно во время учебных схваток. Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Возрастает интенсивность разминки при одновременном сокращении объема упражнений общеразвивающего характера и увеличении объема специальных упражнений (махи ногами, комбинации ударов ногами на месте и в движении и т.д.). Значительное место занимает отработка технических действий из боевой стойки. Бои проводятся без сильного контакта, особое внимание уделяется комбинационности ведения боя. За неделю до соревнований общий объем занятий снижается в 2-3 раза с сохранением интенсивности, продолжительность 60-90 мин.

2. Соревновательный мезоцикл.

Органично взаимосвязан с этапом специальной подготовки, включает в себя предсоревновательный мезоцикл и собственно соревновательный цикл с промежуточным восстановительным циклом.

Соревновательный цикл – это занятия: в период соревнований. Занятия носят разминочный характер в день соревнований, а при отсутствии выступлений занятия по форме соответствуют занятиям предсоревновательного мезоцикла.

Промежуточный восстановительный мезоцикл характеризуется переключением на другие формы спортивной деятельности, отвлекающие мероприятия, лечебные процедуры и активный отдых.

III. ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

1. Общеподготовительный этап (втягивающий мезоцикл).

Открывает собой новый общеподготовительный этап. Строится как базовый мезоцикл, но тренировки проводятся в ослабленном режиме, как по объему, так и по интенсивности. Все последующие мезоциклы этого этапа строятся аналогично общеподготовительному этапу 1 полугодия, но с увеличением объема занятий, отводимых на упражнения с партнером и отработку комбинаций. Интенсивность занятий сохраняется соответствующей определенному циклу. Основная задача периода – подвести спортсмена к основным соревнованиям, оптимально подготовленным для успешного выступления.

IV. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Аналогичен по построению периоду фундаментальной подготовки, отличие в дальнейшем повышении объемов и интенсивности занятий.

V. ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Включает в себя предсоревновательный и соревновательный мезоциклы. Различие от периода контрольных соревнований заключается в более высоком качественном уровне занятий, являющимся результатом всего годичного объема работы.

VI. ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задача периода – предупредить перерастание кумулятивного эффекта тренировок и соревнований в перетренированность организма спортсмена. Необходимость этого периода вытекает из невозможности бесконечно долго поддерживать достигнутую спортивную форму, так как ее реализация связана с максимальными физическими и психическими напряжениями. Кроме того, достигнутая спортивная форма оптимальна только для данного большого цикла. Закрепление этого уровня неминуемо приводит к ограничению роста спортивных результатов. Следовательно, для перехода на новый уровень необходим отказ от старого оптимума, т.е. необходима временная потеря спортивной формы, что однако, ни в коей мере, не означает прекращения занятий. Должен сохраняться некоторый уровень тренированности для обеспечения преемственности между завершенным и новым большим циклом тренировочного процесса. Основным средством поддержания тренированности в этот период являются занятия ОФП в измененных условиях деятельности (спортивные игры, плавание, легкая атлетика), что способствует снятию психической усталости. Режимы отдельных занятий не должны быть связаны жесткой организацией.

По мере восстановления потенциальных возможностей организма переходный период должен перерасти в подготовительный период следующего большого цикла тренировок.



Выпуск 14. Поурочный план первого полугодия обучения (уроки 1-72).

Поурочный план - 1 год обучения

План составлен согласно ранее изложенным принципам построения учебно-тренировочного процесса с учетом особенностей первого года обучения начинающих спортсменов. В каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание и совершенствование (в описании содержания уроков они обозначаются «А», «Б» и «В»). При ознакомлении показывается новая техника, при разучивании она осваивается, а при совершенствовании предусматривается формирование устойчивого навыка.

СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ПЕРИОДА ПОДГОТОВКИ.

I. Период фундаментальной подготовки	уроки 1-54
1.1. Общеподготовительный этап	уроки 1-45
1.1.1. Втягивающий цикл	уроки 1-12
1.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 12-35
Экзамен на 10 кю	урок 36
1.1.3. Базовый ударный цикл	уроки 37-45
1.2. Специально-подготовительный этап	уроки 46-63
1.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 46-54
II. Период контрольных соревнований	уроки 55-65
2.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 55-63
2.1.2. Соревновательный цикл	уроки 64-65
Контрольное соревнование	урок 66
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл	уроки 67-71
Экзамен на 9 кю	урок 72
III. Подготовительный период	уроки 73-108
3.1. Общеподготовительный этап	уроки 73-84
3.1.1. Втягивающий цикл	уроки 73-75
3.1.2. Базовый развивающий цикл	уроки 76-84
3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл	уроки 85-96
3.2. Специально-подготовительный этап	уроки 97-104
3.2.1. Шлифовочный цикл	уроки 97-107
Экзамен на 8 кю	урок 108
IV. Период основных соревнований	уроки 109-120
4.1.1. Предсоревновательный цикл	уроки 109-114
4.1.2. Соревновательный цикл	уроки 115-119
Основные соревнования	урок 120

I. Период фундаментальной подготовки.

УРОК	А	Б	В
1.1. Общеподготовительный этап.			
1.1.1. Втягивающий цикл.			
1 ⁵ .	Этикет додзё. Краткая история Кёкусинкай. Складывание кимоно и завязывание пояса. Подготовительные упражнения для цуки.	Йой-дати, дзэнкуцу-дати, моротэ-цуки.	

⁵ при изучении техник 10 и 9 кю необходимо обратить внимание на постоянное сжатие рук в кулаках.

	Выход в дзэнкуцу-дати и техника перемещений (вперед и назад).		
2.	Повороты в дзэнкуцу-дати на 90° и 180° (короткий и длинный), фудо-дати, ой-цуки.	Подготовительные упражнения для цуки. Ой-цуки на месте, перемещение в дзэнкуцу-дати с поворотами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати + моротэ-цуки, выход в дзэнкуцу-дати.
3.	Сэйкэн маэ гэдан-барай, выход в дзэнкуцу-дати + гэдан-барай.	Ой-цуки при перемещении в дзэнкуцу-дати, гэдан-барай.	Перемещение «по квадрату» в дзэнкуцу-дати + гэдан-барай + шаг вперед ой-цуки.
4.	Хидза-гэри (тюдан, дзедан).	Хидза-гэри на месте и в движении.	Моротэ-цуки, ой-цуки в перемещениях.
5.	Сэйкэн дзедан укэ, кин-гэри.	Дзедан укэ, кин-гэри на месте и в перемещениях.	Хидза-гэри, гэдан-барай, ой-цуки.
6.	Иппон-кумитэ.	Иппон-кумитэ: атака ой-цуки; защита дзедан укэ + разnochка хидза-гэри.	Хидза-гэри, кин-гэри в сочетаниях с блоками и ударами руками.
7.	Мусуби-дати, сантин-дати (ноги).	Перемещения и повороты в сантин-дати (работа ног), подготовительные упражнения для маэ-гэри.	Хидза-гэри, кин-гэри в перемещениях в дзэнкуцу-дати в сочетаниях с ударами руками. Перемещение «по квадрату» в дзэнкуцу-дати в сочетаниях с блоками и ударами (см. урок 3).
8.	Сэйкэн тюдан ути-укэ, моротэ ути-укэ + выход в сантин-дати.	Выход в сантин-дати (работа рук и ног), перемещение в сантин-дати в сочетании с работой рук, подготовительные упражнения для маэ-гэри.	Отработка ударов и блоков при перемещениях в дзэнкуцу-дати и сантин-дати.
9.	Сэйкэн тюдан сото-укэ.	Сэйкэн тюдан сото-укэ, подготовительные упражнения для аго-ути и гяку-цуки, маэ-гэри.	Отработка ударов руками и ногами на месте и в перемещении.
10.	Сэйкэн аго-ути, тюдан гяку-цуки.	Гяку-цуки при перемещениях в дзэнкуцу-дати и сантин-дати.	Удары руками на месте в сочетаниях с блоками (по ритму «раз-два»). Удары ногами на месте и в перемещениях.
11.	Дыхательные упражнения (ногарэ I и II, ибуки), кокуцу-дати, кихон-ката соно ити.	Выход в сантин-дати с ибуки, перемещение в кокуцу-дати (ноги).	Повторение урока 10.
1.1.2. Базовый развивающий цикл.			
12.	Удары руками и ногами в кокуцу-дати.	Перемещение в кокуцу-дати с ударами-руками, кихон-ката соно ити.	Перемещения в ранее разученных позициях с ударами и блоками руками («раз-два» на один шаг), удары ногами при перемещениях.

13.	Работа бедер при ударах и блоках руками.	Перемещение «ой» и «гяку» в дзэнкуцу-дати (работа ног и бедер) + удары руками и блоки.	Удары руками и ногами на месте (по ритму «раз-два», «раз-два-три» и «раз-два-раз»), кихон-ката соно ити.
14.	Работа в парах (перемещения на три шага в дзэнкуцу-дати), кихон-ката соно ни.	Самбон-кумитэ (работа ног с выходом из фудо-дати в дзэнкуцу-дати).	Удары руками и ногами при перемещениях в дзэнкуцу- и кокуцу-дати, кихон-ката соно ити.
15.	Двойные блоки одной рукой (сото-укэ + гэдан-барай, дзёдан-укэ + ути-укэ + удар рукой).	Отработка вышеперечисленных блоков и ударов на месте и при перемещениях (по ритму «раз-два-раз»), кихон-ката соно ни.	Повторение урока 13.
16.	Работа в парах на месте в дзэнкуцу-дати (маэ-гэри + сэйкэн гэдан-барай).	Самбон-кумитэ (ой тюдан цуки + сото-укэ).	Удары руками и ногами при перемещениях в дзэнкуцу-дати и кокуцу-дати, кихон-ката соно ни.
17.	Маваси-хидза-гэри.	Подготовительные упражнения для маваси-хидза-гэри, маваси-хидза-гэри из дзэнкуцу-дати на месте.	Самбон-кумитэ (ой-тюдан-цуки + сото-укэ), удары ногами при перемещениях.
18.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с маваси-хидза-гэри.	Самбон-кумитэ (тори: гяку-цуки (тюдан, гэдан, дзедан), укэ: сото-укэ, гэдан-барай, дзедан-укэ + гяку-цуки).	Самбон-кумитэ, работа в парах на блокирование маэ-гэри, кихон-ката.
19.	Ёхон-кумитэ при перемещении в сантин-дати (работа руками: тори: гяку-цуки (тюдан, тюдан, дзедан, гэдан), укэ: сото-укэ, ути-укэ, дзедан-укэ, гэдан-барай).	Разучивание пункта А.	Работа в парах на три шага в дзэнкуцу-дати (маэ-гэри + гэдан-барай).
20.	Работа в парах: тори: маэ-гэри + тюдан ой-цуки; укэ: гэдан-барай + сото-укэ.	Маэ-гэри + маваси-хидза-гэри при перемещениях в дзэнкуцу-дати.	Работа в парах на три шага (произвольные техники). Кихон-ката. Ёхон-кумитэ.
21.	Маваси-гэри-гэдан, маэ-гэри дзедан.	Разучивание пункта А на месте в дзэнкуцу-дати.	Работа в парах на один шаг (произвольные техники). Кихон-ката, ёхон-кумитэ.
22.		Маваси-гэри-гэдан, маэ-гэри дзедан при перемещениях в дзэнкуцу-дати.	Работа в парах на один шаг («раз-два» - сочетание рук и ног), кихон-ката.
23.		Перемещение в дзэнкуцу-дати с маэ-гэри тюдан + маваси-гэри гэдан («раз-два»).	Работа в парах - рука-нога по ритму «раз-два», кихон-ката.
24.	Блок-удар одной рукой (все блоки + аго-ути).	Работа в парах: атака: рукой - контр-атака: блок-удар одной рукой.	Работа в парах: маэ-гэри тюдан + гяку-цуки + маваси-гэри-гэдан. Кихон-ката.
25.	Дзию камаэ-дати.	Перемещение и повороты в	Перемещения и повороты в

		дзию камаэ-дати, работа в парах (рука-рука-нога, меняя ритмы).	дзию камаэ-дати, работа ноги и удары ногами в дзию камаэ-дати. Кихон-ката.
26.	Маваси-гэри тюдан (хайсоку, туюсоку).	Подготовительные упражнения для маваси-гэри, маваси-гэри тюдан на месте в дзэнкуцу-дати, работа рук в дзию-камаэ-дати.	Работа в парах (рука-нога-нога), кихон-ката.
27.	Работа в парах в дзию-камаэ-дати.	Удары руками и ногами в дзию-камаэ-дати.	Удары руками и ногами из различных стоек при перемещении, кихон-ката.
28.	Работа в парах в дзэнкуцу-дати (маваси-гэри дзедан + ути-укэ с блоком коленом).	Работа в парах в дзию-камаэ-дати (руки).	Повторение урока 27 (пункт В).
29.		Самбон-кумитэ (произвольная техника).	Удары руками из различных стоек при перемещениях, кихон-ката.
30.		Спарринг руками + хидза-гэри.	Перемещение в дзэнкуцу-дати + удары ногами + блоки. Работа в парах с перемещениями в дзэнкуцу-дати (рука-рука-нога-нога), кихон-ката.
31.	Спарринг ногами.	Работа в парах в дзию-камаэ-дати (один атакует ногами, другой защищается).	Удары ногами (маэ-гэри дзедан, кин-гэри, хидзаганмэн-гэри) на три шага в дзэнкуцу-дати, кихон-ката.
32.		Перемещения в различных стойках с работой руками (блок-удар, удар-блок-удар, удар-удар-блок-удар).	Перемещения в дзэнкуцу-дати (удар ногой + гяку-цуки). Кихон-ката.
33.	Работа в парах по принципу «иппона».	Работа в парах руками (атака – блок + контр-атака).	Удары руками и ногами при перемещениях в различных стойках, кихон-ката.
34.	Повторение техники на 10 кю.		
35.			
36.	Экзамен на 10 кю.		

1.1.3. Базовый ударный цикл.

37.	Значение ката. Тайкёку соно ити, ни.	Короткий и длинный повороты на 180° в дзэнкуцу-дати, тайкёку соно ити, ни.	Перемещения «по квадрату» в дзэнкуцу-дати; – сото-укэ + гяку-цуки + маэ-гэри + гяку-цуки; – ути-укэ + гяку-цуки + маваси-гэри + гяку-цуки.
38.	Киба-дати.	Перемещения в киба-дати (90°, 45°), повороты короткий и длинный.	Работа в парах в дзэнкуцу-дати (маэ-гэри + гэдан-барай; маваси-гэри + ути-укэ), кихон-ката, тайкёку соно ити, ни.
39.	Дзюн-цуки, сита-цуки.	Перемещение в киба-дати с	4 основных блока + цуки в

		дзюн-цуки, сита-цуки на месте в кйба-дати и перемещение в дзэнкуцу-дати.	кйба-дати. Перемещение «по квадрату» в сантин-дати: – ути-укэ + гяку-цуки + ой-цуки + гяку-цуки; ката.
40.	Работа в парах с перемещением в дзю-камаэ-дати, (удар-блок-контрудар), обратить внимание на переход в дзэнкуцу-дати и возврат в исходное положение.	Спарринг ногами (атака в одну сторону), перемещения в кйба-дати.	Свободный спарринг (дзю-кумитэ руками), ката.
41.	Татэ-цуки (три уровня), тайкёку соно сан.	Спарринг ногами и руками (обусловленный).	Перемещения в различных позициях с поворотами на три шага с блоками и ударами, ката.
42.	Работа в парах с акцентом на маэ-гэри, суперсерия на ноги.	Работа в парах в дзю-камаэ-дати (удар-блок-контрудар).	Спарринг ногами (обусловленный), ката.
43.	Моротэ-тюдан-ути-укэ (две формы), рэнраку соно ити.	Суперсерия на руки, отработка 4 блоков.	Свободный спарринг с акцентом на гэдан-маваси-гэри, ката.
44.	Сэйкэн-тюдан-ути-укэ/маваси-гэдан-барай, рэнраку соно ни.	Рэнраку соно ити, суперсерия на ноги.	Свободный спарринг с акцентом на маваси-гэри, ката.
45.	Якусоку-иппон-кумитэ (обусловленная атака на один шаг с контратакой).	Рэнраку соно ити, ни; суперсерия.	Работа в парах с перемещением в дзэнкуцу-дати: 1. маэ-гэри + гэдан-барай, 2. маваси-гэри + ути-укэ, 3. Цуки (ой, гяку) + сото-укэ; ката.

1.2. Специально подготовленный этап.**1.2.1. Шлифовочный цикл.**

46.	В дальнейшем, вплоть до контрольных соревнований, новая техника не изучается. Время, отводимое ранее на ее изучение, компенсируется временем, отводимым на совершенствование уже изученных техник (часть Б, В).	Повторение урока 45.	Спарринг на руках и ногах (в отдельности), ката.
47.		Суперсерии ногами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с цуки и маэ-, маваси-гэри. Работа в парах по заданию (см. уроки 38, 43). Ката.
48.		Повторение урока 45.	Работа в парах с перемещениями в дзэнкуцу-дати с: 1. Цуки + сото-укэ.

			2. Маэ-гэри + гэдан-барай. 3. Маваси-гэри + ути-укэ. 4. Маваси-гэри-гэдан + подставка голени.
49.		Перемещение в дзию-камаэ + цуки.	Перемещения в дзию-камаэ со связками: 1. Маэ-гэри + цуки. 2. Маваси-гэри + цуки. 3. Сото-укэ + цуки. Спарринг на руках и ногах (в отдельности), ката.
50.		Перемещения в дзию-камаэ + удары ногами.	Работа в парах: спарринг (различные формы от условного до свободного).
51.		Рэнраку соно ити, ни.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами и связками: блок + удар рукой, суперсерия. Спарринг руками и ногами (в отдельности), ката.
52.		Перемещение в сантин-дати с работой руками блок + удар.	Спарринг (повторение урока 50), ката.
53.		Работа в парах: перемещение в дзэнкуцу-дати с руками блок + удар.	Перемещение в дзию-камаэ со связками удар рукой + удар ногой, суперсерии. Исполнение ката «нон стоп».
54.		Работа в парах: атака ногой - блок + цуки.	Перемещение в дзию-камаэ со связками (урок 49). Спарринг по заданию и свободный.

II. Период контрольных соревнований.

УРОК	А	Б	В
2.1.1. Предсоревновательный цикл.			
55.		Выход и перемещения в сантин-дати, дзэнкуцу-дати с поворотами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с маэ-, маваси-гэри. Перемещения в дзию-камаэ со связками рука-нога, нога-нога. Спарринг руками и ногами (в отдельности).
56.		Выход и перемещения с поворотами в дзэнкуцу-дати со всеми ранее изученными ударами руками.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами, суперсерии. Спарринг по заданию. Ката.
57.		Рэнраку соно ити, ни (отработка в парах).	Перемещения в сантин-дати (четыре блока + цуки), перемещения в дзэн-куцу-дати (цуки + четыре блока). Спарринг (урок 56). Ката.
58.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Суперсерия на маэ-гэри.

			Спарринг условный и свободный. Ката.
59.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Суперсерия на маваси-гэри. Работа в парах, с перемещениями в дээн-куцу-дати: 1. Цуки - дзедан-укэ. 2. Цуки - сото-укэ. 3. Маваси-гэри - ути-укэ. 4. Маэ-гэри - гэдан-барай. Спарринг руками, ногами (отдельно). Ката.
60.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Перемещения в сантин-дати (4 блока + цуки). Перемещения в дзию-камаэ (цуки + блок). Спарринг по заданию (отлов определенного приема, как одиночного, так и в связках). Ката.
61.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами (по два удара). Работа в парах в дзию-камаэ: 1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Маваси-гэри - ути-укэ + цуки. Спарринг по заданию (урок 60).
62.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Работа в парах: 1. Цуки - сото-укэ + цуки. 2. Цуки - сото-укэ + цуки + маваси-гэри. 3. Маэ-гэри - гэдан-барай + маваси-гэри. Спарринг руками и ногами (отдельно).
63.		Якусоку-иппон-кумитэ.	Суперсерия на маэ-, маваси-гэри. Спарринг с акцентом на маваси-, маэ-гэри. Ката.
2.1.2. Соревновательный цикл.			
64.		Перемещения в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с ударами руками и ногами.	Работа в парах в дзию-камаэ: 1. Маэ-гэри – гэдан-барай + цуки. 2. Маэ-гэри + гэдан-барай + маваси-гэри. Спарринг по заданию на маэ-гэри и цуки. Суперсерия на маэ-гэри. Ката.
65.		Перемещения в дзэнкуцу-	Суперсерия на изученные

		дати и сантин-дати с комбинациями блок + удар.	удары руками и ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
66.	Контрольное соревнование.		
2.1.3. Промежуточный восстановительный цикл.			
67.	Разучивание падений назад из приседа. Кувырки через голову, через плечо.	Перемещения в дзэнкуцу-дати и сантин-дати с комбинациями блок + удар.	Ката.
68.	Игра в «лиса». Разучивание падения на бок.	Падения назад, кувырки через голову, через плечо.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ранее изученными ударами руками и ногами. Ката.
69.	Освобождение от захватов за руки.	Падения и кувырки вперед, назад и в сторону.	Перемещения в сантин-дати с сочетаниями блок + цуки, перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Ката.
70.	Захват руки из блока дзёдан-укэ с последующим контрприемом. Падение вперед (с коленей).	Различные варианты контрприемов после захвата руки.	Кувырки через голову, падения назад, в сторону. Перемещения в дзэнкуцу-дати со связками блок + удар ногой. Якусоку-иппон-кумитэ. Ката.
71.	Захват руки из блока гёдан-барай с последующим контрприемом.	Различные варианты контрприемов после захвата руки.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с различными связками удар рукой + удар ногой. Якусоку-иппон-кумитэ. Ката.
72.	Экзамен на 9 кю.		



Школа КЁКУСИНКАЙ

Выпуск 15. Поурочный план второго полугодия обучения (уроки 73-120).

III. Подготовительный период.

УРОК	А	Б	В
3.1. Общеподготовительный этап.			
3.1.1. Втягивающий цикл.			
73.	Нэкоаси-дати, кокуцу-дати. Тайкёку соно сан.		Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами ногами. Суперсерии ногами. Рэнраку соно ити, ни. Ката.

74.	Маховые удары ногами.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с маховыми ударами ногами.	Перемещения в кокуцу-дати, дзэнкуцу-дати со связками блок + удар рукой или блок + удар ногой. Рэнраку соно ити, ни. Ката.
75.	Удары типа тэтцуи. Кансэцу-гэри.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами тэтцуи. Перемещения в кокуцу-дати с тэтцуи-коми-ками-ути. Перемещения в кибата-дати с кансэцу-гэри.	Перемещения в дзию-камаэ и отработка в парах: 1. Цуки – сото-укэ. 2. Маэ-гэри – гэдан-барай. 3. Маваси-гэри – ути-укэ. Маховые удары ногами.
3.1.2. Базовый развивающий цикл.			
76.	Сюто-маваси-укэ.	Перемещения в кокуцу-дати с сюто-маваси-укэ вперед и назад, затем с добавлением гяку-цуки.	Перемещения в кибата-дати с кансэцу-гэри, затем с добавлением дзюн-цуки и различных блоков. Спарринг руками и ногами (отдельно). Рэнраку соно ити, ни. Ката.
77.	Маваси-гэдан-барай.	Перемещение в дзэнкуцу-дати с маваси-гэдан-барай, затем с добавлением различных ударов руками.	Перемещения в сантин-дати (блок + удар рукой). Перемещения в дзэнкуцу-дати (удар рукой + удар ногой и наоборот). Работа в парах: якусоку-иппон-кумитэ с перемещениями, отработка блокирования ударов ногами. Маховые удары ногами. Ката.
78.	Применение тэйсоку-сото-кэагэ в качестве блока.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с блокированием тэйсоку-сото-кэагэ, затем с добавлением кансэцу-гэри. Перемещения в кокуцу-дати с маваси-гэри + сюто-маваси-укэ. Сочетание различных ударов тэтцуи с блоками.	Работа в парах с перемещениями (удар-блок). Рэнраку соно ити, ни. Ката.
79.	Сочетание блока сэйкэн тюдан ути-укэ гэдан барай с ударами руками (аке-ути и тэтцуи).	Перемещение в кокуцу-дати с сюто маваси-укэ вперед и назад, затем с добавлением ударов ногами (вперед – с «задней ноги», назад – с «передней ноги»).	Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
80.	Хайсоку ути кэагэ с поворотом на 360°, затем с последующей атакой хайсоку ути кэагэ или тэтцуи в спарринге с заданием на проведение «двоек» (рука + рука, рука + нога, нога + рука), рэнраку соно ити, ни ката.		
81.	Ёко-гэри тюдан (обратить внимание на прямолинейное движение пятки и аналогично с кансэцу-гэри).	Перемещение в дзэнкуцу-дати с ёко-гэри.	Перемещение в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с ударами ногами. Работа в парах, атака – ногой, зацеп – различные блоки. Рэнраку ката.

82.	Тайкеку соно сан с закрытыми глазами.	Перемещение с короткими и длинными поворотами в кокуцу-дати с различными сочетаниями блок + удар рукой.	Работа в парах в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ на блокирование одиночного удара рукой или ногой с последующей контратакой. Ката.
83.	Удары руками типа уракэи.	Нэкоаси-дати с уракэн семэн ганмэн-ути в сочетании с блоками ути-укэ (короткий и длинный повороты).	Кансэцу-гэри ёко-гэри тюдан. Маховые удары ногами. Перемещение в дзэнкуцу-дати с вышеуказанными ударами ногами. Ката.
84.		Удары руками типа уракэн в сочетании с блоками.	Перемещение в кокуцу-дати с: 1. цуки, 2. маэ-гэри + маваси-гэри, 3. маэ-гэри + ёко гэри, 4. маэ гэри + цуки, 5. маваси-гэри-цуки. Работа в парах в дзию-камаэ. Спарринг условный. Ката.

3.1.3. Базовый стабилизирующий цикл. Совершенствование техники в перемещениях.
Отработка спарринговой техники.

85.	Усиро-гэри тюдан. Длинный поворот в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай.	Перемещения в дзэнкуцу-дати с длинным поворотом через спину в сочетании с ой-цуки, а затем с усиро-гэри-тюдан.	Перемещения в дзию-камаэ вперед и назад в различных сочетаниях блок + удар рукой. Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
86.	Рэнраку соно сан.	Поворот для усиро-гэри (две формы: с заступом и без заступа передней ногой) из дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ. Перемещения в дзэнкуцу-дати в форме «ура» с различными блоками и ударами руками.	Перемещения вперед и назад с маэ-, маваси- и ёко-гэри. Суперсерия маэ-гэри дзедан. Спарринг с заданием на цуки и маваси-гэри. Ката.
87.		Рэнраку соно сан (обратить внимание на возврат ноги после удара).	Перемещения в дзэнкуцу-дати в форме «ура» + удары руками типа уракэн. Маховые удары ногами. Суперсерия на маваси-гэри-гэдан. Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
88.	Пинан соно ити.	Перемещения в кокуцу-дати с блоками сюто-маваси-уке, затем с добавлением гяку-цуки.	Перемещения в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ с сочетаниями ударов рукой с ударами ногами. Рэнраку соно ити, ни, сан. Ката.
89.		Пинан соно ити. Перемещения в кокуцу-дати (длинный и короткий повороты) в сочетаниях с	Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами руками в сочетаниях с ударами ногами. Суперсерия на

		блоками и ударами руками.	удары ногами. Рэнраку. Ката.
90.	Подсечки (аси-барай) под переднюю ногу противника.	Пинан соно ити.	Перемещения в дзию-камаэ в сочетании с ударами рук и ног. Спарринг руками и ногами (отдельно). Спарринг по заданию с акцентом на определенную атаку. Рэнраку. Ката.
91.	Атака передней ногой маэ-, маваси-гэри.	Подсечки (аси-барай) под переднюю ногу противника (передней и задней ногой).	Повторение урока 90. Суперсерии на удары ногами. Рэнраку. Ката.
92.	Условный спарринг с заданием на подсечку под переднюю ногу.	Атака передней ногой с подскоком.	Работа в парах: отработка защиты от ударов маэ-, маваси-гэри. Спарринг руками и ногами (отдельно). Рэнраку. Ката.
93.	Сочетание блоков сото-, ути-укэ с ударами типа уракэн.	Сочетание подсечки передней ноги противника задней ногой с атакой передней ногой (маэ-, маваси-гэри).	Работа в парах: отработка контратаки после блокирования ноги противника. Рэнраку. Ката.
94.	Применение ударов типа уракэн в условном спарринге,	Отработка в парах комбинаций руками блок – удар с применением основных блоков и ударов типа уракэн.	Рэнраку. Ката.
95.	Применение в условном спарринге стандартных стоек (дзэнкуцу-, кокуцу-дати).	Работа в парах в дзэнкуцу-дати – атака ногой, блок, контратака рукой или ногой.	Спарринг условный и свободный. Суперсерии на удары ногами.
96.	Отработка стандартных контратак на одиночную атаку рукой или ногой. 1. Атака: тюдан-гяку-цуки; защита: сото-укэ + дзедан-гяку-уракэн-ути + маваси-гэри с задней ноги. 2. Атака: маэ-гэри задней ногой. Защита: гэдан-барай + маэ-гэри задней ногой + тюдан-гяку-цуки + маваси-гэри задней ногой. 3. Атака: маваси-гэри передней ногой. Защита: двойная накладка + подсечка, задней ногой + тюдан-гяку-цуки. 4. Атака: маваси-гэри задней ногой. Защита: вход с накладкой на бедро + тюдан-гяку-	Отработка в парах контратак, аналогичных атаке. Например: атака – маэ-гэри, защита – гэдан-барай + маэ-гэри.	Спарринг условный с акцентом на определенную атаку рукой или ногой. Рэнраку. Ката.

цуки + маваси-гэри.

3.2. Специально-подготовительный этап.**3.2.1. Шлифовочный цикл.**

Контроль и шлифовка технико-тактического уровня ведения спарринга.			
97.	Усложнение задания А урока 96 путем введения защитных действий на проводимую контратаку.	Отработка в парах стандартных защит и контратак на одиночный удар.	Условный спарринг с «вылавливанием» определенной атаки (рукой или ногой). Рэнраку. Ката.
98.		Отработка в парах задания А урока 97. Накатка «челночного» варианта.	Условный спарринг с акцентом на атаку передней ногой с последующей контратакой.
99.	Ёко-гэри и усиро-гэри (с поворотом на 360°).	Работа в парах: применение подсечки (аси-барай) под переднюю ногу противника при атаке и контратаке.	Условный спарринг с акцентом на «вылавливание» определенной атаки (рукой или ногой). Суперсерии на удары ногами. Ката.
100.	«Разножка». Проведение атак рукой или ногой после «разножки».	Перемещения в дзэнкуцудати и дзию-камаэ с ёко-гэри и усиро-гэри (с поворотом на 360°).	Атака передней ногой из дзию-камаэ (с подскоком). Атака ногой после поворота на 360° (передней и задней). Отработка этих упражнений в парах. Рэнраку. Ката.
101.	Комбинация с «разножкой» с завершающей атакой передней или задней ногой. Подсечки под заднюю ногу в атаке и контратаке (после блока).	Вход в ближний бой с «разножкой» с последующей атакой или подсечкой.	Спарринг руками и ногами (отдельно). Ката.
102.	Разрушение защиты противника ударами ногами (маховыми) с последующей атакой.	Отработка в парах комбинаций с «разножками».	Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг с акцентом на атаку передней ногой.
103.	Уход в сторону от прямой атаки ногой с последующей контратакой.	Отработка в парах комбинаций с подсечками и последующей атакой.	Повторение техники на 8 кю. Суперсерии на удары ногами. Рэнраку.
104.	Подсечка + маваси-гэри (одной ногой).	Работа в парах с применением уходов с последующей контратакой.	Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг «вылавливанием» определенного удара рукой или ногой.
105.	Усиро-гэри с передней ноги с подскоком. Уход в сторону от маваси-гэри.	Сочетание уходов с «разножками» и подсечками.	Условный спарринг руками и ногами (отдельно). Рэнраку. Ката.
106.	Сочетание ударов ногами с подсечкой (аси-барай) по принципу: удар ногой + подсечка + удар ногой.	Работа в парах: атака с использованием подсечки, контратака с использованием «разножек».	Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг. Суперсерии на удары ногами.
107.	Комбинации ударов руками и ногами, при которых		Повторение техники на 8 кю. Условный спарринг с

	первая атака является ложной (рукой или ногой).		заданием предыдущих уроков.
108.	Экзамен на 8 кю.		

IV. Период основных соревнований

УРОК	А	Б	В
4.1.1. Предсоревновательный цикл. Совершенствование техники. Достижение пика спортивной формы.			
109.	Характерной особенностью цикла является отсутствие изучения новой техники (пункт А) и дальнейшее совершенствование уже освоенной техники.	Атака передней ногой с подскоком. Работа в парах по принципу челнока: цуки + подсечка.	Перемещения в дзию-камаэ с ударами ногами и связками типа блок-удар. Работа в парах на встречную атаку. Условный спарринг с акцентом на подсечки.
110.		Киба-дати. Основные блоки. Подсечка + маваси-гэри (одной ногой). Отработка в парах уходов в сторону от ударов рукой или ногой.	Перемещения в дзию-камаэ с парными связками типа: 1. Маэ гэри + еко-гэри. 2. Маваси-гэри + маэ-гэри. 3. Ёко-гэри + усиро-гэри. Условный спарринг на встречную атаку с применением подсечки или ухода в сторону.
111.		Перемещения в дзэнкуцу-дати с ударами руками и ногами. Атака передней ногой с подскоком. Работа в парах - подсечка под переднюю ногу с последующей атакой.	Перемещения в дзию-камаэ с комбинациями: 1 Подсечка + цуки 2. Подсечка + маваси-гэри + цуки + подсечка. 3. Маэ-гэри+ маэ-гэри + подсечка. 4. Подсечка + маваси-гэри + подсечка + маваси-гэри. Условный спарринг на встречную атаку.
112.		Маэ-гэри передней и задней ногой с перемещениями в дзэнкуцу-дати. То же с маваси-гэри.	Работа в парах в дзию-камаэ: Атака: гэри + цуки или цуки + гэри. Защита: блок + блок + цуки. Условный спарринг на встречную атаку маэ-гэри. Суперсерии на удары ногами.
113.		Маваси-гэри (на месте и в перемещениях в дзэнкуцу-дати со связкой маваси-гэри + подсечка + маваси-гэри). Отработка в парах: атака: передней ногой маваси-гэри, защита: уход в сторону + контратака.	Работа в парах в дзию-камаэ (повторение урока 112 с заменой на маваси-гэри). Условный спарринг на встречную атаку (маваси-гэри).
114.		Ёко-гэри (по аналогии с	Работа-в парах в дзию-

		уроком 113). Связка ёко-гэри + усиро-гэри. Отработка в парах.	камаэ (урок 112 – замена на ёко-гэри). Условный спарринг на встречную атаку еко-гэри.
4.1.2. Соревновательный цикл. Сохранение достигнутого уровня спортивной формы, проведение соревнований.			
115.		Основные блоки в сочетаниях с различными ударами в перемещениях в дзэнкуцу-дати и дзию-камаэ.	Работа в парах в дзию-камаэ: атака – урок 112, защита - блок + блок + цуки + гэри. Удары передней ногой с подскоком (все освоенные удары). Суперсерии на удары ногами.
116.		Перемещения в основных позициях со связками блок + удар.	Повторение урока 115. Работа в парах: уход в сторону от маэ-гэри. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
117.		Основные блоки руками в сочетании с ударами ногами на месте и в перемещениях.	Перемещения в дзию-камаэ со связками: 1. Маэ-гэри + цуки + подсечка + маваси-гэри. 2. Маваси-гэри + цуки + подсечка + маэ-гэри. 3. Ёко-гэри + цуки + подсечка + маваси-гэри. Атака передней ногой с подскоком (все освоенные удары). Суперсерии на удары ногами. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
118.		Удары передней и задней ногой из дзию-камаэ в сочетаниях с «разножкой» и подсечками.	Работа в парах в дзию-камаэ с акцентом на подсечку и первую атаку с передней ноги. Свободный спарринг с ограниченным контактом.
119.		Повторение связок удар рукой + удар ногой + удар рукой (с увеличением количества ударов).	Свободный спарринг с ограниченным контактом с применением ранее изученных комбинаций.
120.	СОРЕВНОВАНИЯ.		

Дальнейший план занятий строится по аналогии с вышеприведенным, с учетом усложнения изучаемых техник, уделяя особое внимание комбинационности атакующих действий.