

ALBRECHT PFLÜGER

27 SHOTOKAN KATAS

**AUF EINEN BLICK: KARATE-KATAS
FÜR PRÜFUNGEN UND WETTKÄMPFE**

АЛЬБРЕХТ ПФЛЮГЕР

ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО

**27 КАТА В СХЕМАХ И РИСУНКАХ
ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ И СОРЕВНОВАНИЙ**

Москва
2002

ИЗДАТЕЛЬСКО
ТОРГОВЫЙ ДОМ
ГРАНД 

УДК 796
ББК 75.715 (4Гем)
П91

Пфлюгер А.

П91 Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. — Пер. с нем. Е. Гупало. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. — 132 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0512-0 (рус.)

ISBN 3-8068-2125-9 (нем.)

Автор этой книги, представитель Японской ассоциации каратэ, создал очень удобное практическое учебное пособие для всех, кто интересуется каратэ стиля шотокан. Он рассказывает об истории каратэ и ката, дает рекомендации по методике занятий, рассматривает возможности практического применения движений, сравнивает разные версии исполнения. Многие движения даются с указанием интерпретаций разных мастеров. Благодаря уникальным авторским схемам книга позволяет одним взглядом охватить все ката, даже самые сложные. На рисунках в основном приведена интерпретация М. Накаямы — ведущего мастера Японской ассоциации каратэ (JKA).

Для широкого круга читателей.

УДК 796
ББК 75.715 (4Гем)

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

ISBN 5-8183-0512-0 (рус.)
ISBN 3-8068-2125-9 (нем.)

© 1998 by FALKEN Verlag, Niedernhausen, part of
Verlagsgruppe Random House GmbH
This translation of 27 SHOTOKAN KATAS first
published in 1998 is published by arrangement with
FALKEN Verlag, Niedernhausen, part of Verlagsgruppe
Random House GmbH
© Издание на русском языке, перевод на русский
язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2002



«Добро пожаловать»



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ, В ЗАХВАТЫВАЮЩИЙ МИР КАРАТЭ-КАТА

На немецком языке есть несколько хороших книг по ката* каратэ стиля шотокан. Но эта книга принципиально отличается от других концепцией подхода к описанию и изучению ката.

Здесь каждое ката представлено как единое целое. Подобно тому как охватить взглядом все ката можно по видеозаписи, здесь это позволяют сделать комплексные рисунки, в которых ката полностью представлено на одной странице. Это позволяет хорошо ориентироваться в последовательности движений.

Помимо рисунков здесь дается подробное описание движений с иллюстрациями практического применения. Пользуясь описанием и указаниями на рисунке (напряжение и расслабление, а также ритм — медленные и быстрые движения и другие рекомендации), можно шаг за шагом хорошо изучить ката.

Ознакомившись с последовательностью движений и их смыслом по тексту, далее можно работать только по рисункам, которые позволяют четко ориентироваться по

ходу ката. В плане изучения ката такие рисунки намного удобнее фотографий — они яснее и дают более четкое представление о нужных движениях.

Благодаря тому что рисунок каждого ката умещается на одной странице, можно охватить взглядом все ката. Такая форма описания позволила уместить так много ката в небольшой книге. Если изучать эти же ката по другим книгам, это обойдется намного дороже и в плане денег и в плане времени.

В этой книге вы найдете упоминания о разных направлениях стиля шотокан и их представителях. Многие движения даются с указанием интерпретаций разных мастеров шотокана. Знать разные варианты исполнения очень важно тем, кто выступает на соревнованиях — обычно судьи воспринимают как правильную только ту версию ката, которую учили сами.

На рисунках, как правило, дается интерпретация М. Накаямы — ведущего мастера Японской ассоциации каратэ (ЖКА).

* В русском переводе этой книги используется принятое в русском языке написание японских слов, которое может довольно сильно отличаться от привычного многим каратистам «европейского произношения». Слово «ката» употребляется в среднем роде (ката = «формальное упражнение»), хотя часто встречается его употребление в женском роде (ката = «форма»), а иногда и в мужском (ката = «формальный комплекс»). Дело в том, что в японском языке нет родов, а произношение японских слов отличается и от русского, и от европейского вариантов написания. Подробнее об этом рассказывается в конце книги. В любом случае мы советуем читателю, занимающемуся каратэ, придерживаться произношения, принятого в его клубе и используемого учителем. — *Прим. пер.*

ПРОИСХОЖДЕНИЕ КАРАТЭ

Как нам известно сегодня, развитие каратэ на острове Окинава в XIX веке происходило под влиянием Китая. В первой четверти XX века каратэ пришло в Японию. Оно попало туда с Окинавы. Между островом Окинава и Китаем существовали устойчивые культурные связи, поэтому неудивительно, что на Окинаве стало развиваться китайское боевое искусство кунг-фу (по-японски «кэмпо»). Первое время оно развивалось в отдельных местах острова без определенной системы.

Известные нам факты показывают, что первым мастером боевого искусства каратэ на острове Окинава был Сакугава, который жил в 1733—1815 годах в Сюри, где преподавал боевое искусство то-дэ, которое изучил в Китае. «То», или «Кара» — это японское название Китая, а «дэ» или «тэ» означает рука, руки, боевое искусство.

Следует помнить, что еще в 30-е годы XX века слово «каратэ» иероглифами записывалось так:

唐手

Здесь первый иероглиф читается «кара» и означает «Китай», точнее, китайскую династию Тан (628—907), то есть в начале существования каратэ его название переводилось как «китайское боевое искусство».



В Нахе — столице Окинавы развивалось направление «южное тэ», а в Сюри — «северное тэ». Так сложилось потому, что в Нахе — торговом центре жили выходцы из Южного Китая, в то время как в Сюри селились представители правительства, государственные служащие и высокопоставленные военные из Пекина.

Виды единоборства, получившие название «то-дэ» (позднее «кара-тэ») или просто «тэ» развивались прежде всего в окрестностях городов Наха, Сюри и Томари. По названию местности их называли также «наха-тэ», «сюри-тэ» и «томари-тэ». В этих трех го-

родах высший слой общества состоял в основном из военных, которые и занимались этими боевыми искусствами, пришедшими из Китая. К концу XIX столетия названия стилей изменились: искусства из районов Сюри и Томари объединили под названием «сёрин-рю», а стиль, изучаемый в Наха стали называть «сёрэй-рю».

Сёрин-рю включало множество легко различимых стилей, в то время как сёрэй-рю (наха-тэ) разделялось на два стиля — годзю-рю (это название сохранилось в японском каратэ) и уэти-рю. Сокоон Мацумура (1909—1898), который изучал эти боевые искусства на их родине в Китае, стал учителем Яцусу-

нэ Итосу (1832—1918), среди его учеников были также Яцусунэ Асато и Кэнва Мабунни. В начале XX века Итосу создал современное каратэ, продуманное с точки зрения физического воспитания (в отличие от смертоносных, часто тайных и несистематически практикуемых предшествовавших боевых искусств). Для целей обучения он создал ката серии пинан (позднее хэйан).

Ученик Мицамуры Яцусунэ Асато (1830—1915) стал учителем Гитина Фунакоси. Занимаясь у Асато, Фунакоси освоил только ката кусянку, созданные Итосу в 1905 году, ката серии пинан (хэйан) он выучил позднее, занимаясь у Кэнва Мабунни.

ПУТЬ КАРАТЭ В ЯПОНИЮ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ВАЖНЕЙШИХ ЯПОНСКИХ СТИЛЕЙ КАРАТЭ

В 1922 году Фунакоси в возрасте 55 лет приехал в Японию, чтобы познакомить японцев с каратэ. Этому предшествовала демонстрация каратэ по случаю посещения Японии наследным принцем Наха. Фунакоси был приглашен в Японию, где боевые искусства были очень популярны. В 1922 году в Токио должно было состояться крупнейшее спортивное шоу, организатором которого был Дзигоро Кано — основатель современного дзюдо.

Фунакоси собирался после выступления вернуться на Окинаву, но его уговорили ос-

таться в Японии, чтобы преподавать каратэ. Опираясь на опыт Кано, основное значение Фунакоси придавал правильной внутренней установке — развитию духа в аспекте до.

Воодушевленные его успехом, другие мастера каратэ тоже приехали в Японию с Окинавы, чтобы распространять свое искусство.

Хотя для Фунакоси существовал только один вид каратэ, различные мастера внедряли свои стили под разными именами, чтобы сделать популярным собственное понимание каратэ.



Гитин Фунакоси (1868—1957) —
отец современного каратэ-до



Кэнва Мабуни (1893—1957)



Тёдзин Мияги (1888—1953)

СТИЛЬ СИТО-РЮ

Учителями Кэнва Мабуни (1893—1957) были Итосу и Хигаонна. Мабуни объединил два направления в каратэ (сёрин-рю и сёрэй-рю). В названии нового стиля — «сито-рю» он отразил имена обоих мастеров. Мабуни преподавал свою систему на Окинаве, кроме того, он часто посещал Японию. В 1929 году он окончательно переехал в Осаку, чтобы преподавать там каратэ. Сегодня сито-рю — один из четырех основных японских стилей каратэ.

СТИЛЬ ГОДЗЮ-РЮ

Годзю — жесткий-мягкий.

Из различных японских стилей каратэ у годзю-рю наиболее отчетливо прослеживается китайское происхождение. Тёдзин Мияги (1888—1953) был учеником Ханрё Хигаонны (наха-тэ). Оба изучали китайские боевые искусства (шаолинь-цюань и па-куа-цюань). Позже Мияги назвал свой стиль годзю-рю.

Годзю-рю использует особую технику дыхания для развития выносливости и силы.



Гогэн Ямагути (1909—1989)



Хиرونори Оцука (1892—1982)

СТИЛЬ ВАДО-РЮ

Вадо — путь мира.

Хиرونори Оцука в 1922 году начал заниматься у Гитина Фунакоси (он также был учеником Кэнва Мабуни и Тёки Мотобу). До этого Оцука хорошо освоил синдо ёсинрю дзюдзюцу.

В дальнейшем он создал и развил собственный стиль каратэ, в котором совместил стиль, который изучал у Фунакоси с защитой уходом, взятой из дзюдзюцу, а также разработал новую технику, основанную на работе корпуса. В вадо-рю преобладают короткие движения, стойки в основном довольно высокие и узкие.

СТИЛЬ ШОТОКАН

Слово «сёто» было псевдонимом Фунакоси-поэта. Оно означает «шелест вершины сосны». Зал, где проходили тренировки Фунакоси, был в 1939 году назван по его псевдониму «Шотоканом». Впоследствии так стали называть стиль каратэ Фунакоси (хотя он сам, как уже упоминалось, был категорически против выделения разных стилей каратэ).

СТАРЫЕ КАТА И НОВЫЕ СТИЛИ

Старые ката с течением времени развивались, разделяясь на множество вариантов и интерпретаций. Кроме того, создавались новые ката (например, в 1905 году Итосу разработал ката серии пинан). Группы ката соответствовали разным стилям. В отдельных стилях часто добавляли еще и новые ката.

В современных видах каратэ существует множество ката. Все они представляют собой дальнейшее развитие или ответвление старых ката. Существуют также некоторые ката, которые были созданы заново (например, хэян и тэнсё), однако в их основе лежат классические формы. Кроме того, были широко распространены тенденции создавать совсем новые формы. Такие новые ката не имели традиционной ценности и не были ориентированы на понимание передаваемых из поколения в поколение принципов. По этой причине они маловажны для боевых искусств. Ниже рассмотрены оновные ката, которые используются в современных стилях каратэ.

1. **Анандай** — ката рюэй-рю.

2. **Ананко** (ананку) — «свет с юга»; ката сёрин-рю, создано Кьяном Тётоку в конце XX века на Тайване на основе окинавского каратэ.

3. **Аояги** (аоянаги) — «зеленые листья»; ката сито-рю, создано Кэнва Мабуни.

4. **Аран** — ката рюэй-рю.

5. **Бассай** — японский вариант названия ката «пассай».

6. **Тяннан** — древнее ката школы Мацумуры.

7. **Тинтэ** — японский вариант названия окинавского ката тинтэй.

8. **Тинтэй** (тинтэ, сёин) — окинавско-китайское ката неизвестного происхождения; в Японии называется «одна рука».

9. **Тинто** (ганкаку) — японское название переводится как «журавль с неба», окинавское — как «борьба с западом» или «место, откуда приходит солнце». По мнению знатоков боевых искусств, название ката отражает его появление на Окинаве из Китая.

10. **Эмпи** — японский вариант названия окинавского ката вансю.

11. **Фукуй ката** — группа окинавских ката (сёдан и нидан) нового времени; созданы для целей обучения мастерами Мияги и Нагаминэ.

12. **Гангаку** — японский вариант названия ката тинто.

13. **Гангаку-сё** — современное ката, создано Хироказу Канадзавой на основе Тинто в версии Итосу.

14. **Гарю** — японское ката нового времени; каратэ стиля киокушинкай. Создано Мисутацу Оямой.

15. **Гэкисай** — современное ката годзю-рю, существующее в двух вариантах (дайити и дайни). Создано Тёдзином Мияги.

16. **Годзюсихо** — японский вариант названия ката усэйси.

17. **Хакуцуру** (хакуфа, хакутё) — «мудрый аист». Ката из китайской школы кванфа, принесенное на Окинаву.

18. **Хангэцу** — японский вариант названия ката сэйсан.

19. **Хаппорэн** (пайпурэн, папурэн, байбурэн) — китайское ката.

20. **Хэйку** — ката рюэй-рю.

21. **Дзин** (сёкё) — окинавское ката, сначала получившее в Японии название «сёкё» — «постройка храма», затем восстановившее исходное название «дзин».

22. **Дзион** (дзион дзи) — окинавское название переводится как «гонг храма», японское — «любовь и милосердие». В ката прослеживается непосредственное влияние шаолиньской концепции.

23. **Дзиттэ** (дзитэ, дзюттэ) — окинавское ката. Окинавское название переводится как «рука храма», японское — как «десять рук».

24. **Дзюроку** — ката сито-рю, созданное Кэнва Мабуни.

25. **Кангин** — окинавское ката нового времени; создано Канэи Уэти в рамках стиля уэти-рю.

26. **Канку** — японский вариант названия ката кусянку.

27. **Кансива** — новое ката уэти-рю, создано Канэи Уэти.

28. **Кансю** — новое ката уэти-рю.

29. **Кихон** — окинавские ката смешанного типа; предназначено для обучения и содержит элементы ката гэккусай, тайкёку и фукуй.

30. **Курурунфа** — «семьдесят» или в другом варианте — «остановиться посередине». Окинавское ката школы сёрэй.

31. **Кусянку** (косокун, кванку, канку) — окинавское ката школы сёрин, названное в честь китайского мастера. Японское название можно перевести как «взгляд на небо».

32. **Мэйкё** — японский вариант названия «рохай».

33. **Мёдзё** — ката сито-рю, созданное Кэнва Мабуни.

34. **Найханги** (тэки) — «борьба боком», ката стиля сёрэй. Японское название «тэки» переводится как «всадник».

35. **Нансю** — «рука с юга»; китайское ката южного стиля.

36. **Нипайпо** (нипипо, нэйпай, нипапо) — «двадцать восемь шагов». Китайское ката стиля байхекван, привезенное на Окинаву Го Кэнки.

37. **Нисэйси** (нидзюсихо) — «двадцать четыре шага», окинавское ката стиля ниигаке.

38. **Охан** — ката рюэй-рю.

39. **Патю** — ката рюэй-рю.

40. **Пайхо** — ката рюэй-рю, взятое из китайской школы журавля (байхекван).

41. **Папурэн** (хаппорэн, пайпурэн) — «восемь шагов за одно мгновение», окинавское ката стиля сёрэй.

42. **Пассай** (патсай, бассай) — окинавское ката школы сёрин. Японское название переводится как «штурм крепости».

43. **Пинан** (хэйан) — «умиротворение духа»; группа окинавских ката, созданная Яцусунэ Итосу. Название «хэйан» появилось в Японии.

44. **Рохай** (мэйкё) — «прогулка белого журавля»; окинавское ката стиля томари, существующее в трех версиях (сёдан, нидан, сандан). Японское название переводится как «чистка зеркал».

45. **Рюхо** — «битва драконов», китайское ката неизвестного происхождения.

46. **Рюсю** — «рука воина», ката неизвестного происхождения.

47. **Сайфа** — «последняя битва», ката годзю-рю.

48. **Сангин** — «три фразы», типичное дыхательно-силовое ката окинавского стиля сёрэй.

49. **Сансэйрю** — «шестьдесят рук», окинавское ката стиля сёрэй.

50. **Сэйтин** — новое ката уэти-рю, созданное Канэи Уэти.

51. **Сэйэнтин** (сайпа) — «спокойствие в бурю», ката сёрэй-рю.

52. **Сэйган** — ката лошади из стиля коко-рю.

53. **Сэйпай** — «восемьдесят рук», окинавское ката сёрэй-рю.

54. **Сэйрю** — новое ката уэти-рю; создано в XX веке Канзи Уэти.

55. **Сэйсан** (хангэцу) — «тридцать рук», окинавское ката стиля сёрэй, включенное Яцусунэ Итосу в сюри-тэ и переработанное им для массового изучения.

56. **Сихогэри** — «работа ногами по четырем направлениям»; окинавское ката, созданное Киндзё Хироси (Канагусуку) на основе ката сэйсан.

57. **Сихоцуки** — «работа кулаками по четырем направлениям»; окинавское ката, созданное Киндзё Хироси (Канагусуку) на основе ката сэйсан.

58. **Синпа** — ката неизвестного происхождения, сейчас входит в сито-рю.

59. **Сисотин** — «борьба обезьян», окинавское ката сёрэй-рю.

60. **Сёсин** — ката кодзё-рю.

61. **Сётин** (хакко) — окинавское ката сёрин-рю, «великий победитель».

62. **Сюпаринпэй** — «последние сто восемь рук»; окинавское ката сёрэй-рю.

63. **Сюсихо** — японское ката нового времени, созданное Масутацу Оямой в рамках стиля киокушинкай.

64. **Тайкёку** — серия ката шотокан-рю, исходно включавшая шесть ката, содержащих базовую технику и предназначенных для начинающих учеников. «Ката вселенской гармонии».

65. **Тэкки** — японский вариант названия ката найханги.

66. **Тэн но ката** — двойное ката (омотэ и ура); создано Гитином Фунакоси для обучения базовым принципам кумитэ.

67. **Тэнти** — ката кодзю-рю.

68. **Тэнсё** — «поочередные захваты» или «рука дракона», ката годзю-рю, созданное Тёджином Мияги.

69. **Унрю** — ката кодзю-рю.

70. **Унсу** — «рука с облаков», окинавское ката нового времени, созданное на основе стиля ниигаки.

71. **Усэйси** (годзюсихо, хотаку), окинавское ката школы итосу. Японские название переводятся как «пятьдесят четыре шага» (годзюсихо) и «стук дятла» (хотаку).

72. **Вандуан** — окинавское ката томари-тэ; названо в честь окинавского короля — знаменитого полководца. Это ката китайского происхождения, которое на Окинаве приобрело отдельные черты всех трех основных стилей — томари-тэ, сюри-тэ и наха-тэ.

73. **Ванкан** (ванкуан, мацукадзэ, сёфу, хико) — «королевская корона», «шум сосен»; окинавское ката стиля сёрин, попавшее в Японию неизвестным путем.

74. **Вансю** (эмпи) — окинавское ката стиля сёрин. Названо по имени своего создателя. Японское название переводится как «полет ласточки».

ИЗМЕНЕНИЕ ЗАПИСИ СЛОВА «КАРАТЭ»

空
手
道

Как уже рассказывалось в начале этой книги, старая запись иероглифами слова «каратэ» определенно подтверждает китайское происхождение этого боевого искусства. Старый способ написания долго сохранялся на Окинаве.

В 1906 году мастер каратэ Тёмо Ханаги впервые применил новый способ написания в своей книге «Каратэ сосю хэн». Он заменил иероглиф «кара» другим, тоже читающимся «кара», но означающим «пустой». В октябре 1936 года под покровительством газеты «Рюкю симпо» состоялась встреча крупнейших мастеров каратэ Окинавы. Ябу, Кияму, Мотобу, Мияги и Ханиги встретились в Наха, чтобы в числе прочих вопросов обсудить использование иероглифов в написании слова «каратэ». Было принято решение сохранить написание «кара» — «пустой», поскольку пустота — это важный символ философии дзэн-буддизма.

Гитин Фунакоси писал в своей книге «Каратэ-до кюхан», изданной в 1936 году, что это боевое искусство, пришедшее с Окинавы, следует считать чисто японским, поэтому следует изменить старое написание слова, ясно показывающее китайское происхождение.

РАЗВИТИЕ СТИЛЯ ШОТОКАН И ЕГО СЕГОДНЯШНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Хотя в период с 1922 года и до окончания второй мировой войны в Японии уже имелись собственные школы каратэ (рю), но они не были связаны между собой и не было никаких объединяющих и руководящих организаций. Существовавшая в то время «Нихон каратэ-до сётокай», созданная на базе школы Фунакоси, не была федерацией в современном понимании этого слова.

Японская ассоциация каратэ (Japan Karate Association, JKA) была создана в 1955 году Масатоси Накаямой, который долгие годы оставался руководителем этой организации. Это была первая федерация каратэ в Японии.

Другие федерации, представляющие разные направления и стили, появились вскоре вслед за ней. В 1964 году эти организации объединились во Всеяпонскую федерацию организаций каратэ-до (Federation of All Japan Karate-do Organisations, FAJKO). Это произошло по случаю Олимпиады в Токио под влиянием мастера годзю-рю Гогэна Ямагути.

Под руководством этой организации была создана Всемирная федерация каратэ (World Union of Karate-do Organisations, WUKO), к которой присоединились организации, представляющие все основные стили каратэ.

Японская ассоциация каратэ (JKA) вскоре основала собственную, в основном относящуюся к стилю шотокан всемирную федерацию — Международную любительскую федерацию каратэ (International Amateur Karate Federation, IAKF). В результате по-

лучилось так, что долгие годы существовали одновременно две федерации (и соответственно, разные национальные федерации в отдельных странах) с собственными национальными и международными чемпионами. Это состояние изменилось коренным образом, когда Международный олимпийский комитет (МОК) после неудачных попыток объединить две существующие международные организации дал свое одобрение WUKO. В результате многие представители крупных стран вышли из IAKF и вступили в WUKO.

Тем не менее JKA остается самой крупной в мире организацией, представляющей стиль шотокан (почетный президент М. Накаяма). Она остается представителем стиля для многих каратистов по всему миру.

В этой книге ката стиля шотокан представлены в версии JKA. Но на отличающиеся трактовки других представителей стиля шотокан всегда обращается внимание!

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ШОТОКАН (SKI)

В середине семидесятых годов уже тогда всемирно известный мастер каратэ Хироказу Канадзава основал SKI. Вскоре были созданы другие подобные организации на национальном уровне, так уже с 1975 года существует SKID (Германия).

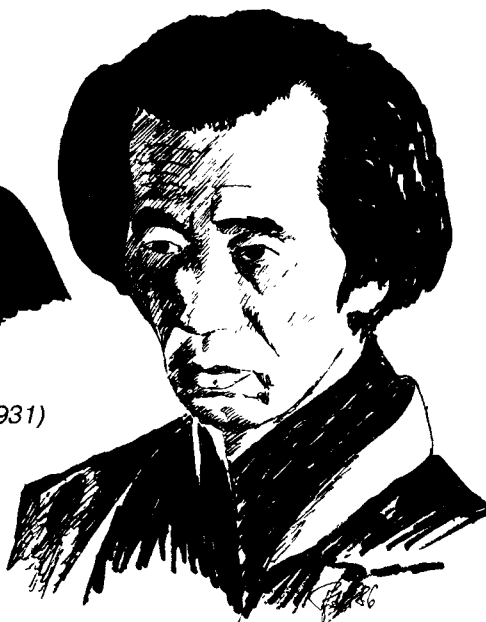
Канадзава, почитаемый многими как «мистер шотокан», пытался таким способом



Масатоси Накаяма (1913—1987)



Хироказу Канадзава (р. 1931)



Сигэру Эгами (1912—1981)

распространить свое понимание каратэ по всему миру. В практическом аспекте этой книги все его интерпретации подробно рассматриваются наряду с версией ЖКА.

НИХОН КАРАТЭ-ДО СЁТОКАЙ

Эта федерация известна далеко не каждому. Вполне сознательно она мало занимается рекламной-информационной деятельностью и не стремится к распространению в организа-

ционном плане. В течение долгих лет до самой смерти в 1981 году этой организацией, развивающей стиль шотокан, руководил Сигэру Эгами, мастер каратэ, которого сам Фунакоси назначил своим преемником.

Сётокай считает, что заниматься каратэ надо целиком в духе Фунакоси. Поэтому организация выступает против спортивных состязаний, считая, что они неуместны в каратэ, как и в айкидо — еще одном широко распространившемся на Западе японском боевом искусстве.

Эгами, как и Фунакоси до него, придерживался мнения, что если каратэ будут заниматься как спортом, то в конечном счете дух этого боевого искусства исчезнет. Стремление к внешнему, измеримому успеху станет делом первостепенной важности, но при этом стремление к внутреннему, духовному совершенствованию будет второстепенным или полностью забудется.

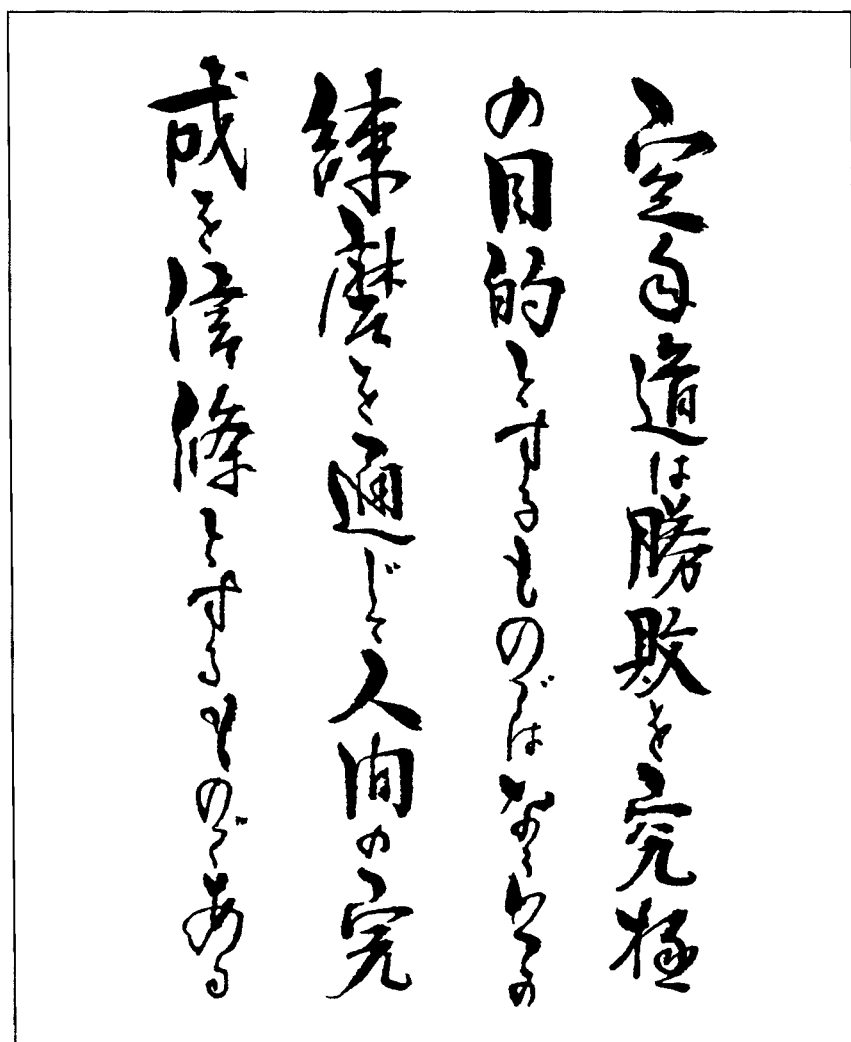
Фунакоси всегда подчеркивал, что работа над духом, характером и внутренними ус-

тановками составляет главную цель в каратэ и, прежде всего, в каратэ-до.

«Каратэ-до — это правильное понимание и правильное применение каратэ».

Мнение ЖКА выражено довольно отчетливо в следующей установке:

«Высший смысл искусства каратэ — не победа или поражение, а духовное развитие занимающегося».



空

Кара

手

Тэ

に

Ни

先

Сэн

手

Тэ

な

На

し

Си

Другим изречением Фунакоси, которое он часто повторял своим ученикам, было:

«Каратэ ни сэнтэ наси»,

что значит:

«В каратэ не существует нападения».

Это высказывание по сути несовместимо с тренировками для спортивных состязаний!

Данное изречение Фунакоси в первую очередь относится к ката, где лучшая техника всегда оказывается оборонительной.

На Окинаве есть мастера каратэ, которые отказались от соревнований как от современного новшества, как от уступки Востока западному пониманию спорта.

ЧТО ТАКОЕ КАТА?

Слово «ката» буквально означает «установленная форма».

На Окинаве и после появления на Японских островах вплоть до 30-х годов каратэ состояло почти исключительно из ката.

Масамото Такаги, занимавший должность исполнительного директора JKA, рассказал в интервью 1964 года следующее:

Вопрос: Было ли вам тяжело на тренировках?

Такаги: Не очень. В наше время на тренировках использовались только ката. Он (Фунакоси!) показал нам сначала как складывать кулак. В то время нас учили, что указательный палец надо разогнуть в суставе и прижать к основанию большого пальца, сильно согнув и сжав остальные пальцы. Потом мы осваивали технику удара — сначала из открытой стойки в направлении наружу. После этого нас учили ката: сначала пинан 1 (теперь это хэйан 2), затем пинан 2, 3, 4, 5, тэки 1, 2, 3 и так далее. Все ката назывались так, как было принято на Окинаве. Тэки называлось «найханги», а канку — «кусянку». С утра до вечера мы занимались только ката. Мы не отработывали отдельные базовые элементы — ни стойки, ни блоки, ни удары. Тренировка сразу начиналась с ката. И в результате за время от трех до пяти лет ученик осваивал всю технику только за счет ката...

Считается, что именно Фунакоси под влиянием основателя дзюдо Дзигоро Кано и при участии Хиронори Оцуки (основателя

стиля вадорю) разработал первые парные упражнения, представляющие собой определенный удар и защиту от него (якусюку кумитэ).

Свободный спарринг в каратэ впервые ввел Гогэн Ямагути. Первые соревнования были проведены в 1957 году. Кумитэ (буквально «борьба рук»), таким образом, следует считать новым аспектом каратэ.

Ката — это обусловленная техника защиты от нескольких воображаемых противников.

Ката существуют не только в каратэ, но и в других восточных боевых искусствах, в том числе в традиционных японских видах единоборств. Посредством ката боевые искусства передавались от поколения к поколению. Они были основным учебным пособием по боевым искусствам.

В ката необходимо, в зависимости от выполняемой техники и индивидуальных особенностей, обращать внимание на последовательность движений, дыхание, перемещения, боевой дух и ритм. В целом ката должны гармонично развивать все тело, поскольку все техники каратэ при правильном исполнении включают работу корпуса.

Отрабатывая ката, ученик стремится к пониманию гармонии и ритма, а это, в свою очередь, развивает внутреннее понимание, концентрацию и самоконтроль. Координация движений и внутренняя концентрация — важнейшие элементы любого ката.

Сейчас мы знаем более 70 ката, входящих в разные стили (см. с. 13). Многие ката со-

зданы в XIX веке и раньше, есть и новые ката, придуманные в наше время.

Правила ката

- Каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание.
- Каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства.
- Каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается.
- Каждое ката следует заданной траектории перемещения (по-японски — эмбусэн).
- Все элементы ката — и блоки и удары — должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Отрабатывайте отдельные движения и их комбинации (технику защиты и нападения) с партнером (бункай).

Не забывайте, что ката создавались с любовью, но по сути это борьба!

Этот девиз проявляется в боевом духе ката. Исполнитель должен показать сосредоточенность и внимание, он должен «видеть» воображаемых противников и точно реагировать на их воображаемые действия. Это внимание и сосредоточенность — выражение боевого духа, по-японски называют «дзансин».

Такое состояние имеет очень важное значение в любом боевом искусстве. Дзансин должен проявляться при исполнении ката. Это означает, что исполнитель не должен задерживаться ни на одну лишнюю секунду, переходя от одной техники к другой и не пропуская ни одного «возможного удара», двигаясь уверенно, в хорошей стойке и постоянно сохраняя концентрацию — и внешнюю (нужная степень напряжения мышц) и внутреннюю (взгляд, сосредоточенность).

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ КАРАТЭ

Для очень многих каратистов высшей формой каратэ остается кумитэ — спарринг. Опасность такого подхода заключается в том, что очень многие мастера каратэ занимаются ради славы — ради побед на соревнованиях. Подобно тому как западные виды спорта отражают нашу жизнь, каратэ многими рассматривается только как спорт, как западное выражение боевого искусства (будо). Но изначально в боевых искусствах Востока заложена другая основная идея — идея развития личности и совершенствования характера.

Каратэ-до стремится не только к физическому развитию, но и к развитию личности. Этот принцип невыполним без изучения ката! Но даже многие мастера каратэ считают ката дополнительным компонентом, почти ненужным придатком к каратэ, не имеющим принципиального значения для изучения этого искусства.

Кумитэ, ставящее целью победу на соревнованиях, предлагает, казалось бы, более легкий и быстрый путь к совершенству.

В современном каратэ кумитэ обязательно должно быть, но изучать каратэ следует, опираясь в основном на ката. Как сказал Накаяма: *«Ката и кумитэ — это две стороны одной медали»*.

Изучение всех аспектов каратэ, куда входят кихон (отработка базовых элементов), кумитэ (спарринг) и ката, дает хорошее понимание каратэ, позволяющее говорить об искусстве — каратэ-до!

Мы часто сталкиваемся с фактами превращения каратэ в спортивную дисципли-

ну, отвергающую ката — с неким «урезанным» вариантом каратэ. Здесь я хочу еще раз четко и ясно сказать, что первые места на соревнованиях самого высокого уровня обычно выигрывают именно те каратисты, которые много времени уделяют работе над ката!

В современном западном понимании смысл ката часто недооценивается, и они сводятся к чисто техническим упражнениям, например: «Сделай шаг из кокуцудати с поворотом вправо. Правильно ли двигаются руки и ноги?».

Помимо технического аспекта, ката имеют глубокий внутренний смысл.

Естественно, техническое совершенствование очень важно! Можно даже сказать, что это основное, хотя далеко не исчерпывающее, значение ката! Только хорошо освоив технические детали, можно научиться выполнять ката свободно и без лишнего напряжения.

Сужение нашего понимания до спортивного аспекта сказывается и на самих ката. Исполнение ката оценивают по спортивным критериям, а это означает тенденцию к увеличению скорости и артистизма исполнения. Ката часто выполняют без понимания, забывая о значении внутреннего состояния. В ката важны ритм и правильная скорость, внутреннее спокойствие в сочетании с взрывной силой движений. Ничто не сравнится с ката, изучаемыми в правильной последовательности, в плане достижения каратистом технического совершенства! С опытом приходит истинное понимание каратэ — это

лишь в небольшой степени спорт, но главное — это боевое искусство (будо) включающее самые разные аспекты, лишь один из которых — спортивный.

Вывод: *ката в любом случае дают каждому прекрасную возможность совершенствования!*

Если я выразил свою мысль недостаточно понятно, могу пояснить ее на примере. Хорошая базовая техника — условие хорошего исполнения ката. При хорошем исполнении ката мы видим быстрые четкие движения.

Пусть мы знаем отдельные слова иностранного языка настолько хорошо, что произносим их четко и без акцента. Достаточно ли этого для свободного общения на этом языке? Конечно нет!

То же с ката. Хорошая базовая техника — это необходимое условие. Но над исполнением ката как единого целого нужно много работать. Подробнее об этом рассказано в следующих главах этой книги.

Давайте же развивать в себе все аспекты каратэ, а не только физическую сторону!

ВИДЫ КАТА И ИХ РАЗВИТИЕ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ

Ката всех японских стилей каратэ пришли с Окинавы. Соответственно различают два основных направления: сёрин-рю (сюри-тэ и томари-тэ) и сёрэй-рю (наха-тэ).

Фунакоси считал, что эти два направления определяются различиями телосложения: стиль сёрин характеризуется легкими и быстрыми движениями и подходит для людей более мелкого и легкого телосложения, а стиль сёрэй, напротив, больше подходит для людей более крупных и тяжелых, поскольку в нем преобладают медленные силовые движения, позволяющие развить большую силу.

Другие мастера с Окинавы, например Сёсин Нагнаминэ, подчеркивают, что телесные различия в каратэ не важны. Каждый человек может изучать любой стиль.

В любом случае мы будем придерживаться такой классификации:

- сёрин-рю — легкие, быстрые движения с естественным дыханием;
- сёрэй-рю — силовые, зачастую медленные движения с усиленным дыханием (как например в годзю-рю).

К сёрин-рю относятся следующие ката: хэйан (пинан) с 1 по 5, бассай, канку (кусянку), эмпи (вансу), гангаку (тинто) и другие.

К сёрэй-рю относятся следующие ката: дзиттэ, хангэцу, дзион, тэки (найтанги) с 1 по 3, сантин, тэнсё, сайфа, сэйпай, сейктин, сюпаримпэй и другие.

Гитин Фунакоси упоминал в своей первой книге «Рюкю кэмпо каратэ» (эта книга вышла в 1922 году) следующие ката: пинан

с 1 по 5, найханги с 1 по 3, бассай дай и сё, кусянку дай и сё, годзюсихо, тинто, тинтэ, дзиин, дзиттэ, дзион, вансю, вандау, рохай, дзюму, вандо, сотин, нисэйси, сансэрюю, сюпаримпэй, ванкуван, кокан и унсу.

Следует заметить, что Фунакоси использовал старые, передававшиеся из поколения в поколение окинавские названия ката. Только в 1935 году в книге «Каратэ-до кюхан» он начал использовать применяемые сегодня в стиле шотокан названия, объясняя это так: «Поскольку каратэ является японским боевым искусством, больше нет никакой настоятельной необходимости не признавать этого и в некоторых случаях сохранять неясные названия китайского происхождения только потому, что их использовали раньше».

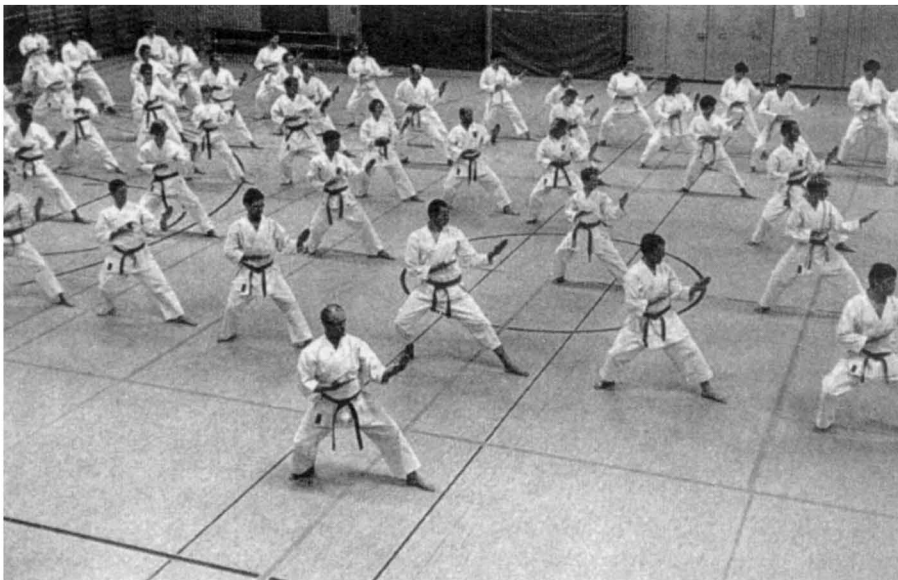
Но здесь я все же хотел бы заметить, что представители других направлений каратэ не последовали примеру Фунакоси и до сегодняшнего дня сохраняют старые окинавские названия ката. Таким же образом обстоят дела на Окинаве.

Из всех ката Фунакоси выбрал 19, которые он назвал представляющими стиль шотокан и изучение которых считал достаточным.

Тайкёку с 1 по 3 (разработаны сыном Фунакоси — Гиго), хэйан с 1 по 5, тэки 1, 2 и 3, бассай, канку, эмпи, гангаку, дзиттэ, хангэцу, дзион и ката, разработанное для подготовки к кумитэ — тен но ката.

Тому, кто интересуется исполнением этих ката в 30-е годы, я рекомендую новое издание книги «Каратэ-до кюхан».

Говоря о старом исполнении, я имею в виду то, что одно ката исполняется по-разно-



му не только в разных стилях каратэ (например, бассай в вадо-рю выглядит иначе, чем сито-рю и в шотокане), но и каждое ката постоянно развивается в рамках одного стиля.

В 1948 году представители университетов Кэйю, Васэда и Такусёку встретились с мастером Гитином Фунакоси в университете Васэда, чтобы обсудить проблемы стандартизации исполнения разных ката в стиле шотокан. В послевоенное время здесь наблюдались самые разные интерпретации исполнения.

Именно на разработанном тогда стандарте базируются описания ката, которые представляет М. Накаяма в своей последней серии книг — «Лучшее каратэ».

Не считая различного исполнения техник, существуют и другие изменения в ката, проявляющиеся с течением времени.

Если сравнить старые киноплёнки и старые указания по временной длительности разных ката с современными версиями, становится очевидным, что современное исполнение в целом стало быстрее. Это во многом обусловлено современным использованием

ката как соревновательной дисциплины. Ката стали носить более спортивный, атлетический характер, и со спортивной точки зрения они оцениваются выше, если исполняются быстрее. Старая концепция развития ощущения безопасности и уверенности в себе посредством ката, равно как и выдерживание пауз — длительных фаз расслабления в ожидании новой атаки, были принесены в жертву спортивным критериям оценки. Выражением западного подхода к критериям спортивных достижений служит известный девиз: «Быстрее! Выше! Сильнее!». Конечно, это были неосознанные изменения, но об этом надо знать!

В других же направлениях каратэ, напротив, можно отметить отсутствие уступок этой тенденции. Сюда относится годзю-рю — стиль, который с самого начала своего существования включал много замедленных движений с акцентированным дыханием, а также сито-рю. Это заставляет меня вспомнить выступление японки по фамилии Накаяма (это однофамилица, а не родствен-

ница основателя JKA) на первенстве FAJKO в 1984 году. Накаяма продемонстрировала тогда бассай с отдельными очень длинными паузами, которые сильно увеличивали напряжение зрителей. У спортсмена в типичных для нас первенствах по ката, конечно, не хватило бы мужества для таких пауз.

Другое изменение, которое наблюдается с момента начала использования каратэ в качестве спортивно-соревновательной дисциплины, и которое опять-таки характерно только для стиля шотокан — это все более артистичное исполнение отдельных техник. Это также объясняется лозунгом, выражающим западное понимание спорта: «Быстрее! Выше! Сильнее!».

Кажется логичным оценивать выше такое исполнение ката, при котором эффективнее удары и больше высота прыжков.

Поскольку в других направлениях это не так (в годзю-рю, например, существуют только низкие шаги и отсутствуют красивые прыжки, в вадо-рю уровень ударов и прыжки тоже в целом нельзя назвать высокими), мы можем сделать вывод, что стиль шотокан, исходя из свойственного Западу понимания спорта следует признать самым развитым стилем каратэ. Это, возможно, имеет свои преимущества, но в то же время, если подумать о каратэ как о боевом искусстве, и серьезные недостатки, например, стремление к совершенствованию только за счет внешних деталей!

Поскольку здесь высказаны частью критические суждения о развитии ката, следует далее рассмотреть подробно критерии оценки исполнения ката в их историческом развитии.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА

Гитин Фунакоси был сторонником духовной стороны каратэ-до и придавал этой стороне большее значение, чем боевой технике.

Он часто предупреждал своих учеников: «Без вежливости дух каратэ теряется». Каратиста должны отличать смирение, доброта и скромность, хотя будет неправильным понимать это как покорность и слабость. При демонстрации ката необходимо проявлять храбрость и уверенность в собственных силах.

Такая комбинация скромности и храбрости, смирения, вежливости и взрывного боевого духа, находящая выражение в четких и эффективных движениях, может показаться парадоксом. Тем не менее это дает возможность в конечном итоге обрести внутреннюю гармонию и единение души и тела.

Фунакоси назвал основным секретом каратэ чувство любви к противнику. Сотрудничество и взаимопонимание — это, по его мнению, конечная цель каратэ.

Что же касается техники, то существуют разные формулировки — и краткие, и подробные — принципов достижения совершенства в исполнении ката.

Фунакоси в первую очередь указывал на следующие аспекты:

- правильное применение силы (жестко-мягко);
- правильное напряжение и расслабление;
- правильная скорость (медленно-быстро).

Подробные формулировки приводит, например, Накаяма в изданной в 1970 году серии книг «Каратэ-ката».

Последовательность

Все техники должны исполняться корректно и в правильной последовательности.

Начало и завершение

При тренировках много усилий уходит на то, чтобы добиться завершения ката точно в месте его начала. Необходимо точно соблюдать заданную траекторию перемещения (эмбусэн).

Значение каждого движения

Должно быть осознано значение каждого движения защиты и нападения, что выражается в исполнении. Кроме того, каждое ката имеет свою характерную особенность, которая тоже должна быть выражена.

Осознание целей

Каратист всегда должен иметь перед глазами воображаемую цель и выполнять каждое движение в нужный момент.

Ритм и чувство времени

Ритм должен соответствовать требованиям исполняемого ката. Он должен быть тесно связан с представлением о нападении нескольких противников с разных сторон. Следует соблюдать три правила:

- применение силы в правильный момент;

- правильное чередование быстрых и медленных движений;
- правильное напряжение и расслабление.

Движения и в пределах одной техники и между техниками должны быть взаимосвязаны. Ритм должен быть четко соразмерен с характером исполняемой техники. Тело должно оставаться подвижным, недопустимо постоянное напряжение! Движения никогда не должны выполняться рывками.

Правильное дыхание

Дыхание должно соответствовать чередующимся техникам и меняющимся ситуациям. Обычно каратист делает выдох в конце выполнения каждой техники и делает вдох в начале следующего движения. Так называемый кiai — крик с выбросом энергии тесно связан с дыханием. При резком выдохе напрягается мускулатура нижней части живота, таким образом достигается связь верхней части тела с нижней (стойка, положение) и тем самым высочайшая эффективность техники.

Х. Канадзава в 1968 году (книга «Базовые ката каратэ») сформулировал следующие десять аспектов исполнения ката:

Ёй но кисин

Подготовка духа. Концентрация воли и духа против нападающего — основа движений в ката.

Иньё

Сочетание активного и пассивного. Постоянный контроль нападения и защиты.

Тикарано кёдзяку

Искусство применения силы. Умение считать силу, которая применяется для каждого движения и стойки в ката.

Вадза но канкю

Скорость движений (медленно-быстро).

Тай но синсюку

Мера напряжения и расслабления в каждом движении и стойке ката.

Кокю

Дыхание в связи со стойками и движениями ката.

Тякуган

Моменты нападения. Необходимо знать, где и когда защищаться и нападать (значение техник).

Киай

Боевой крик точно в установленных местах ката при выполнении определенной техники (чаще всего в середине и в конце ката).

Кэйтиай но ходзи

Правильные позиции в движениях и стойках согласно схеме шагов.

Дзансин

Бдительность, или готовность к борьбе (эти две формулировки по сути почти идентичны).

В правилах соревнований по ката указаны следующие критерии оценок:

- последовательность движений;
- контроль силы, напряжения и кимэ;
- ритм и скорость;
- точность направления движений;
- точность направления взгляда;
- выраженность особых элементов ката;
- сила техник;
- понимание техник;
- осанка и боевой дух.

Похожие, но более упорядоченные критерии оценки мы выработали несколько лет назад для оценки исполнения ката на аттестационных экзаменах в Баден-Вюртемберге.

Формальный аспект

Последовательность — уверенное знание ката.

Стиль — четкость и точность исполнения, соблюдение внешней формы.

Динамический аспект

Динамика — скорость, кимэ, силовая техника, дыхание, сила, чередование напряжения и расслабления.

Ритм — смена темпа, чувство времени, паузы, реакция.

Аспект настроения

Хара — уверенность, уравновешенность, спокойствие, устойчивость внутренняя и внешняя.

Ки — боевой дух, настроение, излучение уверенности, внутренняя защита.

Дзансин — внимание, бдительность, осознанность атак и контратак.

Все рассмотренные формулировки критериев оценки исполнения ката позволяют получить последовательные четкие указания по методике изучения и тренировки ката.

Поскольку это имеет очень большое значение для практики выполнения ката, мы решили более подробно рассмотреть эти указания в отдельной главе.

УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ И ИЗУЧЕНИЮ КАТА

В качестве предпосылки для изучения ката мы уже отметили чистую и точную базовую технику.

Необходимо прочувствовать процесс течения ката. Для этого имеет смысл разбить ката на отрезки, изучить их по отдельности, а затем объединить. Такое деление обычно соответствует числу и направлениям атак воображаемых противников.

Важно заметить, что на этой стадии изучения ката следует осознать значение отдельных действий и отработать их с партнером.

Здесь большинство учеников прекращает тренировку ката. Но именно после этой стадии тренировка ката начинается по-настоящему.

Только когда наш дух, наше сознание не привязаны больше к исполнению отдельных движений и выполнение движений перестает контролироваться сознательно, только тогда, когда в результате длительных тренировок ученик прочно запомнит последовательность движений ката и ритм исполнения — только тогда начнется исполнение ката в истинном смысле слова. Только тогда дух будет свободен и направлен вовне (дзансин), а не внутрь, как на стадии сознательного контроля исполнения и последовательности движений.

Очень часто на аттестации можно наблюдать следующее исполнение ката: выступающий явно смотрит «внутрь себя», буквально чувствуется, как он изо всех сил старается не забыть последовательность движений, а иногда даже исполнение отдельных техник.

Таким образом, только после прочного овладения последовательностью движений и характером исполнения начинается настоящая работа над ката!

Только тогда дух и наше сознание освобождаются и могут быть направлены наружу, формируя все те моменты, которые составляют суть каратэ.

Временной режим исполнения (ритм, паузы), боевой дух, настрой, выражение особенностей ката. Дзансин (бдительность, внимание, готовность к борьбе).

Только такая работа позволит достичь того, чего стремятся достичь посредством ката — это *покой, уверенность, решительность, ритм и внутреннее равновесие.*

Цель нейтрализовать противника одним ударом — это идеал, здесь важно также представить себе, что для этого есть только один шанс.

Ката нужно выполнять с ощущением того, что каждая техника будет решающей. Это ведет к усилению дзансин и способствует серьезному подходу к тренировкам и прежде всего к работе над ката, которые составляют основу каратэ как боевого искусства. Тэрё Коно — японский мастер, уже много лет живущий в Германии (7-й дан вадорю), очень кратко и наглядно сформулировал это в своей книге «Каратэ — путь к черному поясу»: «*Красота каратэ заключается в проявлении боевого духа, гибкости движений, четкой цели каждого действия.*»

Здесь я хотел бы еще раз напомнить об уже упоминавшихся выше изменениях — увеличении скорости исполнения и артис-

тизма в исполнении отдельных техник. Обратите внимание, что ни разу в приведенных здесь критериях оценки исполнения ката не упоминалось о том, что ката оценивается тем выше, чем быстрее исполняется и чем артистичнее техника ударов и прыжков!

Это должно навести на размышления о наших тренировках и оценках ката!

Правила тренировки ката:

- Не «неситесь» по ката. Всегда осознавайте количество времени, необходимое для каждой техники и движения.
- Сохраняйте спокойствие.
- Тренируйтесь каждый день. Даже если это всего несколько минут, длительность осознанных тренировок суммируется!
- Концентрируйтесь на преодолении трудностей.
- Осознайте взаимосвязь ката и кумитэ (найдите примеры применения движений ката).

Подлинная цель ката, как и каратэ в целом, лежит намного глубже аттестаций и соревнований!

Раньше ката были единственной формой каратэ и их изучение занимало три-четыре года. Сегодня мы тоже должны начинать со стандартизированных форм и тренировать их в течение многих лет.

В каратэ существует понятие о трех ступенях обучения, возникшее в боевом искусстве владения мечом и в высшей степени справедливое для ката:

守

Сю означает, что надо заучивать все точно так, как показывает учитель. Это требует многих лет тренировок, иначе не будет базы для перехода на следующую ступень.

破

Ха означает возможность разбить цепи традиции, искать собственные пути развития. Многие пробуют делать это слишком рано, поскольку переоценивают свои возможности.

離

Ри означает подняться над всем, что изучалось раньше, найти более высокие и более общие принципы.

Применительно к ката это означает, что конечная цель лежит в полностью свободном исполнении ката, свободном от пут стандартизированных движений. Но так далеко почти никто не заходит. Большинство учеников останавливается на первой ступени обучения, не заканчивая ее.

27 КАТА КАРАТЭ ШОТОКАН

Первая группа — до 1-го дана:

тайкёку сёдан
хэйан сёдан (номер 1)
хэйан нидан (номер 2)
хэйан сандан (номер 3)
хэйан ёндан (номер 4)
хэйан годан (номер 5)
тэкки сёдан (номер 1)
бассай-дай
дзион
эмпи
канку-дай
хангэцу

Вторая группа — ката уровня черного пояса:

тэкки нидан (номер 2)
дзиттэ

гангаку
сотин
нидзюсихо
тинтэ

Третья группа — дополнительные ката уровня черного пояса:

тэкки сандан
бассай-сё
канку-сё
дзиин
мэйкё
ванкан
унсу
годзюсихо дай и сё

Приложение: хэйан сёдан с добавлением ударов ногами (см. с. 124)

Ученик, как бы ему этого ни хотелось, не должен стремиться выучить как можно больше ката. В первую очередь надо хорошо отработать исполнение основных базовых ката, и только потом приступать к изучению других ката.

Сдавая аттестационные экзамены и получая пояса разного цвета, ученик должен четко понимать, что завершение начальной базовой подготовки соответствует получению черного пояса.

Обладатели зеленых, синих и коричневых поясов вроде бы знают довольно много ката. Но это почти ничего не значит, поскольку техника остается далекой от совер-

шенства, например, могут быть проблемы с выполнением сюто-укэ. При подобных технических погрешностях следует возвращаться к ката серии хэйан, которые служат основой техники и фундаментом для изучения более сложных ката.

Важно помнить правило «Подниматься со ступеньки на ступеньку». Нельзя перепрыгивать ступеньки, каждая следующая из которых выше предыдущей. Подняться на большую высоту можно только располагая хорошим фундаментом — знанием и пониманием базовой техники.

Помните: *затраты времени на изучение рассмотренных здесь ката — это только начало!*

Ката тайкёку

Тайкёку-ката были разработаны сыном Гитина Фунакоси для целей обучения. Эти ката позволяют новичку получить первое представление о технике каратэ. Они включают защиту от воображаемых ударов с помощью блоков и последующие контратаки в виде самых простых движений. В тайкёку сёдан (единственном рассматриваемом здесь ката этой серии) есть только блок гёдан-барай и удар ой-цуки.

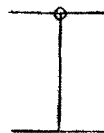
В методическом плане изучение этих ката предшествует изучению хэйана 1 и создает хорошую основу для его понимания, давая навыки перемещения по такой же траектории и выполнения части технических элементов — блоков и ударов.

Фунакоси высоко ценил свое творение. Для него это были «ката вселенского значения», отсюда название тайкёку (в китайском варианте — тай-цзи) — «соединение со вселенной». Фунакоси считал, что эти ката очень просты для изучения, но при этом содержат «фундамент базовых знаний», а потому даже мастера каратэ, изучавшие ката тайкёку очень давно, время от времени возвращаются к этому «универсальному источнику знаний» (См. книгу «Каратэ-до кюхан»).

Существует три ката серии тайкёку. Сейчас отрабатывают только первое из них, два остальных очень похожи на него.

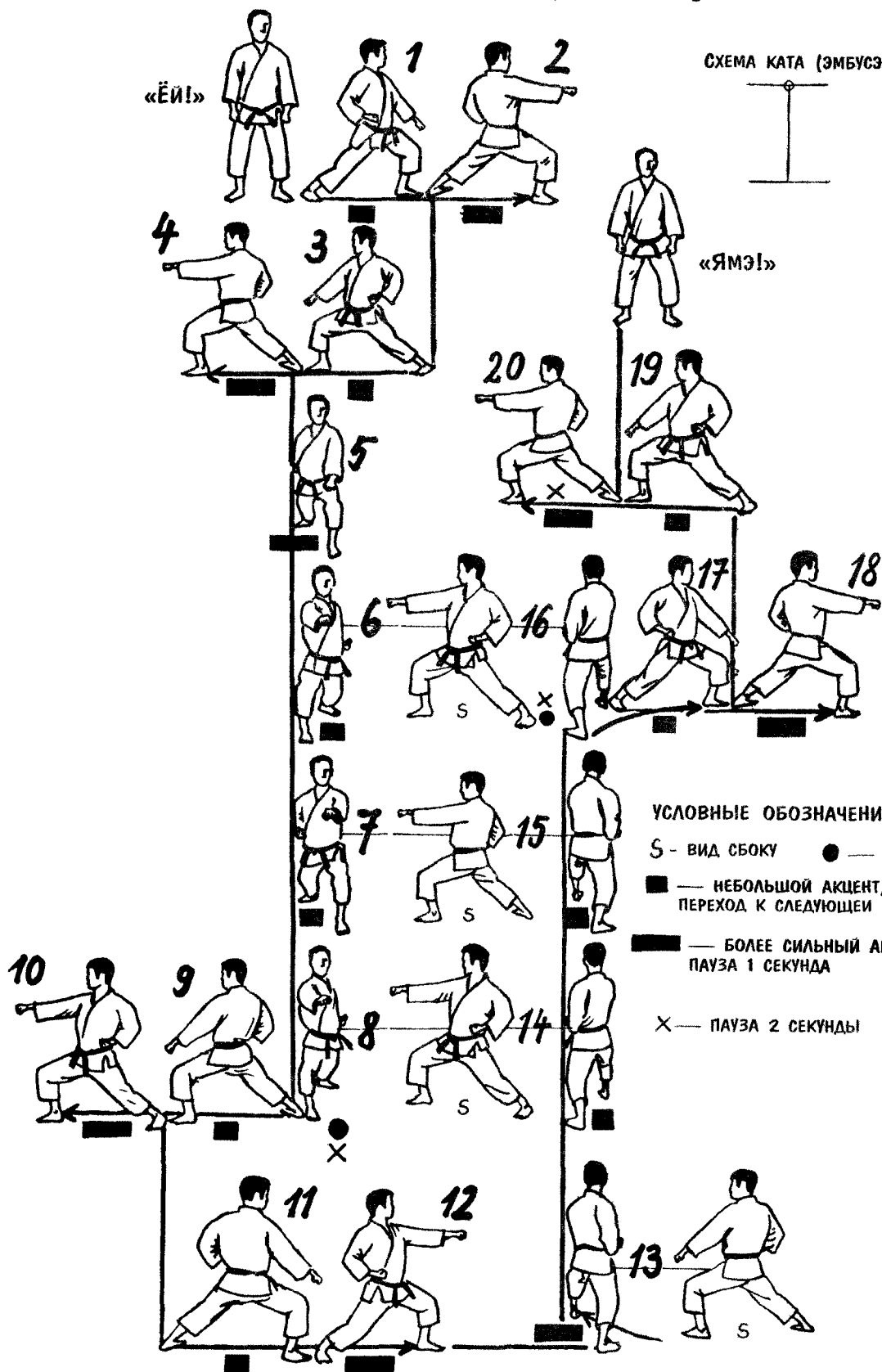
ТАЙКЁКУ СЁДАН (НОМЕР 1)

СХЕМА КАТА (ЭМБУСЭН)



«ЁЙ!»

«ЯМЭ!»



Таїкёку сёдан (номер 1)

Здесь дается только краткое описание основных движений:

Исходное положение.

1. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати, гэдан барай левой рукой.

2. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки.

3. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой.

4. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки

5. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гэдан барай левой рукой.

6. После небольшой паузы шаг правой ногой вперед с поворотом на левой ноге, ой-цуки.

7. Сразу шаг вперед левой ногой с ой-цуки.

8. Третий шаг вперед правой ногой ой-цуки, усиленный криком кiai!

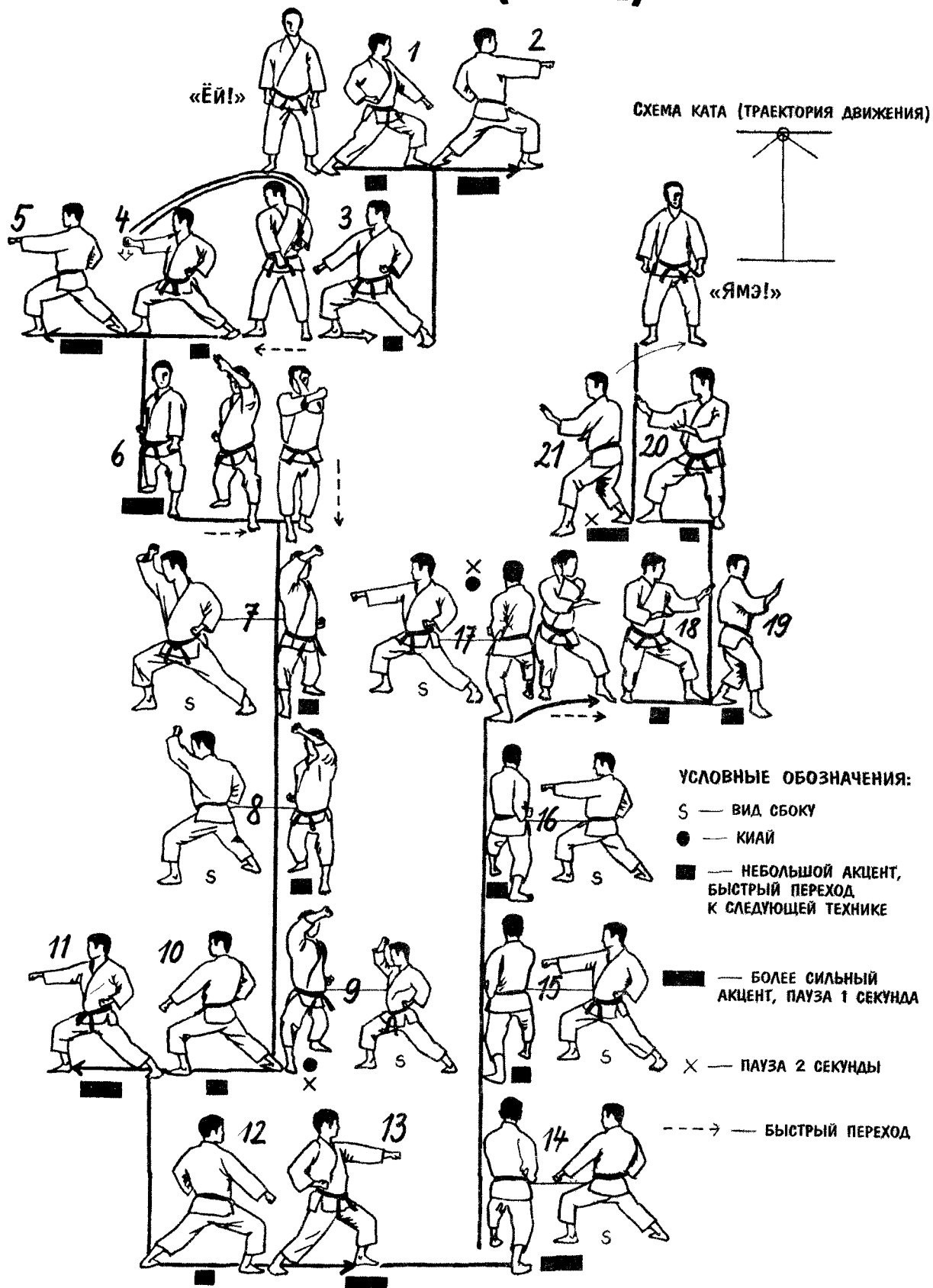
9. Поворот влево с шагом левой ногой назад, гэдан барай левой рукой.

10. Затем сразу ой-цуки с шагом правой ногой.

11. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки (далее повторить движения, начиная с пункта 5).

Вернуться в исходное положение.

ХЭЙАН СЁДАН (НОМЕР 1)



Хэйан сёдан (номер 1)

Ката серии хэйан были созданы специально для начинающих известным мастером каратэ Ясунунэ Итосу на основе сложных ката, таких, как канку, бассай, дзион и другие. Исходно ката хэйан были предназначены для обучения школьников на острове Окинава, поскольку очень хорошо подходили для групповых занятий и удачно дополняли программу общей физической подготовки.

По воспитательным соображениям здесь не используются опасные удары, такие, как, например, в глаз или в пах.

Другое название этой серии ката — пинан. Под этим названием их изучали на острове Окинава, и оно сохранилось до нашего времени в других стилях каратэ, например в вадо рю.

Изначально серия хэйан начиналась с ката, которое сейчас идет вторым (хэйан нидан). Фунакоси поменял порядок ката в серии, сделав первым самое простое из них.

Исходное положение.

1. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати, гэдан барай левой рукой.

2. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки.

3. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой. Здесь выполняется движение защиты от маэ гэри воображаемого противника, затем освобождение от захвата за руку круговым движением руки с переносом веса тела назад и контратака по голове боковой стороной кулака (рис. 3, 4).

4. В Германии принято исполнение удара боковой стороной кулака — тэцуи ути в версии Канадзавы — из естественной стойки (сидзэнтай). В версии Накаямы этот удар выполняется с переходом вперед в дзэнкуцу-дати.

5. После тэцуи ути сразу шаг вперед левой ногой с ой-цуки.

6. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гэдан барай левой рукой.

7. Агэ-укэ правой рукой (через переходное положение) с шагом правой ногой вперед.

8. Сразу шаг вперед левой ногой с агэ-укэ левой рукой.

9. Третий шаг вперед правой ногой с агэ-укэ правой рукой. Киай. Киай здесь показы-

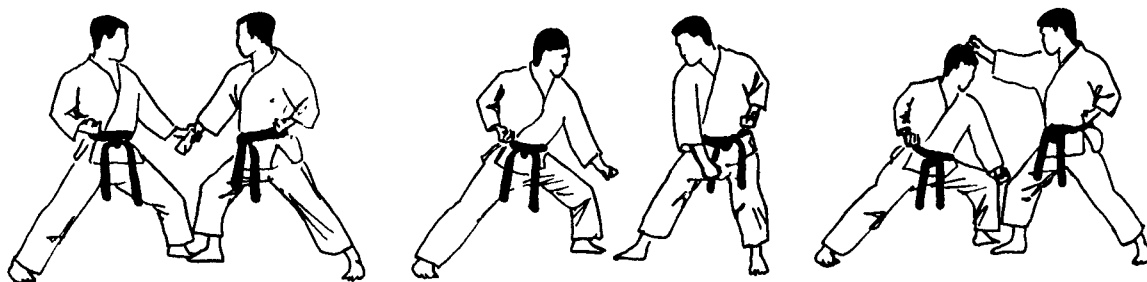


Рис. 3, 4

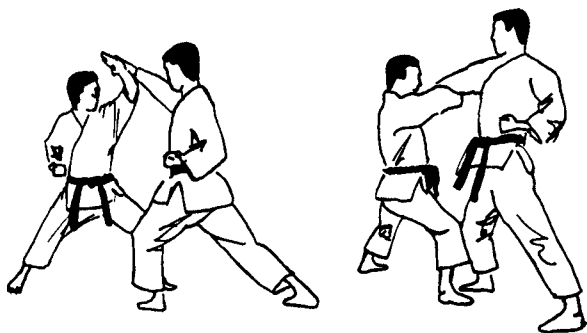


Рис. 8, 9

вает возможность понимания последнего агэ-укэ как удара, например в локоть противника (рис. 8, 9). Такой удар наносится предплечьем правой руки движением снизу вверх, при этом левой рукой после предыдущего агэ-укэ выполняют захват руки противника с рывком к себе.

10. Поворот влево с шагом левой ногой назад, гэдан барай левой рукой.

11. Затем сразу ой-цуки с шагом правой ногой.

12. Поворот на 180 градусов вправо с большим шагом правой ногой, гэдан барай правой рукой.

13. Затем сразу шаг вперед левой ногой с ой-цуки.

14. Поворот на 90 градусов влево с шагом левой ногой, гэдан барай левой рукой.

15. Ой-цуки с шагом правой ногой.

16. И сразу ой-цуки с шагом левой ногой.

17. Ой-цуки с шагом правой ногой. Киай.

18. С шагом левой ногой поворот влево в кокуцу-дати, сютто-укэ левой рукой.

19. Сразу шаг правой ногой под 45 градусов вправо, сютто-укэ правой рукой.

20. Поворот на 135 градусов вправо шагом правой ногой, сютто-укэ в кокуцу-дати правой рукой.

21. Сразу с шагом левой ногой под 45 градусов влево в кокуцу-дати сютто-укэ левой рукой.

Вернуться в исходное положение.

Примечание к пунктам 18—21. Возможное практическое применение этих движений показано на рис. 18 и 19. Первый сютто-укэ можно понимать как блок от прямого удара кулаком, второй сютто-укэ с шагом вперед — как удар ребром ладони по шее.

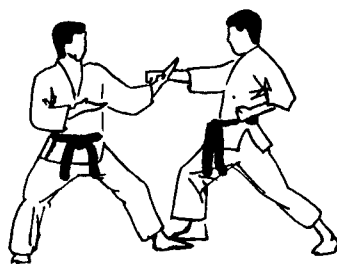


Рис. 18

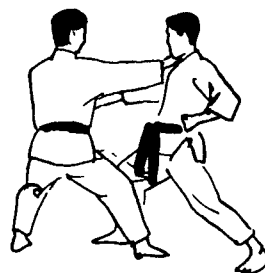
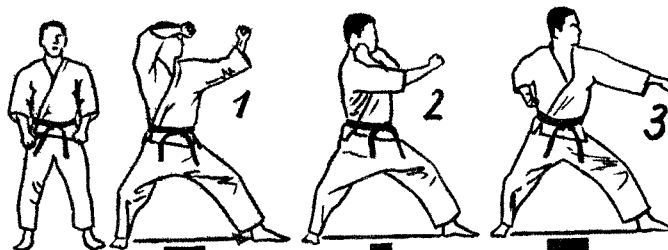


Рис. 19

Хэян нидан (НОМЕР 2)

«ЁЙ!»



УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

S — ВИД СБОУ

● — КИМИ

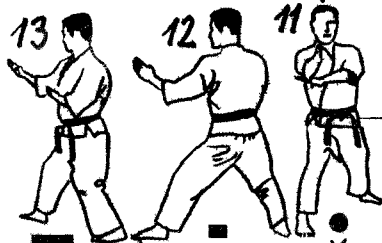
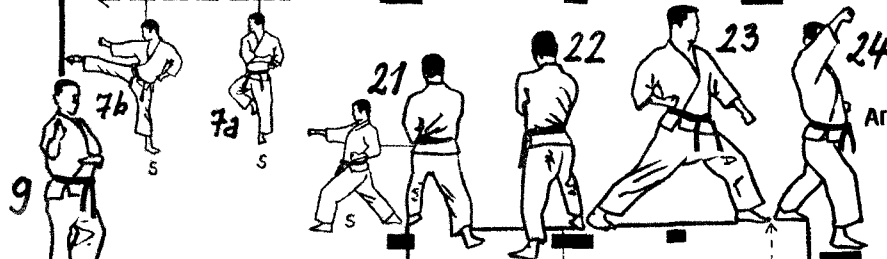
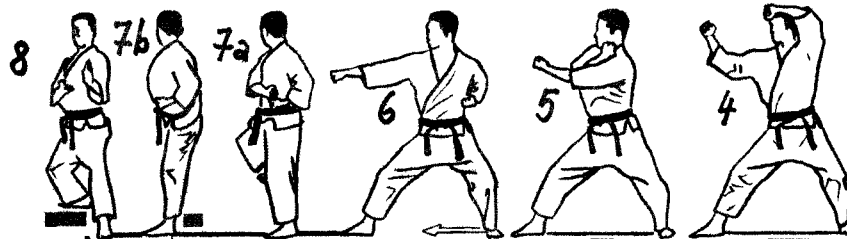
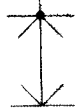
■ — НЕБОЛЬШОЙ
АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ
ПЕРЕХОД К
СЛЕДУЮЩЕЙ
ТЕХНИКЕ

■ — БОЛЕЕ
СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ,
ПАУЗА 1 СЕКУНДА

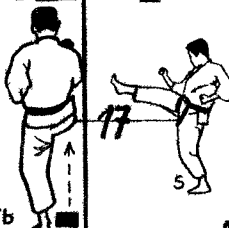
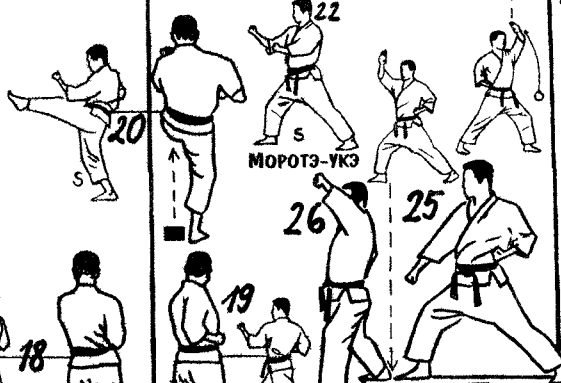
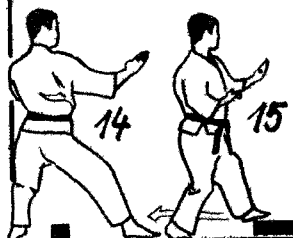
---> — БЫСТРЫЙ
ПЕРЕХОД

X — ПАУЗА
2 СЕКУНДЫ

СХЕМА КАТА
(ТРАЕКТОРИЯ
ДВИЖЕНИЯ)



Движения 16, 17, 18 —
БЫСТРАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ



Движения 19, 20, 21
выполняются без паузы.
После движения 19 удобно
немного подтянуть ногу к
себе с переходным УТИ-УКЭ
в ГЯКУ-ХАНМИ —
УКОРОЧЕННОЙ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ



«ЯМЭ!»

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 25 СЕКУНД

Хэйдан нидан (номер 2)

1. Смещение левой ноги вперед с поворотом влево в кокуцу-дати с двойным блоком (рис. 1).

2. И сразу двойной блок — удар с двух сторон с переломом руки воображаемого противника: левой рукой на уровне запястья, правой — на уровне локтя (рис. 2). Из этого положения удобно выполнять захват правой рукой с ударом левой.

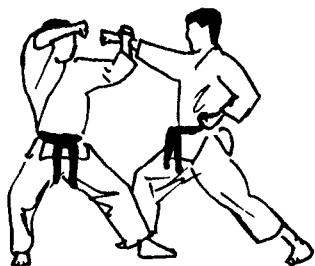


Рис. 1

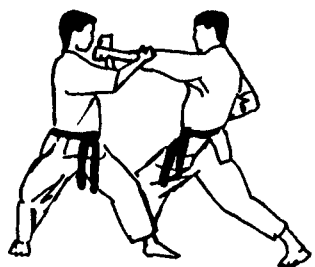


Рис. 2

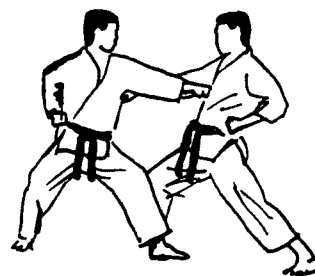


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

3. Цуки-укэ — движение, промежуточное между гэдан-барай и гэдан-цуки (рис. 3).

4. Двойной блок в кокуцу-дати с поворотом вправо (рис. 4)

5. Блок правой рукой с ура-цуки в подбородок воображаемого противника левой рукой (рис. 5).

6. Зеркальный повтор движения (рис. 3).

7а. Перенос веса тела на левую ногу с подтягиванием правой ноги в исходное положение для ёко-гэри с поворотом корпуса вправо (к новому воображаемому противнику). Руки в кулаках у левого бока, правая над левой.

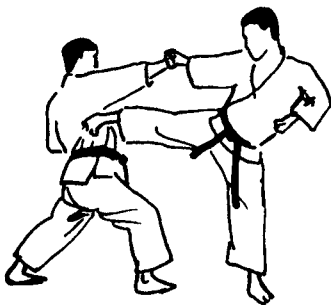


Рис. 7b

7б. Почти сразу одновременно ёко-гэри правой ногой и уракэн правой рукой (рис. 7б).

8. Возврат ноги. Смена ноги с поворотом на 180 градусов и переходом в левостороннюю кокуцу-дати с сёто-укэ левой рукой.

9. Сёто укэ с шагом вперед в кокуцу-дати правой ногой через короткое переходное положение с отведением рук назад.

10. Шаг вперед левой ногой в кокуцу-дати с сёто-укэ левой рукой.



Рис. 11

11. И сразу нукитэ правой рукой с прижиманием вниз левой ладонью руки воображаемого противника (рис. 11). Киай.

12—15. Последовательность четырех сёто-укэ, как в конце хэйан сёдан.

16. Ути-укэ правой рукой с поворотом влево лицом к исходному положению.

17. И сразу маэ-гэри правой ногой, постановка ноги вперед в дзэнкуцу-дати.

18. Одновременно гяку-цуки.

19. Небольшой поворот корпуса влево с подтягиванием правой ноги к стоящей сзади левой.

20. И сразу маэ-гэри.

21. И гяку-цуки правой рукой.

22. Усиленный блок правой рукой — моротэ-укэ.

23. Затем с шагом левой ногой назад и поворотом влево гёдан-барай левой рукой.

24. Шаг правой ногой под 45 градусов вперед с агэ-укэ через переходное положение.

25. Поворот вправо с шагом правой ногой и гёдан-барай правой рукой, переходное положение — подъем правой руки.

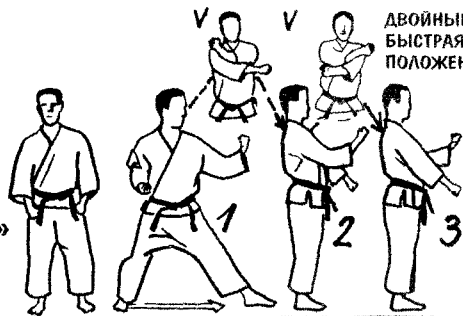
26. И сразу шаг вперед с агэ-укэ левой рукой (киай). Завершающее движение агэ-укэ можно понимать как удар, ломающий руку противника (как движение 9 в хэйан сёдан) или как удар локтем снизу в подбородок противника (рис 26).

Вернуться в исходное положение.

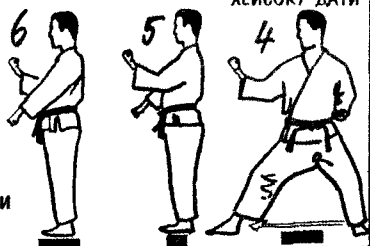


Рис. 26

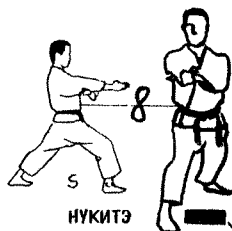
«ЁЙ!»



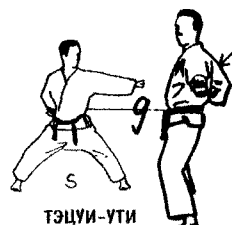
ДВОЙНЫЕ БЛОКИ, БЫСТРАЯ СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ РУК. СТОЙКА СО СДВИНУТЫМИ НОГАМИ



ХЕЙСОКУ ДАТИ



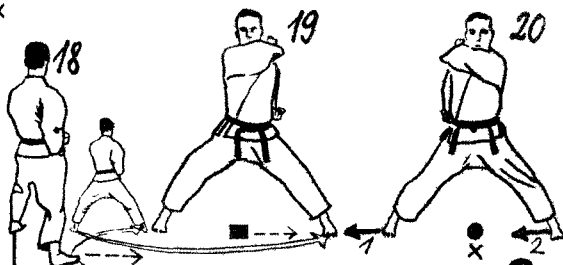
НУКИТЭ



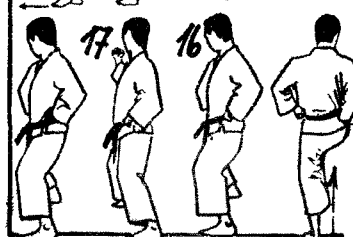
ТЭЦУИ-УТИ



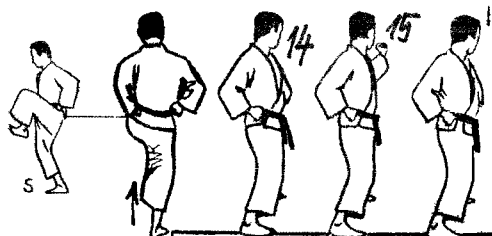
ДВОЙНЫЕ БЛОКИ, БЫСТРАЯ СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ РУК



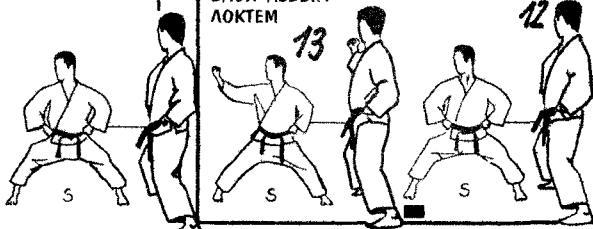
СМЕЩЕНИЕ ВПРАВО



«ЯМЭ!» (ПОДТЯНУТЬ ПРАВУЮ НОГУ)



БЛОК ЛЕВЫМ ЛОКТЕМ



УРАКЭН

ФУМИКОМИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОДНОВРЕМЕННО С БЛОКОМ ЛОКТЕМ СНАРУЖИ ВНУТРЬ

УРАКЭН КРУГОВЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Хэиан сандан (номер 3)

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

V — ВИД СПЕРЕДИ

S — ВИД СБОКУ

● — КИЙ

■ — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ

---> БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД

■ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА

X — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ

~~~~~ — ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ

СХЕМА КАТА (ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ)



ДЛЯ ТОПЧУЩЕГО УДАРА (ФУМИКОМИ) ПОДНЯТЬ КОЛЕНО, ДРУГИХ УДАРОВ НОГОЙ ЗДЕСЬ НЕ ДЕЛАЕТСЯ

9-10 — БЫСТРАЯ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 25 СЕКУНД

## Хэйан сандан (номер 3)

1. Ути-укэ в кокуцу-дати с поворотом влево.

2. Подтянуть правую ногу к левой. Двойной блок — ути-укэ правой рукой и гэдан-барай левой.

3. Смена рук — гэдан барай правой рукой и ути-укэ левой.

Эта быстрая смена двойных блоков — ути укэ плюс гэдан-барай встречается и в других ката более высокого уровня. Поэтому желательно хорошо отработать эту последовательность движений и научиться выполнять ее быстро. Оба блока должны выполняться в направлении изнутри наружу, при этом руки не должны мешать одна другой и собственные локти не должны блокироваться (что у новичков получается очень часто!).

4—6. Зеркальный повтор движений 1—3.

7. Поворот на 90 градусов влево с мороте-укэ.

8. Нукитэ с шагом вперед правой ноги (как движение 11 в хэйан номер 2).

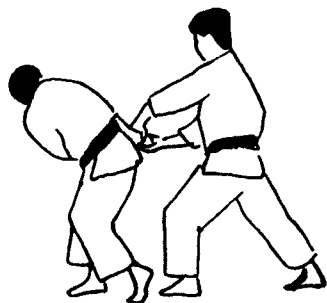


Рис. 8, 9

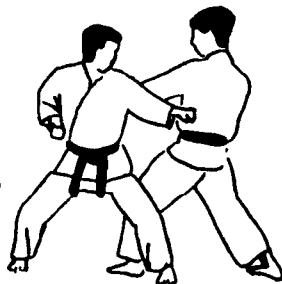


Рис. 9

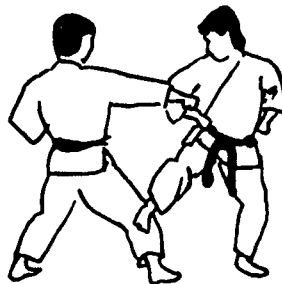


Рис. 11

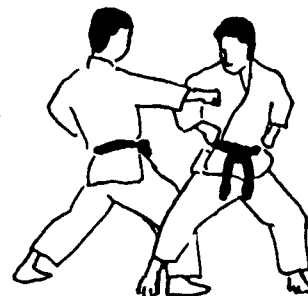


Рис. 12



Рис. 13

9. Поворот на 360 градусов с переходом в киба-дати и тэцуи-ути левой рукой с замахом от уха — имитация освобождения от захвата (рис. 8, 9; 9).

10. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки. Кияй.

11. Поворот на 180 градусов влево с подтягиванием левой ноги, кулаки у пояса (долгая пауза).

12. Топчущий удар (фумикомби) с блоком снаружи внутрь правым локтем.

13. И сразу уракен круговым движением правой руки (рис. 11—13).



Рис. 19

Перед фумикомми может быть выполнен другой удар ногой (например, микадзуки-гэри).

14. Фумикомми и блок левым локтем.
15. Уракэн левой рукой.
16. Фумикомми и блок правым локтем.
17. Уракэн.
18. Шаг вперед с ой-цуки левой рукой.

*Замечание.* В версии Канадзавы, которой придерживается и Федерация Германии, далее следует переходное положение — татэ-сюто-укэ правой рукой.

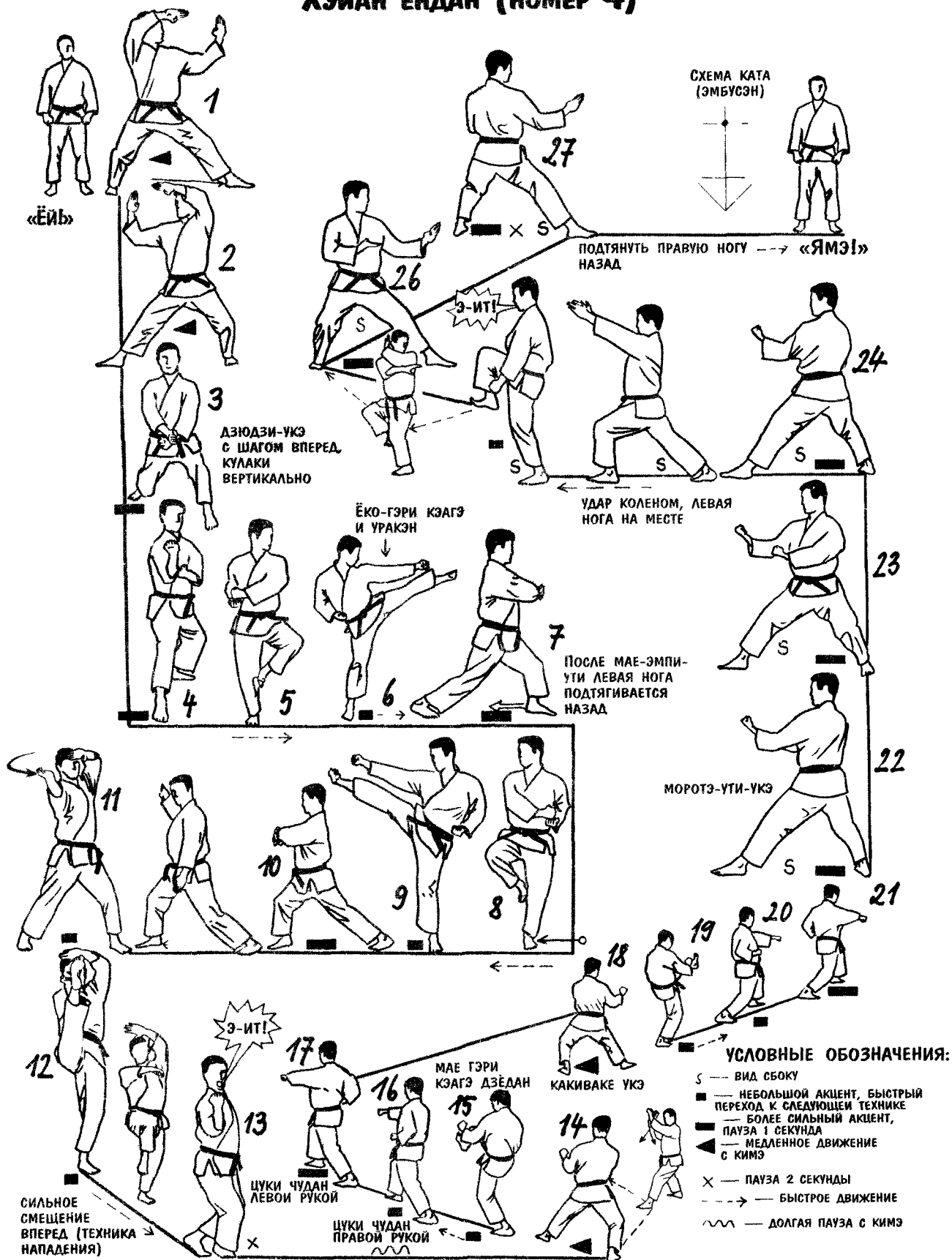
19. Поворот влево с шагом назад левой ногой. Через переходное положение — кибадати с локтями в стороны (имитация освобождения от захвата сзади), двойной удар — правым кулаком назад через плечо и левым локтем назад (рис. 19).

20. Быстрое смещение вправо с двойным ударом — правым локтем назад и левым кулаком через правое плечо. Кийай.

Вернуться в исходное положение.

В хэйан сандан входит несколько движений и технических действий, которые встречаются в ката дзион, дзиттэ, дзи-ин. Это двойные блоки ути-укэ — гэдан барай, а также топчущие удары с приходом в кибадати.

# Хэян Ёндан (номер 4)



---

## Хэйан ёндан (номер 4)

---

1. Поворот влево в кокуцу-дати с двойным блоком на верхнем уровне. Движение похоже на первое движение хэйан нидан, но здесь ладони открыты и делается примерно трехсекундная пауза.

Возврат в исходное положение с подтягиванием рук к поясу.

2. И сразу зеркальный повтор движения с поворотом вправо.

3. Возврат в исходное положение и сразу шаг вперед левой ногой с дзюдзи-укэ гэдан.

4. Затем шаг вперед правой ногой с моротэ-укэ.

5. Подъем левой ноги к колену правой, поворот головы влево.

6. Ёко-гэри левой ногой и одновременно уракэн левой рукой.

7. В момент постановки ноги эмпии-ути правым локтем по левой ладони.

8. Подтягивание левой ноги немного назад, подъем правой ноги к колену левой. Кулаки у левого бока, поворот головы вправо.

9. И сразу ёко-гэри кэагэ правой ногой вправо, одновременно уракэн правой рукой в момент постановки ноги.

10. Маэ-эмпии-ути левой рукой (рис. 9 и 10).

*Примечание.* В версии Канадзавы, которой придерживается Федерация каратэ Германии после движения 7 стоящая впереди левая нога подтягивается назад и ёко-гэри вправо выполняется из хэйсоку-дати. После движения вправо 10 подтягивается стоящая впереди правая нога и выполняется переходное положение — нижний блок левой рукой с замахом правой рукой к правому уху (рис. 10К).

11. Поворот влево с ударом снаружи внутрь ребром правой ладони и одновременно блоком сюто-агэ-укэ левой рукой (рис. 11).

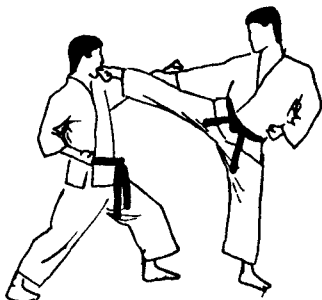


Рис. 9



Рис. 10

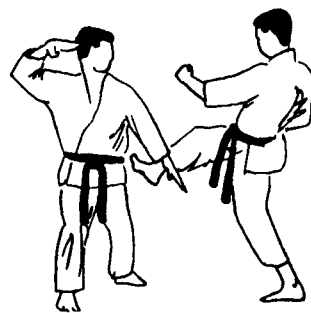


Рис. 10К



Рис. 11

12. Мае-гэри не меняя положение рук. Приземление с продвижением вперед.

13. Уракэн с переходом в правостороннюю скрещенную стойку — коза-дати (техника активного нападения). Киай.

14. Поворот на 135 градусов вправо с медленным (примерно 3 секунды) какиваке-укэ (рис. 14).

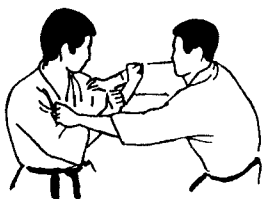


Рис. 14

15. Мае-гэри (положение рук не меняется).

16. И немедленно после постановки ноги ой-цуки.

17. Гяку-цуки.

18. Поворот на 90 градусов влево в левостороннюю кокуцу-дати с медленным какиваке-укэ.

19. Затем быстро мае-гэри левой ногой (положение рук не меняется).

20. И немедленно после постановки ноги ой-цуки левой рукой.

21. Гяку-цуки правой рукой.

22. На месте переход в левостороннюю кокуцу-дати с моротэ-укэ.

23. Шаг вперед в правостороннюю кокуцу-дати с моротэ-укэ (рис. 23).

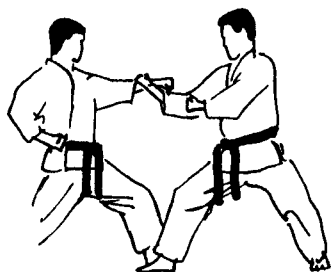


Рис. 23

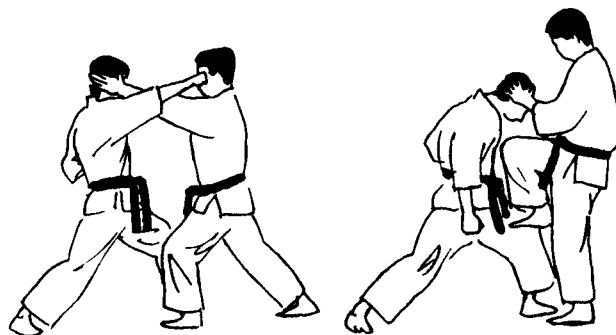


Рис. 25

24. Шаг вперед левой ногой в кокуцу-дати с моротэ-укэ. Движение руками (имитация захвата головы).

25. Удар коленом. Киай (рис. 25).

26. Постановка ноги с поворотом на 180 градусов в кокуцу-дати с сүто-укэ (рис. 26).

27. Шаг вперед правой ногой в кокуцу-дати с сүто-укэ (рис. 27).

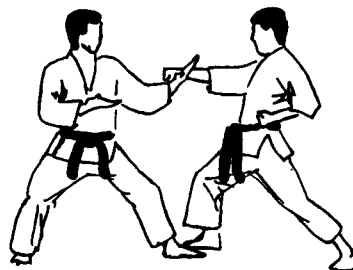


Рис. 26

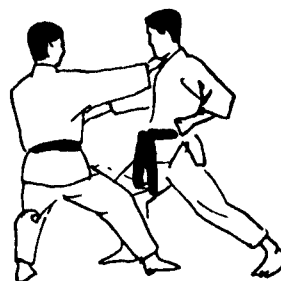
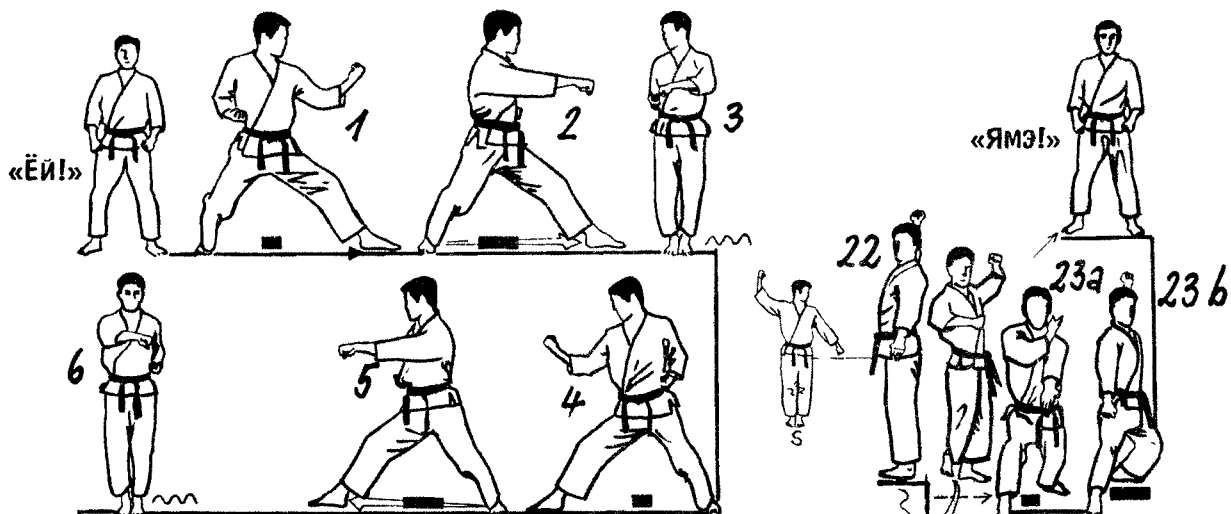


Рис. 27



## ХЭЙАН ГОДАН (НОМЕР 5)



21А-21Б И 23А-23Б — НОГИ НЕ ДВИГАЮТСЯ

---

## Хэйдан гюдан (номер 5)

---

1. Ути-укэ левой рукой с поворотом влево в кокуцу-дати (рис. 1).

2. И сразу гяку-цуки (рука выпрямлена до конца, поворот вперед только верхней части корпуса, сохраняя стойку кокутсу-дати) (рис. 2).

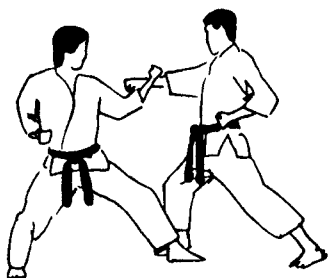


Рис. 1



Рис. 2

3. Правая нога подтягивается к левой одновременно с поворотом головы вправо и переводом рук вправо в положение каги-цуки (переходная позиция, ноги вместе).

4. Шаг правой ногой вправо, правосторонняя кокуцу-дати с ути-укэ.

5. Гяку-цуки.

6. Левая нога подтягивается к правой одновременно с поворотом головы влево и переводом рук влево в положение каги-цуки (переходная позиция, ноги вместе).

7. Шаг вперед правой ногой с мортэ-укэ.

8. Шаг вперед левой ногой с дзюдзи-укэ-гэдан.

9. Открыть ладони, перевести руки вверх в дзюдзи-укэ-дзэдан.

10. Повернуть кисти обеих рук. Отвести руку воображаемого противника вниз, как показано на рис. 10, держа одну руку под другой.

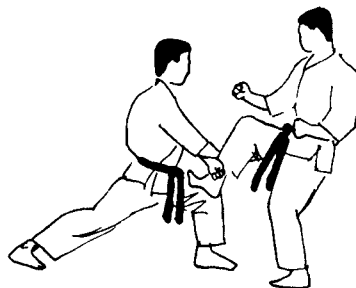


Рис. 8



Рис. 9

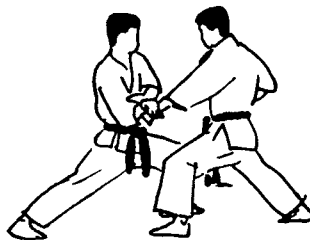


Рис. 10

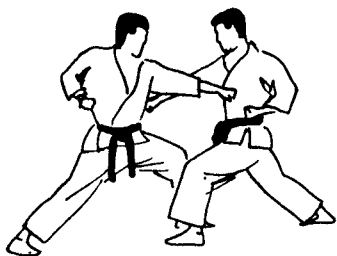


Рис. 11

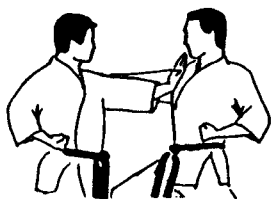


Рис. 11К

11. Чудан цуки-укэ левой рукой.

12. И сразу ой-цуки с шагом правой ногой. Киай.

Последовательность движений 8—12 должна выполняться очень быстро. Ее можно понимать как защиту и контратаку от мае-гэри. Мае-гэри противника блокируется гэдан-дзюдзи-укэ (рис. 8), последующий удар кулаком блокируется дзэдан-дзюдзи-укэ (рис. 9).

Следующим движением блокируется удар противника кулаком на среднем уровне (рис. 10), а от следующего удара выполняется цуки-укэ левой рукой (рис. 11). В версии Канадзавы здесь возможен татэ-сюто-укэ (рис. 11К).

13. Шаг вперед в кибэ-дати с топчущим ударом ногой и гэдан-барай (рис. 13а, 13б). Удар может быть нанесен в колено или по подъему ноги противника.

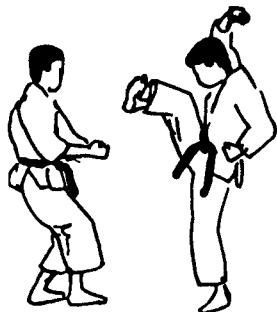


Рис. 13а

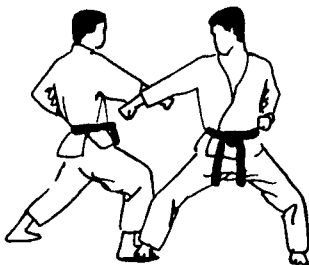


Рис. 13б

14. Быстрый замах и медленный блок открытой ладонью со смещением веса на правую ногу (рис. 14).

15. Затем сразу микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони. Если предыдущее движение нужно понимать как блок, то микадзуки-гэри удобнее всего представить себе как удар подошвой или подушечкой пальцев стопы в голову или корпус противника (рис. 15).

16. Одновременно с постановкой ноги удар правым локтем по левой ладони (рис. 16).

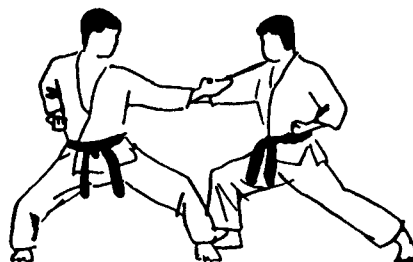


Рис. 14

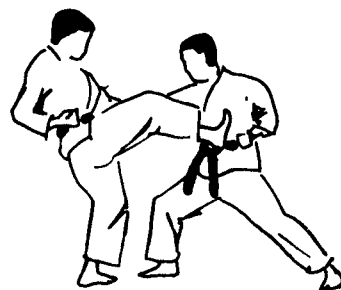


Рис. 15



Рис. 16

17. Из этого положения удобно блокировать удар кулаком на среднем уровне — с помощью моротэ-укэ с переходом в коззати (это очень сильный сбивающий блок (рис. 17).

18. Повернув голову влево (к другому воображаемому противнику), подтянуть левую ногу в рендзи-дати (естественную стойку), поднимая кулак вверх (рис. 18).

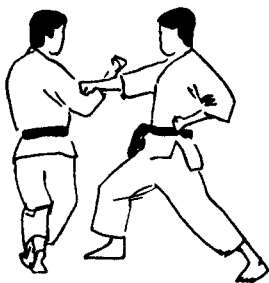


Рис. 17

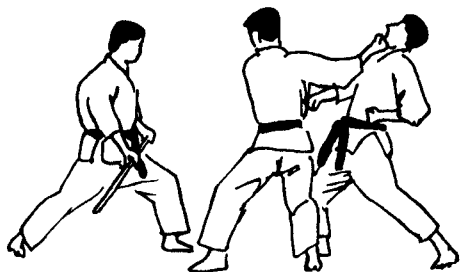


Рис. 18

19. Прыжок вверх (уход от воображаемой подсечки) с приземлением в низкую стойку с гэдан-дзюдзи-укэ от мае-гэри воображаемого противника.

Другая возможность применения: удар двумя кулаками в прыжке по колену или голени противника.

20. Быстрый поворот корпуса вправо в дзэнкуцу-дати с моротэ-укэ.

21а. Защита от удара воображаемого противника на верхнем уровне — нагаси-укэ левой рукой с одновременным ударом внутренним ребром правой ладони (Накаяма) или геда — нукитэ (Канадзава) (рис. 21а).



Рис. 21а

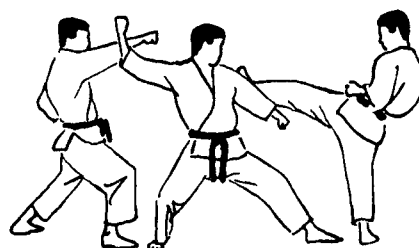


Рис. 21б

21б. Быстрое смещение корпуса назад в кокуцу-дати с двойным блоком — дзёдан-ути-укэ и гэдан-барай (рис. 21б).

Это движение можно понимать и как захват правой рукой паха противника и рывок со встречным движением левой руки.

22. Поворот вправо с отведением левой ноги назад. Руки в переходном положении.

23а. Нагаси-укэ правой рукой с одновременным ударом ребром левой ладони.

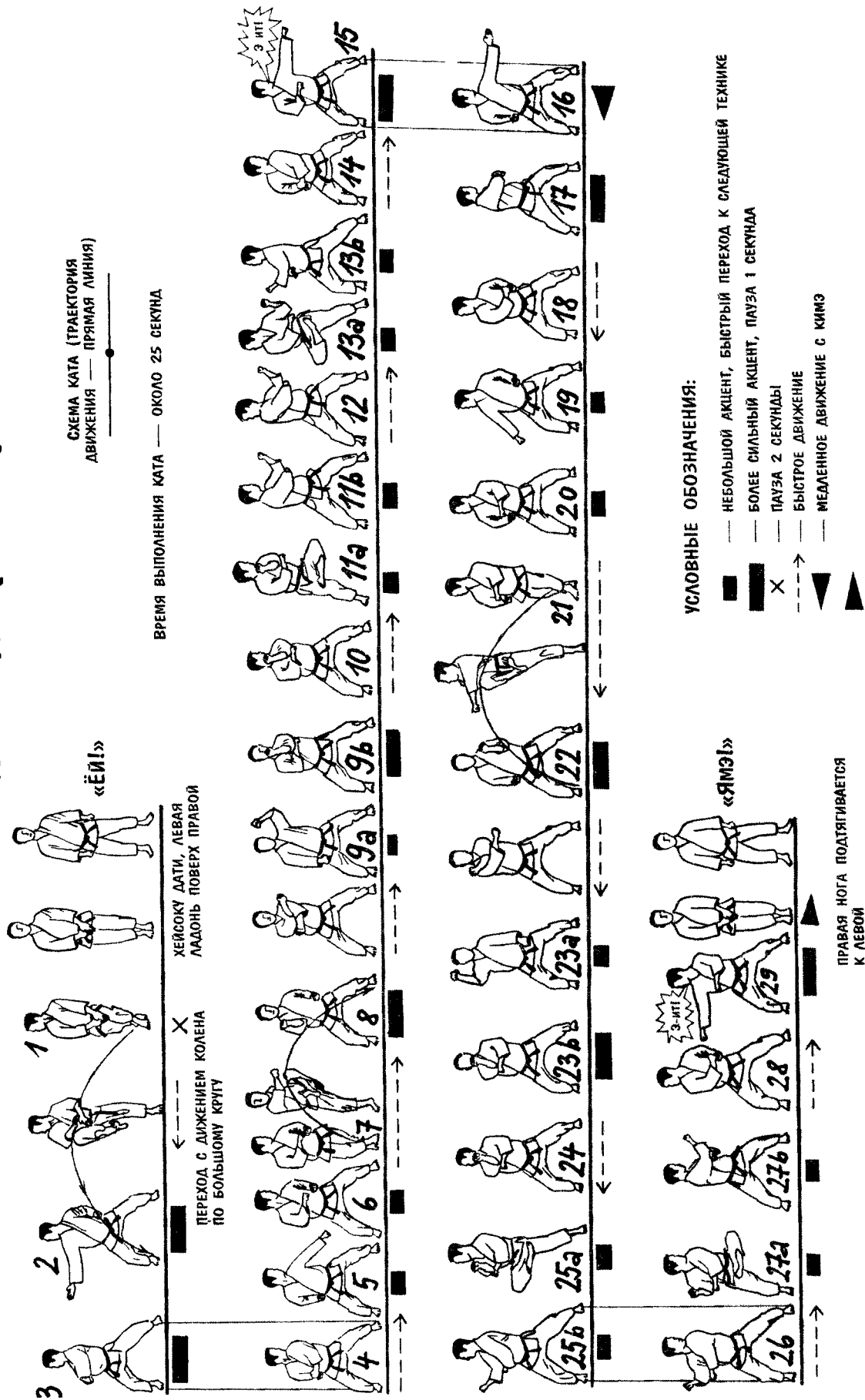
23б. Быстрое смещение корпуса назад в кокуцу-дати с двойным блоком — дзёдан-ути-укэ и гэдан-барай.

*Примечание к пунктам 20—23.*

Накаяма считает, что здесь не должно быть перемещений ног — только движения корпуса. Особенно важно смещение корпуса назад после движения 21а. По мнению Канадзавы переход из дзэнкуцу-дати в кокуцу-дати здесь лучше выполнять со смещением стоящей впереди ноги.

В версии Канадзавы поворот с переходом от 22 к 23 занимает больше времени!

# Тэжки сёдан (номер 1)



---

## Тэкки сёдан (номер 1)

---

Ката серии тэкки, которые относят к ката уровня кю, характеризуются некоторыми общими чертами.

Траектория перемещения — это одна прямая линия, единственная стойка — кибадати. Качество этой стойки очень важно, для хорошего исполнения ката она должна быть достаточно широкой и низкой. Еще одна особенность этого ката — частая смена направления защиты от воображаемых противников. Каждая смена направления должна быть четкой и акцентированной за счет поворота головы.

1. Смещение вправо с подниманием колена вверх.

2. Выход в стойку всадника с блоком тыльной стороной ладони — хайсю-укэ (это движение можно понимать и как удар).

3. Мае-эмпии-ути левым локтем по правой ладони.

4. Быстрый поворот головы влево, кулаки у правого бедра.

5. Гэдан-барай левой рукой.

6. И сразу каги-цуки.

7. Зашаг правой ногой спереди за левую, подъем левого колена.

8. Поворот головы вперед, приход к кибадати с ути-укэ правой рукой.

9а. Через переходное положение дзёдан-нагаси-укэ левой рукой и гэдан-укэ правой рукой. Это двойной блок — защита одновременно от двух воображаемых противников (движение немного напоминает двойной блок в начале хэйан нидан).

9б. Ура-цуки левой рукой с одновременной защитой левой рукой от удара вообра-

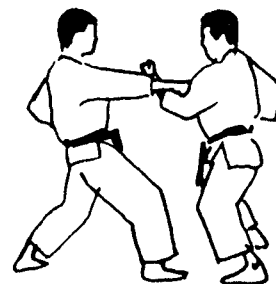


Рис. 22

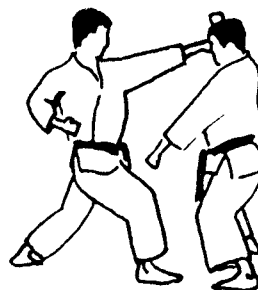


Рис. 23а

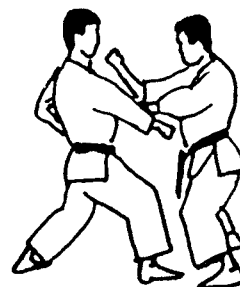


Рис. 23б

жаемого противника на среднем уровне (рис. 22, 23а, 23б).

10. Поворот головы влево.

11а. Нами-аси (нами-гаэси).

11б. И сразу чудан-укэ с переходом в кибадати. Нами-аси можно понимать как защиту от мае-гэри (рис. 11в).

12. Поворот головы вправо.

13а. Нами-гаэси.

13б. Чудан-укэ.

14. С поворотом головы влево через переходное положение.

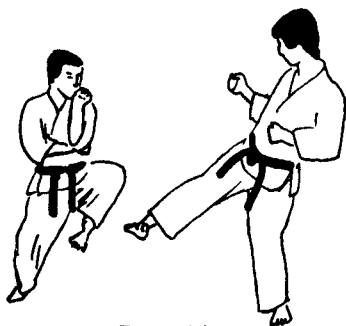


Рис. 11а

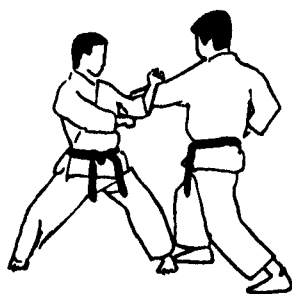


Рис. 11б



Рис. 11в

15. Моротэ-цуки (чудан-цуки левой рукой и каги-цуки правой рукой). Это движение можно понимать как защиту левой рукой (цуки укэ = чудан барай) с контрударом каги-цуки правой рукой. Киай (рис. 15).

16. Медленно блок тыльной стороной левой ладони. Далее движения ката повторяются в другую сторону (зеркально), начиная с пункта 2 и заканчивая пунктом 15.

Возвращение в исходное положение.

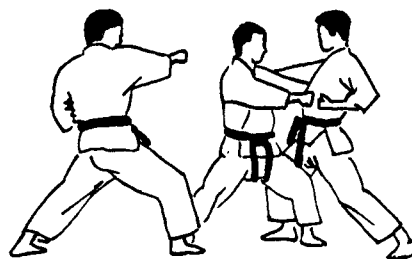


Рис. 15

*Примечание (для всех ката серии Текки!).* Все положения должны быть устойчивыми, голова все время должна быть на одной высоте, подъем на носки не допускается (очень распространенная ошибка!). В движении перехода нога быстро подтягивается и ставится скрестно перед второй ногой, колено поверх колена. Из этого переходного положения возможен быстрый акцентированный переход в кибэ-дати. Идеал этого ката — быстрые движения и четкие переходы (рис. А, Б). При выполнении нами-гаэси неправильно переносить вес тела на вторую ногу. Нога, выполняющая движение, быстро поднимается подошвой вверх к противоположному бедру движением от колена (рис. В).



Рис. А



Рис. Б

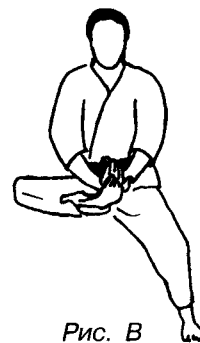
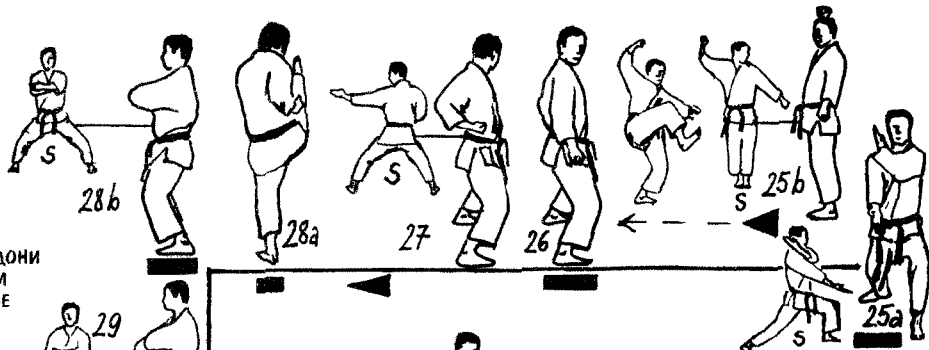


Рис. В

# БАССАЙ ДАЙ

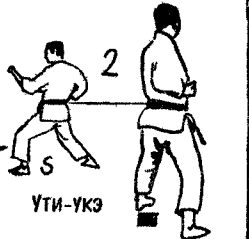
«ЁЙ!»

НОГИ СОЕДИНЯЮТСЯ ВМЕСТЕ (ЛЕВАЯ-ПРАВАЯ)

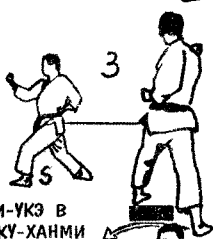


УТИ УКЕ, ПАЛЬЦЫ ЛЕВОЙ ЛАДОНИ НА ПРАВОМ ПРЕДПЛЕЧЬЕ

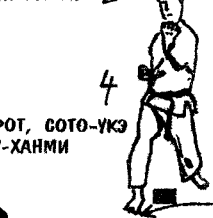
## 拔砦大



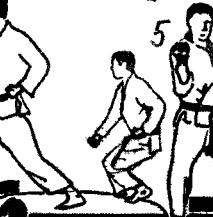
УТИ-УКЭ



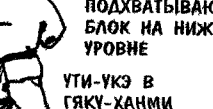
УТИ-УКЭ В ГЯКУ-ХАНМИ



РАЗВОРОТ, СОТО-УКЭ В ГЯКУ-ХАНМИ



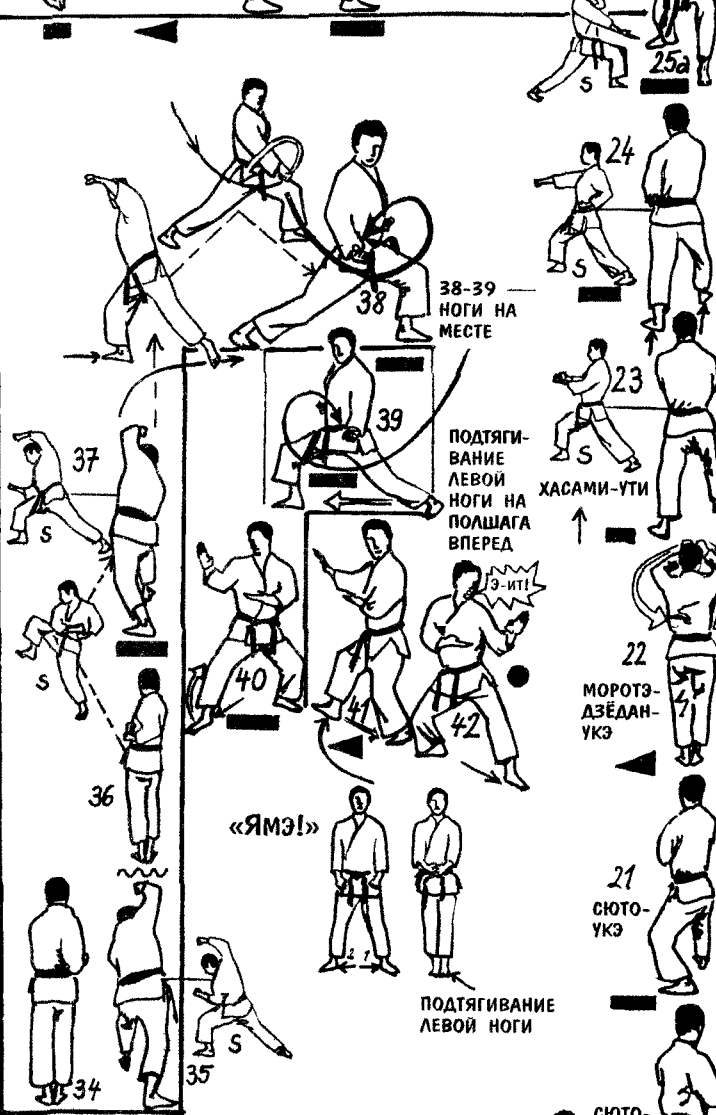
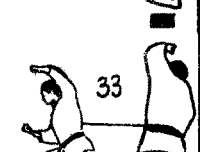
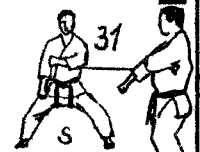
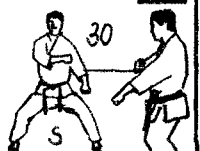
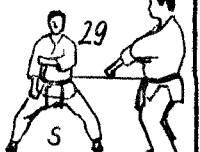
ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ



УТИ-УКЭ В ГЯКУ-ХАНМИ



ПОДТАГИВАНИЕ ЛЕВОЙ НОГИ



ПОДТАГИВАНИЕ ЛЕВОЙ НОГИ НА ПОЛШАГА ВПЕРЕД

ХАСАМИ-УТИ

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

«ЯМЭ!»

ПОДТАГИВАНИЕ ЛЕВОЙ НОГИ

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

↑

— НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ  
— БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА  
— МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ  
S — ВИД СБОКУ  
— ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ  
— БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ



8-13 — НОГИ НА МЕСТЕ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 50 СЕКУНДА

---

## Бассай дай

---

Бассай означает «штурм крепости». Технические действия должны выполняться жестко и четко (акцентированно). Это ката очень старое, его варианты можно найти в других стилях каратэ.

1. Моротэ-ути-укэ с выпрыгом вперед в коса-дати (движение похоже на 17 в хэйан годан, но здесь на предплечье правой руки лежит открытая ладонь левой).

2. Быстрый резкий поворот на 180 градусов на правой ноге (в направлении назад) с ути-укэ левой рукой.

3. Сразу в той же стойке ути-укэ правой рукой (гяку-ханми).

4. Поворот на 180 градусов в правостороннюю дзэнкуцу-дати с сото-укэ левой рукой.

5. Без смены стойки ути-укэ правой рукой.

6. Резкий поворот вправо и сото-укэ правой рукой с шагом вперед правой ногой через переходное положение (рис. 5).

7. Гяку-ути-укэ левой рукой без смены стойки.

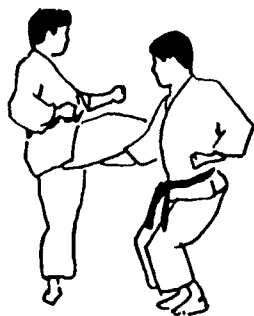


Рис. 5



Рис. 6

Все движения должны быть быстрыми, резкими и акцентированными!

*Примечание к пунктам 5 и 6.* Здесь имитируется защита от мае-гэри противника с черпающим блоком (подхват ноги) правой рукой. Далее сразу следует подъем руки вверх с выведением вперед левого плеча, затем движение сото-укэ с поворотом корпуса, которое выводит противника из равновесия и опрокидывает назад (рис. 5 и 6).

8. Подтягивание левой ноги на ширину плеч с поворотом влево.

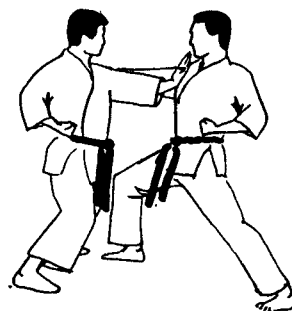


Рис. 9

9. Медленный татэ-сүто-укэ (рис. 9) с быстрым отдергиванием руки.

10. Тюдан-цуки правой рукой.

11. Далее сразу уке-ути правой рукой с поворотом корпуса влево. Левая рука у пояса.

12. Быстрый цуки-тюдан левой рукой с поворотом корпуса вправо.

13. И сразу ути-укэ левой рукой с поворотом корпуса вправо.

14. Шаг правой ногой вперед в кокуцу-дати с сүто-укэ.

15. Шаг вперед левой ногой в кокуцу-дати с сюто-укэ.

16. Сразу же шаг правой ногой вперед в кокуцу-дати с сюто-укэ.

17. Шаг назад правой ногой в сюто-укэ левой рукой.

18. Переходное положение (пальцы левой руки касаются правой руки в районе локтевого сгиба), выведение бедра вперед-вверх.

19. Сразу подъем колена и боковой удар в нижний уровень, натягивающее встречное движение руками со сжатием кулаков у правого бедра. Киай (рис. 17—19).

Канадзава после пункта 18 выводит стоящую сзади ногу через сторону.

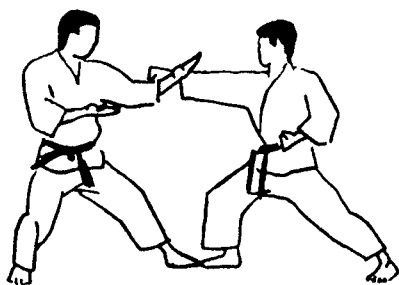


Рис. 17

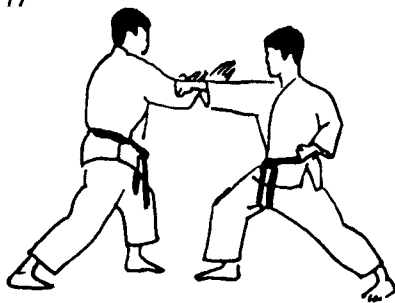


Рис. 18

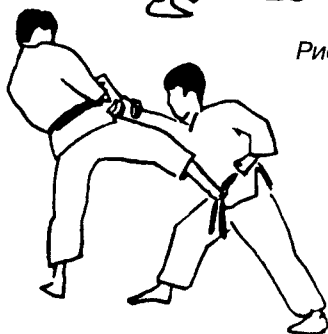


Рис. 19

20. Постановка ноги, поворот на 180 градусов с сюто-укэ левой рукой.

21. Шаг вперед с сюто-укэ правой рукой.

22. Моротэ-агэ-укэ с подтягиванием правой ноги назад к левой.

23. Шаг вперед правой ногой с двойным ударом боковой стороной кулака (хасами-ути).

24. Сразу не меняя стойки ой-цуки правой рукой (рис. 22—24).

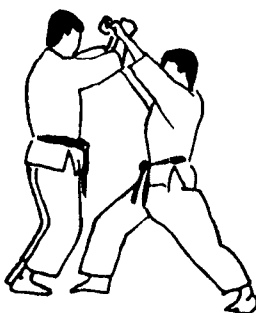


Рис. 22

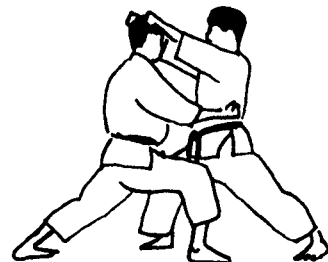


Рис. 23



Рис. 24

25а. Поворот на 180 градусов в дзэнкуцу-дати с нагаси-укэ левой рукой и удар ребром правой ладони (как 21а в хэйан годан).

25б. Медленное подтягивание левой ноги назад, смена положения рук.

26. Поворот вправо с выходом в кибадати с гэдан-барай правой рукой.

27. Поворот головы влево с медленным блоком тыльной стороной ладони.

28а. Затем микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони.

28б. Одновременно с постановкой ноги мае-эмпии-ути правой рукой по левой ладони (пункты 26—28б соответствуют движениям 13—16 в хэйан годан).

29—31. Три раза гэдан-барай, усиленный вторым кулаком и направленный в сторону — наружу.

32. Поворот вправо в дзэнкуцу-дати, кулаки в левого бедра.

33. Сразу яма-цуки (рис. 33).



Рис. 33

34. Подтягивание назад стоящей впереди ноги, кулаки у правого бедра.

35. Подъем вверх левого колена, яма-цуки с продвижением вперед в левосторонней стойке.

36. Медленное подтягивание назад левой ноги, кулаки у левого бедра.

37. Подъем вверх правого колена, яма-цуки с продвижением вперед в правосторонней стойке.

*Примечание.* В версиях Канадзавы, Энэзды и ряда других мастеров между 34 и 35, между 36 и 37 выполняется микадзуки-гэри.

38. Поворот на 180 градусов (в противоположную сторону по той же линии) с гэдан-сукуи-укэ (рис. 38).

39. Поворот корпуса вправо, сукуи-ути левой рукой.

40. Подтягивание левой ноги и постановка правой ноги под 45 градусов вперед с сүто-укэ правой рукой. Медленный поворот на 90 градусов с отведением правой ноги назад.

42. Далее правая нога на месте, поворот влево с сүто-укэ левой рукой. Киай.

*Примечание.* В версии Канадзавы правая нога перед 42 подтягивается к левой.

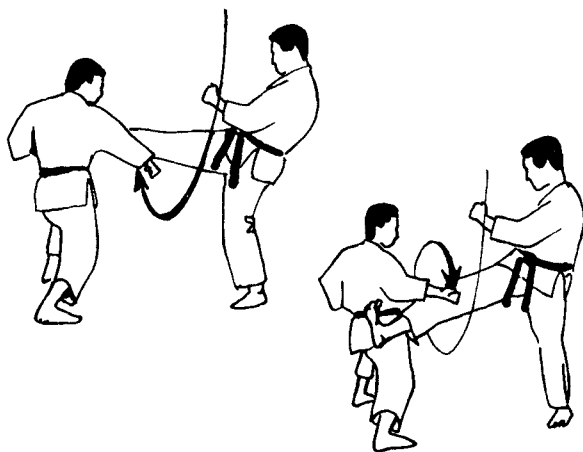


Рис. 38

ДЗИОН — ОТНОСИТСЯ К ТОЙ ЖЕ ГРУППЕ КАТА, ЧТО ДЗИТТЭ И ДЗИ-ИН.  
ЧЕТКИЕ ПОВОРОТЫ. РЕЗКИЕ МОЩНЫЕ ДВИЖЕНИЯ!

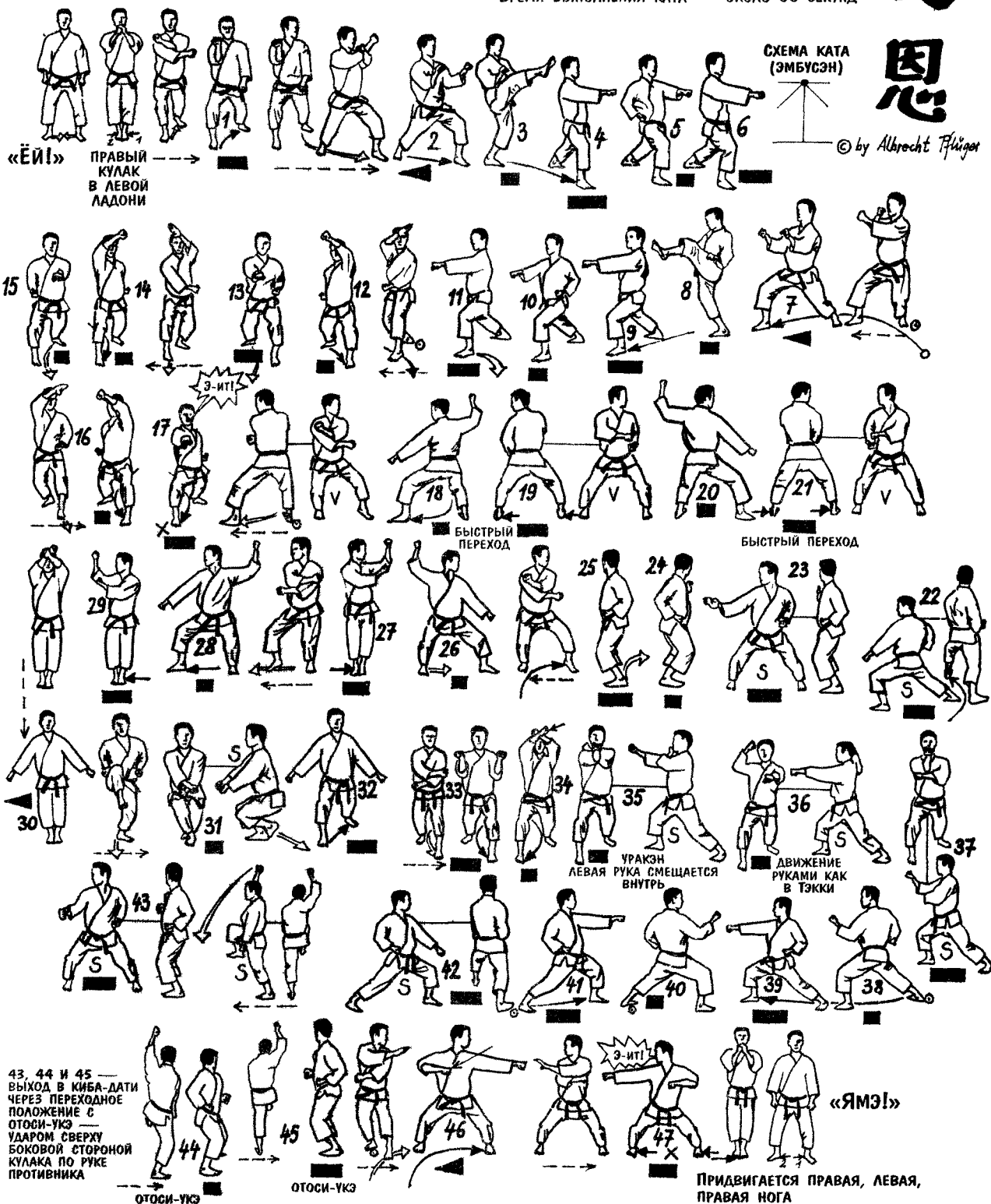
ДЗИОН

慈

恩

© by Albrecht Flieger

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 60 СЕКУНД



# УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- ▲ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
- X — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ
- >--- — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ⤵ — ПЕРЕХОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- — ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ⊙ — ОСЬ ВРАЩЕНИЯ

---

## Дзион

---

Ката дзион, дзиттэ и дзи-ин относятся к одной группе. Их объединяют резкие акцентированные движения с большим количеством разворотов и двойных блоков (первые мы встречаем подобную технику в хэйан сандан).

1. Шаг левой ногой назад с переходом в дзэнкуцу-дати с двойным блоком — гэдан-барай левой рукой и ути-укэ правой рукой (рис. 1).



Рис. 1

2. Поворот головы на 45 градусов влево, медленный клиновидный блок с шагом вперед в левостороннюю дзэнкуцу-дати.

3. Мае-гэри правой ногой (средний уровень!).

4. Сразу одновременно с постановкой ноги ой-цуки правой рукой.

5. Тюдан-цуки левой рукой.

6. Тюдан-цуки правой рукой (ритм этих трех ударов кулаком: фиксированный удар — быстрый — фиксированный).

7. Медленный поворот на 90 градусов вправо с какиваке-укэ.

8—11. Зеркальный повтор движений 3—6.

12. Агэ-укэ в направлении вперед по центральной оси (через переходное положение!).

13. Гяку-цуки.

14. Агэ-укэ правой рукой с шагом вперед.

15. Гяку-цуки левой рукой.

16. Шаг вперед левой ногой с агэ-укэ.

17. Сразу шаг вперед правой ногой с ой-цуки. Киай.

18. Поворот против часовой стрелки с переходом в левостороннюю кокуцу-дати с двойным блоком — гэдан барай и дзедан-ути-укэ (через переходное положение).

19. Смещение влево с каги-цуки.

20, 21. Зеркальный повтор предыдущего движения вправо.

22. Шаг прямо вперед в левостороннюю дзэнкуцу-дати с гэдан-барай.

23. Шаг правой ногой вперед с переходом в кибэ-дати сётэй (тэйсё) ути.

24. Зеркальный повтор предыдущего движения с шагом вперед левой ногой.

25. Повтор движения 23 с шагом правой ногой.

26. Поворот против часовой стрелки — повтор движения 18.

27. Подтягивание правой ноги к левой, дзёдан моротэ-укэ.

28, 29. Зеркальный повтор предыдущего движения с поворотом вправо.

30. Медленный подъем и разведение рук.

31. Выпрыг вперед в коса-дати с гэдан-дзюдзи-укэ.

32. Шаг левой ногой назад в дзэнкуцу-дати с подъемом рук через стороны.

33. С шагом левой ногой вперед двойной ути-укэ через переходное положение.

34. Шаг вперед с дзёдан-дзюдзи-укэ (правый кулак перед левым).

35. Уракэн правой рукой изнутри наружу (в версии Канадзавы — ура-цуки).

Левая рука немного смещается внутрь (в версии Канадзавы — агэ-укэ левой рукой).

36. Тюдан-цуки-укэ левым кулаком и дзёдан-нагаси-укэ правой рукой.

37. Одновременно ура-цуки правым кулаком и прижимающее движение левой рукой.

38. Поворот против часовой стрелки, шаг левой ногой в дзенкуцу-дати с ути-укэ.

39. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки.

40. Поворот на 180 градусов по часовой стрелке, ути-укэ правой рукой.

41. Шаг вперед левой ногой с ой-цуки.

42. Поворот на 90 градусов влево, переход в левостороннюю дзенкуцу-дати с гёдан-барай.

43. Переход в кибэ-дати с отоси-укэ (рис. 43) через переходное положение.

44, 45. Зеркальный, затем прямой повтор движения 43. Ритм движений 43—45: фиксированно—быстро—фиксированно.

46. Поворот влево с переходом в кибэ-дати с ура-цуки левой рукой с поворотом го-



Рис. 43



Рис. 47

ловы влево через переходное положение — имитацию захвата.

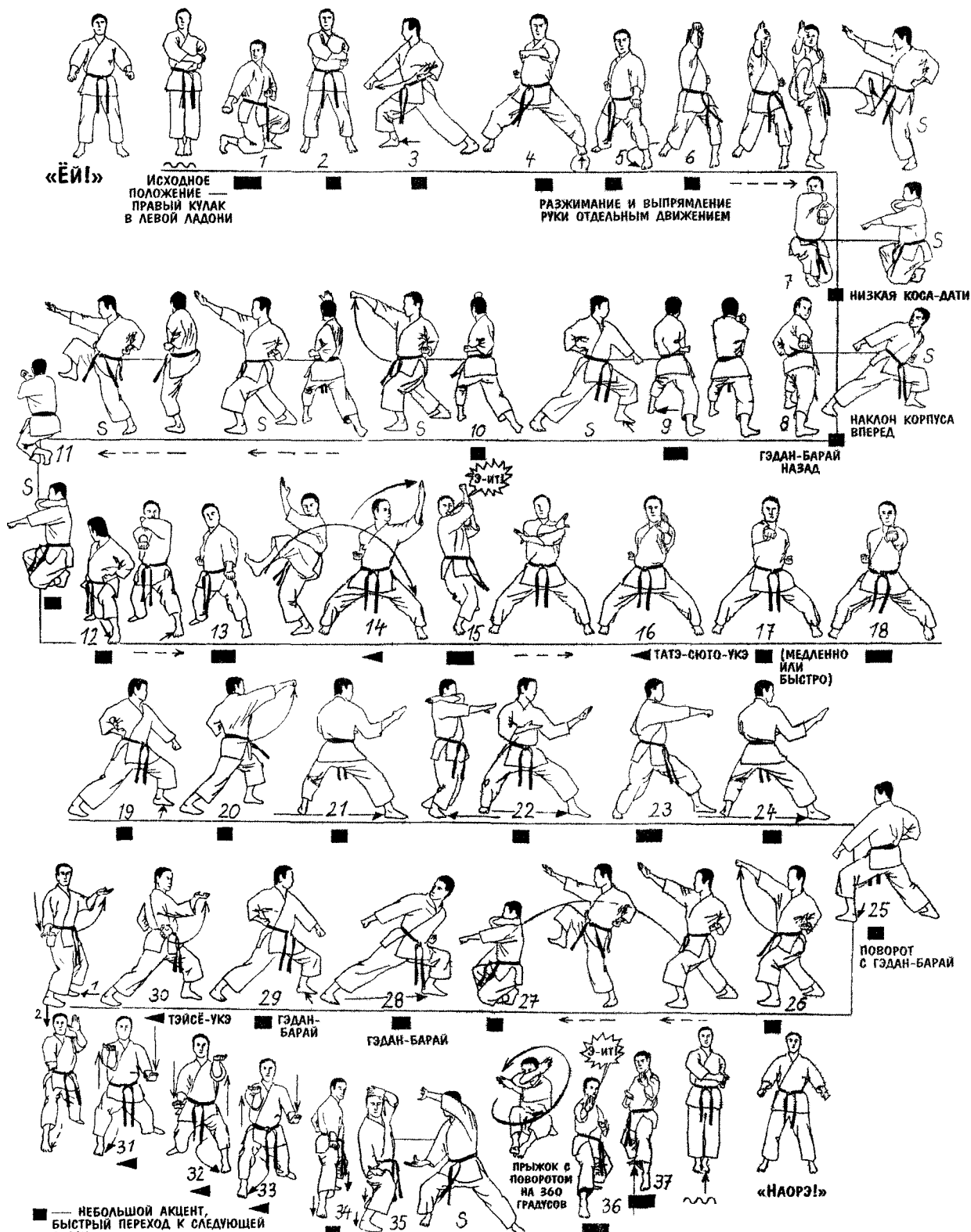
47. Зеркальный повтор движения 46. Киай (рис. 47).

# 燕飛

## Эмпи (ИЗНАЧАЛЬНО ВАНСЮ)

© by A. Flüger 2000

ЭМПИ («ПОЛЕТ ЛАСТОЧКИ») — КАТА ШКОЛЫ ТОМАРИ-ТЭ. ЭТО ЛЕГКОЕ И БЫСТРОЕ КАТА. КОМБИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ 5-8, 9-12 И 25-28 ОДИНАКОВЫ! В ВЕРСИИ ЯКА ВЫПОЛНЯЕТСЯ РАЗЖИМАНИЕ РУКИ БЫСТРЫМ ПЕРЕХОДНЫМ ДВИЖЕНИЕМ, В ЕВРОПЕЙСКОЙ ВЕРСИИ ВЫПОЛНЯЮТ МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ (ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ОТДЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА)



■ — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ  
■ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА  
◀ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ

СМЕЩЕНИЕ ВПЕРЕД СКОЛЬЗЯЩИМ ДВИЖЕНИЕМ

→ — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ  
~ — ДЛИННАЯ ПАУЗА С КИМЭ  
J — ВИД СБОКУ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 60 СЕКУНД

---

## Эмпи

---

Эмпи (изначально вансю) — одно из самых древних ката. Оно родилось в районе Томари. Название переводится как «полет ласточки». Для ката характерны легкие быстрые движения, напоминающие движения летящей ласточки, прыжки вверх и уходы вниз.

Время выполнения ката около 60 секунд.

1. Опускание на правое колено с гэдан-барай правой рукой, взгляд под 45 градусов вправо, левый кулак на уровне груди. Правое колено касается левой пятки.

2. Подъем на ноги, кулаки у левого бедра.

3. Шаг правой ногой вправо, поворот вправо с гэдан-барай.

4. Поворот головы вперед, переход в кибэ-дати с каги-цуки.

5. Шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати. Гэдан-барай левой рукой.

6. Агэ-цуки левой рукой, раскрытие кулака, подъем правого колена к груди.

7. Движение прыжком вперед в низкую коса-дати с гэдан-цуки левой рукой, затем подведение правого кулака к левому плечу.

8. Подъем из низкой коса-дати с разворотом на 180 градусов, взгляд в исходном направлении, гэдан-барай назад правой рукой с наклоном к левой ноге. Наклоненный корпус и нога должны составлять одну прямую.

Эта комбинация — движения 5—8 — встречается в данном ката еще три раза. Она в основном и придает исполнению ката характер, отраженный в названии. Поэтому данная последовательность движений заслуживает более подробного анализа. Вот как представляет себе практическое применение этих движений Накаяма:

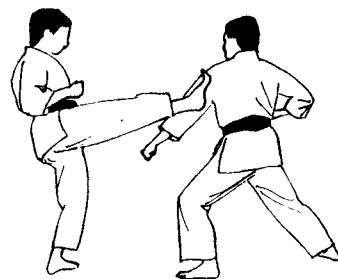


Рис. 5

5. Гэдан-барай от маэ-гэри (рис. 5).

6а. Агэ-цуки как блок (Рис. 6аН) от удара кулаком на верхнем уровне. Далее следует разжимание кулака (рис. 6бН).

6б. Захват противника, рывок к себе и встречный удар коленом (рис. 6вН).



Рис. 6аН

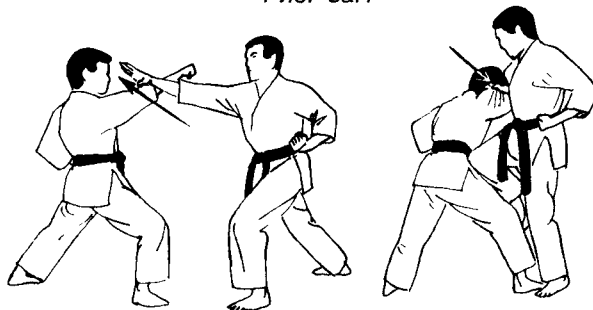


Рис. 6бН

Рис. 6вН

7. Противник отходит назад, нанося тюдан-цуки левой рукой. Защищающийся следует за ним, переходя в коса-дати с сото-укэ правой рукой с одновременным ударом тюдан-цуки (рис. 7Н).

8. Противник наносит маэ-гэри правой ногой. Защищающийся выполняет гэдан-барай, отклоняя корпус назад (рис. 8Н).



Рис. 7Н

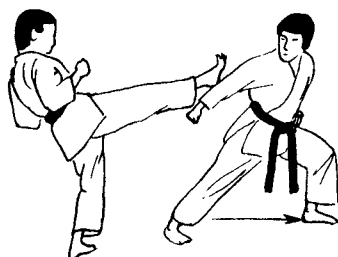


Рис. 8Н

А вот применение тех же движений в интерпретации Канадзавы:

5. Гэдан-барай от маэ-гэри (рис. 5).

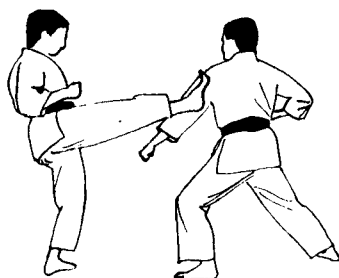


Рис. 5



Рис. 6аК



Рис. 6бК



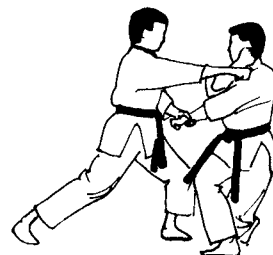
Рис. 6вК

6а. Агэ-цуки второй рукой снизу в челюсть противника (рис. 6аК). В этом случае недостаточно времени для полного разжимания кулака и выполнения захвата, поэтому выполняется прихват шеи противника (рис. 6бК) и встречный удар коленом (рис. 6вК).

7а. Противник отходит назад и наносит гяку-цуки правой рукой, защищающийся двигается вперед в коса-дати с блоком и тюдан-цуки. Противник захватывает правой рукой левое запястье защищающегося (рис. 7К).



Рис. 7К



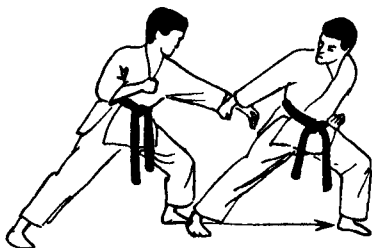


Рис. 8К

8. Освобождение от захвата уходом назад в низкую стойку, сбив руки противника движением блока гэдан-барай правой рукой (рис. 8К).

9—13. Повтор движений 5—8.

14. Подъем левого колена вправо-вверх, подъем открытой левой руки вверх. Постановка ноги по дуге в кибэ-дати с поворотом головы влево, взгляд на левую ладонь.

15. Удар правым локтем по левой ладони. Киай, затем поворот головы вперед (рис. 14, 15). Здесь хансю-укэ может выполняться от дзёдан-цуки, с последующим двойным ударом — локтем в голову и коленом в пах противника (15).



Рис. 14



Рис. 15

16. Переход в кибэ-дати с татэ-сюто-укэ (Накаяма: быстрое движение, Канадзава: медленное движение).

17, 18. Рендзуки.

19. Поворот на 90 градусов влево с гэдан-барай.

20. Агэ-цуки правой рукой.

21. Шаг правой ногой вперед в кокуцу-дати с сюто-укэ.

22. Подтягивание правой ноги назад, шаг левой ногой вперед в кокуцу-дати с сюто-укэ левой рукой.

23. Сразу гяку-цуки в кокуцу-дати.

24. Шаг правой ногой вперед с сюто-укэ.

25. Поворот на 180 градусов влево в дзэн-куцу-дати с гэдан-барай левой рукой.

26—29. Повтор движений 6—9.

30. Медленно блок снизу вверх-наружу основанием правой ладони.

31. Шаг правой ногой вперед с моротэ-сюто укэ (рис. 31).



Рис. 31

В версии Накаямы шаг вперед выполняется с предварительным подтягиванием левой ноги.

32. Зеркальный повтор движения 31.

33. Повтор движения 31.

34. Переход в кокуцу-дати с гэдан-барай.

35. Поворот головы вперед, двойной блок открытыми ладонями. В европейской версии (Канадзава) здесь кибэ-дати.

36. Прыжок с поворотом на 360 градусов. Киай. В прыжке подъем рук вверх. Приземление в кокуцу-дати с сюто-укэ правой рукой.

37. Шаг правой ногой назад, кокуцу-дати с сюто-укэ левой рукой. Подтягивание левой ноги назад в хэйсоку-дати, кулаки у левого бедра.



ПРАВАЯ РУКА СВЕРХУ

# КАНКУ-ДАЙ

© by Albrecht Pflüger

ИСХОДНОЕ НАЗВАНИЕ КАТА — КУСЯНКУ. КАНКУ ОЗНАЧАЕТ «НЕБОСВОД» (СМ. НАЧАЛО КАТА). ЭТО КАТА С ОКИНАВЫ, НА БАЗЕ КОТОРОГО МАСТЕР ИТОСУ РАЗРАБОТАЛ СЕРИЮ КАТА ХЭЙАН (ПИНАН) ДЛЯ ЦЕЛЕЙ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ.

РЕБРО ПРАВОЙ ЛАДОНИ В ЛЕВОЙ ЛАДОНИ

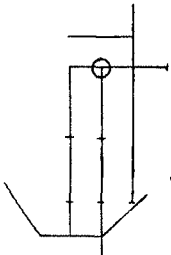
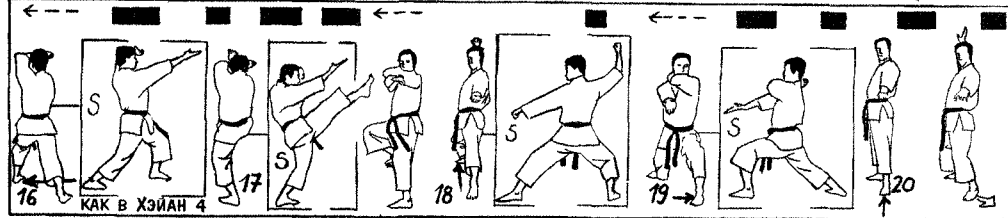
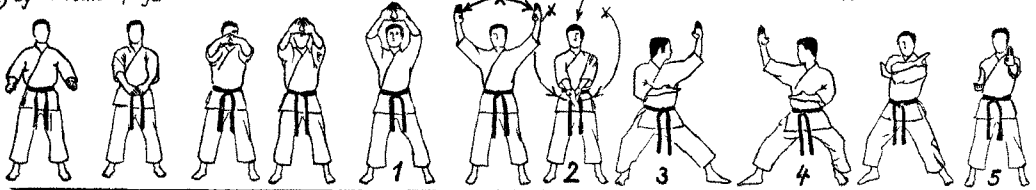
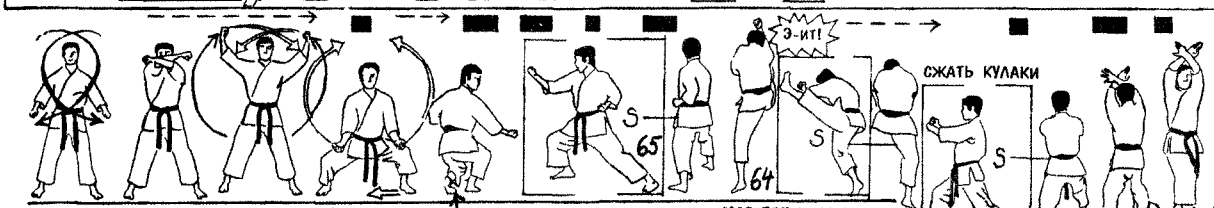
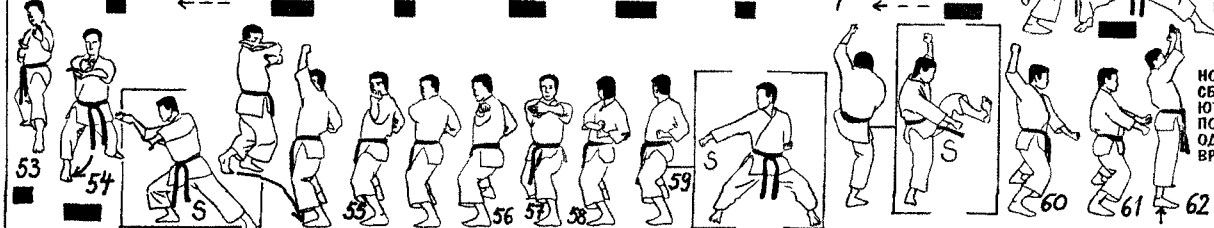
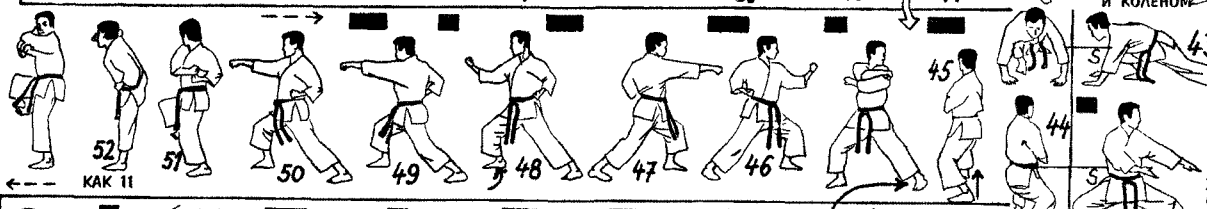
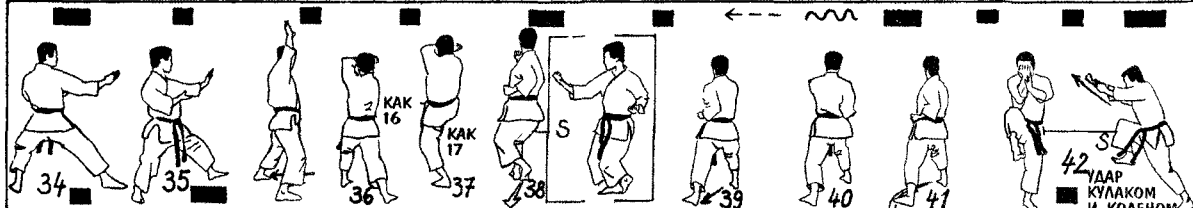
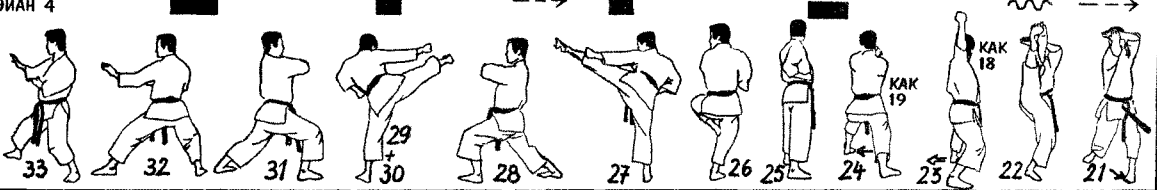


СХЕМА КАТА (ЭМБУСЭН)



16-17, 21-22, 26-28, 36-38 ТОЧНО КАК В ХЭЙАН 4



«ЯМЭ!» СМЕЩЕНИЕ ВПРАВО, ШИРОКОЕ КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА — ОКОЛО 90 СЕКУНД

МАЗ-ТОБИ-ГЭРИ (ИИДАН-ГЭРИ)

СЖАТЬ КУЛАКИ

ОЧЕНЬ НИЗКО, НОГА, РАСПОЛОЖЕННАЯ СЗАДИ, ПРЯМАЯ

НОГИ СБЛИЖАЮТСЯ ПОЧТИ ОДНОВРЕМЕННО

УДАР КУЛАКОМ И КОЛЕНОМ

---

## Канку-даи

---

Канку (изначально кусянку) — это очень старое ката. Оно было любимым ката Гити-на Фунакоси. В нем представлены все элементы шотокан каратэ. На базе этого ката были созданы ката серии пинан (хэйан).

1. Исходное положение — руки внизу, правая поверх левой, ладони открыты. Подъем рук вверх, взгляд вверх, ладони направлены к небу.

2. Разведение рук медленным широким движением через стороны, внизу ребро правой ладони в открытой левой ладони.

3, 4. Быстрый подъем вверх левой руки на блок с поворотом в кокуцу-дати влево, затем быстрый подъем правой руки на блок с поворотом вправо — движения соответствуют началу (движениям 1, 2) хэйан ёндан.

5. Медленно татэ-сюто-укэ правой рукой.

6. Тюдан-цуки правой рукой.

7. Ути-укэ правой рукой с поворотом корпуса влево.

8, 9. Зеркальный повтор движений 6, 7. (Движения 5—9 соответствуют движениям 9—13 в бассай-дай).

10—15. Как движения 7—11 в хэйан нидан.

16. Поворот с сюто-ути правой рукой и сюто-дзёдан укэ левой рукой (как в хэйан ёндан).

17. Маэ гири правой ногой (положение рук не меняется).

18. Постановка ноги с поворотом и двойным блоком — гёдан-барай и ути-укэ дзёдан.

19. Сразу смещение корпуса вперед в дзэнкуцу-дати с нагаси-укэ левой рукой и

сюто-ути (нукитэ) левой рукой (почти как в хэйан годан).

20. Медленное подтягивание левой ноги в рёнодзи-дати, затем медленно переход в гёдан-камаэ (левая рука в положении гёдан-барай).

21—25. Как 16—20.

26—31. Как движения 5—10 в хэйан ёндан.

32—35. Четыре сюто-укэ, как в хэйан сёдан 18—21.

36, 37. Как 16, 17.

38. Прыжок вперед в коса-дати, уракэн правой рукой.

39. Шаг левой ногой назад в дзэнкуцу-дати с ути-укэ правой рукой.

40. Затем быстро гяку-цуки левой рукой.

41. Тюдан-цуки правой рукой (маэ-тэ-цуки — удар кулаком по открытой ладони).

42. Поворот на 180 градусов, подъем колена вверх и сразу удар кулаком снизу в подбородок воображаемого противника (левая ладонь лежит на правом предплечье (рис. 42).



Рис. 42

43. Падение вниз на руки небольшим поворотом внутрь, взгляд вперед (это движение рассматривают как уход от удара палкой).

44. Подъем с поворотом на 180 градусов в очень низкую кокуцу-дати с гэдан-сюто-укэ.

45. Шаг правой ногой вперед с сюто-укэ (тюдан).

46. Поворот в левостороннюю дзэнкуцу-дати с ути-укэ левой рукой.

47. Гяку-цуки правой рукой.

48. Поворот на 180 градусов в дзэнкуцу-дати с ути-укэ правой рукой.

49, 50. Быстро гяку-цуки и сразу ой-цуки-тюдан.

51—54. Повтор движений 11—15.

55. Отведение правой руки к бедру, переход в кибэ-дати, уракэн снизу вверх (рис. 54—56). Отведение левой руки к правому бедру, этой же рукой тэцуи-ути-тюдан. Поворот головы влево.



Рис. 54—56

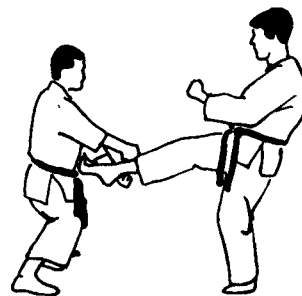


Рис. 61

57. Разжимание кулака, маз-эмпи ути по ладони.

58. Поворот головы вправо, затем отведение кулаков к левому бедру.

59. Гэдан-барай правой рукой.

60. Подъем левого колена, резкое топчущее движение с поворотом вправо. В конце движения правая рука вверх, левая вниз.

61. Отоси-цуки правым кулаком в колено воображаемого противника (рис. 61).

Верхний дзюдзи-укэ открытыми руками с подъемом корпуса в естественную стойку (сидзэнтай).

62. Медленный поворот в правостороннюю дзэнкуцу дати. Руки остаются наверху, затем медленно опускаются и сжимаются в кулаки.

64. Нидан-гэри. Киай.

65. Приземление, уракэн правой рукой. Подтягивание левой ноги. Переход через кибэ-дати в сидзэнтай с широким круговым движением руками.

СХЕМА  
КАТА  
(ЭМБЕСЭН)

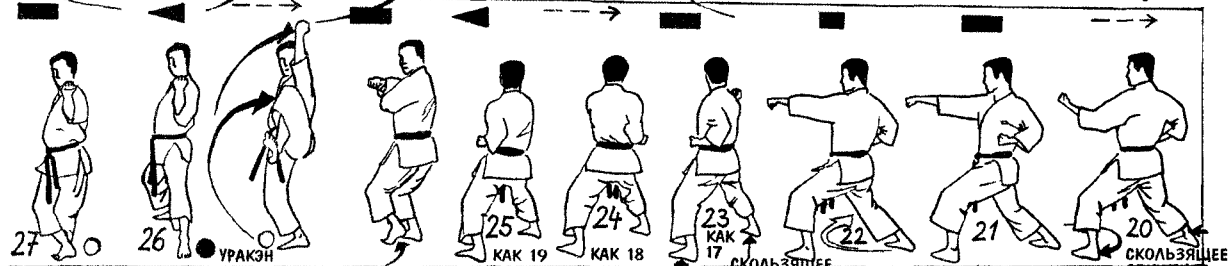
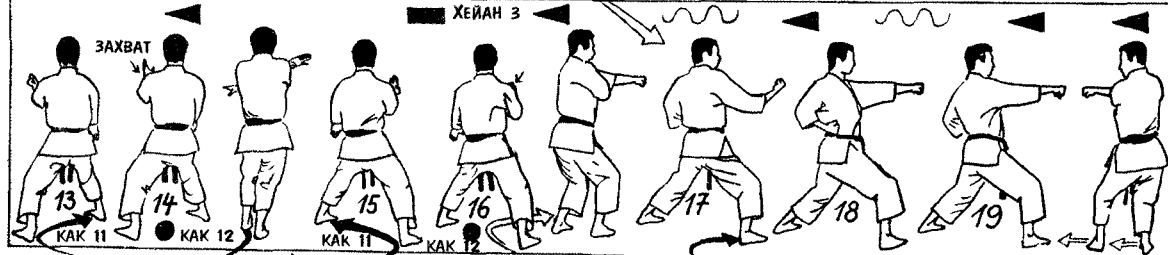
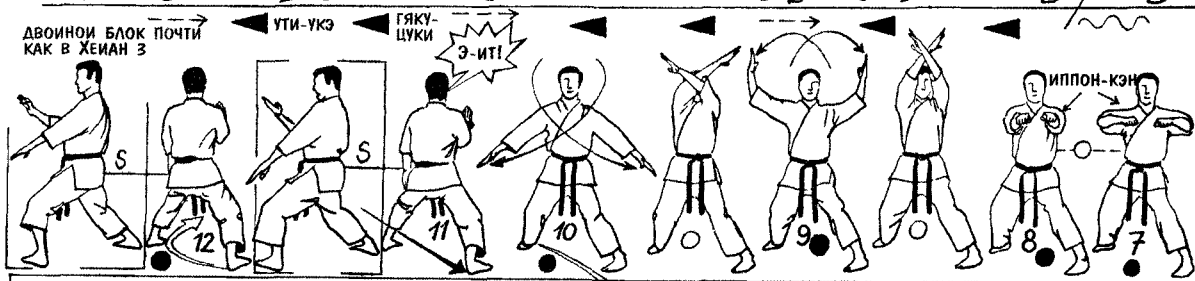
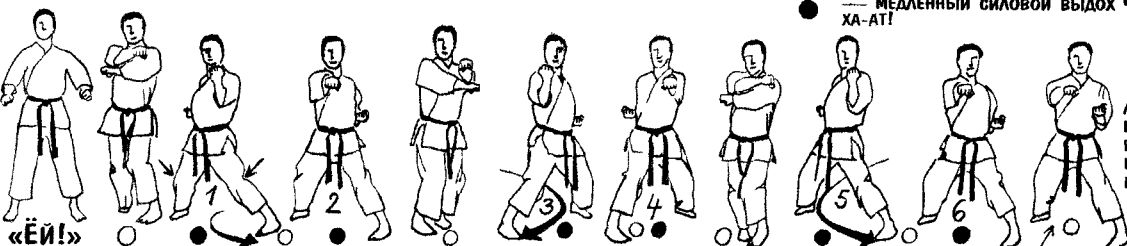
# Хангэцу (ИЗНАЧАЛЬНО СЭЙСЯН)

© by Albrecht Flüger

ЭТО КАТА ПОЛУЧИЛО НАЗВАНИЕ СВОЕЙ ХАРАКТЕРНОЙ СТОЙКИ, КОТОРАЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В ДВИЖЕНИЯХ 26, 32, 38 И 41 И НАЗЫВАЕТСЯ ХАНГЭЦУ-ДАТИ. ЭТО ЕДИНСТВЕННОЕ ДЫХАТЕЛЬНОЕ КАТА В СТИЛЕ ШОТОКАН. МЕДЛЕННОЕ АКЦЕНТИРОВАННОЕ СИЛОВОЕ ДЫХАНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ С НАПРЯЖЕНИЕМ МЫШЦ ЖИВОТА.

○ — МЕДЛЕННЫЙ ВДОХ ЧЕРЕЗ НОС  
● — МЕДЛЕННЫЙ СИЛОВОЙ ВЫДОХ ЧЕРЕЗ РОТ:  
ХА-АТТ!

ЛЕВЫЙ  
КУЛАК  
ВПЕРЕД,  
ПРАВЫЙ  
НАЗАД



## Хангэцу

Это ката получило название своей характерной стойки — хангэцу-дати (выполняется в движениях 26, 32, 38 и 41).

1. Медленный шаг в хангэцу-дати с ути-укэ (бедра отведены назад).

2. Медленный гяку-цуки с отведением второй руки к бедру.

3—6. Зеркальный повтор, затем повтор движений 1, 2.

7. В обоих кулаках вывести согнутый указательный палец вперед. Выведение вперед левого кулака, подтягивание правого. Сгибание обеих рук в локтях, кулаки у груди.

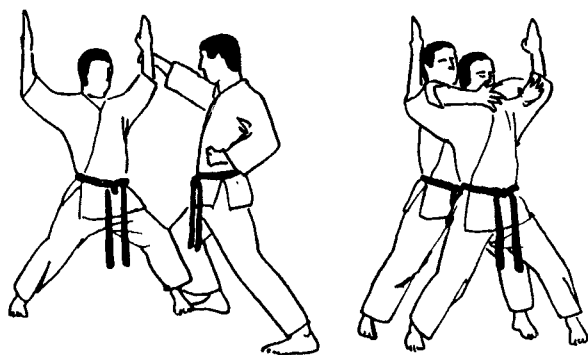


Рис. 9



Рис. 10

8. Двойной медленный иппон-кэн в направлении вперед.

Подъем обеих рук в яма-гамаэ обеими руками (яма значит «гора») (рис. 9, 10).

10. Медленное разведение рук в стороны и опускание вниз.

11. Быстрый поворот с ути-уки и гэдан-барай. Ладони открыты.

12. Медленное движение правой рукой к себе — имитация захвата (рис. 11, 12).

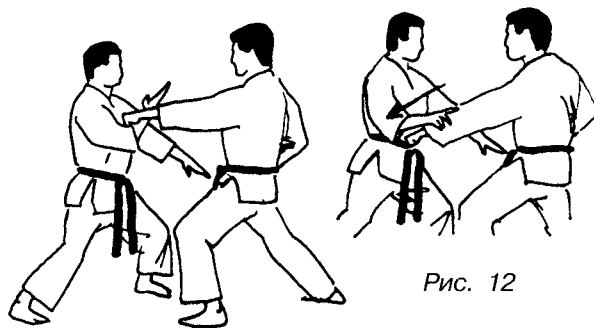


Рис. 11

Рис. 12

13—16. Зеркальный повтор, затем повтор движений 11, 12.

17. Поворот вправо с ути-укэ.

18. Гяку-цуки левой рукой.

19. Тюдан-цуки правой рукой с быстрым возвратом руки.

20. Поворот, смещение вперед.

21, 22. Сразу тюдан-рэндзуки.

23—25. Зеркальный повтор движений 17—19.

26. Поворот головы, подтягивание ноги, затем подъем и одновременное опускание

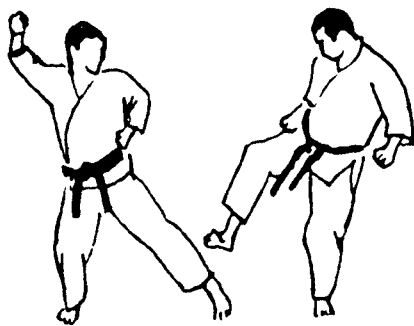


Рис. 25—26

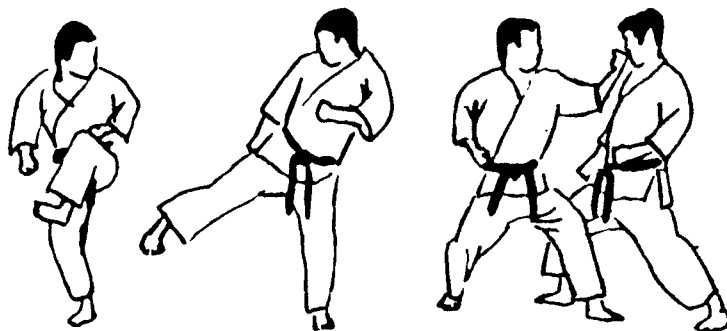


Рис. 26

ноги и кулака, кокуцу дати и уракэн левой рукой.

27. Скрестный шаг правой ногой.

28. Маз-гэри, замах левой рукой.

29. Одновременно с постановкой ноги гэдан-цуки (в версии Канадзавы — гэдан-барай).

30. Гяку-цуки.

31. Агэ-укэ (28—31 — быстрая последовательность!) (рис. 25—29).

32—37. Зеркальный повтор движений 26—32.

38. Повтор движений 26—32.

39. Микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони.

40. Одновременно с постановкой ноги назад в Хангэцу-дати гяку-цуки-гэдан. Кийай.

41. Подтягивание левой ноги в нэкоасидати, двойной блок основаниями ладоней в направлении вниз.

*Примечание.* В версии Канадзавы стойка в 40 — дзэнкуцу-дати, Канадзава выполняет 39 с кийай!

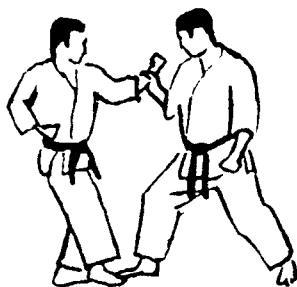
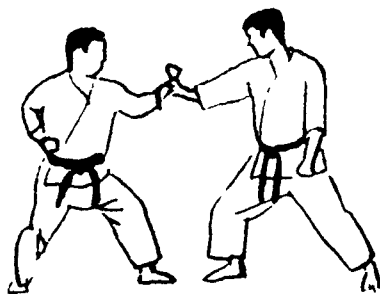


Рис. 27

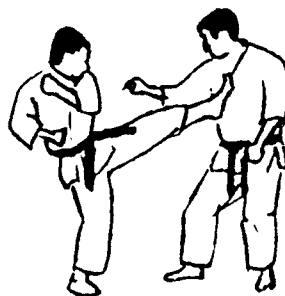


Рис. 28

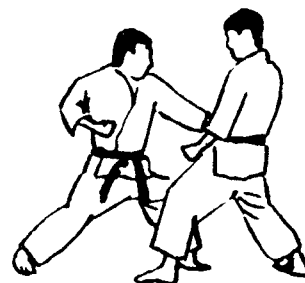
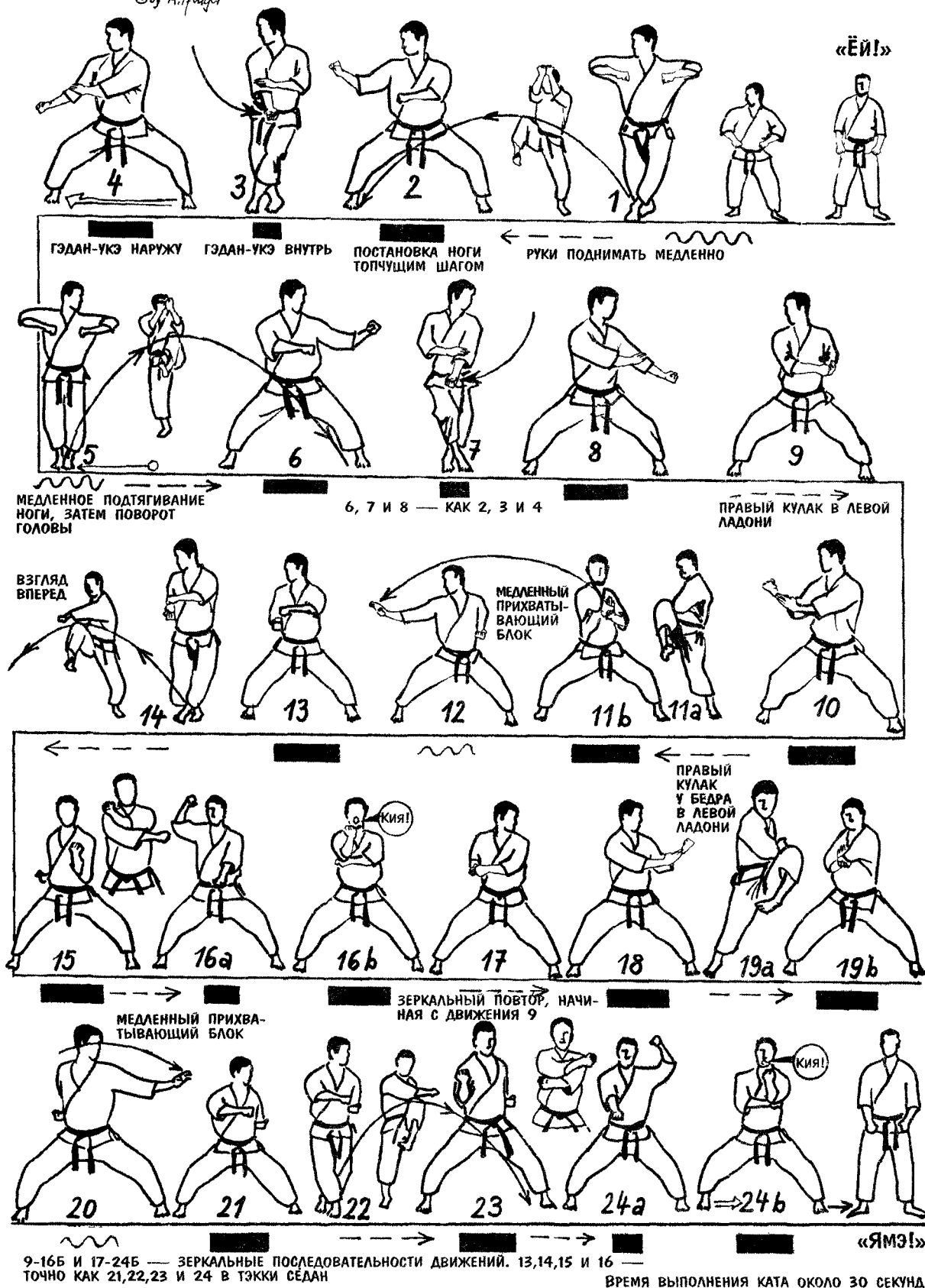


Рис. 29

# Тэки нидан

© by A. P. Wiger

3 и 7 — ДВИЖЕНИЕ РУК НА СКРЕСТНОМ ШАГЕ СИЛЬНОЕ И С КИМЭ



---

## Текки нидан

---

1. Скрестный шаг вправо, медленно поднимая руки (рис. 1).

2. Подъем рук и правого колена, постановка ноги топчущим шагом в кибэ-дэти с тюдан-укэ.

3. Скрестный шаг вправо левой ногой, гэдан укэ правой рукой в направлении к себе (рис. 3).



Рис. 1

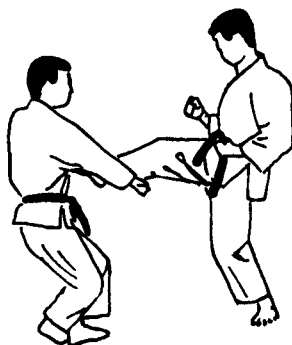


Рис. 3

4. Шаг правой ногой в кибэ-дэти с усиленным гэдан-укэ. Захват правого локтя левой рукой, большой палец вниз.

5. Медленное подтягивание левой ноги, синхронный подъем обеих рук перед собой и скручивание корпуса влево.

6—8. Зеркальный повтор движений 1—4.

9. Поворот головы вправо, правый кулак в левой ладони у левого бедра.

10. Ути-укэ, усиленный левой ладонью (рис. 10).

11а. Обхват правого кулака левой ладонью (как в движении 9, но у правого бедра), подъем правого колена высоко вверх (в вер-

сии Канадзавы здесь выполняется микадзуки-гэри).

11б. Постановка ноги в кибэ-дэти с маэ-эмпи-ути правой рукой в направлении вперед. Правый кулак в левой ладони. Это может быть удар по руке противника (рис. 11а, 11б).

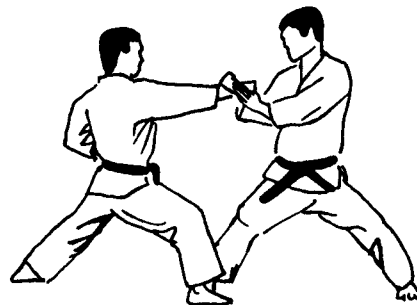


Рис. 10

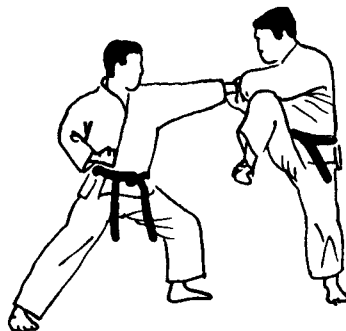


Рис. 11а

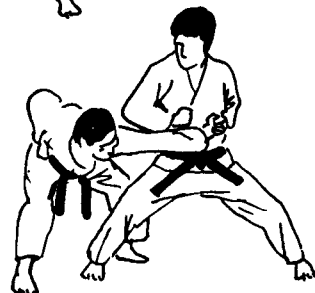


Рис. 11б

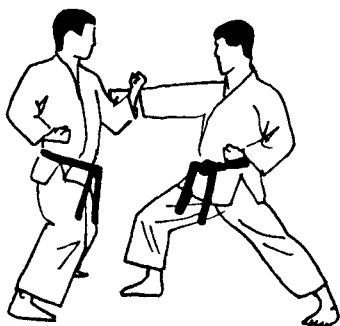


Рис. 15



Рис. 16а

12. Прихватывающий блок по кругу вправо правой рукой (в версии Канадзавы — татэ-сюто-укэ).

13. Каги-цуки.

14. Скрестный шаг.

15—166. Как движения 22—236 тэки сё-дан (рис. 15—166).

17—24. Зеркальный повтор движений 9—16.



Рис. 16б

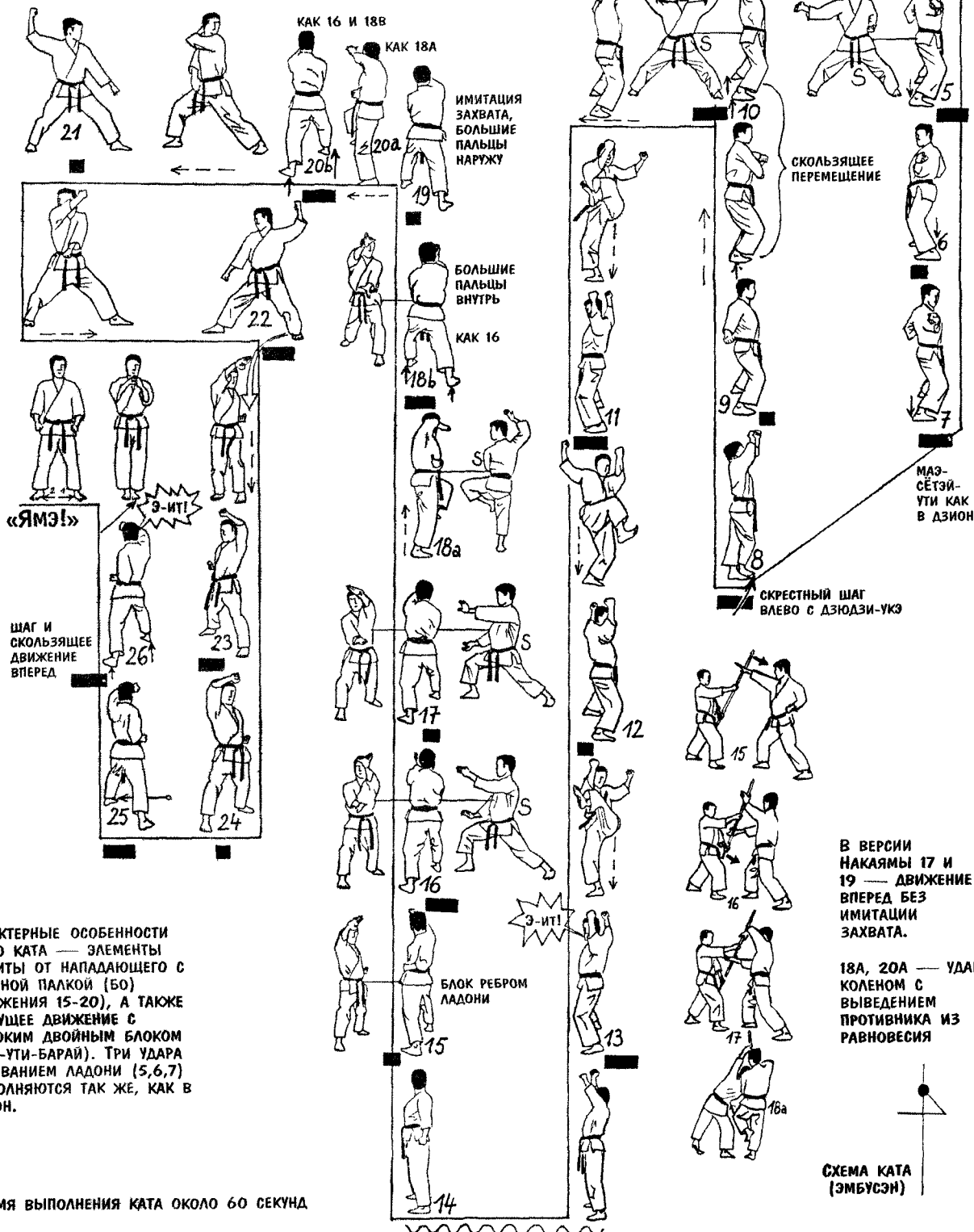
# ДЗИТТЭ

© by A. Flüger

ДЗИТТЭ ОТНОСИТСЯ К ТОЙ ЖЕ ГРУППЕ КАТА, ЧТО ДЗИОН И ДЗИИН.



«ЁЙ!»



ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭТОГО КАТА — ЭЛЕМЕНТЫ ЗАЩИТЫ ОТ НАПАДАЮЩЕГО С ДЛИННОЙ ПАЛКОЙ (БО) (ДВИЖЕНИЯ 15-20), А ТАКЖЕ ТОПЧУЩЕЕ ДВИЖЕНИЕ С ВЫСОКИМ ДВОЙНЫМ БЛОКОМ (ЁКО-УТИ-БАРАЙ). ТРИ УДАРА ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ (5,6,7) ВЫПОЛНЯЮТСЯ ТАК ЖЕ, КАК В ДЗИОН.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 60 СЕКУНД

В ВЕРСИИ НАКАЯМЫ 17 И 19 — ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД БЕЗ ИМИТАЦИИ ЗАХВАТА.

18А, 20А — УДАР КОЛЕНОМ С ВЫВЕДЕНИЕМ ПРОТИВНИКА ИЗ РАВНОВЕСИЯ

СХЕМА КАТА (ЭМБУСЭН)

---

## ДЗИТТЭ

---

Дзиттэ относится к группе ката, включающей дзион, дзиттэ, дзиин. Для этих ката характерны быстрые резкие движения и топчущие шаги (фумикоми). В дзион фумикоми выполняется в движениях 43—45, в дзиттэ — в движениях 11—13. Руки поднимаются вверх и в дзиттэ, и в дзион.

1. Медленное отведение левой ноги назад, дзэнкуцу-дати с тэкуби-осае-укэ (прижимающий блок тыльной стороной запястья) (рис. 1).

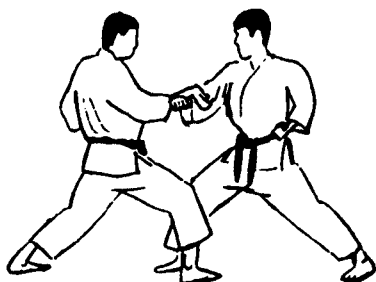


Рис. 1

2. Поворот на 45 градусов влево с двойным движением открытых ладоней вперед — как в эмпи 32 — медленно.

3. Быстрый поворот головы влево, прижимающий блок правой ладонью (в версии Канадзавы — хайто-укэ).

4. Смещение вправо в кибэ-дати с хайто-ути правой рукой.

5. Подтягивание левой ноги к правой, затем шаг правой в кибэ-дати с ударом основанием правой ладони.

6, 7. Зеркальный повтор, затем повтор движения 5.

8. Взгляд вперед, скрестный шаг с дзёдан-дзюдзи-укэ (кулаки сжаты) (рис. 8).

9. Поворот головы влево, шаг левой ногой в кибэ-дати с двойным гёдан-барай (рис. 9).

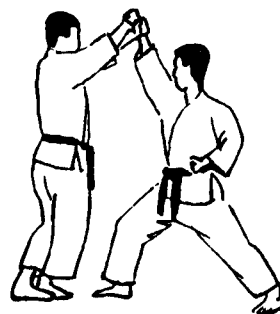


Рис. 8

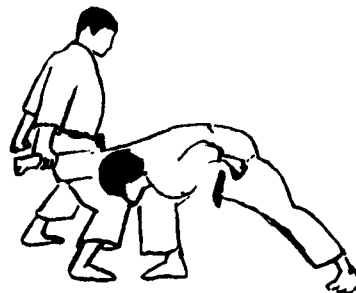


Рис. 9

10. Сразу смещение влево, яма-гамаэ (рис. 10). (В версии Накаямы — скользящее смещение в кибэ-дати, в версии Канадзавы — подтягивание правой ноги к левой, потом шаг левой.)

11. Поворот на 180 градусов влево, подъем левого колена высоко вверх, постановка ноги в кибэ-дати с подъемом обеих согнутых рук вверх — ёко-ути-барай (рис. 11).

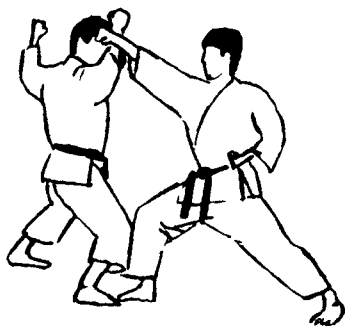


Рис. 10

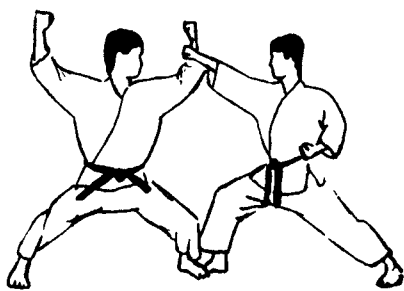


Рис. 11

12, 13. Зеркальный повтор, затем повтор движения 11.

14. Медленно и с напряжением разведение рук полукруговым движением, поворот головы вправо и опускание рук вниз с наибольшим подтягиванием правой ноги.

15. Сюто-дзёдан-укэ.

16. Бо-укэ (защита от удара палкой).

17. В версии Канадзавы: имитация захвата.

18а. Подъем левого колена высоко вверх, правая рука над правым плечом, левая рука впереди перед грудью.

18б. Смещение вперед в дзэнкуцу-дати с бо-укэ.

19—20б. Зеркальный повтор движений 16—18.

*Примечание.* В версии Накаямы после бо-укэ нет захвата, подразумевается прямое движение с выведением противника из равновесия.

21. Поворот на правой ноге на 180 градусов в кокуцу-дати с гэдан-барай и дзёдан-ути-укэ.

22. Зеркальный повтор движения 21 из кокуцу-дати.

23. Шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с агэ-укэ левой рукой через переходное положение.

24. Шаг вперед правой ногой с агэ-укэ.

25. Поворот на 180 градусов с агэ-укэ левой рукой.

26. Шаг вперед правой ногой со скользящим движением вперед, агэ-укэ. Киай.

Подтягивание левой ноги к правой и возврат в исходное положение.

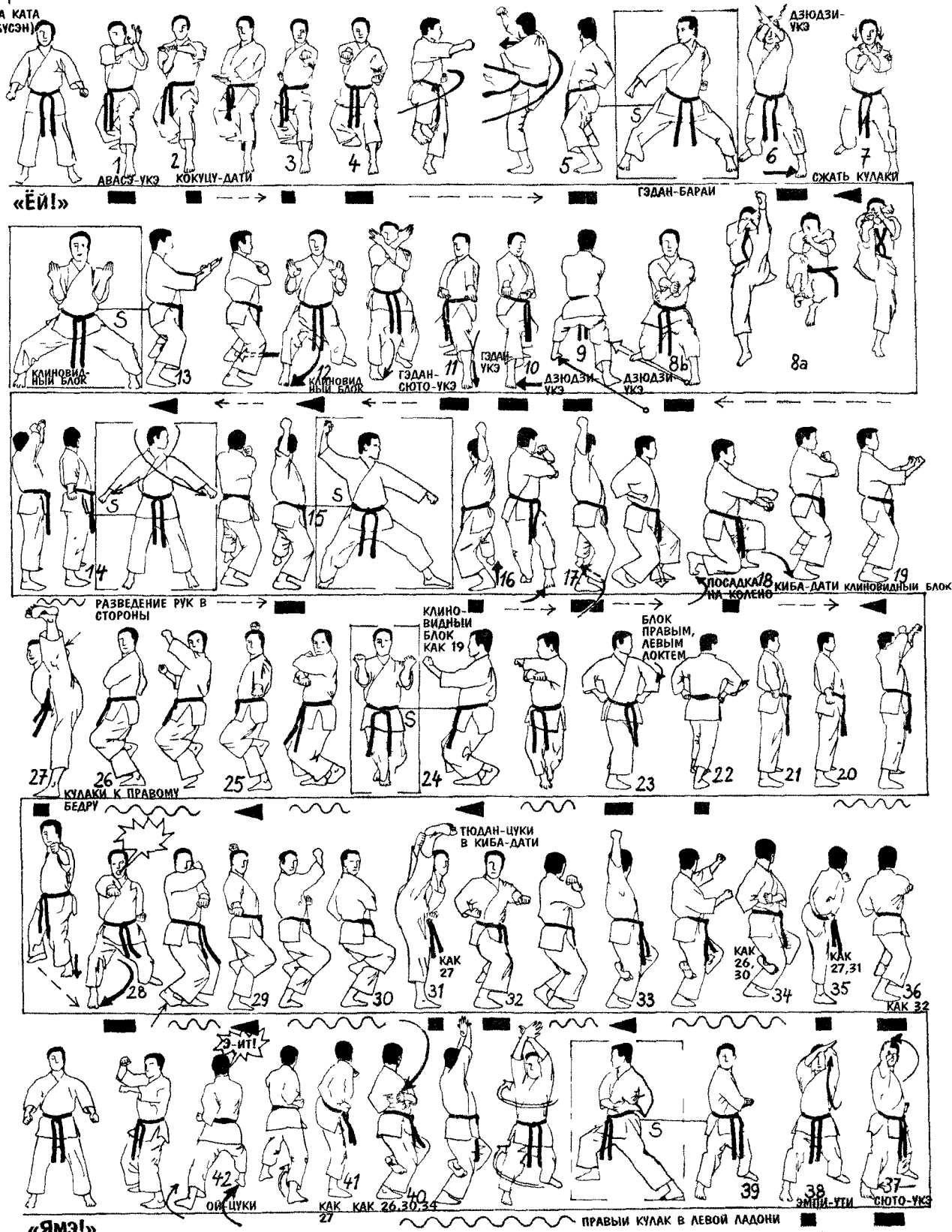
# ГАНГАКУ

(ИЗНАЧАЛЬНО ТИНТО)

ИЗНАЧАЛЬНО КАТА НАЗЫВАЛОСЬ ТИНТО. ГАНГАКУ ПЕРЕВОДИТСЯ КАК «ЖУРАВЛЬ С ГОР». ЗДЕСЬ 4 РАЗА ВСТРЕЧАЕТСЯ СТОЙКА НА ОДНОЙ НОГЕ. ИЗ ЭТОЙ СТОЙКИ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ЕКО-ГЭРИ И ОДНОВРЕМЕННО УРАКЭН С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПОВОРОТОМ. ЭТИ ДВИЖЕНИЯ РАЗВИВАЮТ РАВНОВЕСИЕ. КЛИНОВИДНЫЙ БЛОК ВСТРЕЧАЕТСЯ ЧЕТЫРЕ РАЗА, ВЫПОЛНЯЕТСЯ ИЗ РАЗНЫХ СТОЕК.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 60 СЕКУНД

СХЕМА КАТА  
(ЭМБЕСЭН)



---

## Ганкаку

---

1. Выведение левой ноги вперед в кокуцу-дати с сокумен-аваси-укэ.

2—4. Как 10—12 в хэян годан.

5. Полный поворот на левой ноге, гэдан-барай (в версии Канадзавы и в европейском исполнении — с высоким подъемом бедра и фумикомми).

6. Поворот на 180 градусов с дзюдзи-укэ.

7. Движение руками вниз, сжимание кулаков.

8а, 8б. Нидан-гэри, приземление в дзэнкуцу-дати с гэдан-дзюдзи-укэ. Движения 7, 8а как в канку-дай (63, 64).

9. Поворот на 180 градусов с большим шагом левой ногой, гэдан-дзюдзи-укэ (левая рука впереди).

10. Поворот на 180 градусов в кокуцу-дати с гэдан-укэ правой рукой, левый кулак перед грудью.

11. Шаг вперед в кокуцу-дати с гэдан-сюто-укэ.

12. Медленный шаг вперед в дзэнкуцу-дати с клиновидным блоком открытыми руками (рис. 12).

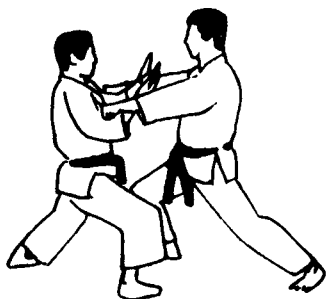


Рис. 12

13. Отведение левой ноги назад, поворот на 90 градусов в кибэ-дати, поворот головы и клиновидный блок (хайто).

14. Ноги вместе, руки вверх, затем по кругу вниз (как 14 в дзиттэ).

15. Поворот головы влево, шаг левой ногой в кокуцу-дати с гэдан-барай и дзэдан-ути-укэ.

16. Зеркальный повтор движения 15.

17. Повтор движения 15 с поворотом на 180 градусов вправо (через спину).

18. Подтягивание правой ноги к левой в низкую коса-дати, затем опускание на правое колено с гэдан-дзюдзи-укэ (рис. 18).

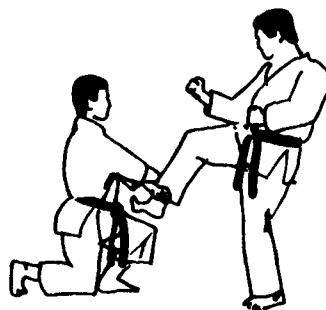


Рис. 18

19. Шаг правой ногой вправо, кибэ-дати с клиновидным блоком — кулаки сжаты тыльной стороной вниз, — как двойной ути-укэ.

20. Медленное подтягивание ноги, подъем рук вверх (как 14).

21. Кулаки на поясе.

22, 23. Бок правым локтем, сразу блок левым локтем за счет резких поворотов бедер (рис. 23).

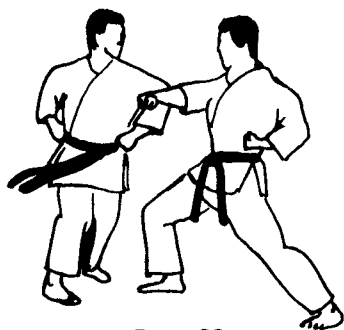


Рис. 23

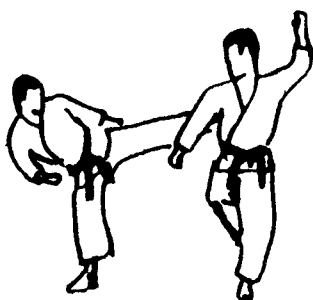


Рис. 29

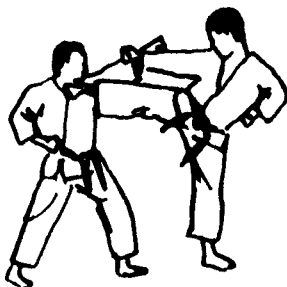


Рис. 31

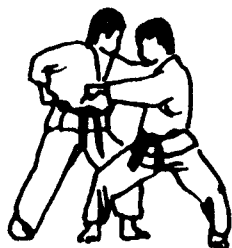


Рис. 32

24. Подтягивание левой ноги, коса-дати с поворотом вправо, клиновидный блок (медленно!).

25. Двойной блок — дзёдан и гёдан в стойке на одной ноге (медленно!).

26. Отведение кулаков к правому бедру.

27. Ёко-гэри кзагэ (в версии Накаямы — тюдан!) и одновременно уракэн.

28. Постановка ноги, левая рука впереди, шаг правой ногой в дзэнкуцу-дати с ой-цуки. Киай.

29—31. Зеркальный повтор движений 25—27.

32. Постановка ноги с переходом в кибата-дати с тюдан-цуки правой рукой (рис. 29—32).

33—36. Зеркальный повтор движений 29—32.

37. Поворот на 180 градусов вправо, дзёдан-сюто-укэ (в версии Канадзавы здесь выполняется удар ребром ладони в кибата-дати. Еноэда смещает правую ногу дальше вперед, переходя в низкую дзэнкуцу-дати.

38. Татэ-эмпи-ути левым локтем по правой ладони.

39. Правый кулак в левой ладони у левого бедра.

40. Поворот на 180 градусов с движением рук через верх и подъемом левого колена (похоже на движения 9, 10 хэйан годан), стойка журавля (гангаку) как 26 и 34 (рис. 37—40).

41, 42. Повтор движений 27, 28.

Ямэ: подтягивание левой ноги с поворотом влево.

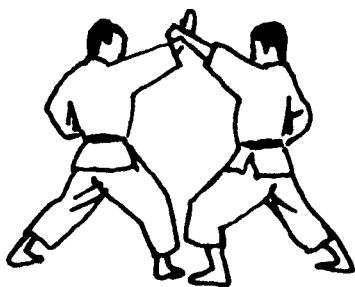


Рис. 37

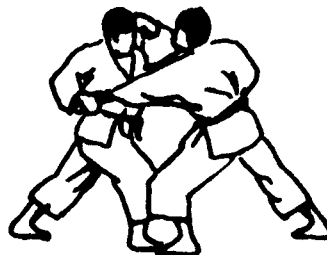


Рис. 38



Рис. 39

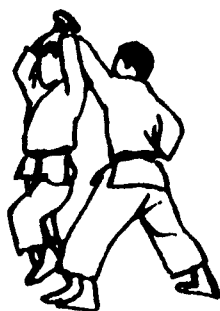
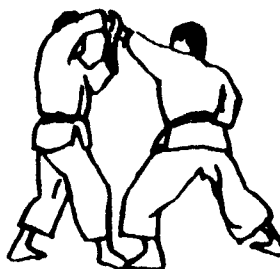


Рис. 40

# СОТИН

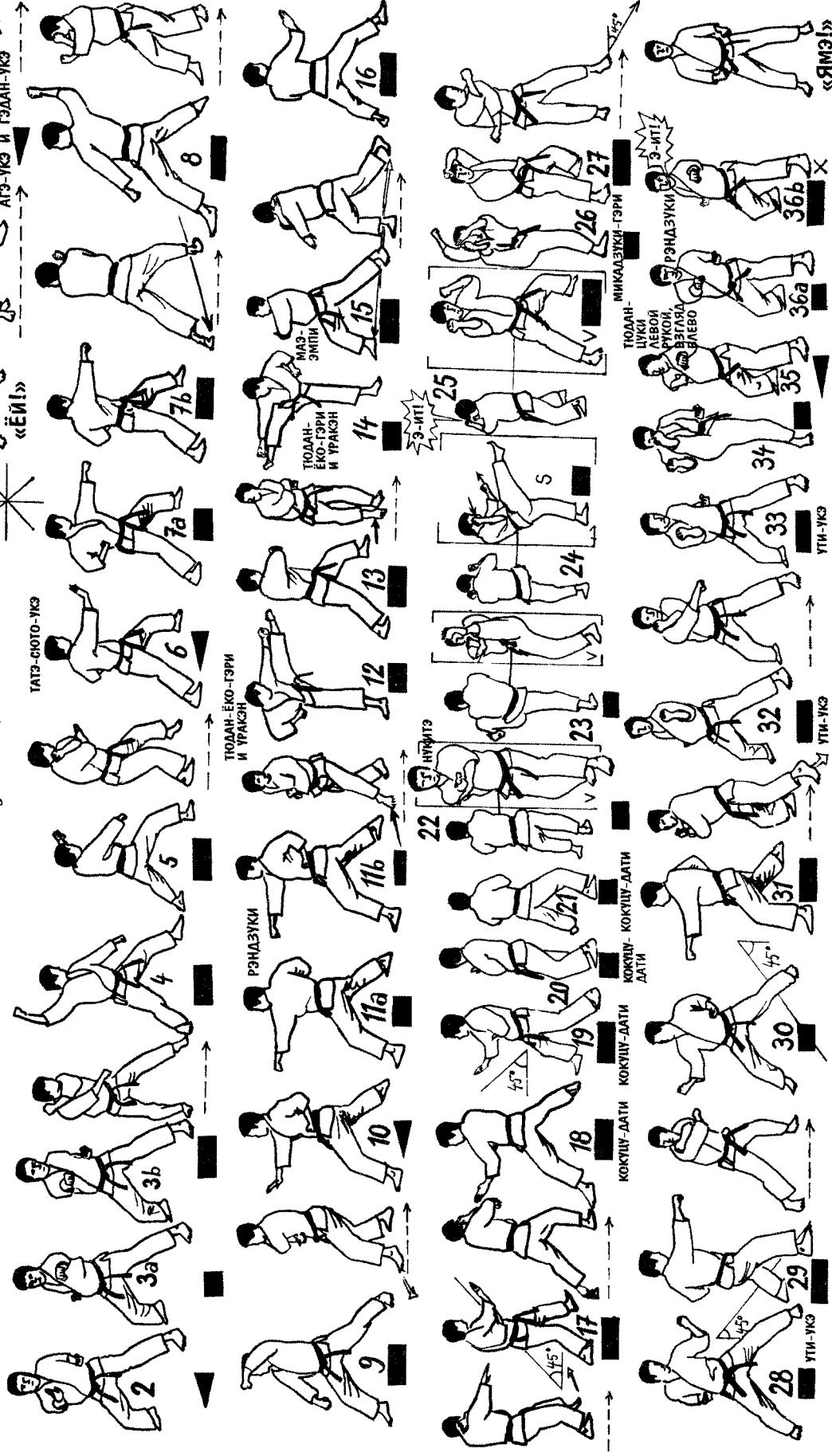
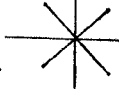
© by A. Piliager

## 壮 鎮

СОТИН-ДАТИ — ДИАГОНАЛЬНАЯ СТОЙКА, СХОДНАЯ С КИБА-ДАТИ. УСТОЙЧИВАЯ МОЩНАЯ СТОЙКА, В КОТОРОЙ МОЖНО РАБОТАТЬ КАК В КИБА-ДАТИ И КАК В ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:  
 — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД  
 — К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ  
 — БОЛЕЕ Сильный АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА  
 — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ  
 — ПАУЗА 2 СЕКУНДЫ  
 — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ  
 — ВИД СПЕРЕДИ  
 — ВИД СБОКУ

СУМА КАТА  
(ЭМБЕСУН)



---

## Сотин

---

Это ката получило свое название по названию своей основной стойки — сотин-дати. Эта стойка очень устойчива и позволяет выполнять почти все техники. Для ее освоения и предназначено данное ката. Для этого ката характерны также четкие развороты, резкие и быстрые взрывные движения. Оно способствует хорошему пониманию техники каратэ и создает хорошую основу для овладения разнообразными техническими действиями с правильным чередованием напряжения и расслабления.

Это ката из школы Арагаки. Оно есть также в Сито-рю.

1. Медленный шаг правой ногой вперед в сотин-дати с двойным блоком — дзёдан-агэ-укэ и гёдан-укэ (рис. 1).

2. Медленный шаг в сторону левой ногой с татэ-сюто-укэ правой рукой (с напряжением).

3а, 3б. Рэндзуки (левой, правой).

4. Быстрый поворот влево в кокуцу-дати с гёдан-барай и дзёдан-ути-укэ.

5. Быстрый шаг вперед (взрывное движение от бедер) в соти-дати (как 1).

6. Медленный шаг вперед с татэ-сюто-укэ (как 2).

7а, 7б. Рэндзуки (левой, правой).

8. Большой разворот в кокуцу-дати (как 4).

9—11б. Повтор движений 5—7б.

12. Большой поворот влево, ёко-гэри-кэа-гэ (тюдан) и одновременно уракэн.

13. Постановка ноги с маэ-эппи-ути правой рукой.

14, 15. Зеркальный повтор движений 12, 13.

16. Большой поворот вправо.

17. Шаг левой ногой под 45 градусов влево, кокуцу-дати с сюто-укэ.

18. Поворот влево с сюто-укэ.

19. Шаг правой ногой под 45 градусов вперед с сюто-укэ.

20. Поворот вправо на передистоящей ноге, сюто-укэ правой рукой.

21. Шаг вперед с сюто-укэ левой рукой.

22. Смещение вперед с нукитэ правой рукой (ладонью вверх) и осаз-укэ левой рукой (рис. 22).

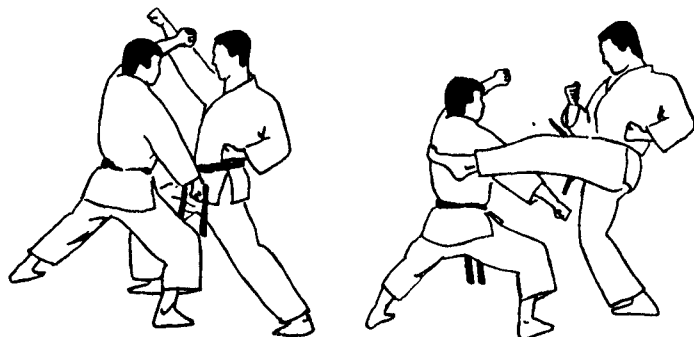


Рис. 1

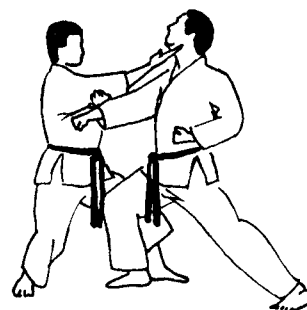


Рис. 22

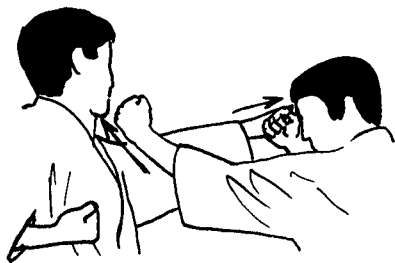


Рис. 24

23. Маз-гэри левой ногой, не меняя положение рук.

24. Маз-гэри правой ногой с ура-цуки левой рукой и хинэри-укэ правой рукой (рис. 24).

25. Постановка ноги без смены положения рук (рис. 25).

26. Поворот на 360 градусов с микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони.

27. Постановка ноги с гэдан-барай и агэ-укэ.

28. Шаг левой ногой вперед с ути-укэ.

29. Шаг правой ногой вперед, ой-цуки.

30, 31. Зеркальный повтор движений 28, 29 с поворотом на 90 градусов вправо.

32. Поворот на левой ноге с ути-укэ левой рукой.

33. Ути-укэ в гяку-ханми.

34. Маз-гэри.

35. Постановка ноги назад, тюдан-цуки правой рукой, затем медленное подтягивание правого кулака к груди (как 47 в дзион).

36а, б. Рэндзуки (левой, правой). Киай.

Стойка сотин-дати выполняется в движениях 4, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.

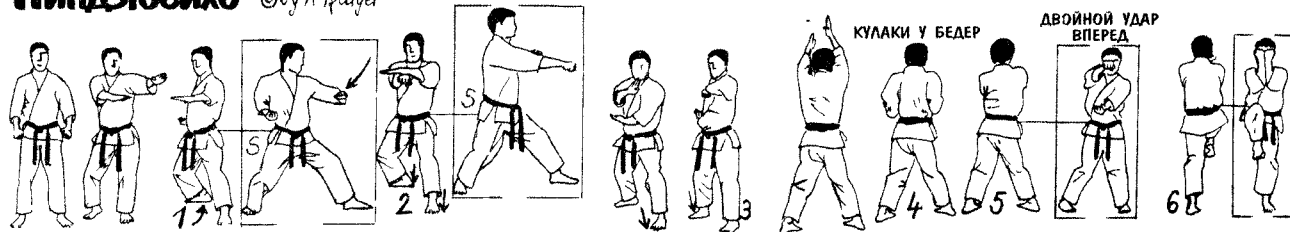
Время выполнения ката 40—45 секунд.



Рис. 25

# Ниндзюсихо © by A. Flüger

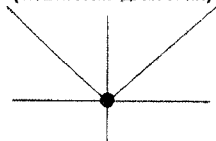
КАТА 24-Х ШАГОВ. РАНЬШЕ НАЗЫВАЛОСЬ НИСЭЙСИ. СХОДНО С КАТА УНСУ. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ: ВОЛНООБРАЗНОЕ ДВИЖЕНИЕ (1-3), ЧЕРЕДОВАНИЕ МЕДЛЕННЫХ И БЫСТРЫХ ДВИЖЕНИЙ.



«ЁЙ!»

МЕДЛЕННО — БЫСТРО — МЕДЛЕННО  
НЕПРЕРЫВНОЕ ДВИЖЕНИЕ С ИЗМЕНЕНИЕМ СКОРОСТИ

СХЕМА КАТА  
(ТРАЕКТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ)



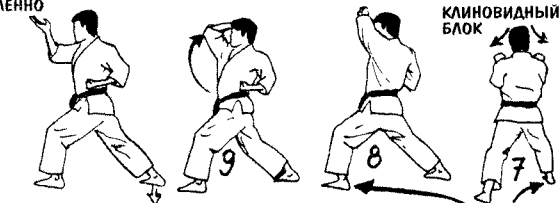
ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ  
КАТА ОКОЛО 45 СЕКУНД



ПОДХВАТЫВАЮЩИЙ БЛОК  
(СУКУИ-УКЭ) С УДАРОМ В  
КОЛЕНО



УДАР ДВУМЯ  
КУЛАКАМИ ПО НОГЕ  
ВООБРАЖАЕМОГО  
ПРОТИВНИКА



КЛИНОВИДНЫЙ  
БЛОК



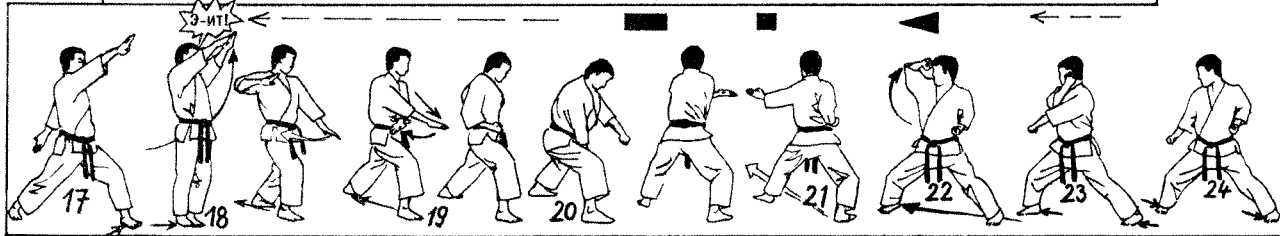
ЭКО-ГЭРИ-  
КЭКОМИ-  
ТЮДАН С  
РЫВКОМ  
К СЕБЕ  
ПРАВОЙ  
РУКОЙ

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

→ — ПЕРЕХОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ

→ — ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

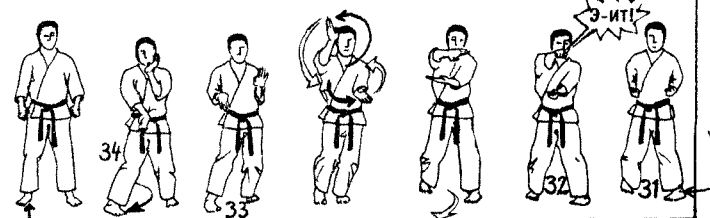
■ — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ,  
БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕ-  
ДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ  
■ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АК-  
ЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА  
◄ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ  
С КИМЭ



ЛЕВАЯ РУКА  
В КУЛАКЕ



МНОГО СКОльзяЩИХ ШАГОВ ВПЕРЕД И НАЗАД.  
ПОВТОРЯЮЩИЕСЯ ЭЛЕМЕНТЫ: СТОЙКА САНТИН-ДАТИ  
(4, 5 и 31-34), ДВОЙНОЙ УДАР КУЛАКАМИ (АВСЭ-  
ЦУКИ) (5, 20, 32), ДВОЙНОЙ УДАР ОСНОВАНИЯМИ  
ЛАДОНИЙ (16 и 34)



«ЯМЭ!»

## Ниназюсихо

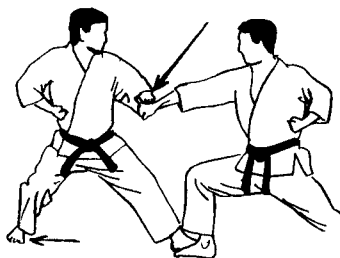


Рис. 1

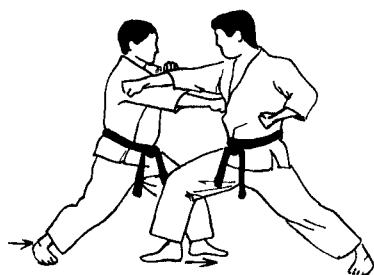


Рис. 2

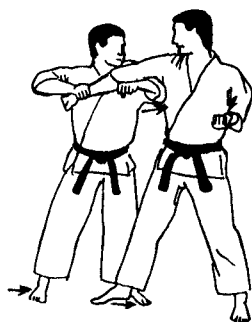


Рис. 3а

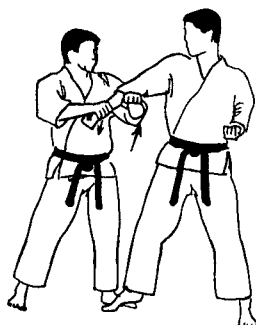


Рис. 3б

Ката 24-х шагов. Это ката под своим старым названием нисэйси есть в вадо-рю и в сито-рю. Здесь мы видим заметное сходство с унсу, а также с сотин — ката школы Нигаки (Арагаки).

Движения 1, 2 и 3 должны выполняться мягко и без рывков, подобно накату и отка-ту морской волны.

Движение 1 — это блокировка удара противника с небольшим продолжением этого удара. Движением 2 наносится резкий встречный контрудар, а движением 3 — еще один удар, тоже использующий энергию встречного движения противника. Эти ритмичные движения образуют единую непрерывную комбинацию.

1. Смещение назад в кокуцу-дати с прижимающим блоком левой ладонью.

2. Шаг левой ногой в дзэнкуцу-дати с гяку-цуки. Левая рука сохраняет контакт с рукой воображаемого противника на уровне правого локтя.

3. Скользящее движение левой, затем правой ногой, переход в естественную стойку (сидзэнтай), тюдан-эмпии-ути левой рукой (медленно — примерно за 3 секунды). В конце движения почти весь вес тела приходится на левую ногу.

В варианте 3а выполняется тюдан-эмпии-ути в направлении вперед по ходу движения, в варианте 3б — удар снизу вверх в локоть противника (рис. 1—3б).

4. Шаг правой ногой вперед в сантин-дати, затем отведение обоих кулаков к поясу.

5. Быстрый авасэ-цуки.



Рис. 6

6. Подъем правого колена высоко вверх, хасами-укэ (как движение 3 в ван-кан) (рис. 6).

7. Медленное опускание ноги вперед, правосторонняя дзэнкуцу-дати с какиваке-укэ.

8. Поворот головы влево, с шагом левой ногой поворот на 90 градусов влево, агэ-укэ.

9. Сразу татэ-эмпи-ути правой рукой.

10. Поворот головы вправо, поворот на 90 градусов вправо в кибэ-дати с тюдан-каке-сюто-укэ (в версии Канадзавы — татэ-сюто-укэ).

11. Ёко-гэри-кэкоми-тюдан с захватом правой рукой руки воображаемого противника и ее подтягиванием к своему бедру (рис. 11).

12. Постановка ноги в кибэ-дати с тюдан-цуки левой рукой.

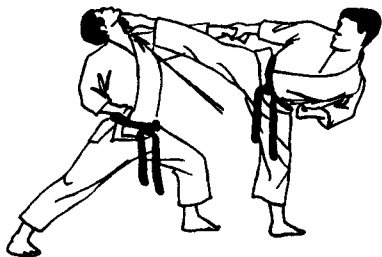


Рис. 11

13—15. Зеркальный повтор движений 10—12.

16. Поворот влево с подтягиванием, каке-укэ, затем шаг правой ногой в дзэнкуцу-дати с двойным блоком основаниями ладоней.

17. Поворот на 180 градусов в левостороннюю дзэнкуцу-дати, одновременно дзёдан-хайто-ути правой рукой и гэдан-хайто-укэ (правильнее — ути) левой рукой.

18. Подтягивание правой ноги в хэйсоку-дати, удар снизу левой рукой по правой ладони. Киай.

19. Шаг левой ногой назад в дзэнкуцу-дати с подхватывающим блоком левой рукой и ударом основанием ладони в колено воображаемого противника.

20. Удар двумя кулаками по ноге воображаемого противника (в версии Канадзавы здесь стойка сотин-дати).

21. Поворот влево в кокуцу-дати с тюдан-хайсю-укэ левой рукой (медленно!).

22. Шаг правой ногой вперед в том же направлении, кибэ-дати с татэ-эмпи-ути правой рукой.

23. Смещение вперед в кибэ-дати с дзёдан-сото-укэ правой рукой и одновременно тюдан-цуки левой рукой (в версии Канадзавы — гэдан-цуки).

24. Смещение назад, гэдан-барай правой рукой.

25. Поворот влево в кокуцу-дати с хайсю-укэ (медленно!).

26а. Шаг правой ногой вперед в кибэ-дати с маз-эмпи правой рукой по левой ладони.

26б. Сразу гэдан-барай правой рукой. Левая ладонь (в версии Канадзавы — левый кулак) над правым локтем.

27. Шаг левой ногой под 45 градусов, кокуцу-дати с хайсю-укэ.

28—30. Повтор движений 21—24.



Рис. 34

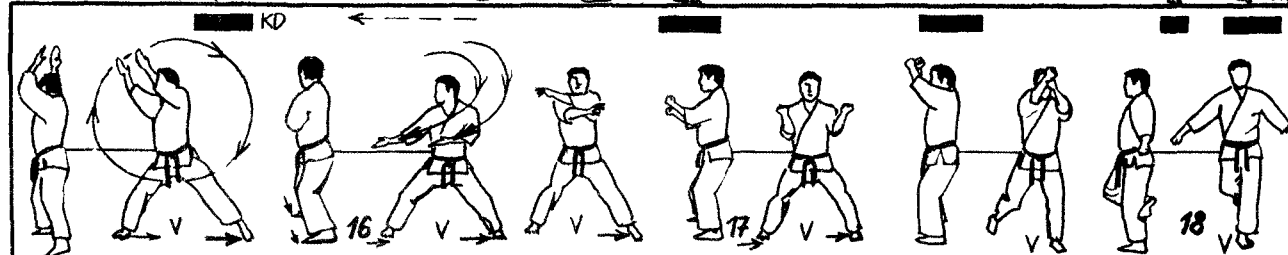
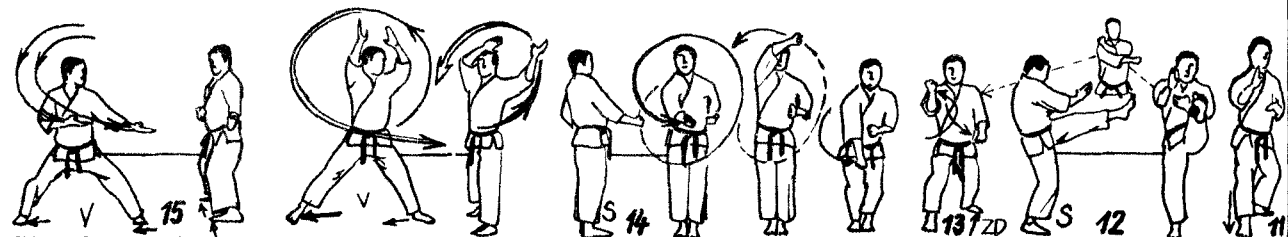
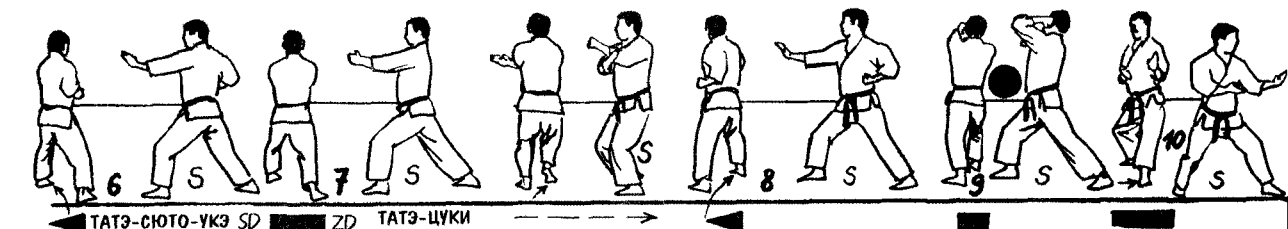
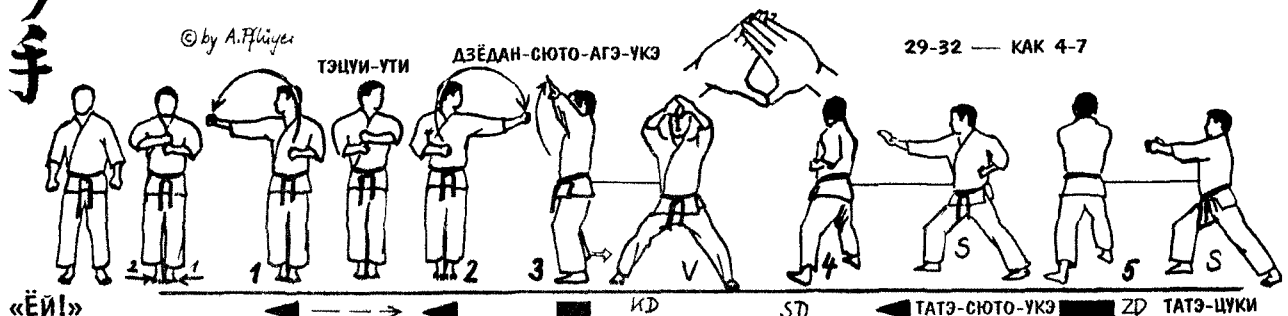
31. Поворот на 180 градусов влево с круговым движением руками. Сантин-дати, кулаки у пояса.

32. Авасэ-цуки. Киай.

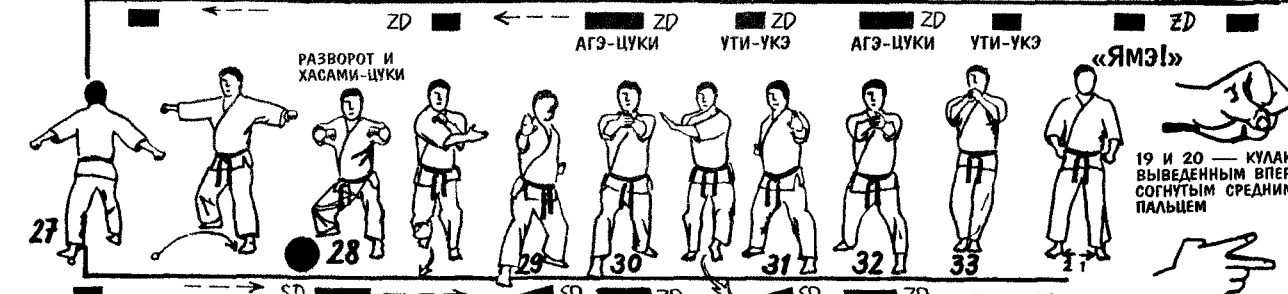
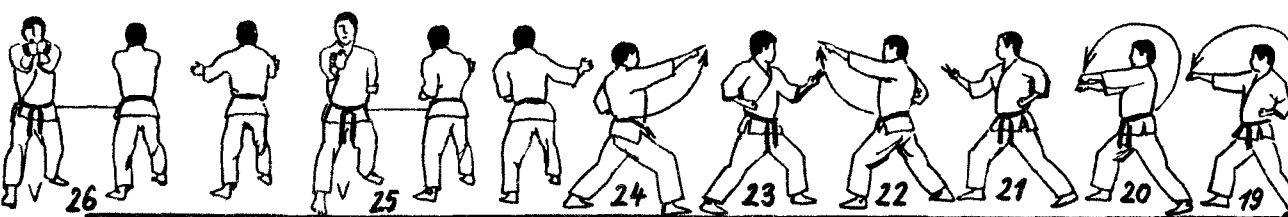
33. Шаг вперед в сантин-дати с маваси-укэ.

34. Двойной удар основаниями ладоней (дзёдан, тюдан) (рис. 34).

«ЁИ!»



СМЕЩЕНИЕ ВЛЕВО



«ЯМЭ!»

19 и 20 — КУЛАК С ВЫВЕДЕННЫМ ВПЕРЕД СОГНУТЫМ СРЕДНИМ ПАЛЬЦЕМ



21-24 — НИХОН-НУКИТЭ

- МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ
- НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ
- БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА
- БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ
- ВИД СБОКУ
- ВИД СПЕРЕДИ
- КИБА-ДАТИ
- ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ
- СОТИН-ДАТИ
- КИАИ!

ПОСЛЕ 32 — ОТПРЫГИВАНИЕ НАЗАД ТРЕМЯ КОРОТКИМИ ДВИЖЕНИЯМИ

---

## Тинтэ

---

Тинтэ образует одну группу с тинто (гангаку). Мастер Фунакоси называл его сёин.

В этом ката много круговых движений. Техника реалистична, не требует большой силы и применима для самозащиты (например, удар пальцами в глаза). Ката считается особенно подходящим для женщин. (Тинтэ — любимое ката победительницы мира 1980 году в Бремене японки Кавасимы.)

Начало ката: правый кулак на левом кулаке, левый кулак тыльной стороной вниз.

1. Поворот головы вправо, медленно тэцуи-ути правой рукой.

2. То же влево.

3. Поворот корпуса на 90 градусов вправо с шагом левой ногой, кибэ-дати с моротэ-дзёдан-сюто-агэ-укэ.

4. Поворот на 90 градусов вправо, шаг правой ногой в сотин-дати с татэ-сюто-укэ правой рукой (медленно!).

5. Смещение левой ноги с переходом в дзэнкуцу-дати, татэ-цуки по правой ладони.

6, 7. Зеркальный повтор движений 4, 5.

8. Шаг правой ногой вперед в сотин-дати, татэ-сюто-укэ.

9. Татэ-эмпи-ути по правой ладони. Кияй.

10. Поворот на 180 градусов в кокуцу-дати с сюто-укэ.

11. Шаг вперед правой ногой, кокуцу-дати с сюто-укэ.

12. Маэ-гэри левой ногой, не меняя положение рук.

13. Постановка ноги назад, дзэнкуцу-дати с двойным блоком — ути-укэ и гёдан-барай.

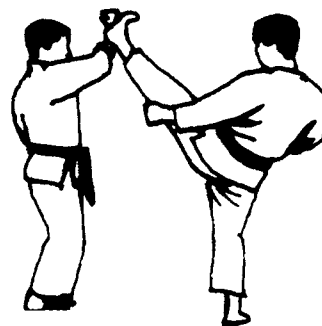
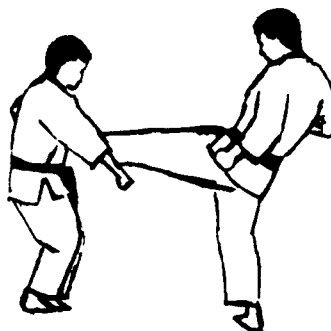


Рис. 14

14. Подтягивание левой ноги, сукуи-гёдан-укэ, затем тэцуи-ути (рис. 14).

15. Смещение назад-вправо, гёдан-хайто-укэ.

16. Зеркальный повтор движения 15.

17. Смещение влево с какиваке-уки (двойной ути-укэ).

18. Подъем рук вверх и разведение в стороны, переход в стойку на левой ноге (медленно, с напряжением).

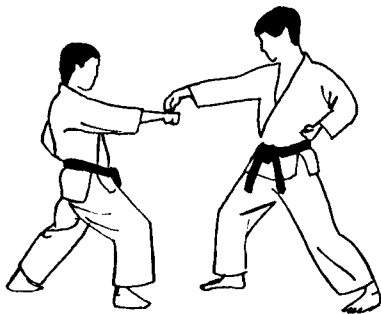


Рис. 19

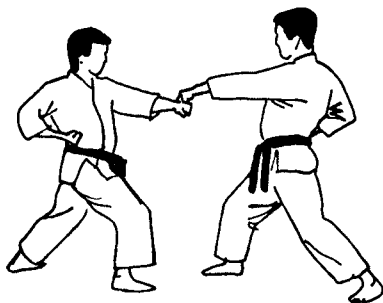


Рис. 20

19. Шаг правой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с ударом сверху вниз по руке воображаемого противника (накадака-иппон-кэн) (рис. 19, 20).

20. Тот же удар второй рукой.

21. Ути-укэ правой рукой, затем разжимание кулака, положение нихон-нукитэ.

22. Шаг левой ногой вперед, удар пальцами правой руки в глаза воображаемого противника движением снизу вверх (в версии Канадзавы — прямой удар).

23, 24. Зеркальный повтор движений 21, 22.

25. Шаг правой ногой вперед в сотин-дати с тэйсё-укэ правой рукой.

26. Тэйсё-укэ левой рукой (правая рука остается впереди) в сотин-дати (в версии Канадзавы — дзэнкуцу-дати).

27. Подъем рук назад-в стороны (в версии Канадзавы — двойной удар кулаком с

выведенным вперед согнутым средним пальцем).

28. Поворот в левостороннюю дзэнкуцу-дати (бедра немного ниже, чем в обычной стойке), хасами-цуки. Кийай. Кулаки сжаты нормально (рис. 28). В версии Канадзавы здесь стойка сотин-дати, удар кулаками с выведенным вперед согнутым средним пальцем.

29—32. Повтор движений 4—7.

33. Отпрыгивание назад тремя короткими движениями.

*Примечание.* Еще раз обратим внимание на версию Канадзавы. В движениях 27, 28 кулаки складываются с выведением вперед согнутого среднего пальца, руки отводятся назад, затем наносится двойной удар — хасами-ути (рис. 27К, 28К).

Время выполнения ката около 50 секунд.

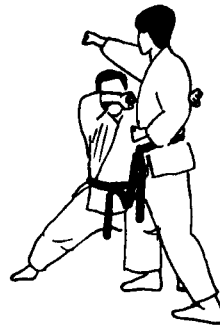


Рис. 28

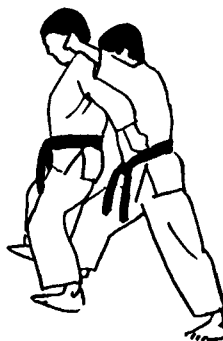


Рис. 27К

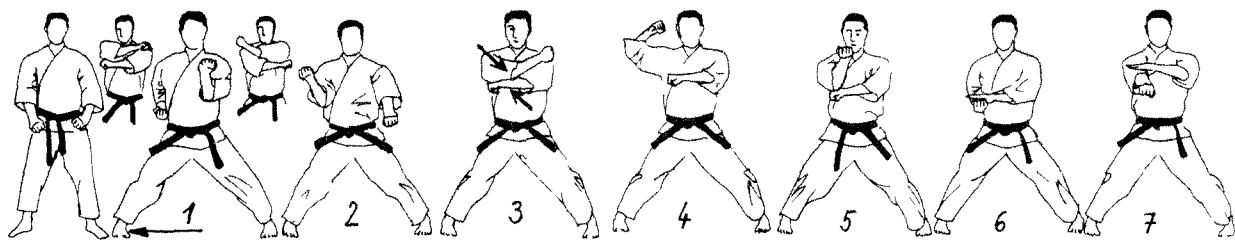


Рис. 28К

# ТЭККИ САНДАН

© by A. Flüger

ТЭККИ НИДАН И САНДАН БЫЛИ СОЗДАНЫ МАСТЕРОМ ИТОСУ НА ОСНОВЕ СТАРОГО КАТА НАЙХАНТИ (НАЗВАНИЕ В СТИЛЕ ШОТОКАН — ТЭККИ).



«ЁЙ!»

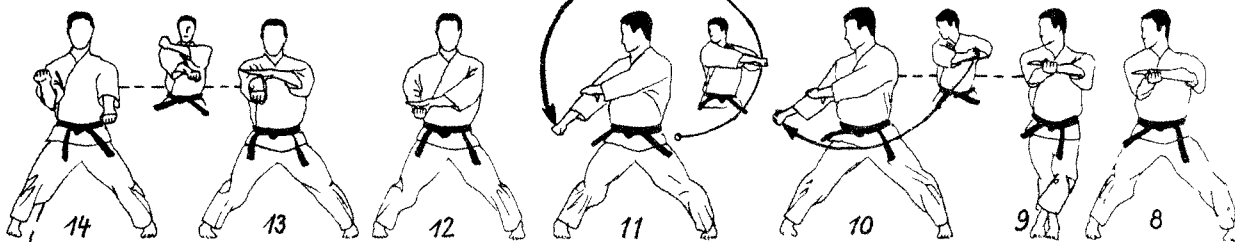
УТИ-УКЭ

УТИ-УКЭ ГЭДАН-БАРАЙ

ПРАВЫЙ ЛОКОТЬ НАД ЛЕВЫМ

ДЗЁДАН-НАГАСИ-УКЭ

УРА-ЦУКИ



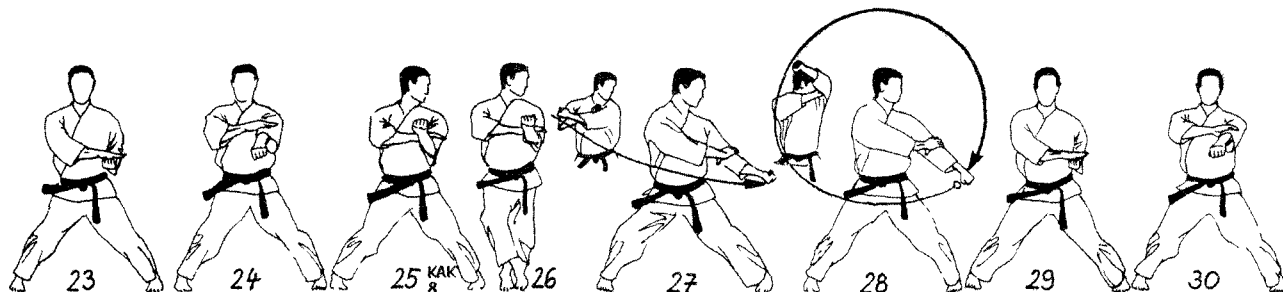
ПОВОРОТ ГОЛОВЫ

ФУМИКОМИ  
ВЗГЛЯД ВПЕРЕД

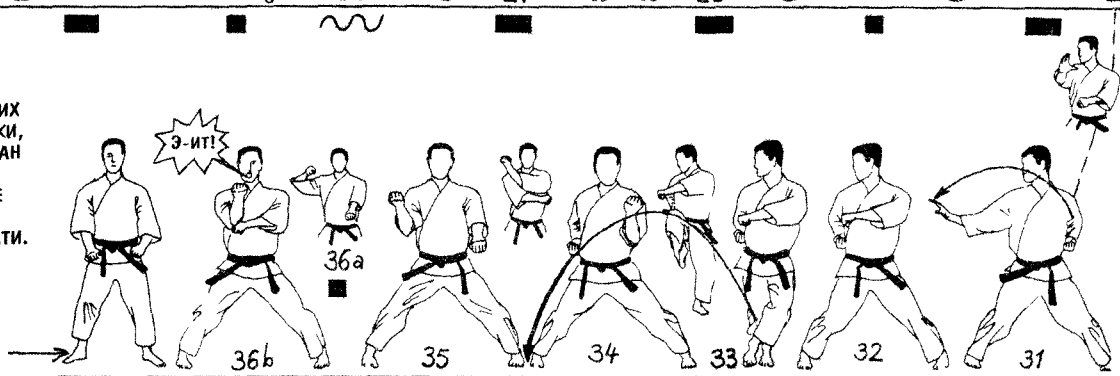
ЛЕВЫЙ ЛОКОТЬ  
СВЕРХУ

ДЗЁДАН-  
НАГАСИ-УКЭ

УКА-ЦУКИ



КАК И ДЛЯ ДРУГИХ КАТА СЕРИИ ТЭККИ, ДЛЯ ТЭККИ САНДАН ХАРАКТЕРНЫ БЫСТРЫЕ ЧЕТКИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В СТОЙКЕ КИБА-ДАТИ.



«ЯМЭ!»

УРА-ЦУКИ

ДЗЁДАН-  
НАГАСИ-УКЭ

ПОВОРОТ ГОЛОВЫ  
ФУМИКОМИ

КАГИ-ЦУКИ

ЦУКАМИ-УКЭ  
(БЛОК-ЗАХВАТ)

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 30 СЕКУНД

---

## Тэкки сандан

---

Основные правила исполнения здесь такие же, как в двух других ката серии тэкки.

Отличительная особенность тэкки сандан — встречающееся несколько раз быстрое круговое движение руками — одновременно защита и контратака.

1. Шаг правой ногой в кибэ-дати с ути-укэ левой рукой.

2. Одновременно ути-укэ правой рукой и гэдан-барай левой рукой.

3. Правый локоть над левым — тюдан-укэ правой рукой (рис. 3).

4. Дзёдан-нагаси-укэ правой рукой (рис. 4).

5. Ура-цуки (рис. 5).



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

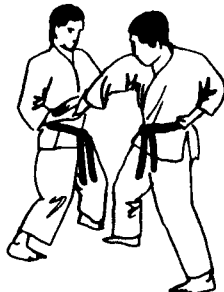


Рис. 6



Рис. 7

6. Отведение правого кулака к правому бедру, левая ладонь сверху (рис. 6).

7. Тюдан-цуки правой рукой, левая ладонь над правым локтем, большой палец вниз (рис. 7).

8. Возврат руки, левый кулак тыльной стороной вниз.

9. Скрестный шаг.

10. Гэдан-укэ (как движение 4 в тэкки нидан).

11. Широкое круговое движение — удар прямой рукой. Удар наносится пальцами кулака (в версии Канадзавы — тэцуи-ути).

12, 13. Повтор движений 6, 7.

14. Повтор движения 2.

15. Зеркальный повтор движения 14 (рис. 15).

16, 16а. Хайван-нагаси-укэ левой рукой.

16б. Ура-цуки левой рукой. Кияй (рис. 16б).



Рис. 15

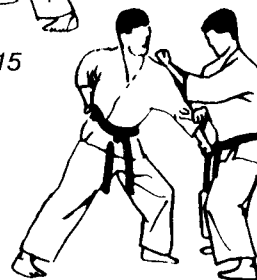


Рис. 16б

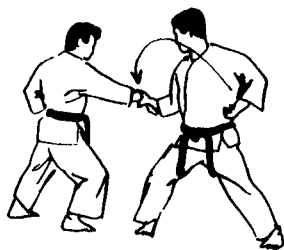


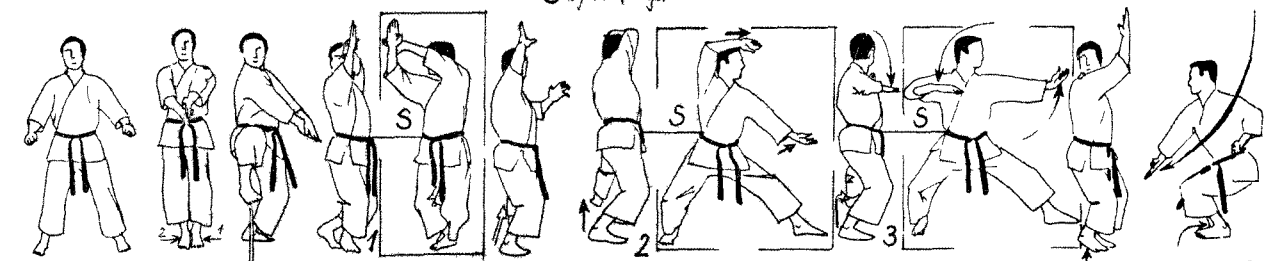
Рис. 31



Рис. 32

17. Поворот головы влево.
18. Скрестный шаг (медленно!).
19. Топчущий шаг (фумикоми), взгляд вперед.
20. Левый локоть над правым.
- 21—30. Зеркальный повтор движений 3—13.
31. Цуками-укэ правой рукой (рис. 31) — медленно! В версии Канадзавы — татэ-сюто-укэ.
32. Каги-цуки (рис. 32).
33. Медленный скрестный шаг.
34. Взгляд вперед, топчущий шаг, одновременно ути-укэ левой рукой.
- 36а. Найван-нагаси-укэ правой рукой.
- 36б. Ура-цуки. Кияй.

# БАССАЙ-СЁ © by A. Figer



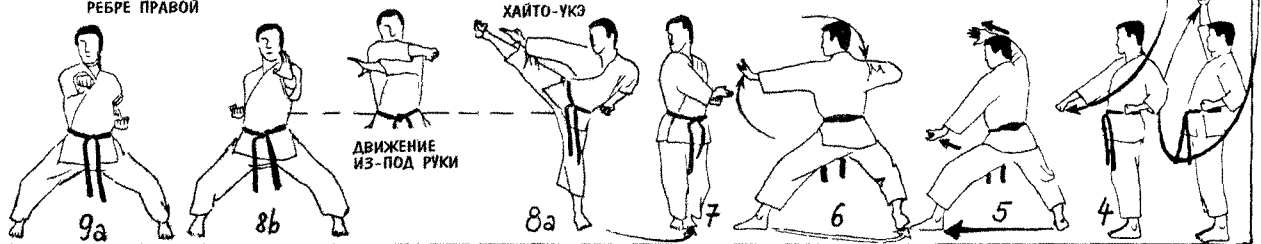
«ЁЙ!»  
НАРУЖНОЕ РЕБРО ЛЕВОЙ  
ЛАДОНИ НА ВНУТРЕННЕМ  
РЕБРЕ ПРАВОЙ

АВАСЭ-УКЭ

КОКО-УКЭ (БЛОК  
ОТ УДАРА ПАЛКОЙ)

БО-ДОРИ  
(ОТБИРАНИЕ  
ПАЛКИ)

ХАЙТО-ГЭДАН-УКЭ



ДВИЖЕНИЕ  
ИЗ-ПОД РУКИ

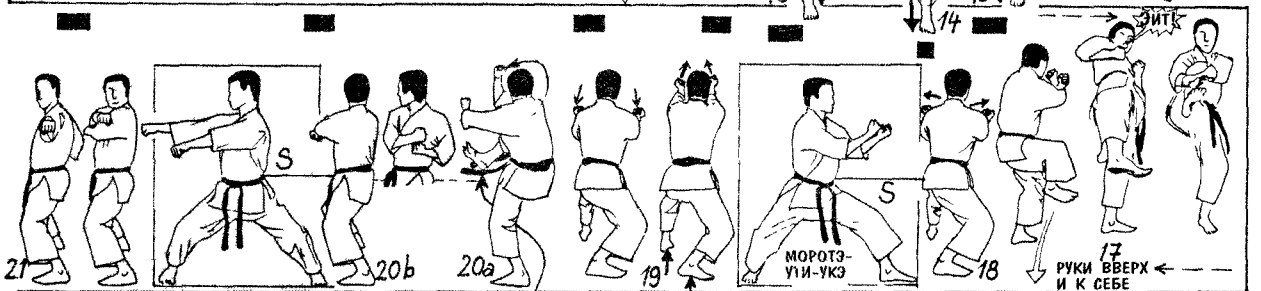
ХАЙТО-УКЭ



ШАГ ПРАВОЙ НОГОЙ  
С ПОВОРОТОМ ЧЕРЕЗ  
ПЕРЕХОДНОЕ  
ПОЛОЖЕНИЕ

ТЭЦУИ-УТИ-КЭДАН-БАРАЙ

4 РАЗА  
СЮТО-  
УКЭ С  
РИТМОМ  
КАК В  
БАССАЙ-  
ДАЙ:  
СИЛЬНО-  
СИЛЬНО-  
БЫСТРО-  
СИЛЬНО

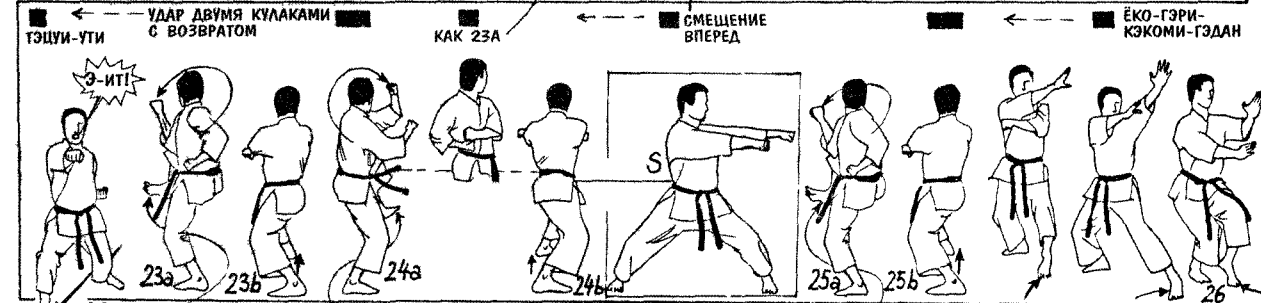


УДАР ДВУМЯ КУЛАКАМИ  
С ВОЗВРАТОМ

КАК 23А

СМЕЩЕНИЕ  
ВПЕРЕД

ЭКО-ГЭРИ-  
КЭКОМИ-ГЭДАН



Э-ИТИ!

23а

23б

24а

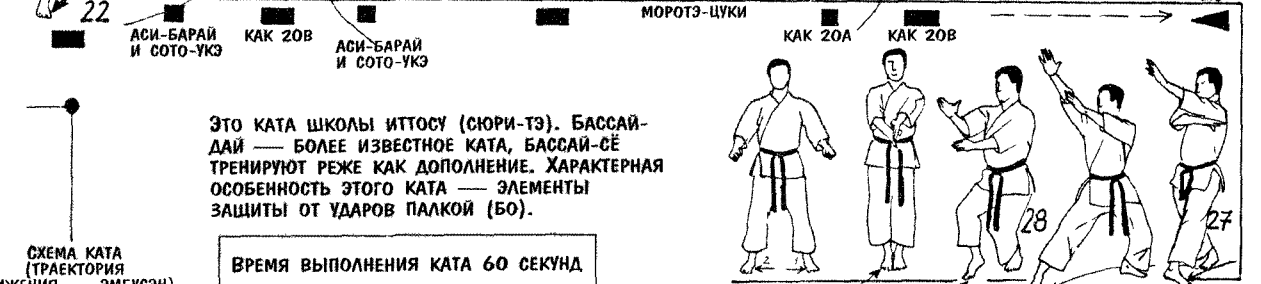
24б

МОРОТЭ-ЦУКИ

25а

25б

26



ЭТО КАТА ШКОЛЫ ИТТОСУ (СЮРИ-ТЭ). БАССАЙ-  
ДАЙ — БОЛЕЕ ИЗВЕСТНОЕ КАТА, БАССАЙ-СЁ  
ТРЕНИРУЮТ РЕЖЕ КАК ДОПОЛНЕНИЕ. ХАРАКТЕРНАЯ  
ОСОБЕННОСТЬ ЭТОГО КАТА — ЭЛЕМЕНТЫ  
ЗАЩИТЫ ОТ УДАРОВ ПАЛКОЙ (БО).

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА 60 СЕКУНД

СХЕМА КАТА  
(ТРАЕКТОРИЯ  
ДВИЖЕНИЯ — ЭМБУСЭН)

«ЯМЭ!»

СКРЕСТНЫЙ ШАГ

---

## Бассай-сё

---

Начало ката: стойка хэйсоку-дати, наружное ребро левой ладони на внутреннем ребре правой, руки внизу.

1. Двойной блок авасэ-укэ с выпрыгом вперед в коса-дати.

2. Поворот на 180 градусов влево в кокуцу-дати с бо-укэ (блок двумя руками от удара палкой).

3. Медленное движение правой руки вниз и одновременно левой вверх, руки на одной высоте (рис. 2, 3)

4. Подтягивание правой ноги с поворотом на 90 градусов влево и гэдан-хайто-укэ. Продолжение движения руки высоко вверх,

затем вниз тэцуи-ути, конечное положение как гэдан-барай (похоже на движение 14 в тинтэ).

5, 6. Повтор движений 2, 3.

7. Подтягивание левой ноги с поворотом на 90 градусов влево в хэйсоку-дати. Левый кулак у левого бедра, правая ладонь тыльной стороной на левом кулаке.

8а. Ёко-кэагэ и хайто-ути.

8б. Постановка ноги в кйба-дати с татэ-сюто-укэ. (Это движение может выполняться медленно, как движение 16 в эмпи — Канадзава, Эноэда и другие.)

9а, 9б. Рэндзуки.

10, 11. Поворот влево, затем на 180 градусов влево, кокуцу-дати с гэдан-барай и дзёдан-ути-укэ.

12. Поворот на 90 градусов влево с подтягиванием левой ноги и шагом правой ногой вперед, кокуцу-дати с сюто-укэ.

13—15. Три раза сюто-укэ как в Бассай-дай 15—17.

16. Переход в дзэнкуцу-дати с движением рук как в бассай-дай 18, но с полным захватом левой рукой правой руки (тем не менее в версии Канадзавы выполняется только касание пальцами — как в бассай-дай).

17. Топчущий удар точно как в бассай-дай с движением обоих кулаков вверх. Киай.

18. Постановка ноги с моротэ-ути-укэ (какиваке-укэ) в кокуцу-дати.

19. Смещение вперед с двойным ура-цуки, возврат кулаков в положение моротэ-ути-укэ.

20. Аси-барай правой ногой и сото-укэ правой рукой.

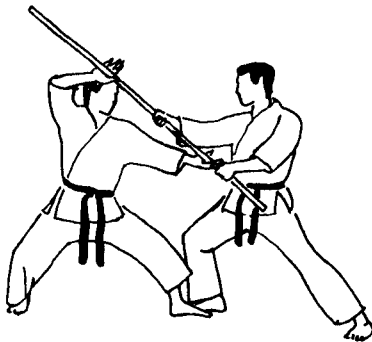


Рис. 2

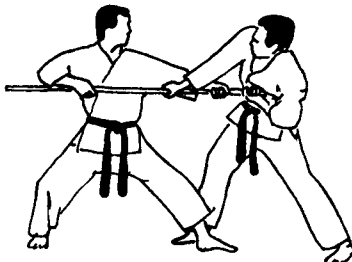


Рис. 3

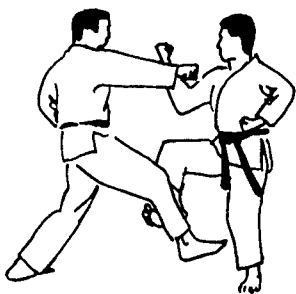


Рис. 20а



Рис. 20б

20б. Постановка ноги в кибэ-дати вправо (рис. 20б). Движение моротэ цуки такое же, как в тэки сандан (15, 29) — правая рука выполняет блок (тюдан-барай), а левая — удар (рис. 20а, 20б).

21. Поворот головы влево, тэцуи-ути левой рукой.

22. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки. Киай.

23а, 23б. Повтор движений 20а, 20б.

24а, 24б. Зеркальный повтор движений 20а, 20б.

25а, 25б. Повтор движений 20а, 20б.

26. С широким круговым движением руками и левой ногой переход в нэкоаси-дати, вытягивание рук вперед, затем подтягивание к себе.

27, 28. Зеркальный повтор движения 26 (рис. 25, 26).

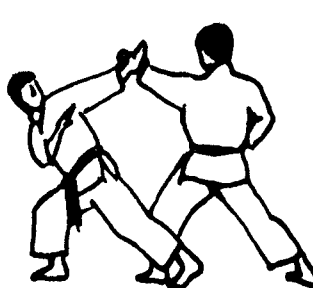


Рис. 25

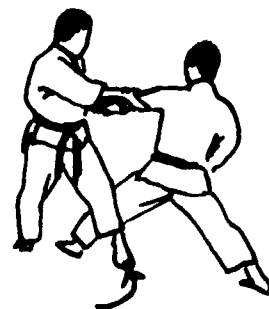


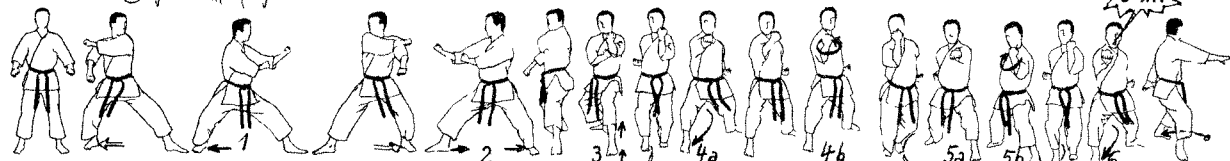
Рис. 26

# КАНКУ-СЁ

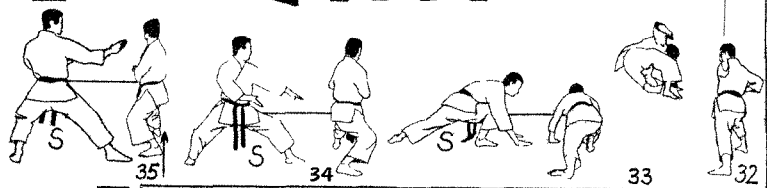
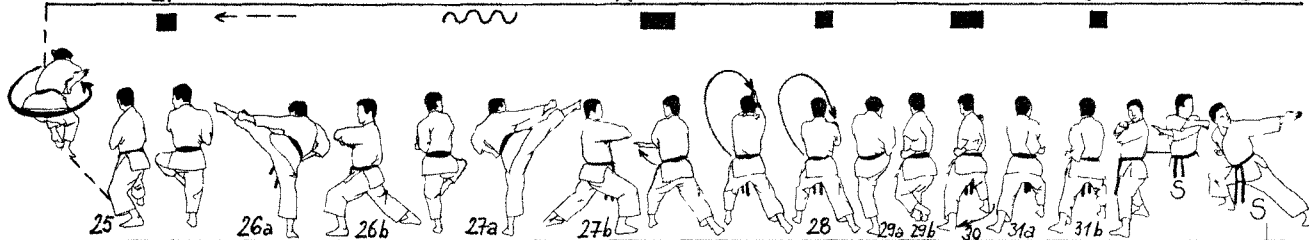
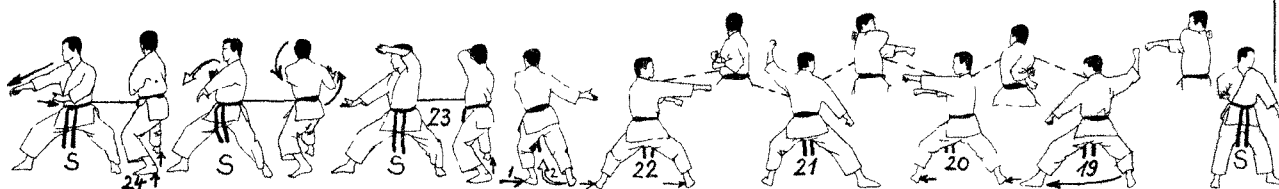
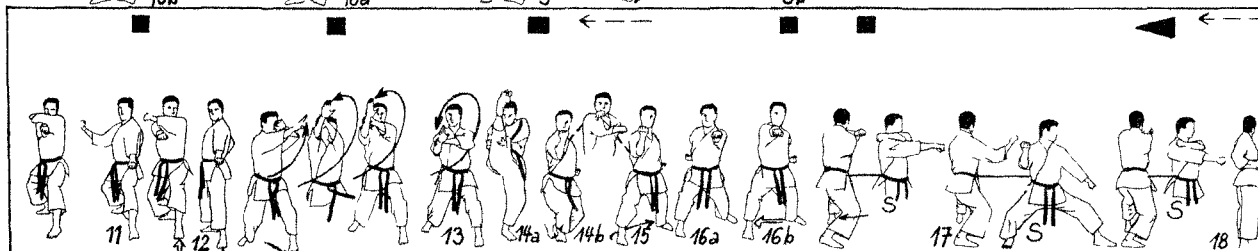
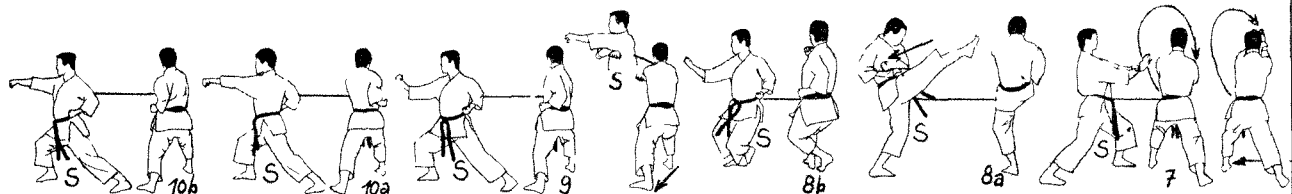
© by Alexander Tshaga

ТАКОЙ ВАРИАНТ КАТА КАНКУ-ДАЙ (КУСЯНКУ) ЕСТЬ И В ДРУГИХ СТИЛЯХ КАРАТЭ. В ШОТОКАНЕ ОН НАЗЫВАЕТСЯ КАНКУ-СЁ. СОЗДАТЕЛЕМ СОВРЕМЕННОЙ ВЕРСИИ ЭТОГО КАТА СЧИТАЕТСЯ ТЕСИН ТИБАНА, ОДИН ИЗ ЛУЧШИХ УЧЕНИКОВ МАСТЕРА ИТОСУ.

3-ИТИ!

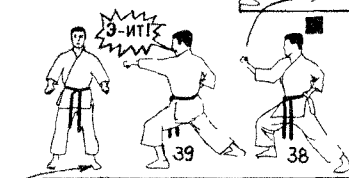
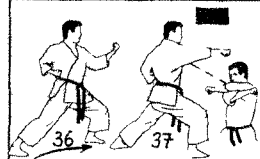
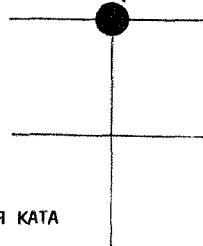


«ЁЙ!»



ОСОБЕННОСТИ ЭТОГО КАТА — РАЗНЫЕ ПОВОРОТЫ И ДВИЖЕНИЯ С ПРЫЖКАМИ. С ПРЫЖКОМ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ДВИЖЕНИЯ 7-12, 13-18, 28-31. ДВИЖЕНИЯ 7, 13 и 28 ПОХОЖИ НА ДВИЖЕНИЕ (18) В БАССАЙ-ДАЙ, НО ДАЛЕЕ ПРОДОЛЖАЮТСЯ КАК В БАССАЙ-СЁ (16) — ЭТО ЗАХВАТ СВОЕЙ РУКИ, А НЕ КАСАНИЕ КОНЧИКАМИ ПАЛЬЦЕВ КАК В БАССАЙ-ДАЙ. 1,2,3 — СМЕЩЕНИЕ НАЗАД, 4Б И 5Б — КОРОЧЕ, ЧЕМ УТИ-УКЭ И С МЕНЬШИМ ПОВОРОТОМ РУКИ. В КОНЦЕ КАТА ПОДЪИМАСЬ ЛЕВАЯ НОГА.

СХЕМА КАТА (ЭМБУСЭН)



ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 50 СЕКУНД

«ЯМЭ!»

---

## Канку-сё

---

1. Поворот головы влево, поворот влево и смещение назад с моротэ-ути-укэ.

2. То же движение с поворотом и смещением влево.

3. То же движение со смещением назад.

4а. Шаг правой ногой вперед с ой-цуки.

4б. Движение освобождения от захвата за руку — как ути-укэ, но более короткое.

Здесь подразумевается удар с последующим освобождением от захвата за запястье (рис. 4а, 4б).

5а, 5б. Зеркальный повтор движения 4 с шагом вперед левой ногой.

6. Еще один шаг вперед правой ногой с ой-цуки. Княй.

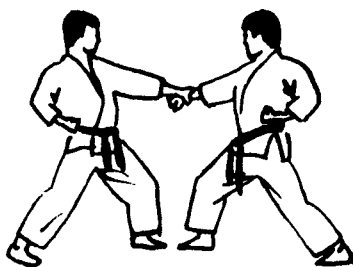


Рис. 4а

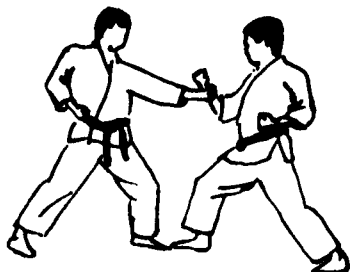


Рис. 4б



Рис. 8а

7. Поворот на 180 градусов как в бассай-сё 16.

8а. Соединение рук и их отведение к правому бедру (рис. 8а). Затем маэ-гэри правой ногой.

8б. Движением вперед переход в косадати, уракэн правой рукой.

9. Отведение левой ноги назад (как движения 20, 25 в канку-дай).

13—18. Повтор движений 7—12.

19. Поворот на 180 градусов влево в коку-цу-дати с гэдан-барай и дзёдан-ути-укэ.

20. Смещение вперед в киба-дати с моротэ-цуки.

21, 22. Зеркальный повтор движений 19, 20.

23. Движение левой, затем правой ногой. Поворот на 90 градусов влево с бо-укэ.

24. Вращение палки и отбирание палки у воображаемого противника (см. рис. 23, 24).

Здесь подразумевается толкание палки к корпусу противника, выводящее его из равновесия и наклоняющее назад. Такое движение встречается также в бассай-сё 2, 3 и в мэйкё 7, 8.

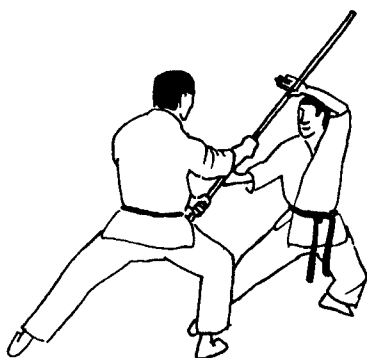


Рис. 23

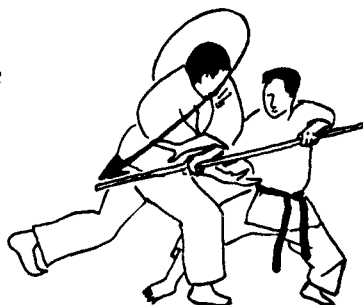


Рис. 24

25. Поворот прыжком на 360 градусов с сүто-укэ.

26а. Ёко-кэагэ + уракэн. Постановка ноги с маэ-эмпи-ути правой рукой.

27а, б. Зеркальный повтор движения 26а.

29—31б. Повтор движений 7—10б.

32. Разворот на 180 градусов с хайсю-укэ (медленно!) с наклоном к правой ноге.

33. В прыжке микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони. Приземление с усиро-гэри левой ногой.

34. Выпрыг с поворотом на 90 градусов влево в кокуцу-дати с гэдан-сүто-укэ.

35. Шаг вперед правой ногой с сүто-укэ.

36. Поворот влево на правой ноге с шагом левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с ути-укэ.

37. Шаг вперед правой ногой с ой-цуки.

38, 39. Зеркальный повтор движений 38, 39. Киай.

# ДЗИИН © by A. Flüger

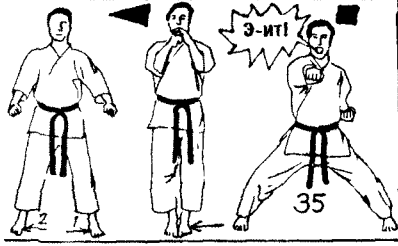
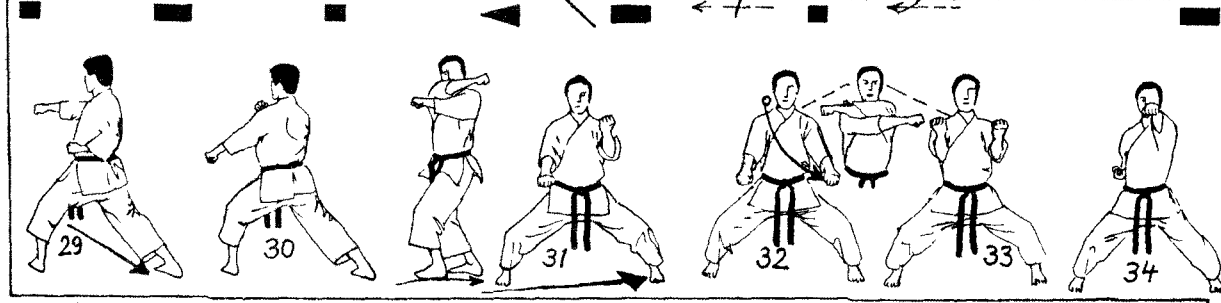
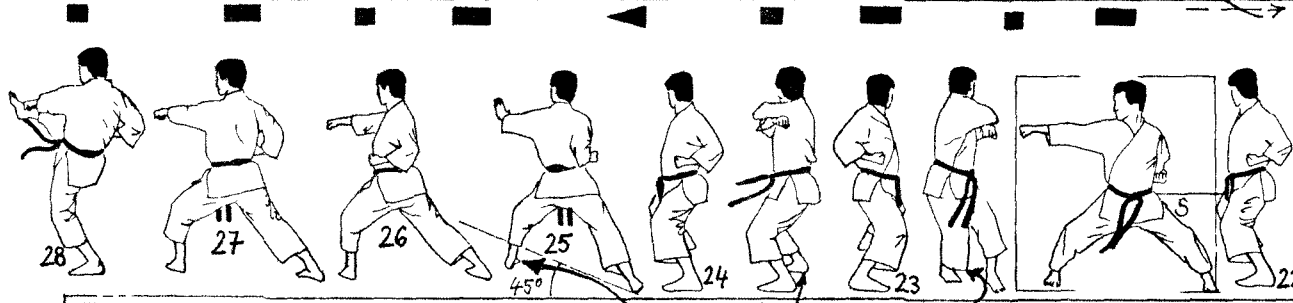
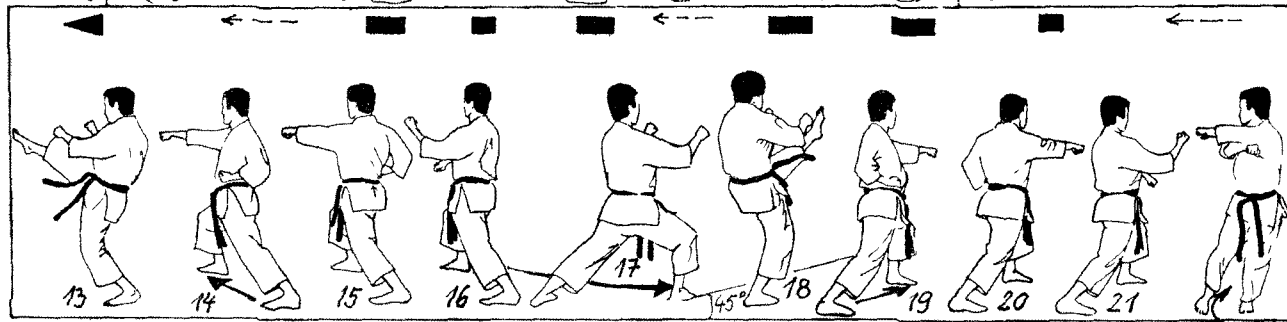
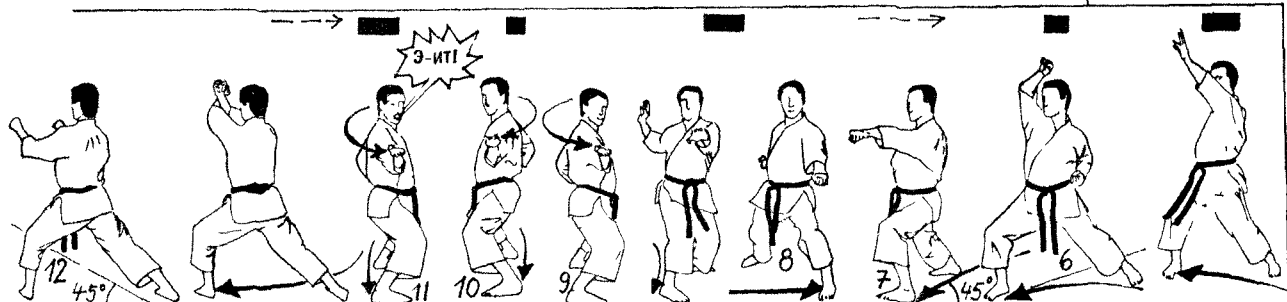
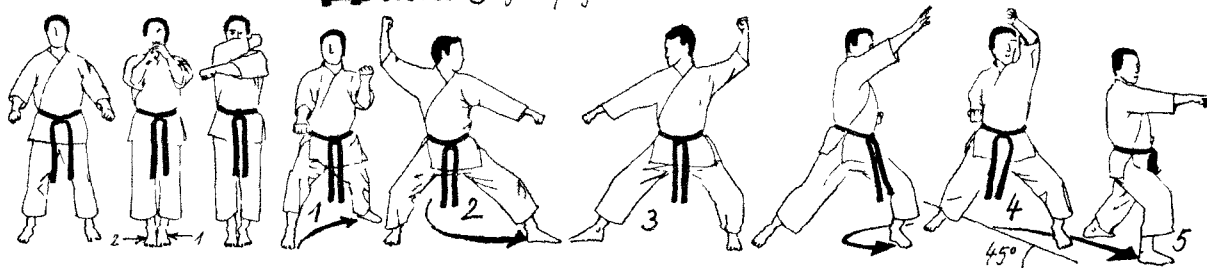
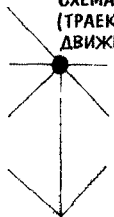


СХЕМА КАТА  
(ТРАЕКТОРИЯ  
ДВИЖЕНИЯ)



ДЗИОН, ДЗИТЭ, ДЗИИН ОБРАЗУЮТ ОДНУ ГРУППУ КАТА. ЗДЕСЬ ВАЖНЫ ЧЕТКИЕ СТОЙКИ И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ. ДЗИИН — ДОВОЛЬНО МАЛОИЗВЕСТНОЕ КАТА. ФУНАКОСИ ЕГО НЕ ИЗУЧАЛ. ДВОЙНОЙ БЛОК — ГЭДАН-БАРАЙ И УТИ-УКЭ, КАК В ХЭЙАН 3, ВЫПОЛНЯЕТСЯ НЕСКОЛЬКО РАЗ (1, 16, 21, 30, 31). КОМБИНАЦИЯ КАКИВАКЕ-УКЭ — МАЭ-ГЭРИ — РЭНДЗУКИ (КАК В ДЗИОН) ВЫПОЛНЯЕТСЯ ДВА РАЗА (12-15 И 17-20).

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 30 СЕКУНД.

## Дзион

Это ката относится к той же группе, что дзион и дзиттэ. Между этими тремя ката прослеживается явная связь. Фунакоси называл это ката сёкё и относил его к своей школе.

Характер исполнения такой же, как в дзион и дзиттэ.

1. Шаг правой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с гэдан-барай и ути-укэ.

2. Поворот влево со смещением левой ноги, переход в кокуцу-дати с гэдан-барай и ути-укэ. Вот как понимает это движение Канадзава (рис. 1К—26К):

1К. Одновременная защита от двух ударов противника — маэ-гэри правой ногой и тюдан-цуки правой рукой.



Рис. 1К

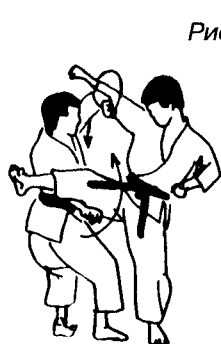


Рис. 2аК

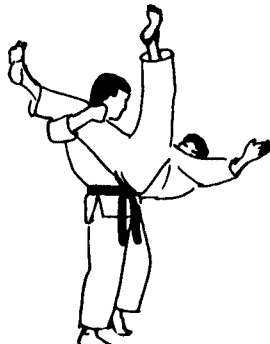


Рис. 26К

2аК. Поворот влево.

26К. Подъем правой руки вверх, одновременно опускание левой руки вниз с опрокидыванием противника.

3. Поворот на 180 градусов вправо с переходом в такую же стойку.

4. Поворот головы влево, поворот на 45 градусов влево со смещением левой ноги, переход в дзэнкуцу-дати с агэ-укэ левой рукой.

5. Шаг вперед в том же направлении правой ногой с ой-цуки.

6—7. Зеркальный повтор движений 4, 5 с поворотом на 90 градусов вправо.

8. Поворот на 45 градусов влево с гэдан-барай.

9. Шаг правой ногой вперед в кибан-дати с сюто-ути.

10. Зеркальный повтор движения 9 с шагом вперед левой ногой.

11. Снова шаг вперед правой ногой, кибан-дати с сюто-ути. Киай.

12. Шаг стоящей сзади левой ногой под 45 градусов влево. Поворот влево с какиваке-укэ.

13. Маэ-гэри правой ногой.

14, 15. Рэндзуки с постановкой правой ноги вперед.

16. Сразу в той же стойке гэдан-барай правой рукой и ути-укэ левой рукой.

17—21. Зеркальный повтор движений 12—16 с поворотом на 90 градусов вправо.

22. Смещение правой ноги по кругу влево, переход в кибан-дати с тэцуи-ути левой рукой.

24. Поворот вправо с тэцуи-ути правой рукой.

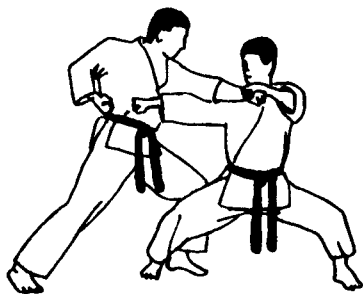


Рис. 22

25. Шаг левой ногой под 45 градусов влево с тэцуи-ути левой рукой.

26, 27. В той же стойке гяку-цуки и тюдан-цуки левой рукой.

28. Маэ-гэри правой ногой в том же направлении.

29. Постановка ноги назад с гяку-цуки правой рукой.

30. В той же стойке гэдан-барай левой рукой, ути-укэ правой рукой.

31. Подтягивание левой ноги. Поворот влево, кибэ-дати с гэдан-барай правой рукой и ути-укэ левой рукой.

32. В том же направлении гэдан-барай левой рукой.

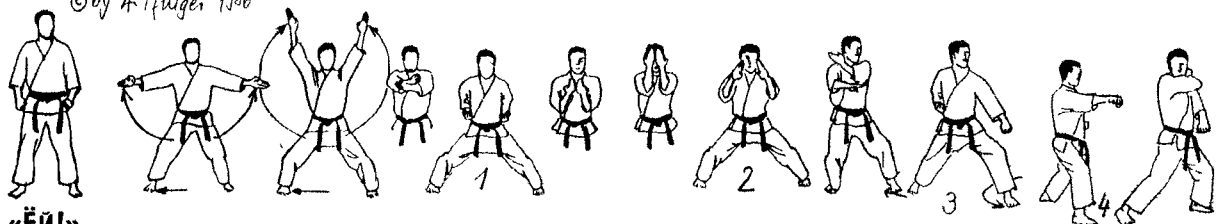
33. Двойной ути-укэ.

34. Дзёдан-тюдан рэндзуки. Киай.

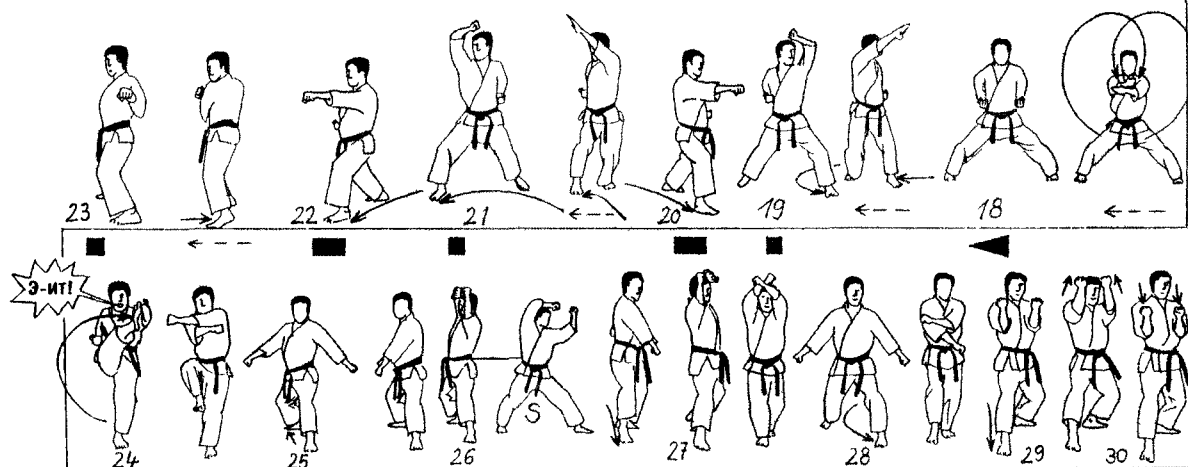
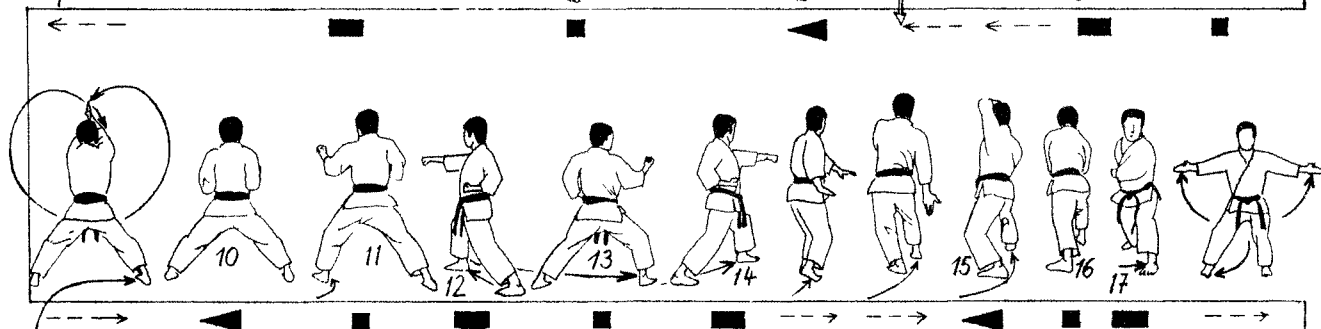
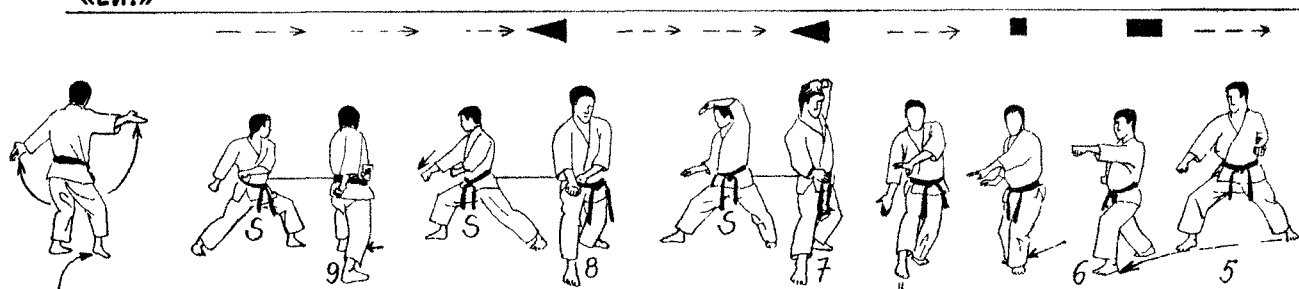
В версии Канадзавы движение 31 выполняется через подъем руки вверх.

# Мэйкё

© by A. F. Wger, 1986



«ЁЙ!»



Э-ИТ!

ДРУГОЕ НАЗВАНИЕ ЭТОГО КАТА — РОХАЙ. ОНО ЕСТЬ И В ДРУГИХ СТИЛЯХ КАРАТЭ. САНКАКУ-ТОБИ (32) ВЫПОЛНЯЕТСЯ БЫСТРО, ОДИМ ДВИЖЕНИЕМ. КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ РУКАМИ ОДИНАКОВО В 1, 10, 18. ПОВОРОТ ДЕЛАЕТСЯ СО СМЕЩЕНИЕМ НОГИ, СТОЯЩЕЙ ВПЕРЕДИ В 3, 4 И 5, 6, НО С ШАГОМ НОГОЙ, СТОЯЩЕЙ СЗАДИ В 11, 12; 13, 14; 21, 22.

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КАТА ОКОЛО 60 СЕКУНД. ЗДЕСЬ ПОКАЗАНО ИСПОЛНЕНИЕ КАТА В ВЕРСИИ КАНАДЗАВЫ (SKI)

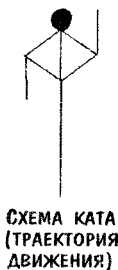
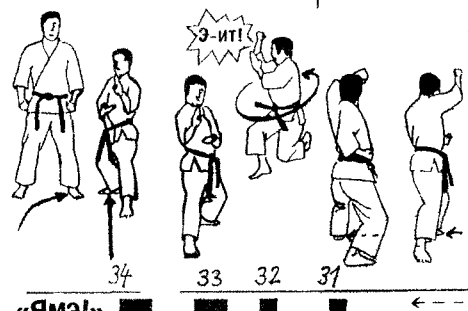


СХЕМА КАТА  
(ТРАЕКТОРИЯ  
ДВИЖЕНИЯ)



Э-ИТ!

«ЯМЭ!»

---

## Иэикё

---

1. Шаг вправо в кибэ-дати. Затем большой круг открытыми руками, завершающийся сжиманием кулаков на уровне бедер.

2. Подъем рук вверх, затем клиновидный блок обеими руками.

3. С подтягиванием левой ноги поворот влево с переходом в дзэнкуцу-дати. Гэданбарай левой рукой.

4. Сразу шаг вперед правой ногой в дзэнкуцу-дати с ой-цуки.

5, 6. Зеркальный повтор движений 3, 4 в другую сторону.

7. Смещение правой ноги вперед в кокуцу-дати с бо-укэ (рис. 7).

8. Поворот корпуса с бо-цуками (движением захвата и отбирания палки у воображаемого противника (рис. 8).

9. Продолжение предыдущего движения, поворот с переходом в дзэнкуцу-дати (рис. 9).

10. Смещение правой ноги вправо с переходом в кибэ-дати. Движение руками как 1 со сжиманием кулаков на уровне бедер.

11. Смещение левой ноги вправо, поворот в дзэнкуцу-дати с ути-укэ левой рукой.

12. Шаг в том же направлении правой ногой с ой-цуки.

13, 14. Поворот на 90 градусов вправо, зеркальный повтор движений 11, 12.

15—17. Повтор движений 7—9.

18. Повтор движений 1 и 10.

19—22. Как 11, 12 и 13, 14, но вместо ути-укэ выполняется агэ-укэ.

23. Отведение левой ноги назад (правая нога на месте, переход в кибэ-дати с тэцуи-ути.

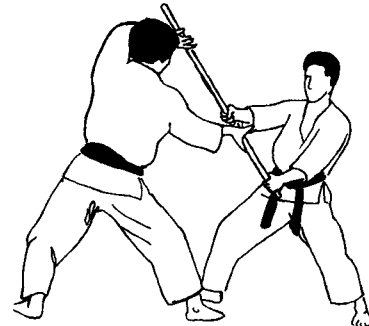


Рис. 7

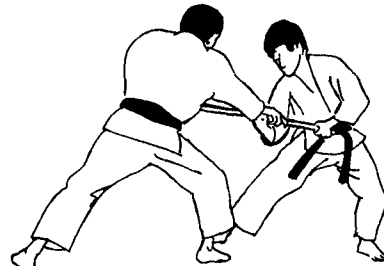


Рис. 8

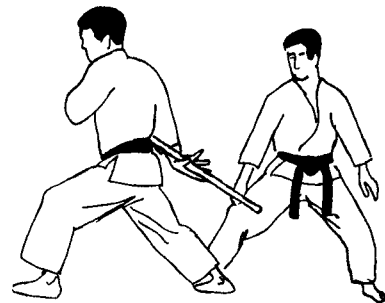


Рис. 9

24. Микадзуки-гэри правой ногой. Кияй.

25. Постановка правой ноги назад, кокуцу-дати с разведением рук в стороны.

29. Шаг вперед правой ногой, кокуцу-дати с двойным ути-укэ (быстро!).



Рис. 31



Рис. 32

30. Моротэ-ура-цуки с возвратом в положение 29.

31. Поворот на 90 градусов, кокуцу-дати с агэ-укэ.

32. Саккаку-тоби с эмп-ути правой рукой и имитацией захвата левой рукой.

После блокирования агэ-укэ удара противника на верхнем уровне (рис. 31), захватить его руку левой рукой и выполнить высокий прыжок с поворотом смещением за спину противника, нанося удар локтем в голову (рис. 32). Киай.

33. Приземление в кокуцу-дати с сюто-укэ правой рукой.

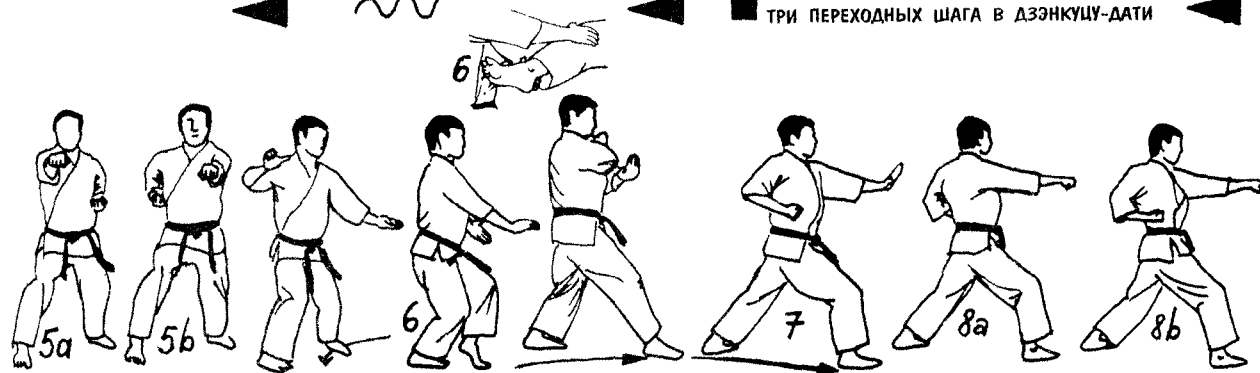
34. Шаг назад с сюто-укэ. Подтягивание левой ноги назад к правой. Ямэ!

# ВАНКАН

ВАНКАН — САМОЕ КОРОТКОЕ КАТА СТИЛЯ ШОТОКАН. ОНО ЕСТЬ ТАКЖЕ В СИТО-РЮ, ГДЕ НАЗЫВАЕТСЯ СЁФУ ИЛИ ХИКО. ЭТО КАТА ШКОЛЫ МАЦУМУРЫ (ТОМАРИ-ТЭ).



▲ ТРИ ПЕРЕХОДНЫХ ШАГА В ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ ▲



КАК 19 В НИНДЗЮСИХО

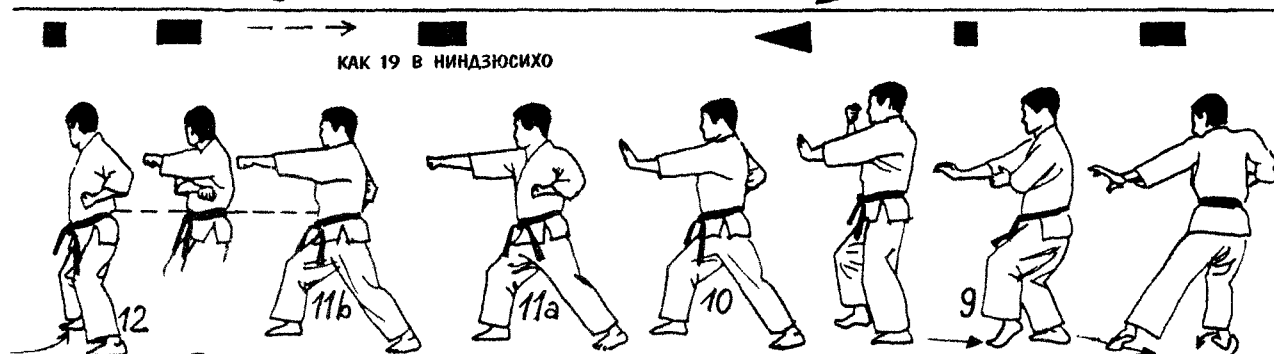
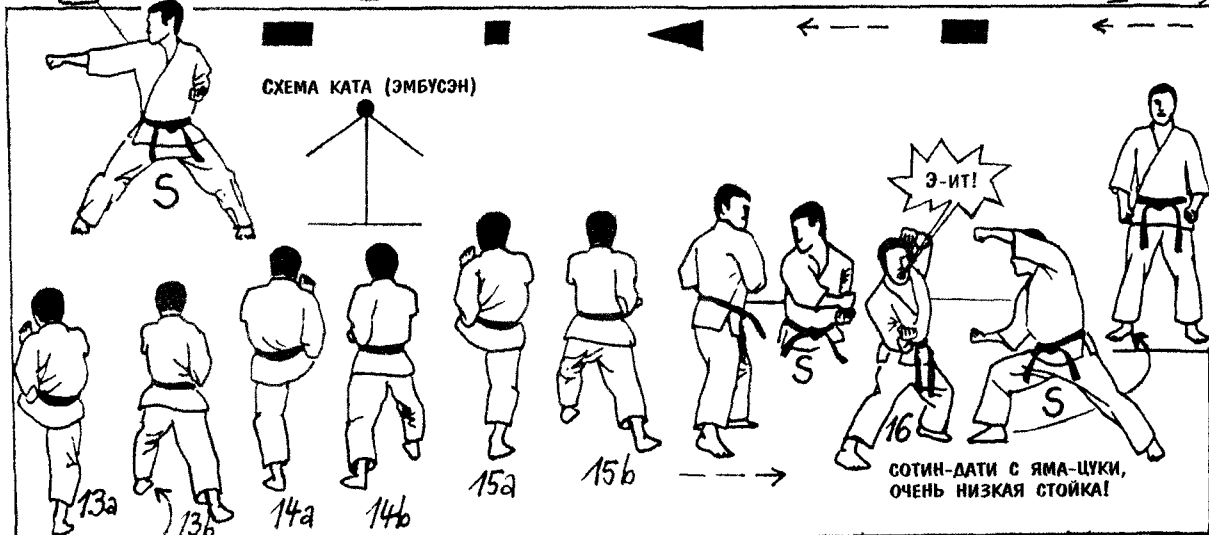


СХЕМА КАТА (ЭМБУСЭН)



МАЭ-ГЭРИ ОИ-ЦУКИ МАЭ-ГЭРИ ОИ-ЦУКИ МАЭ-ГЭРИ ОИ-ЦУКИ

© by A. Rieger

---

## Ванкан

---

1. Кокуцу-дати с шагом вперед под 45 градусов левой ногой с какиваке-укэ.

2. Отход назад с поворотом головы вправо (скрещенная стойка, взгляд вперед).

В версии Канадзавы ката сразу начинается с поворота, который выполняется через нэкоаси-дати, а не через кокуцу-дати.

3. Подъем правого колена, хасами-укэ (как движение 6 в ниндзюсихо) (рис. 3).

4а. Шаг правой ногой в дзэнкуцу дати.

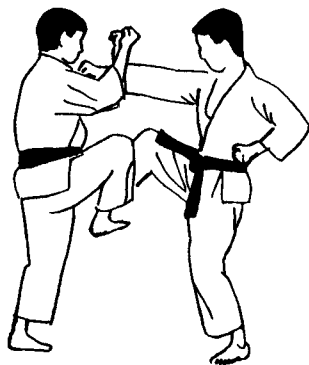


Рис. 3

4б. Шаг левой ногой в дзэнкуцу-дати.

4в. Медленный шаг правой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с татэ-сюто-укэ левой рукой.

*Примечание.* В версии Канадзавы шаги 4а и 4б намного короче, переходных дзэнкуцу-дати нет.

5а, 5б. Рэндзуки.

6. Поворот головы влево, переход в нэкоаси-дати с подтягиванием левой ноги. Сукуи-укэ левой рукой и удар в колено воображаемого противника основанием правой ла-

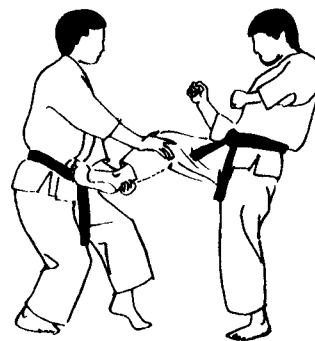


Рис. 6К

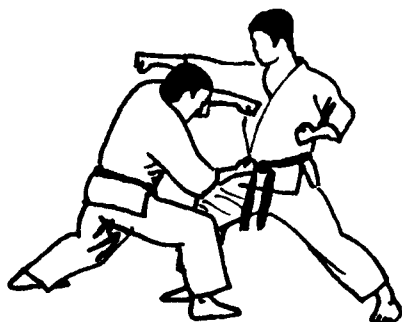


Рис. 16



Рис. 7К

дони (как 19 в ниндзюсихо). Шаг правой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с татэ-сюто-укэ (медленно!).

8а, 8б. Рэндзуки.

9. Поворот головы назад, подтягивание левой ноги в нэкоаси-дати. Повтор движения 6.

10—11б. Повтор движений 7—8б.

12. Отведение стоящей впереди ноги назад-вправо. Переход в кибэ-дати с тэцу-ути.

13а. Маэ-гэри.

13б. Сразу тюдан-ой-цуки.

14а—15б. Зеркальный повтор, затем повтор движений 13а, 13б.

16. Поворот на 180 градусов в сотин-дати с яма-цуки (тюдан-гэдан). Киай (рис. 16).

Вот одна из возможностей применения движений 6 и 7 в версии Канадзавы.

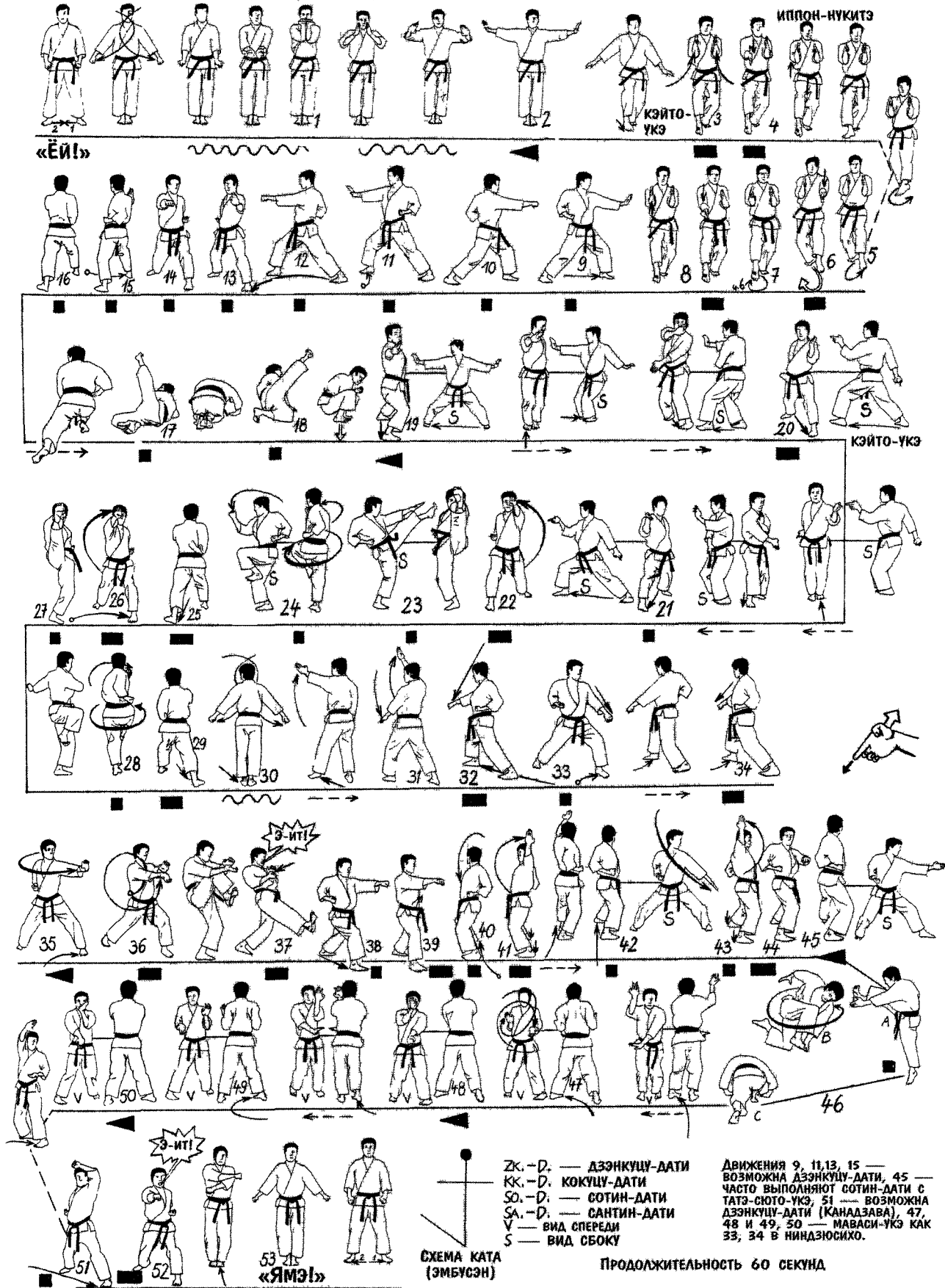
6. Блок от маэ-гэри как 19 в Ниндзюсихо (рис. 6К).

7. Шаг правой ногой за опорную ногу противника, захват его ноги правой рукой и опрокидывание противника назад движением татэ-сюто-укэ (рис. 7К).

Время выполнения ката около 50 секунд.

# УНСУ

ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЭТОГО ОЧЕНЬ ДРЕВНЕГО КАТА НЕИЗВЕСТНО. ВОЗМОЖНО, ЭТО КАТА ШКОЛЫ НИНГАКИ, ЕСЛИ СУДИТЬ ПО СХОДСТВУ С НИНДЗЮСИХО (НИСЭЙСИ). УНСУ ЕСТЬ В СТИЛЯХ ШОТОКАН И СИТО-РЮ. ЭТО КАТА ТОЛЬКО ДЛЯ МАСТЕРОВ КАРАТЭ!



---

## Унсу

---

Унсу — ката очень высокого уровня. Его следует изучать только мастерам каратэ, имеющим высокие степени.

В начале ката «Ёй», ноги — левая, затем правая сдвигаются вместе, руки в кулаках поднимаются скрестно вверх, затем разводятся в стороны.

1. Разжимание кулаков, подъем рук на уровень лица, тэйсё-укэ двумя руками.

2. Поворот рук ладонями вперед и разведение в стороны, двойной татэ-сюто-укэ (движения 1 и 2 вместе занимают около 5 секунд).

3. Шаги правой ногой вперед в нэкоасидати с двойным кэйто-укэ.

4. Тюдан-иппон нукитэ правой рукой, затем возврат в положение 3.

5. Шаг левой ногой вперед в нэкоасидати, затем полукруговое движение левой ногой (подбивание ноги воображаемого противника).

6. Из этого положения тюдан-иппон-нукитэ правой рукой с возвратом руки.

7, 8. Еще один шаг вперед правой ногой (рис. 7а, 7б, 8). Полукруговое движение левой ногой с кэйто-укэ — защита от удара воображаемого противника на среднем уровне с отведением его руки вправо (рис. 7а, 7б). Опрокидывание воображаемого противника с ударом пальцем в горло.

Шаг левой ногой вперед в соти-дати с татэ-сюто-укэ (в версии Канадзавы — дзэнкуцу-дати).

10. Гяку-цуки с переходом в дзэнкуцу-дати.

11, 12. Зеркальный повтор движений 9, 10.



Рис. 7а



Рис. 7б



Рис. 8

13—16. Повтор движений 11, 12 с поворотом на 90 градусов, затем зеркальный повтор с поворотом на 180 градусов (движения 9—16 выполняются очень быстро одно за другим).

17. Падение под 45 градусов в сторону с опорой на обе руки, правое колено на полу, маваси-гэри левой ногой.

18. Переход в положение лежа на левом боку с опорой на обе руки, маваси-гэри правой ногой.

Движение 17 соответствует защите от гяку-цуки воображаемого противника. Защита от следующего удара выполняется с



Рис. 17



Рис. 18

отведением корпуса назад и падением на левый бок с маваси-гэри (рис. 17, 18).

19. Опускание ноги с переходом в положение приседа, затем со смещением правой ноги вправо выход в кибя-дати с двойным татэ-сюто-укэ.

20. Отведение правой ноги назад, поворот влево с переходом в дзэнкуцу-дати с кэйто-укэ левой рукой и гэдан-тэйсё-укэ назад правой рукой.

21. Отведение левой ноги назад, поворот вправо с переходом в дзэнкуцу-дати с кэйто-укэ с кэйто-укэ правой рукой и гэдан-тэйсё-укэ левой рукой.

22. Хайто-ути левой рукой.

23. Маэ-гэри левой ногой, не меняя положение рук.

24. Возврат ноги, поворот корпуса вправо с сото-укэ-дзёдан (в версии Канадзавы — тюдан).

25. Постановка ноги назад, переход в дзэнкуцу-дати с гяку-цуки.

26. В той же стойке хайто-ути правой рукой (зеркальный повтор движения 22).

27—29. Зеркальный повтор движений 23—25.

30. Подтягивание левой ноги к правой в хэйсоку-дати. Круговое скрестное движение руками под 45 градусов перед корпусом (в версии Канадзавы — с поворотом головы влево).

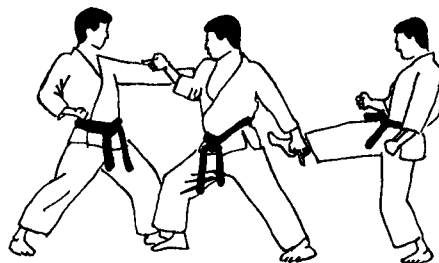


Рис. 21

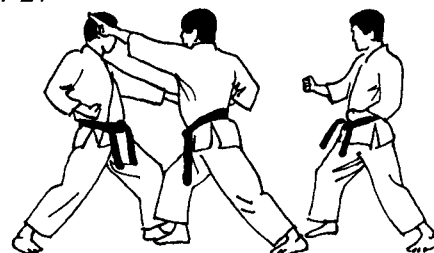


Рис. 22

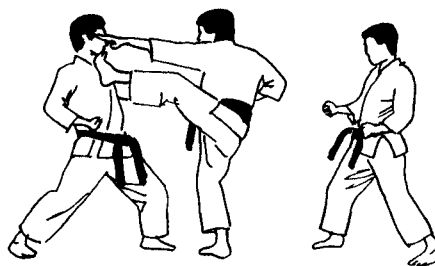


Рис. 23



Рис. 24

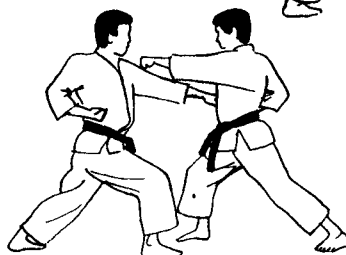


Рис. 25

31. Поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с опусканием левой руки вниз и подъемом правой руки вверх.

32. Шаг правой ногой вперед в дзэнкуцу-дати с гэдан-цуки.

34. Еще один поворот на 180 градусов с гэдан-цуки-укэ.

35. Отведение правой ноги вправо, переход в сотин-дати с татэ-сютто-укэ.

36. Тэйсё-хасами-укэ.

37. Сразу маэ-гэри кэкоми не меняя положение рук. Киай.

38. Постановка ноги вперед с гяку-цуки левой рукой.

39. Тюдан-цуки правой рукой.

40. Шаг вперед правой ногой, переход в киба-дати с сютто-гэдан барай левой рукой.

41. Поворот головы влево, разворот и небольшое смещение влево.

42. Шаг вперед левой ногой в киба-дати, сютто-гэдан-барай правой рукой.

43. Поворот головы вправо, разворот и небольшое смещение вправо с хайто-дзёдан-укэ.

44. В том же направлении гяку-цуки левой рукой из киба-дати.

45. Поворот влево, переход в кокуцу-дати с хайсю-укэ (здесь часто выполняют переход в сотин-дати с татэ-сютто-укэ).



Рис. 48

46. Микадзуки-гэри правой ногой по левой ладони, прыжок с поворотом на 360 градусов, приземление с усиро-гэри левой ногой.

47, 48. Шаг левой ногой вперед в сантин-дати с маваси-укэ (рис. 48).

49, 50. Шаг правой ногой вперед в сантин-дати с маваси-укэ.

51. Переход в сотин-дати с агэ-укэ (в версии Канадзавы — дзэнкуцу-дати).

52. В дзэнкуцу-дати гяку-цуки правой рукой. Киай.

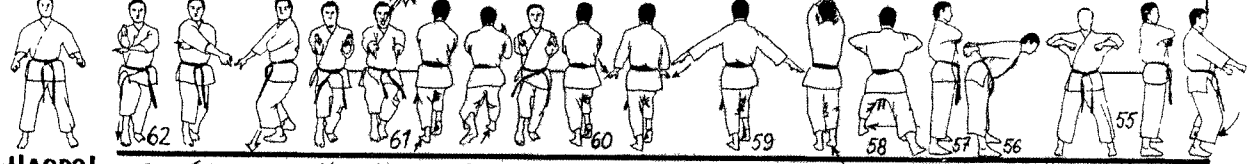
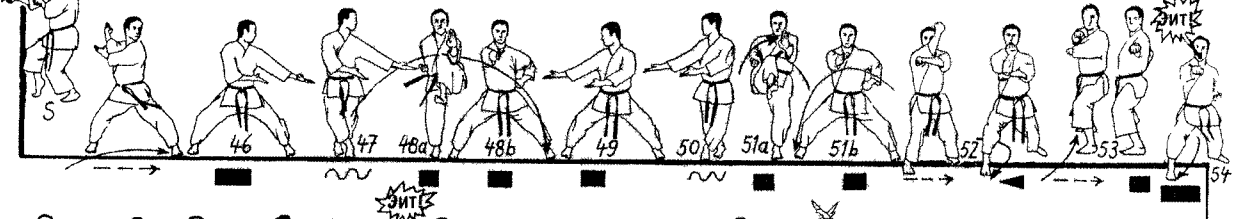
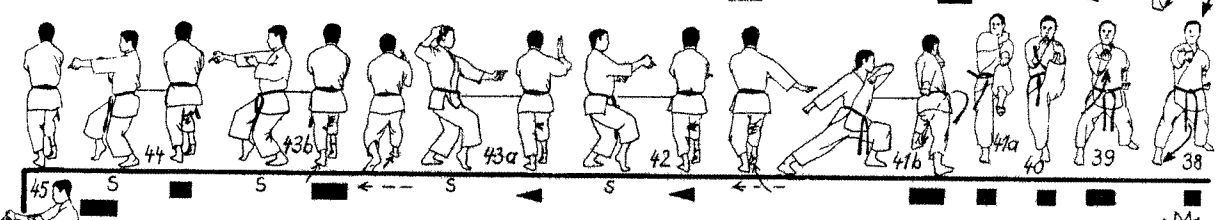
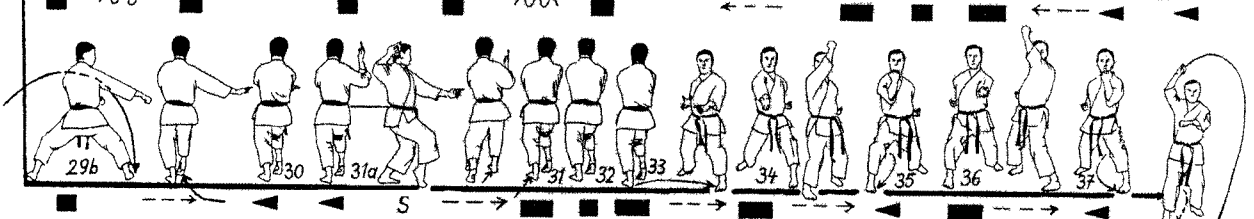
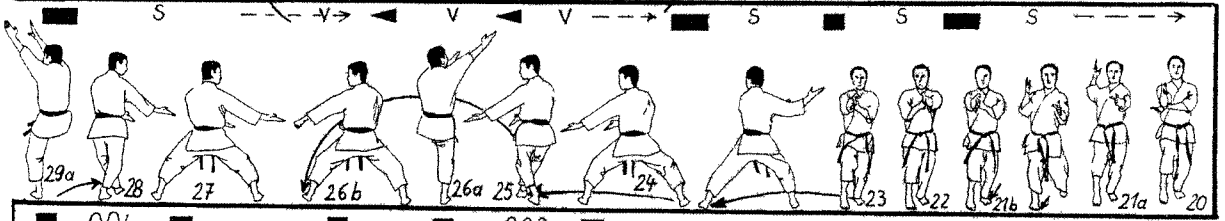
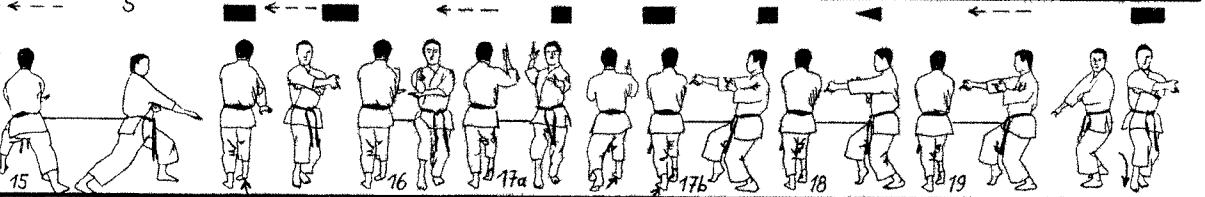
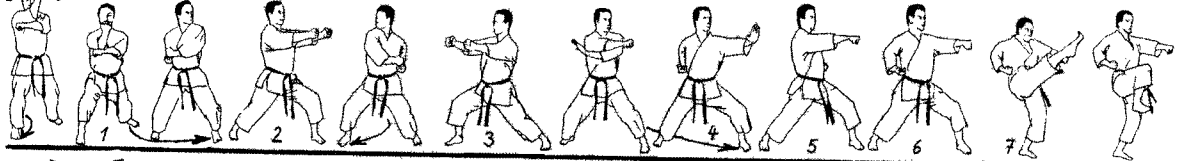
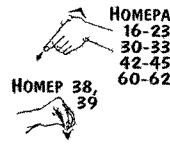
53. Медленное подтягивание левой ноги в хэйсоку-дати, затем круговое движение руками, как в самом начале ката.



# ГОДЗЮСИХО-ДАЙ

© by Albrecht Flügel 2000

«ЁЙ!»



«НАОРЭ!»

■ — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ  
 ■ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА  
 — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ  
 — ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ  
 - - - - - БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ  
 — ОСНОВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

---

## Годзюсихо-дай

---

Два ката «54-х шагов» (годзюсихо-дай и годзюсихо-сё) несколько выпадают из общей схемы, поскольку здесь не соблюдается принцип, в соответствии с которым каждое ката должно начинаться с блока — техники защиты («В каратэ не существует нападения»). В обоих ката первая техника — это удар (уракэн-ути). Здесь мы находим очень сильное выражение принципа работы на опережение с перехватом инициативы — сэн-но-сэн, в соответствии с которым проводятся опережающие действия в ответ на намерение противника атаковать, то есть расширяется наше понимание защитной концепции каратэ.

Оба ката происходят из стиля сюри-тэ и рассчитаны только на хорошо подготовленных каратистов с большим опытом занятий и высоким техническим уровнем. Это одни из самых длинных ката.

Следует отметить, что в трактовке Канадзавы (SKI) окончания названия «дай» — большой и «сё» — малый используются на оборот.

1. Шаг вперед с накрыванием руки воображаемого противника и татэ-уракэн-ути правой рукой (медленно). Канадзава понимает это движение как защиту от удара кулаком на среднем уровне с одновременной контратакой (рис. 1).

2. Тюдан-моротэ-укэ с шагом левой ногой и поворотом корпуса влево (медленно).

3. Зеркальный повтор движения 2 с поворотом корпуса влево (медленно).

4. Шаг левой ногой с поворотом корпуса влево, татэ-сюто укэ (медленно).

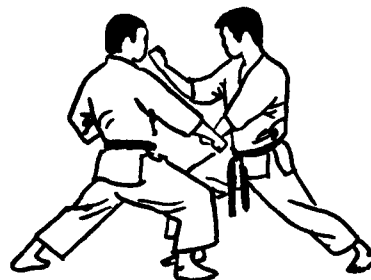


Рис. 1

5. Сразу гяку-цуки (тюдан).

6. Затем быстро ой-цуки левой рукой.

7. Маэ-гэри тюдан правой ногой, имитация захвата с постановкой ноги назад.

8. Сразу гяку-цуки-тюдан (быстро).

9. Шаг правой ногой вправо с татэ-сюто-укэ-тюдан (зеркальный повтор движения 4).

10—13. Зеркальный повтор движений 5—8.

14. Шаг вперед правой ногой с дзёдан-эмпи-ути.

15. Поворот на 180 градусов вправо с переходом в дзэнкуцу-дати с сукуи-укэ левой рукой (подхватывающим блоком) от маэ-гэри воображаемого противника и резким ударом в колено основанием правой ладони.

16. Шаг правой ногой вперед в нэкоасидати с кэйто-укэ правой рукой (левая рука под правым локтем) — медленно.

17а. Выведение левой ладони вперед, подъем правой ладони к правому уху (медленно) (рис. 17 а).

17б. Смещение вперед в нэкоасидати с иппон-нукитэ правой рукой, левая рука отводится под правый локоть (быстро).

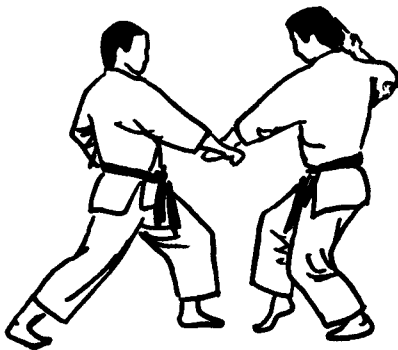


Рис. 17а



Рис. 17б

18, 19. Зеркальный повтор движения 17 с ударом левой рукой, затем повтор движения 17 с ударом правой рукой (быстро).

20—23. Точный повтор движений 16—19.

24. Поворот влево, с шагом левой ногой переход в кибэ-дати с гэдан-хайто-укэ.

25. Скрестный шаг правой ногой влево.

26а. Блок от удара палкой (бо-укэ) с подъемом обеих рук вправо.

26б. Топчущим движением переход в кибэ-дати с гэдан-барай левой рукой, правый кулак на уровне солнечного сплетения.

27. Поворот головы вправо с гэдан-хайто-укэ.

28. Скрестный шаг левой ногой вправо.

29а, б. Зеркальный повтор движения 26 (вправо).

30—33. Повтор движений 16—19.

34. Поворот на 180 градусов влево в дзэн-куцу-дати с гэдан-нукитэ правой рукой (быстро).

35. Шаг вперед правой ногой с татэ-ура-кэн-ути правой рукой (медленно).

36. Сразу гэдан-нукитэ левой рукой (зеркальный повтор движения 34) — быстро.

37. Шаг левой ногой вперед с татэ-ура-кэн-ути (медленно).

38. Шаг вперед правой ногой с ударом кончиками сложенных пальцев («кловом») — быстро (рис. 38).

39. Сразу удар кончиками сложенных пальцев снизу вверх (рис. 39).

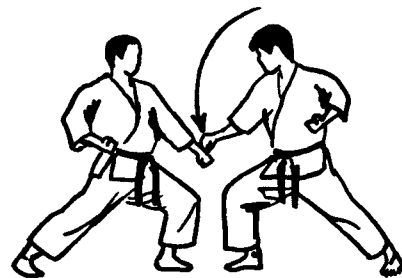


Рис. 38

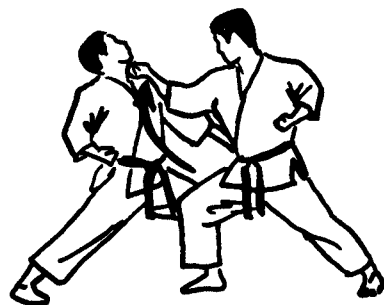


Рис. 39

40. Маэ-гэри левой ногой с возвратом колена к груди.

41а. Удар левым кулаком вперед, правый кулак у левого плеча (рис. 41а).

41б. Постановка ноги назад, поворот на 180 градусов влево в левостороннюю дзэн-ку-



Рис. 41а

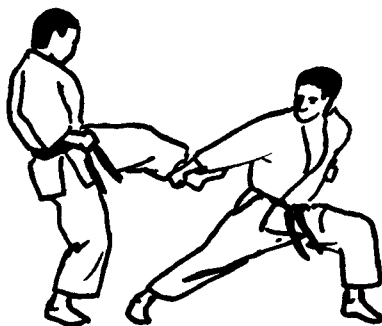


Рис. 41б



цу-дати, гэдан-барай правой рукой в направлении назад и удар правым локтем в подбородок воображаемого противника (рис. 41б).

42—45. Повтор движений 16—19.

46. С шагом правой ногой вправо переход в кибэ-дати с гэдан-хайто-укэ.

47. Скрестный шаг правой ногой влево.

48а. Подъем левого колена высоко вверх с татэ-сюто-укэ левой рукой, затем постановка ноги.

48б. Топчущим движением в кибэ-дати с татэ-нукитэ правой рукой. Левый кулак упирается в левый бок.

49. Гэдан-хайто-укэ правой рукой в той же стойке.

50. Скрестный шаг левой ногой вправо.

51а. Подъем правого колена высоко вверх с татэ-сюто-укэ левой рукой.

51б. Постановка ноги топчущим шагом в кибэ-дати с татэ-нукитэ правой рукой. Левый кулак упирается в левый бок (как 48б).

52. Шаг правой ногой вперед с уракен-ути (как 1).

53. Шаг правой ногой назад в кибэ-дати с тэцуи-ути левой рукой.

54. Сразу шаг правой ногой вперед с ойцуки. Кий.

55. Подтягивание левой ноги в естественную стойку (сидзэнтай), поворот голо-

вы влево, затем подъем рук локтями вверх (рис. 55).

56. Резкий наклон вперед с отведением бедер назад, затем двойной удар назад-вверх (хасами-ути) боковой стороной кулака (рис. 56).



Рис. 55

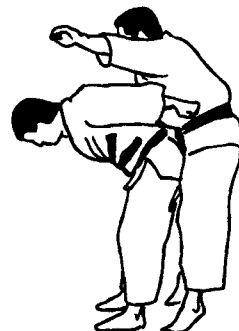


Рис. 56

57. Выпрямление корпуса с возвратом рук через стороны к груди.

58. Поворот на 90 градусов влево, шаг левой ногой вперед, переход в дзэнкуцу-дати с резким движением бедер влево (не забывая о противнике после удара 56; следует сбить его с ног движением бедер).



Рис. 59

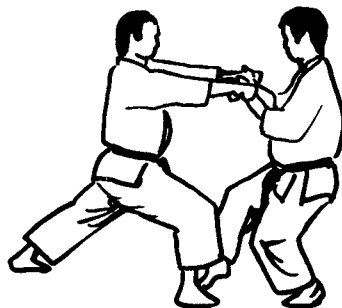


Рис. 60

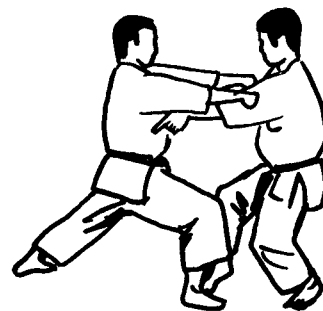


Рис. 61

59. Шаг правой ногой вперед в нэкоаси-дати с разведением открытых рук в стороны — гэдан-какиваке-нагаси-укэ (рис. 59).

60. Подъем рук вперед-вверх с двойным кэйто-укэ (рис. 60).

61. Длинный скользящий шаг вперед в нэкоаси-дати, затем двойной удар одним пальцем (иппон-нукитэ). Киай. Возврат рук к груди (рис. 61)!

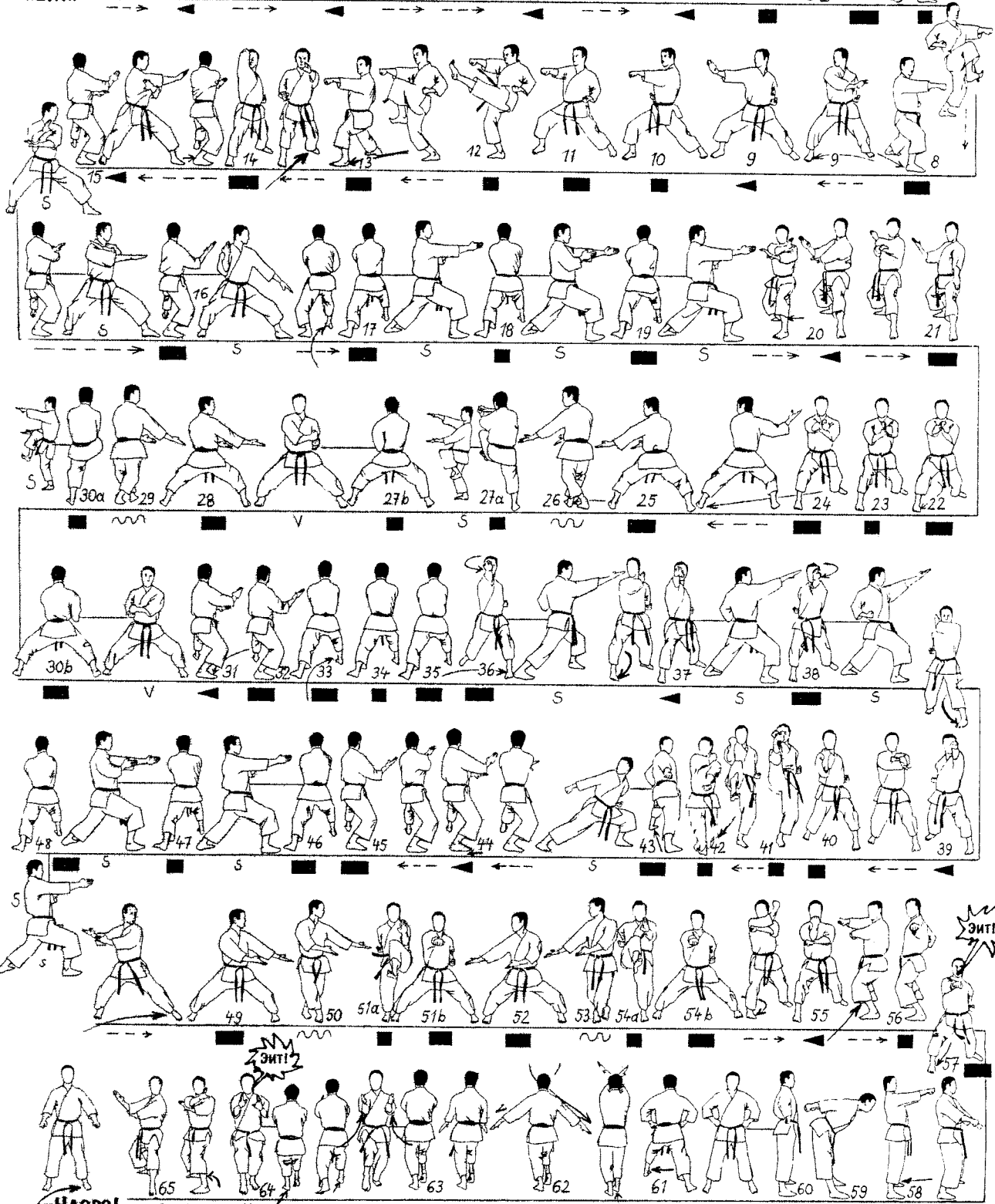
62. Медленный поворот, повтор движения 20. Наорэ! Подтягивание правой ноги — возврат в исходное положение.

# ГОДЗЮСИХО-СЁ

© by Albrecht Pfleger 2000

V — ВИД СПЕРЕДИ  
S — ВИД СБОКУ

«ЁЙ!»



«НАОРЭ!»

■ — НЕБОЛЬШОЙ АКЦЕНТ, БЫСТРЫЙ ПЕРЕХОД К СЛЕДУЮЩЕЙ ТЕХНИКЕ ■ — БОЛЕЕ СИЛЬНЫЙ АКЦЕНТ, ПАУЗА 1 СЕКУНДА ◀ — МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ С КИМЭ — БЫСТРОЕ ДВИЖЕНИЕ ~ — ДОЛГАЯ ПАУЗА С КИМЭ

---

## Годзюсихо сё

---

1. Как в годзюсихо-дай.
2. Поворот головы влево, затем шаг левой ногой под 45 градусов влево с клиновидным блоком — тюдан-какиваке-укэ (медленно).
3. Поворот головы вправо, переход на 45 градусов вправо в кокуцу-дати с какиваке-укэ (медленно).
4. Поворот на 45 градусов влево с шагом левой ногой, татэ-сюто-укэ (медленно).
5. Гяку-цуки правой рукой.
6. Сразу ой-цуки левой рукой (быстро).
7. Маэ-гэри правой ногой в том же направлении с постановкой ноги.
8. В дзэнкуцу-дати с ой-цуки.
9. Поворот головы вправо, шаг правой ногой под 45 градусов вправо, татэ-сюто-укэ (медленно, зеркальный повтор движения 4).
- 10—13. Зеркальный повтор движений 5—8.
14. Шаг правой ногой назад в дзэнкуцу-дати с дзёдан-эмпи-ути.
15. С подтягиванием правой ноги вправо поворот на 180 градусов влево в кокуцу-дати с сюто-укэ (блок наружным ребром ладони) — медленно (рис. 15).
16. В той же стойке сюто-гёдан-барай левой рукой, хайсю-осаэ-укэ правой рукой

(прижатие руки воображаемого противника) (рис. 16).

17. Шаг правой ногой вперед с татэ-нуки-тэ правой рукой, левая ладонь у правого локтя.

18. Далее в той же стойке татэ-нуки-тэ левой рукой.

19. Еще раз татэ-нуки-тэ правой рукой.

20. С подтягиванием правой ноги вправо поворот на 180 градусов влево в кокуцу-дати (как 15).

21—24. Повтор движений 16—19.

25. Шаг левой ногой назад в кибэ-дати с хайто-гёдан-укэ.

26. Скрестный шаг правой ногой влево.

27а. Подъем левого колена высоко вверх (блокировка удара рукой на среднем уровне).

27б. Постановка левой ноги топчущим шагом, кулаки у левого бедра.

28. Хайто-гёдан-укэ вправо.

29. Скрестный шаг левой ногой вправо.

30а, б. Зеркальный повтор движения 27.

31. С подтягиванием правой ноги поворот на 180 градусов в кокуцу-дати (повтор движений 15, 20).

32—35. Повтор движений 16—19, 21—24.

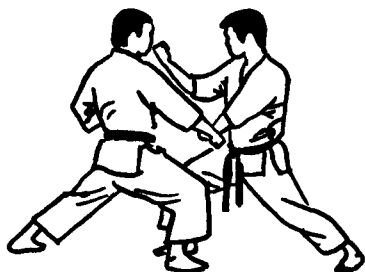


Рис. 1

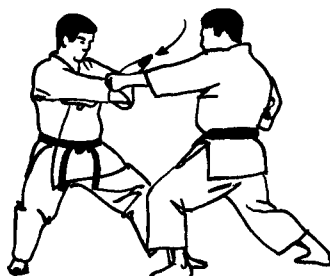


Рис. 15



Рис. 16

36. Поворот на 180 градусов в дзэнкуцу-дати с дзэдан-маваси-ути правой рукой (быстро).

37. Шаг правой ногой вперед с сюто-ути правой рукой (медленно).

38. В той же стойке сюто-маваси-ути левой рукой (быстро).

39. Большой шаг левой ногой вперед с сюто-укэ (медленно).

40. Ути-укэ правой рукой в гяку-ханми.

41. Маэ-гэри правой ногой.

42. Широкий шаг вперед в коса-дати с гэдан-цуки левой рукой, затем подъем правого кулака к левому плечу.

43. Отход с поворотом назад в левостороннюю дзэнкуцу-дати, гэдан-барай правой рукой, не меняя направление взгляда. Корпус наклонен к левой ноге.

44. Подтягивание правой ноги с поворотом в кокуцу-дати (как 15, 20, 41).

45—48. Повтор движений 16—19, 21—24, 32—35.

49. Поворот влево в кибэ-дати с шагом левой ногой, хайто-гэдан-укэ влево.

50. Скрестный шаг правой ногой.

51а. Подъем левого колена высоко вверх, татэ-сюто-укэ левой рукой.

51б. Постановка ноги топчущим шагом, тюдан-цуки правой рукой.

52. В той же стойке хайто-гэдан-укэ вправо.

53. Скрестный шаг вправо.

54а. Подъем правого колена высоко вверх с татэ-сюто-укэ левой рукой.

54б. Постановка ноги в кибэ-дати топчущим движением с тюдан-цуки правой рукой.

55. Шаг вперед в дзэнкуцу-дати с уракэн-ути (как 1).

56. Шаг правой ногой назад в кибэ-дати с тэцуи-ути левой рукой.

57. Сразу шаг вперед правой ногой с ой-цуки. Киай.

58. Подтягивание левой ноги в сидзэнтай, затем быстрое выведение обоих кулаков вперед.

59. Быстрый наклон вперед с отведением бедер назад, двойной удар боковой стороной кулака (тэцуи-хасами-ути) в направлении назад.

60. Выпрямление корпуса, кулаки на поясе.

61. С шагом левой ногой поворот влево в дзэнкуцу-дати с резким движением бедер.

62. Затем шаг правой ногой вперед в нэкоаси-дати, моротэ-гэдан-нагаси-укэ медленным круговым движением руками (рис. 62).

63. В той же стойке сгибание рук перед собой — двойной кэйто-укэ (рис. 63).

64. Смещение вперед в нэкоаси-дати с моротэ-сэрюто-ути — двойным ударом по ключицам воображаемого противника (рис. 64).

65. Медленное подтягивание правой ноги с поворотом в кокуцу-дати (как 15, 20, 41, 44).

Наорэ! Подтягивание левой ноги назад в сидзэнтай.



Рис. 62

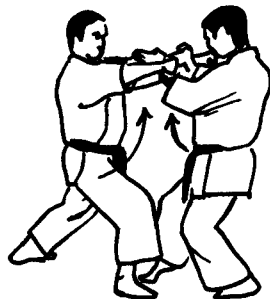


Рис. 63



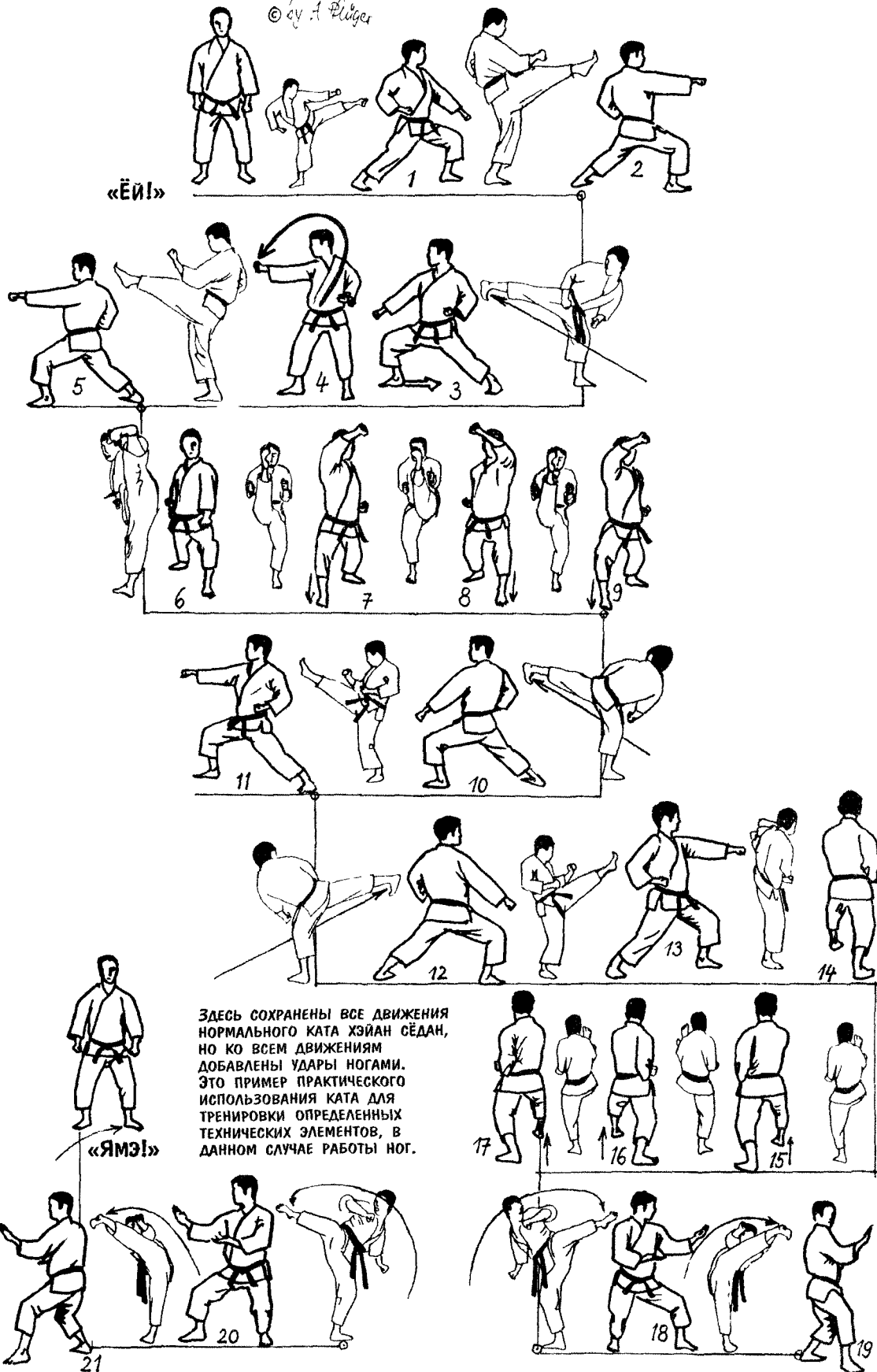
Рис. 64

# ХЭЙАН СЁДАН

С ДОБАВЛЕНИЕМ УДАРОВ НОГАМИ

© by A. Pilyger

«ЁЙ!»



---

## Хэйан сёдан с добавлением ударов ногами

---

По желанию можно придумать свои варианты ката. Этот вариант отличается от универсального оригинала, на основе которого он сделан, тем, что добавлены все основные удары ногами с целью их наработки.

Исходное положение.

1. Ёко-гэри левой ногой, поворот влево, шаг левой ногой вперед в дзэнкуцу-дати, гэдан барай левой рукой.

2. Мае-гэри правой ногой, шаг вперед правой ногой с ой-цуки.

3. Уширо-геси правой ногой, поворот на 180 градусов вправо, гэдан барай правой рукой.

4. Тэцуи ути.

5. Мае-гэри, ой-цуки.

6. Поворот на 90 градусов влево, ёко-гэри, гэдан барай левой рукой.

7. Мае-гэри, агэ-укэ правой рукой (через переходное положение) с шагом правой ногой вперед.

8. Мае-гэри левой ногой, шаг вперед левой ногой с агэ-укэ левой рукой.

9. Мае-гэри, агэ-укэ правой рукой. Киай.

10. Усиро-гэри, поворот влево, гэдан барай левой рукой.

11. Мае-гэри, ой-цуки с шагом правой ногой.

12. Уширо-гэри правой ногой, поворот на 180 градусов вправо, гэдан барай правой рукой.

13. Мае-гэри, шаг вперед левой ногой с ой-цуки.

14. Ёко-гэри левой ногой, поворот на 90 градусов влево, гэдан барай левой рукой.

15. Мае-гэри, ой-цуки с шагом правой ногой.

16. Мае-гэри, ой-цуки с шагом левой ногой.

17. Мае-гэри, ой-цуки с шагом правой ногой. Киай.

18. Ура-маваси-гэри левой ногой с шагом левой ногой, поворот влево в кокуцу-дати, сюто-укэ левой рукой.

19. Маваси-гэри правой ногой, шаг правой ногой под 45 градусов вправо, сюто-укэ правой рукой.

20. Ура-маваси-гэри правой ногой, поворот на 135 градусов вправо шагом правой ногой, сюто-укэ в кокуцу-дати правой рукой.

21. Маваси-гэри левой ногой, с шагом левой ногой под 45 градусов влево в кокуцу-дати сюто-укэ левой рукой.

Вернуться в исходное положение.

## ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАБОТЕ НАД КАТА

- Делайте ката каждый день, хотя бы по несколько минут. Делайте ката мысленно (только во время отдыха!).
- Выполняйте каждое ката не менее пяти раз — три раза медленно с контролем техники и ритма и два раза быстро (без строгого контроля).
- Выполняйте ката синхронно с двумя партнерами. Это хорошо развивает движения, способствует выработке нужного ритма.
- Делайте ката перед зеркалом!
- Иногда делайте ката сёрин-рю (например, эмпи) в стиле сёрэй-рю — то есть медленно и твердо. И наоборот, ката стиля сёрэй-рю (например хангэцу) иногда полезно делать в стиле сёрин-рю (легко и быстро).
- Делайте ката под музыку! Особенно рекомендуется музыка японского композитора Китаро. Не жалейте времени на подбор подходящих ритмов — вы сможете значительно увеличить скорость и качество исполнения ката!
- Ищите возможности практического применения ката. Изучайте ката, находя в них все новые технические элементы для применения на спортивных соревнованиях и в ситуациях самозащиты!

## О ПРОИЗНОШЕНИИ ЯПОНСКИХ СЛОВ

Японские термины и выражения традиционно используются на занятиях по каратэ. Они могут быть записаны латинскими или русскими буквами в соответствии с принятыми системами написания, при этом японское произношение может отличаться от обеих версий написания, а русское и евро-американское произношение многих японских слов очень сильно различается.

Слоги, записываемые русскими буквами как дзи, дзё, дзю соответствуют латинским ji, jo, ju (жи, жо, жу). Японский звук произносится как очень мягкое ж — среднее между ж и дз.

Слоги, записываемые русскими буквами, как сё, сю, си соответствуют латинским sho, shu, shi (шо, шу, ши). Японский звук произ-

носится как среднее между с и ш — близко к русскому щ.

Слоги, записываемые русскими буквами, как тё, ти, тю соответствуют латинским cho, chi, chu (чо, чи, чу). Японский звук произносится как среднее между т и ч.

Русские слог дза, дзу соответствуют латинским za, zu (за, зу). Японский звук — среднее между з и дз.

Звук у в середине и в конце японских слов обычно произносится очень коротко или не произносится (цуки — произносится цки).

Некоторые слова могут писаться и произноситься двумя способами (например, кэри и гэри, тати и дати, харай и барай, цуки и дзуки), в зависимости от звука, после которого произносится слово.

\* Авторский текст изменен применительно к русскому написанию и произношению. — *Прим. пер.*

## СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В КАРАТЭ

|                                                  |                                                                      |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Агэ-укэ — верхний блок                           | Моротэ — две руки                                                    |
| Агэ-цуки — удар кулаком снизу вверх              | Нэкоаси-дати — кошачья стойка                                        |
| Аси — нога, стопа                                | Нукигэ — кончики пальцев                                             |
| Аси-барай — подсечка                             | Ой-цуки — удар рукой, одноименной стоящей впереди ноги               |
| Аси-укэ — блок ногой                             | Осаэ-укэ — прижимающий блок                                          |
| Бункай — парная отработка элементов ката         | Отоси-укэ — блок движением сверху вниз                               |
| Гэдан — нижний уровень                           | Самбон-кумитэ — трехшажный спарринг                                  |
| Гэдан-укэ — блок на нижнем уровне                | Сантин-дати — стойка «песочных часов» с коленями, повернутыми внутрь |
| Гяку-цуки — удар кулаком с движением бедер       | Сюто — наружное ребро ладони                                         |
| Дан — мастерская степень                         | Сюто-укэ — блок наружным ребром ладони                               |
| Дати — стойка                                    | Сюто-ути — удар наружным ребром ладони                               |
| Дзэдан — верхний уровень                         | Тай-сабаки — перемещения, уходы корпусом                             |
| Дзэнкуцу-дати — передняя стойка                  | Тэйсё — основание ладони                                             |
| Дзю-кумитэ — свободный спарринг                  | Тюдан — средний уровень                                              |
| Дзюдзи-укэ — скрестный блок                      | Тюдан-укэ — блок на среднем уровне                                   |
| Ёко — боковая сторона                            | Тюдан-цуки — удар кулаком на среднем уровне                          |
| Ёко-гэри — боковой удар                          | Ути-укэ — блок предплечьем изнутри наружу                            |
| Зансин — внимание                                | Ути-вадза — техника круговых ударов                                  |
| Иппон-нукигэ — удар одним пальцем                | Ура — обратный                                                       |
| Какато — пятка                                   | Уракэн — удар обратной стороной кулака                               |
| Какиваке-укэ — клиновидный блок                  | Ура-маваси-гэри — круговой удар ногой снаружи внутрь                 |
| Кэагэ — восходящий удар ногой                    | Усиро — назад                                                        |
| Кэкоми — удар ногой с выведением бедра           | Усиро-гэри — удар ногой назад                                        |
| Кэнцуи (тецуи) — боковая сторона кулака          | Цуки — прямой удар кулаком                                           |
| Кери-вадза — техника ударов ногами               | Цуки-укэ — удар-блок                                                 |
| Киай — крик с выбросом энергии                   | Эмбусэн — траектория перемещения в ката                              |
| Киба-дати — стойка всадника                      | Эмпи — локоть                                                        |
| Кимэ — концентрация                              | Фудо-дати — защитная стойка                                          |
| Кихон — базовая техника                          | Фумикоми — топчущий удар                                             |
| Коса-дати — скрещенная стойка                    | Хангэцу-дати — скрещенная стойка                                     |
| Кумитэ — спарринг                                | Ханми — разворот корпуса                                             |
| Маэ — перед                                      | Хайто — внутреннее ребро ладони                                      |
| Маэ-гэри — удар ногой вперед                     | Хидари — левый                                                       |
| Маваси-гэри — круговой удар ногой снаружи внутрь | Ямэ — окончание                                                      |
| Миги — правый                                    |                                                                      |
| Микадзуки-гэри — сбивающий удар ногой            |                                                                      |

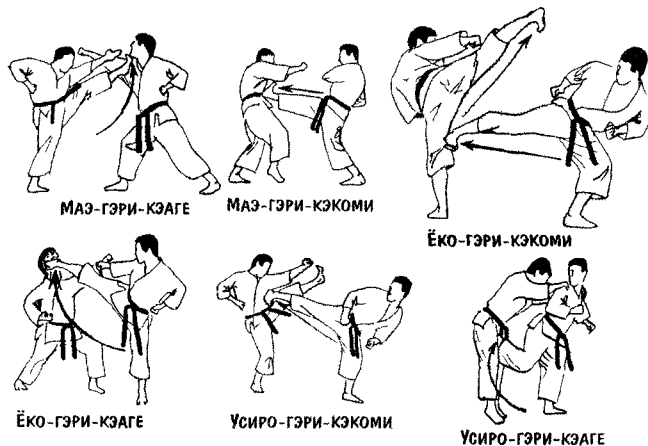
## ЯПОНСКИЙ СЧЕТ ОТ 1 ДО 10

|                                      |                      |
|--------------------------------------|----------------------|
| Один — ити (но 1-й дан — сёдан!)     | Семь — сити или нана |
| Два — ни                             | Восемь — хати        |
| Три — сан                            | Девять — ку          |
| Четыре — си или ён (ёндан — 4-й дан) | Десять — дзю         |
| Пять — го                            |                      |
| Шесть — року                         |                      |

Гласные в конце слов обычно почти не произносятся.

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ПРОИСХОЖДЕНИЕ КАРАТЭ .....                                                             | 8   |
| ПУТЬ КАРАТЭ В ЯПОНИЮ И ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЧЕТЫРЕХ ВАЖНЕЙШИХ ЯПОНСКИХ<br>СТИЛЕЙ КАРАТЭ ..... | 10  |
| СТАРЫЕ КАТА И НОВЫЕ СТИЛИ .....                                                        | 13  |
| ИЗМЕНЕНИЕ ЗАПИСИ СЛОВА «КАРАТЭ» .....                                                  | 16  |
| РАЗВИТИЕ СТИЛЯ ШОТОКАН И ЕГО СЕГОДНЯШНИЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ .....                           | 17  |
| ЧТО ТАКОЕ КАТА? .....                                                                  | 21  |
| РЕКОМЕНДАЦИИ К ИЗУЧЕНИЮ КАРАТЭ .....                                                   | 23  |
| ВИДЫ КАТА И ИХ РАЗВИТИЕ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ .....                                       | 25  |
| КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ИСПОЛНЕНИЯ КАТА .....                                                  | 28  |
| УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ И ИЗУЧЕНИЮ КАТА .....                                          | 31  |
| 27 КАТА КАРАТЭ ШОТОКАН .....                                                           | 33  |
| Ката тайкёку .....                                                                     | 35  |
| Тайкёку сёдан (номер 1) .....                                                          | 37  |
| Хэйан сёдан (номер 1) .....                                                            | 39  |
| Хэйан нидан (номер 2) .....                                                            | 42  |
| Хэйан сандан (номер 3) .....                                                           | 45  |
| Хэйан ёндан (номер 4) .....                                                            | 48  |
| Хэйан годан (номер 5) .....                                                            | 51  |
| Тэкки сёдан (номер 1) .....                                                            | 55  |
| Бассай дай .....                                                                       | 58  |
| Дзион .....                                                                            | 62  |
| Эмпи .....                                                                             | 65  |
| Канку-дай .....                                                                        | 69  |
| Хангэцу .....                                                                          | 72  |
| Текки нидан .....                                                                      | 75  |
| Дзиттэ .....                                                                           | 78  |
| Ганкаку .....                                                                          | 81  |
| Сотин .....                                                                            | 85  |
| Ниндзюсихо .....                                                                       | 88  |
| Тинтэ .....                                                                            | 92  |
| Тэкки сандан .....                                                                     | 95  |
| Бассай-сё .....                                                                        | 98  |
| Канку-сё .....                                                                         | 101 |
| Дзиин .....                                                                            | 104 |
| Мэйкё .....                                                                            | 107 |
| Ванкан .....                                                                           | 110 |
| Унсу .....                                                                             | 113 |
| Годзюсихо-дай .....                                                                    | 117 |
| Годзюсихо сё .....                                                                     | 122 |
| Хэйан сёдан с добавлением ударов ногами .....                                          | 125 |
| ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАБОТЕ НАД КАТА .....                                    | 126 |
| О ПРОИЗНОШЕНИИ ЯПОНСКИХ СЛОВ .....                                                     | 126 |
| СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ, ИСПОЛЪЗУЕМЫХ В КАРАТЭ .....                                 | 127 |



## РАЗНЫЕ УДАРЫ НОГАМИ



МАВАСИ-ГЭРИ ГЯКУ-МАВАСИ-ГЭРИ МИКАДЗУКИ-ГЭРИ УРА-МАВАСИ-ГЭРИ

## ТОПЧУЩИЕ УДАРЫ (ФУМИКОМИ)



ВПЕРЕД НАЗАД ПРЯМО ВНУТРЬ

## ХИТА-АТЭ-БАЗА



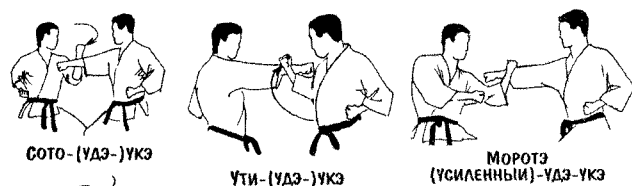
ЕКО-ТОБИ-ГЭРИ

ХИДЗА-ГЭРИ

МАВАСИ-ХИДЗА-ГЭРИ

МАЗ-ТОБИ-ГЭРИ

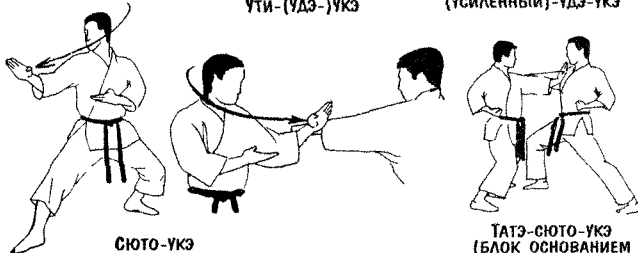
## В) ОТ АТАК НА СРЕДНЕМ УРОВНЕ - ТЮДАН



СОТО-(УДЗ-)УКЭ

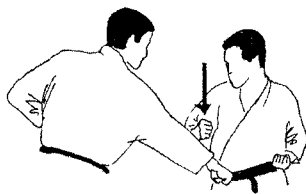
УТИ-(УДЗ-)УКЭ

МОРОТЭ (УСИЛЕННЫМ)-УДЗ-УКЭ



СИУТО-УКЭ

ТАТЭ-СИУТО-УКЭ (БЛОК ОСНОВАНИЕМ И РЕБРОМ ЛАДОНИ)



ОТОСИ-УКЭ



ТЭ-ОСАЭ-УКЭ (БЛОК ОСНОВАНИЕМ ЛАДОНИ)



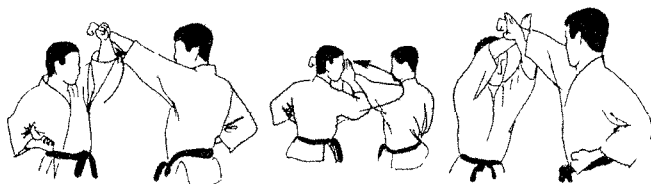
КАКИВАКИ-УКЭ (КЛИНОВИДНЫЙ БЛОК)

## 5. ТЕХНИКА БЛОКОВ (УКЭ-ВАДЗА)

### А. БЛОКИ РУКАМИ (УДЗ-УКЭ-ВАДЗА)

БЛОКИ ТРЕБУЮТ ХОРОШИХ СТОЕК И ЧЕТКИХ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ!

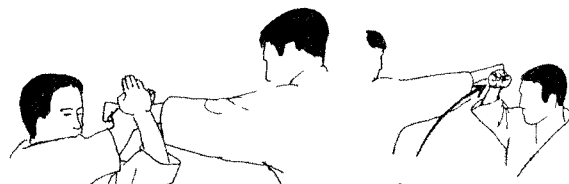
#### А) ОТ АТАК НА ВЕРХНЕМ УРОВНЕ - ДЗЁДАН



АГЭ-УКЭ

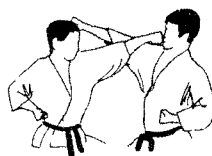
НАГАСИ-УТЭ

ДЗЕДИАН-ДЗЮДЗИ-УКЭ



СОКУМЭН-АВАСИ-УКЭ

ХАИВАН-НАГАСИ-УКЭ

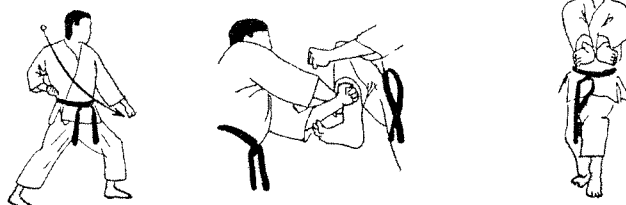


ЦУКИ-УКЭ



КАКУТО-УКЭ

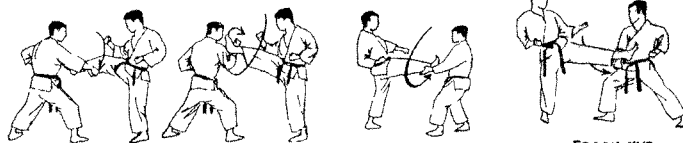
#### С) ОТ АТАК НА НИЖНЕМ УРОВНЕ - ГЭДАН



ГЭДАН-БАРАИ

ГЭДАН-ДЗЮДЗИ-УКЭ

ТЭЙСЕ-АВАСЭ-УКЭ

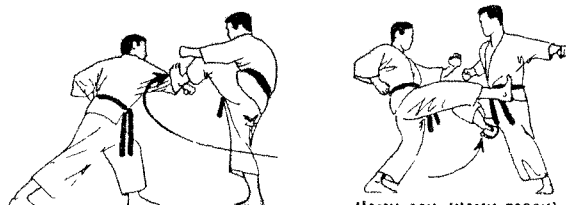


СУКУИ-УКЭ (ПОДХВАТ СНИЗУ)

СУКУИ-УКЭ (ПОХВАТ ЛАДОНЫ)

ГЭДАН-УКЭ (ОТВЕДЕНИЕ НАРУЖИ ВНУТРЬ)

## В. БЛОКИ НОГАМИ (АСИ-УКЭ-ВАДЗА)



МИКАДЗУКИ-ГЭРИ-УКЭ

НАМИ-АСИ (НАМИ-ГАСИ)

К ЭТОЙ ГРУППЕ ОТНОСЯТСЯ И ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ БЛОКИ (КОЛЕНОМ, ПЯТКОЙ, ПОДУШЕЧКОЙ ПАЛЬЦЕВ)

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»  
предлагает вниманию читателей книги из серии  
**«Боевые искусства»**  
Формат 84×108/32, мягкая обложка



**Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ на улице / Пер. с англ. — 2001. — 288 с.: ил.**

Это классическое руководство по самозащите, написанное М. Накаямой при участии Д. Дрэгера, включает три раздела. Первый раздел посвящен защите из положения стоя, сидя или лежа от двух или трех нападающих. Во втором разделе рассматриваются приемы самозащиты от противника, вооруженного дубинкой, палкой, ножом или разбитой бутылкой. Третий раздел включает приемы самозащиты в особо сложных ситуациях.



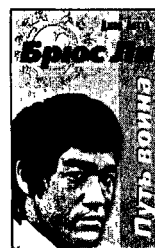
**Дрэгер Д. Современные будзюцу и будо / Пер. с англ. — 2001. — 368 с.: ил.**

Книга знакомит с общей природой и целями син будо и современными смежными дисциплинами, такими, как кэндо, дзюдо, каратэ-до, айкидо и менее известными. Рассмотрена их связь с классическими боевыми искусствами, техническая и духовная природа воинских принципов и их влияние на политические, философские взгляды и систему образования современной Японии.



**Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. — 2001. — 304 с.: ил.**

Каратэ — великое искусство, а Масатоши Накаяма — инструктор-руководитель Японской ассоциации каратэ, обладатель 8-го дана — великий мастер своего дела. Он преподавал каратэ 40 лет. В этой книге он дает возможность изучить каратэ на основе технических приемов, освоенных, проанализированных им за тридцатилетний период.



**Литтл Дж. Брюс Ли. Путь воина / Пер. с англ. — 2001. — 304 с.: ил.**

Это книга о величайшем мастере боевых искусств, ярчайшем мастере кино — Брюсе Ли. Люди, знавшие Брюса Ли лично, восхищались не только его актерским и боевым талантом, но и высоко ценили его как неординарного мыслителя, философа, учителя, который глубоко постиг мудрость китайского даосизма и философии дзэн.

**ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»**  
**предлагает вниманию читателей книги из серии**  
**«Боевые искусства»**  
**Формат 84×108/32, мягкая обложка**



**Флоке А. Айкибудо / Пер. с фр. — 2002. — 256 с.: ил.**

Автор книги Алан Флоке — официальный представитель в Европе школ Есейкан Айкидо, Дайто Рю Айкидзюцу и Катори Шинто Рю — представляет созданную им на основе этих школ систему Айкибудо: основные принципы, подготовительные упражнения и базовую технику. Приведена программа аттестации до 1-го дана. В приложении — информация о школе работы с оружием Катори Шинто Рю.



**Богрод А. Ниндзюцу. Техника боя: Методическое пособие для самостоятельного обучения. — 2002. — 512 с.: ил.**

Эта книга, написанная с искренним восхищением древним искусством невидимого воина, дает читателям возможность приблизить свой жизненный путь к Пути воина-тени. Автор показывает методику тренировки ниндзя по рукопашному бою, описывает физическую подготовку и технические приемы основных разделов ниндзюцу.



**Смит Дж. У. Вин чунь кунг-фу: Приемы борьбы и захватов / Пер. с англ. — 2002. — 160 с.: ил.**

Эта книга посвящена вин чунь кунг-фу, боевому искусству Китая, эффективнейшей системе самозащиты. Автор рассматривает основы системы вин чунь: ведение боя методом «липких» рук (чи сао) и методом «липких» ног (чи герк), при которых руки и ноги постоянно находятся в контакте с противником, мешая ему проводить приемы. Уделяется также внимание технике захватов и бросков (цин-на), пригодной в реальной ситуации самозащиты, и технике ударов по уязвимым точкам на теле человека (дар мак).



**Смит Дж. У. Вин чунь кунг-фу: Техника борьбы с оружием / Пер. с англ. — 2002. — 176 с.: ил.**

Эта книга посвящена вин чунь кунг-фу, боевому искусству Китая, эффективнейшей системе самозащиты. Автор представляет практическое применение системы вин чунь: формы с деревянным человеком, с парными ножами-«бабочками», с шестом «шести с половиной».

**ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»**  
предлагает вниманию читателей книги из серии  
**«Боевые искусства»**  
Формат 84×108/32, мягкая обложка



**Иванов-Катанский С. Базовая техника каратэ. — 2001. — 544 с.: ил.**

Книга С. А. Иванова-Катанского, мастера боевых искусств, обладателя 4-го дана контактного каратэ, включает тысячу приемов ударной техники, содержит программу обучения и совершенствования базовой техники каратэ. Автор предлагает так называемую линейно-круговую систему обучения, комплекс подготовительных упражнений и специальные приемы приобретения гибкости и подвижности суставов, с помощью которых занимающийся практически любого возраста быстро и качественно освоит технику каратэ.



**Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. — 2001. — 576 с.: ил.**

Книга С. А. Иванова-Катанского, мастера боевых искусств, обладателя 4-го дана контактного каратэ, — достойное продолжение его предыдущих работ. В ней содержится программа третьего года обучения технике каратэ: освоение двухсот комбинационных приемов двух технических комплексов «Текки» и «Бассай-дай». Занимающиеся смогут усовершенствовать свой технический арсенал, координацию движений, быстроту и силу проведения ударов.



**Иванов-Катанский С. Высшая техника каратэ. — 2001. — 528 с.: ил.**

Автор книги С. А. Иванов-Катанский, мастер боевых искусств, обладатель 4-го дана контактного каратэ.

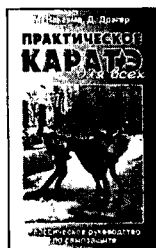
Книга содержит наиболее полное описание основных упражнений по подготовке каратистов на базе технических комплексов Ката Дзион, Хангэтцу, Эмпи и Тэки; значительное внимание уделено технике ощущения и передачи биополя, тренировке голосового аппарата, противоболевого укрепления участков тела.



**Иванов-Катанский С. Техника выхватывания и метания холодного оружия: Иай-дзюцу и сюрикен-дзюцу. — 2001. — 288 с.: ил.**

Иай-дзюцу — искусство мгновенного обнажения меча — учило молниеносному переходу от пассивного состояния к стремительной атаке. Оно помогает овладеть и огнестрельным оружием, способствует обретению навыка прицеливания из оружия ближнего и дальнего боя. Автор также рассказывает о ниндзя — непревзойденных мастерах метания различных видов оружия.

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ГРАНД-ФАИР»  
предлагает вниманию читателей книги из серии  
**«Боевые искусства»**  
Формат 84×108/32, мягкая обложка



**Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех / Пер. с англ. — 2002. — 288 с.: ил.**

Это классическое руководство по самозащите, написанное М. Накаямой при участии Д. Дрэгера, включает три раздела. Первый раздел посвящен базовой технике каратэ применительно к самозащите: рассмотрены основные стойки, перемещения, блоки и удары, дано описание жизненно важных точек. Второй и третий разделы могут использоваться на практике и мужчинами, и женщинами.



**Левский В. 500 советов по самообороне: Приемы каратэ, джиу-джитсу, самбо / Пер. со словацк. — 2001. — 272 с.: ил.**

Книга Войтеха Левского дает возможность противостоять вооруженному и невооруженному противнику. Методика автора основана на простых принципах каратэ, джиу-джитсу и самбо. В конце книги приведены приемы оказания первой помощи пострадавшим.



**Иванов-Катанский С. Техника фехтования мечом, ножом и кинжалом. — 2001. — 336 с.: ил.**

Перед вами книга С. Иванова-Катанского, мастера боевых искусств, обладателя 5-го дана каратэ, автора целой серии книг по восточным единоборствам. В нее включены 100 уроков обучения технике фехтования мечом, ножом и кинжалом на базе военного боевого искусства феодальной Японии — будзюцу. Читатель также познакомится с моральным кодексом самураев — бусидо.



**Иванов-Катанский С. А. Техника борьбы в одежде. — 2002. — 368 с.: ил.**

Эта книга замечательна тем, что дает возможность начинающему спортсмену стать сильным, ловким и выносливым. Книга включает 400 приемов из технического арсенала самбо, дзюдо и джиу-джицу. Она разделена на 200 уроков. На каждом из них изучается по одному техническому действию в положении стоя и лежа.

---

## КНИГИ

---

Издательской группы

**«ГРАНД-ФАИР»**

можно приобрести

**в московских магазинах:**

---

- 1. Московский Дом Книги**  
Адрес: г. Москва, ул. Новый Арбат, д. 8  
(м. Арбатская). Справочные тел.: 290-35-80,  
290-45-07
- 2. Торговый Дом «Москва»**  
Адрес: г. Москва, ул. Тверская, д. 8 (м. Твер-  
ская). Справочный тел.: 229-64-83
- 3. «Библио-Глобус»**  
Адрес: г. Москва, ул. Мясницкая, д. 6 (м. Лу-  
бянка). Справочный тел.: 928-35-67
- 4. «Молодая Гвардия»**  
Адрес: г. Москва, ул. Б. Полянка, д. 28 (м. По-  
лянка). Справочный тел.: 238-50-01
- 5. «Книга»**  
Адрес: г. Москва, ул. Воронцовская, д. 2/10  
(м. Таганская). Справочный тел.: 911-14-03
- 6. «Белые облака»**  
Адрес: г. Москва, ул. Покровка, д. 4. Справоч-  
ный тел.: 921-61-25
- 7. Дом Педагогической Книги**  
Адрес: г. Москва, ул. Б. Дмитровка, д. 7/5.  
Справочные тел.: 229-50-04, 229-93-42
- 8. Дом Книги в Медведково**  
Адрес: г. Москва, Заревый пр-д, д. 12 (м. Мед-  
ведково). Справочный тел.: 478-48-97
- 9. Дом Книги ВДНХ на территории ВВЦ**  
Адрес: г. Москва, пр-т. Мира, Хованские воро-  
та (м. ВДНХ). Справочный тел.: 181-97-26
- 10. Дом Технической Книги**  
Адрес: г. Москва, Ленинский пр-т, д. 40. Спра-  
вочный тел.: 137-68-88, 137-60-19
- 11. МКП «Новый»**  
Адрес: г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 24/43  
(м. Авиамоторная). Справочный тел.: 362-09-23
- 12. «Путь к себе»**  
Адрес: г. Москва, Ленинградский пр-т, д. 10а  
(м. Белорусская). Справочный тел.: 257-39-87

**Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»**

приглашает к сотрудничеству авторов  
и книготорговые организации

тел./факс:

**(095) 170 - 93 - 67**

**(095) 170 - 96 - 45**

Почтовый адрес:

*109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2*

e-mail: *office@grand-fair.ru*

Интернет: *http://www.grand-fair.ru*

*Серия «Боевые искусства»*

**Альбрехт Пфлюгер**

**ШОТОКАН КАРАТЭ-ДО**

*27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований*

Редактор О. Михайлова

Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва

Фото и дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.10.2002.

Формат 84 × 108 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 8,25. Тираж 5000 экз.

Заказ 7409.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии

с качеством предоставленных диапозитивов

в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93