

KAPATE

К Е В И Н Х И Л И

КАРАТЕ

ВСЕ ТЕХНИКИ И ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

МОСКВА 2015

СОДЕРЖАНИЕ

- Передняя стойка • Задняя стойка • Стойка всадника

УДАРЫ КУЛАКОМ **24**

- Прямой удар • Удар в шаге • Удар задней рукой
- Удар ведущей рукой

УДАРЫ РУКАМИ **34**

- Удар тыльной стороной кулака • Удар основанием ладони
- Удар ребром ладони • Круговой удар локтем • Удар локтем снизу вверх

БЛОКИ **46**

- Нижний блок • Верхний блок • Внешний средний блок
- Внутренний средний блок • Блок ребром ладони

УДАРЫ НОГАМИ **58**

- Прямой удар ногой • Боковой удар ребром стопы • Круговой удар ногой
- Удар ногой с разворота

КОМБИНАЦИИ **68**

- Последовательности 1 — 5

ТРЕХШАГОВЫЙ И ОДНОШАГОВЫЙ СПАРРИНГ **80**

- Атака в область головы и корпуса

ПРАКТИКА СПАРРИНГА **90**

- Прямой удар ногой • Боковой удар ребром стопы • Круговой удар ногой
- Удар ногой с разворота

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК 108

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ 111

ОБ АВТОРЕ 112

ВВЕДЕНИЕ

Почему карате?

Карате — динамичное, темпераментное и очень полезное боевое искусство, которое соединяет в себе физическую подготовку с психическим и духовным обучением. Подходит для людей любого возраста и уровня подготовки — для каждого в нем найдется что-то свое.

Если вам хочется спорта и духа соревновательности, карате сможет вам это предложить. Если вы хотите узнать, каково это — разбивать стопку кафельных плиток, карате позволит вам это сделать. Но прежде всего, начиная свой путь в мир карате, вы бросаете вызов разуму, телу и духу — вызов, который закалит ваш характер и поможет преодолеть свои страхи. Это вызов, который в конечном счете определит всю вашу жизнь.

Данная книга — идеальное дополнение к вашим тренировкам, как для новичков в карате, так и для тех, кто уже имеет некоторый опыт. Все основы представлены в книге пошагово с понятными описаниями, снабжены советами и подсказками, чтобы вы были уверены, что правильно понимаете все инструкции. Книга может стать для вас идеальным помощником в обучении и может использоваться в любое время и в любом месте, так что оправданий тому, чтобы отложить тренировку своей техники, у вас больше нет.

В самом начале

Буквально «карате» означает «искусство голыми руками» («кара» переводится как «пустой, голый», а «те» — как «рука»). Но откуда появилась такая потребность в ведении боя голыми руками?

Острова Окинава стали японской префектурой в 1879 г., после чего в попытке снизить угрозу восстания издали закон, вводящий запрет на обладание любым типом оружия. Жители Окинавы обратили это себе на пользу, приспособивая собственные коренные виды боевого мастерства к тем, которые медленно проникали на острова из Китая. Так зарождалось искусство, известное нам сегодня как карате.

В 1922 г. Гитин Фунакоси, основатель современного карате, был приглашен в Японию, чтобы продемонстрировать свое мастерство. Его выступление было принято публикой настолько хорошо, что он решил остаться в Японии и обучать своему мастерству других. Вскоре был построен зал для тренировок (*додзё*), а здание стало известно как

Шотокан (*Шото* было псевдонимом Фунакоси, а *кан* означает «место тренировок»).

Красоту Шотокан карате, как мне кажется, отражает следующее: в нем нет ничего лишнего, как и следует из названия, которое непосредственно выражает его суть и характер тренировок, тяжелых, изнуряющих и основательных. Это наиболее распространенный из всех стилей карате, которые сегодня практикуются по всему миру. На сегодняшний день я занимаюсь карате уже более двадцати пяти лет, а оно по-прежнему остается для меня все таким же маяющим и щедро вознаграждающим за все вложенные в него усилия, и, надеюсь, таким же оно будет и для вас.

Чего ожидать от занятий

Во-первых, не удивляйтесь тому, что представители разных уровней тренируются бок о бок. Большинство клубов не настолько велики, чтобы проводить занятия отдельно для начинающих, поэтому вы можете оказаться в зале вместе с черными поясами. Но это не должно стать проблемой, потому что хороший инструктор сможет уделить достаточно времени работе и с вами, и с более опытными учениками. И не беспокойтесь, если вы нервничаете перед началом, — такие совместные тренировки смогут лишь подогреть ваш интерес к карате.

Каждое занятие начинается с официального поклона учителю, за которым следует общая разминка, чтобы подготовить вас к дальнейшим упражнениям. Занятия длятся в среднем от одного до двух часов и обычно проходят в следующем порядке.

• Основы

Включают тренировки стоек, блоков, ударов кулаками, руками и ногами. В зависимости от степени подготовки и способностей выполняются по отдельности или в сочетании. Вначале движения выполняются медленно, чтобы обратить внимание ученика на детали, а затем мощность и скорость движений увеличиваются, чтобы последние повторения уже могли выполняться в полную силу.

• Ката

Установленные в строгом порядке последовательности движения, больше напоминающие показ гимнастиче-

• Кумитэ

После ката вы перейдете к спаррингу, в котором студенты разделяются по парам и применяют на практике освоенные ранее на занятии основы, оттачивая свои навыки ведения боя. Существует несколько типов спарринга, первые два из которых описаны в данной книге: *санбон кумитэ* (трехшаговый спарринг), *иппон кумитэ* (одношаговый спарринг), *джию иппон кумитэ* (полусвободный одношаговый спарринг) и *джию кумитэ* (свободный спарринг). С трехшагового спарринга начинается знакомство новичков с работой в паре. Атакующий объявляет область, в которую он намерен ударить, затем выполняет на эту цель три последовательные атаки; а защищающийся их отражает и после третьей защиты выполняет контратаки. Затем атакующий и защищающийся меняются ролями и начинают все заново. Одношаговый спарринг является следующим этапом. Здесь атакующий объявляет область, по которой будет наносить удар, но выполняет только одну атаку, а защищающийся выполняет блоки и немедленно наносит встречный удар. К этому этапу защищающийся уже овладеет многочисленными блоками и контрударами, что придаст его кумитэ большей изобретательности.

Независимо от типа спарринга определенные факторы остаются неизменными, и о них вы должны помнить всегда: дух (никогда не сдавайтесь!), расстояние (слишком близкое расстояние оставит вам мало или вовсе несколько времени на то, чтобы среагировать; слишком большое расстояние сделает ваш прием малоэффективным) и время.

Занятие заканчивается выполнением нескольких упражнений на растяжку для разогрева мышц, что помогает предотвратить их повреждение, после чего следует поклон партнеру, а затем, наконец, и официальный поклон учителю. Имейте, пожалуйста, в виду, что такой формат занятий нельзя назвать повсеместно устоявшимся; методика у каждого учителя своя. Но я придерживаюсь мнения, что хороший карате-ка может сориентироваться на ходу, и умение быть готовым к неожиданностям всегда вознаграждает.

Поиск додзё

Благодаря вспышке интереса к боевым искусствам за последние годы сегодня существует огромное число клубов, но их недостаток кроется в том, что они не поддаются основательному регулированию. Как же тогда отличить хороший клуб от плохого? В качестве общего правила избегайте дешевых инструкторов, которые делают уникальные предложения! Но помимо того есть и еще несколько советов.

Во-первых, находясь в поиске додзё, найдите и изучите столько клубов, сколько сможете. Вначале всегда зайдите внутрь и взгляните на проводимое занятие; если же учитель не даст вам этого сделать, спросите себя почему. Посмотрите, как проходит занятие. Хорошо ли оно организовано? Дисциплинирован ли класс? Расспросите и об учениках, и об учителе. Как часто вы будете заниматься? Какова система получения степеней? Является ли клуб филиалом национального руководящего органа карате? Какова оплата? Будете ли вы застрахованы? Секретарь клуба с радостью ответит на все подобные вопросы.

Но самое важное — найти хорошего учителя и остаться заниматься у него. *Сэнсэй* означает «учитель», но его роль не ограничена лишь обучением физическим движениям карате. Сэнсэй должен также учить на собственном примере своему мастерству, своим манере и духу исполнения. Карате — одновременная тренировка тела и духа. Просто найдите учителя, который вам это все предложит, такие действительно существуют.

Привыкание

Когда вы вступите в додзё, вам может показаться, что все, чему вас там учат, совершенно вам чуждо. Не позволяйте этой мысли напугать вас: практически все, кто впервые надевает карате-ги, чувствуют себя некоторое время неловко. Прежде всего многое из того, чему вы будете учиться, покажется оторванным от реальности, но

не выходите из зала без разрешения учителя. Также если не можете присутствовать на тренировке, предупредите об этом вашего учителя.

Степени

Пожалуй, наиболее распространенным вопросом новичков является «Сколько времени требуется, чтобы получить черный пояс?».

Ответ всегда один: «Это зависит от вас». При регулярных тренировках и постижении всех требуемых стандартов каждого уровня у большинства людей это обычно занимает примерно от трех до четырех лет. Путь к черному поясу в Шотокан карате включает в себя достижение десяти степеней под руководством старшего руководителя. Уровни ниже черного пояса называются степенями *кю*, и степени и цвета поясов устроены следующим образом:

10-й белый	5-й фиолетовый
9-й оранжевый	4-й фиолетовый/с белой полосой
8-й красный	3-й коричневый
7-й желтый	2-й коричневый/с белой полосой
6-й зеленый	1-й коричневый /с двойной белой полосой

Этикет додзё

Перво-наперво: всегда следите, чтобы ваша одежда была чистой и выглядела презентабельно, ухаживайте за ней, будь то карате-ги или любая другая одежда. Карате тесно связано с самодисциплиной, так что если вы не можете справиться с этим, то ваше положение затруднительно!

Если это ваш первый раз, предупредите об этом учителя (хотя он и так, вероятно, уже догадался!). Вам расскажут, где встать, и дадут несколько напутственных слов. В додзё всегда обращайтесь к инструктору «сэнсэй» и делайте поклон на входе и выходе из зала. Поклон также нужно выполнять, когда встречаетесь с партнером для работы в паре. В додзё никогда не повышайте голоса, а если у вас есть вопросы, задайте их в конце класса. Слушайте внимательно и повторяйте выполняемые упражнения. И не пугайтесь, если окажетесь в паре с учеником из более старшего класса: так у вас будет даже меньше шансов получить травму.

И еще несколько советов... Если вы желаете продвигаться по степени, то нужно быть готовым к тренировкам по крайней мере дважды в неделю. Всегда показывайте уважение к более старшим товарищам, а на их советы отвечайте *осс* в знак того, что вы их принимаете. Никогда не носите пояс той степени, которую вы еще не заслужили. Никогда

Для достижения новой степени нужно ждать по меньшей мере три месяца, а черного пояса — минимум шесть месяцев с достижения первого *кю*, чтобы обеспечить необходимую подготовку. Каждый экзамен имеет целью проверить ваши знания основ, ката и кумитэ, и с каждой новой степенью они будут становиться все дольше и более изматывающими физически. У вас также будут проверяться элементы из предыдущих степеней, чтобы удостовериться, что вы продолжаете работать над вашими базовыми техническими приемами. Получив черный пояс, вы станете *Шодан* (обладателем черного пояса первого дана) и больше не будете получать степени в вашем родном клубе. Но до этого еще далеко; сейчас сосредоточьтесь на ваших грядущих задачах и держите свои мечтания о черном поясе под контролем!

Режим тренировок

Секрет успеха заключается в регулярных тренировках, и установка правильного режима — единственный способ продвигаться вперед. В конечном счете все сводится к простой истине: если вы хотите тренироваться, вы будете это делать. Конечно, если вы женаты и имеете троих

Максимальное использование своего потенциала

Во время тренировки недостаточно просто знать движения, перемещать тело из точки А в точку Б без какой-либо увлеченности. Карате-ка должен понимать, как заставить свое тело работать на пределе своих возможностей. Далее приведены некоторые советы, которые следует принять во внимание:

• Кимэ

Перед каждым движением, будь то удар ногой, кулаком или блок, тело должно быть в расслабленном состоянии, что позволит вам реагировать в кратчайшее время. Во время удара все тело должно быть максимально напряжено. Такое сосредоточение энергии называют *кимэ*. Любые приемы, произведенные без кимэ, даже очень похожие внешне на карате, являются лишь подделками.

• Заншин

Кроме того, до начала движения необходимо сохранять бдительность. Это состояние духа называется *заншин* —

состояние психической готовности. Вы можете просто стоять в *йоои* (стойка готовности) или делать паузы между столкновениями в кумитэ, но никогда не должны выключать разум.

• Скорость

Выполняемый не на скорости технический прием будет иметь слабый эффект, но вначале поработайте над техникой; с улучшением ваших навыков карате прибавляйте скорости движениям. Основные движения часто не получаются из-за того, что карате-ка выдает свои намерения, прибавив несколько дополнительных движений. Тренируйтесь, не разоблачая свое движение заранее, и это значительно повысит скорость вашей атаки.

• Киай

Так называется выкрик в карате, используемый в определенных моменты в базовой подготовке, моментах сосредоточения в ката и при ударе противника в кумитэ. Это связующее звено между разумом и телом, и оно должно идти от живота, а не горла. Киай должен быть коротким, агрессивным и воплощать вашу общую решимость и приверженность, используя только в моменты наибольшего сосредоточения.

• Дыхание

Резко выдохните во время фокусировки (но не делайте это слишком шумно!), освобождая тело от воздуха. Это состояние длится всего лишь один момент, но является крайне важным. Убедитесь, что в это время ваш живот находится в напряжении и готов принять удар.

Об этой книге

Используйте эту книгу при необходимости в дополнение к своим тренировкам. Не думайте, что вам нужно проработать исключительно ее всю: вы будете знать, над какими аспектами вашей техники вам нужно будет поработать в любое удобное время, поэтому изучайте разделы по мере необходимости. Всегда читайте прилагающиеся советы и подсказки — они помогут вам превратить хорошую технику в превосходную — и обращайтесь на схемы движения ног, чтобы они не подводили. Практика — ключевой момент обучения.

РАЗМИНКА

