

С.А.ЛАПШИН
С.С.ЛАПШИН

КАРАТЭ

ДЛЯ МАСТЕРОВ



СТРАТЕГИЯ ПОЕДИНКА

ОБ АВТОРАХ

С.А. Лапшин, старший научный сотрудник Института физико-органической химии и углехимии имени Л.М.Литвиненко АН Украины, кандидат химических наук, имеет более 50 научных работ в области органической химии и биохимии. Помимо этого, С.А.Лапшин известен в нашей стране и за рубежом как талантливый спортсмен и тренер. Трехкратный чемпион Украины, бронзовый призер первых Всесоюзных соревнований по каратэ в г.Таллинне (1979 г.), он воспитал целую плеяду замечательных спортсменов. Мастера спорта СССР С.Близнюк, П.Шерекин, В.Гребцов, В.Хижняк, М.Мякотин и другие воспитанники школы С.А.Лапшина неоднократно становились победителями республиканских и международных соревнований по борьбе каратэ.

С.А.Лапшин – автор первой в стране монографии "Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания", пользующейся огромной популярностью у читателей. В прошлом член тренерского совета по подготовке сборной СССР, старший тренер сборной Украины, он продолжает активно заниматься каратэ, пропагандируя его как спорт, как образ жизни.

С.С.Лапшин, старший сын С.А.Лапшина, занимается каратэ-до с шестилетнего возраста, имеет второй дан школы ишотокан, чемпион Украины среди юниоров по кумитэ и ката.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ

Помимо тамэши-вари (разбивание предметов), каратэ-до как система рукопашного боя существует в двух основных формах: ката и кумитэ (спарринг).

Первая представляет собой совокупность боевых приемов, передвижений, условных поз, позиций, связанных между собой логической последовательностью, выполняемых с различной степенью напряжения и в определенном ритме. В этой форме борьба носит чисто воображаемый, имитационный характер. Последовательность атак одного или нескольких невооруженных (вооруженных) противников носит строго обусловленный характер, в соответствии с этим имеется определенный классический набор защит, уходов, уклонов и контратак по воздуху со стороны выполняющего ката.

Вторая форма каратэ-до предполагает схватку с реальным противником. В ней три вида спарринга: основной (подготовительный), полусвободный и свободный. В первых двух разновидностях атаки нападающего (Н) и последующие защитные действия с контратаками защищающегося (З) заранее оговариваются, в третьей – бой ведется в свободной манере, технические действия соперников произвольны и никем (ничем) не обусловлены.

Такие разновидности основного спарринга (кихон-кумитэ), как гохон-иппон-кумитэ (пятишажный спарринг), санбон-иппон-кумитэ (трехшажный спарринг), кихон-иппон-кумитэ (одношажный спарринг), а также полусвободный спарринг (джиу-иппон-кумитэ), вырабатывают автоматизм при выполнении приемов, мгновенную реакцию на действия противников, умение контролировать силу удара и расстояние до соперника, но в конечном счете лишь готовят бойца к свободному бою (джиу-кумитэ).

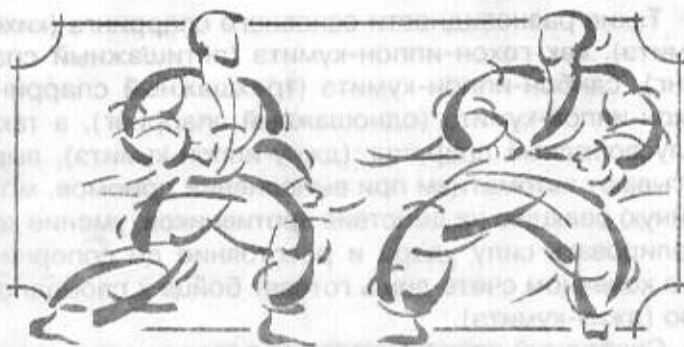
Свободный спарринг представляет высшую форму боя в каратэ. Именно ему, а также приемам, подходам и методам, используемым в спортивном, соревновательном каратэ, посвящена эта книга.

Авторы предполагают наличие у читателей необходимого минимума знаний техники каратэ-до, достаточно подробно описанной в предыдущей книге С.А.Лапшина "Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания", поэтому книга рассчитана на спортсменов и тренеров достаточно высокого уровня, близкого к черному поясу (первый дан школы шотокан и выше).

В книге впервые на основе многолетнего личного тренерского опыта описаны основные стратегические схемы свободного боя, а также приемы и методы для их наработки, что вызовет несомненный интерес у профессиональных тренеров и спортсменов.

В то же время книга будет интересной и для широкого круга читателей, интересующихся восточными единоборствами, поскольку в ней дается простая, общедоступная и хорошо зарекомендовавшая себя система самообороны с использованием приемов каратэ на улице.

Авторы надеются, что читатели с пользой для себя прочтут эту книгу, и заранее благодарны за отзывы, замечания и пожелания, которые постараются учесть в дальнейшей работе.



ВЫБОР СТОЙКИ ДЛЯ СВОБОДНОГО СПАРРИНГА

Выбор той или иной стойки для свободного спарринга зависит от школы каратиста, индивидуальных особенностей спортсмена: его физических данных, скорости передвижения в спарринге, манеры ведения боя.

С подробным описанием каждой из них читатель ознакомится по ходу изучения этой книги.

Тэйджи-дачи. Ступни ног образуют букву Т (задняя* ступня несколько развернута внутрь). Расстояние между ними 30 сантиметров (полторы ступни). Вес тела равномерно распределен на обе ноги (фото 1).



* Примечание. Выражения "задняя" нога (ступня), рука и "передняя" нога (ступня), рука следует понимать как нога или рука, отставленная назад или выдвинутая вперед.

Рэноджи-дачи. Стойка напоминает латинскую букву L. Задняя нога развернута под углом 45 градусов внутрь. Расстояние между ступнями такое же, как в тэйджи-дачи (фото 2).

Киба-дачи. Ступни ног расположены на одной линии и параллельны друг другу. Расстояние между ступнями – двойная ширина плеч. Вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Мышцы ног и бедер напряжены. Перпендикуляр, проведенный от коленной чашечки вниз, проходит через носок (подушечку пальцев) ступни (фото 3).



Шика-дачи. Стойка, аналогичная киба-дачи, однако ступни ног развернуты под углом 45 градусов наружу (фото 4).



Кокцю-дачи (длинная "кошачья стойка"). Ступни ног под углом 90 градусов. Передняя нога впереди на одной линии с пяткой задней ноги на двойной ширине плеч. Вес тела распределен следующим образом: на передней ноге 30 процентов всего веса, на задней – 70 процентов (фото 5).





Нэкоаши-дачи (короткая "кошачья стойка"). Ступни ног под углом 45 градусов. Передняя нога на одной линии с задней пяткой на расстоянии 30 сантиметров. Пятка передней ступни приподнята над полом, на полу остаются лишь пальцы передней ступни и подушечка пальцев. Задняя нога несет 90 процентов веса тела (фото 6). Как промежуточная между длинной и короткой "кошачьими стойками", встречается средняя (фото 7).

Зэнкуцү-дачи. Передняя стойка. Ступни ног под углом 30 градусов на ширине плеч. Расстояние между ними 80 сантиметров. При постановке колена задней ноги на пол перпендикуляр, проведенный от колена задней ноги до пересечения с линией, проходящей через пятку передней, – 2-3 кулака. Вес тела распределен следующим образом: на передней ноге 60-70 процентов веса, на задней – 30-40 процентов. Перпендикуляр, проведенный от коленной чашечки вниз, должен проходить через носок (подушечку пальцев) передней ноги (фото 8).



Санчин-дачи. Ступни ног под углом 45 градусов обращены внутрь. Вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Пальцы задней и пятка передней ступни находятся на одной прямой (фото 9).

Сочин-дачи. Стойка, аналогичная кибэ-дачи, однако выполнена по диагонали. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Ноги согнуты в коленях, как в кибэ-дачи (фото 10).

Хангэтсу-дачи. Ступни ног располагаются так же, как и в передней стойке, но расстояние между ногами короче. Колени развернуты внутрь, как в санчин-дачи. Хангэтсу-дачи – промежуточная стойка между зэнкуцү и санчин-дачи (фото 11).

Тсуруаши-дачи. Одна из ног согнута в колене, закрывающем пах, и приподнята над полом. Ступня поднятой ноги параллельна плоскости пола и прижата к коленному сгибу опорной ноги (фото 12).

Какэ-дачи. Промежуточная стойка, часто используемая при отработке приемов, а также в ходе свободного спарринга. Ступни ног скрещены и взаимо-





перпендикулярны, колени полусогнуты. Пятка задней ноги приподнята над полом. Вес тела равномерно распределен на обе ступни (фото 13).

Сошин-дачи. Относится к так называемым "низким" стойкам и несколько напоминает кокцю-дачи, но в отличие от последней вес тела – 70-80 процентов – несет не вся ступня, а носок и подушечка пальцев задней ноги (фото 14).

Как самостоятельный вариант в соревновательном спарринге часто используется так называемая "спортивная стойка" (фото 15), в которой вес тела равномерно распределен между обеими ногами. Передняя ступня расположена прямо или же слегка внутрь, коленом прикрывается пах. Пятка ноги, расположенной сзади, приподнята над полом, основной вес – на подушечке пальцев. Ширина стойки – ширина плеч; длина такова, что при постановке на пол колено задней ноги находится на одной линии с пяткой передней (фото 16). Любая из приведенных здесь стоек может быть использована как в нападении, так и в за-

щите. Некоторые из них носят в большей мере защитный характер, например, кокцю-дачи, тогда как другие, например, зэнкюцю-дачи, чаще используются в нападении. Легко видеть, что деление стоек на защитные и нападающие весьма условно и связано с положением центра тяжести в них. В большинстве случаев простым смещением центра тяжести с задней ноги на переднюю можно легко перейти от защитной позиции к нападающей или же наоборот.

Любая стойка в свободном спарринге динамична, то есть изменяется в ходе поединка в зависимости от сложившейся ситуации и нередко модифицируется или переходит в другую. Опытные мастера считают, что при равенстве сил соперников побеждает тот, кто знает большее количество стоек (положений), а также переходов из одной стойки в другую с соответствующими атакующими или контратакующими действиями. В этом случае сама стойка вместе с определенным положением рук как бы предопределяет контратаку-"ловушку" для соперника.



Вот почему внимательное изучение различных стоек (положений) и передвижений в них, переходов из одной стойки в другую для свободного спарринга весьма важно. Итак, начнем отработку основных стоек.

УПРАЖНЕНИЕ 1.



1. Примите хэйко-дachi. Ступни параллельны, на ширине плеч, кулаки на уровне пояса (фото 17).

2. Поставьте руки на бедра. Раздвинув ступни, начиная с левой, на двойную ширину плеч, примите кибачи-дachi. Обратите внимание на положение корпуса и коленей (фото 18).

3. Простояв максимально возможное время в кибачи-дachi, перенесите вес тела на правую ногу, одновременно развернув ступню левой ноги на 90 градусов против стрелки, примите левостороннюю кокся-дachi (фото 19).

4. Вновь примите кибачи-дachi (фото 20).

5. Разверните ступню правой ноги на 90 градусов по часовой стрелке, одновременно перенося основной вес тела на стоящую сзади левую

ногу. Примите правостороннюю кокся-дachi (фото 21).

6. Простояв максимально возможное время в лево-, а затем правосторонней кокся-дachi, отставьте переднюю правую ногу вправо на ширину плеч, перенеся на нее основной вес тела. Разверните ступню ноги, стоящей сзади, на угол приблизительно 60 градусов по



часовой стрелке. Примите правостороннюю зэнкю-дachi (фото 22).

7. Повернувшись на 180 градусов (маватэ) и перенеся основной вес тела на левую ногу, примите левостороннюю зэнкю-дachi (фото 23).

8. Простояв максимально возможное время в право-, а затем левосторонней зэнкю-дachi, подтяните левое колено к животу и примите тсуруаши-дachi (фото 24). Смените ногу (фото 25).

Максимально возможное время пребывания в каждой из стоек связано с испытываемыми при этом болевыми ощущениями и колеблется, в зависимости от уровня подготовки каратистов, от 30 секунд для малоподготовленных спортсменов до 20-30 минут для профессионалов.

Хорошо освоив упражнение 1, перейдите к выполнению упражнения 2.





УПРАЖНЕНИЕ 2

Выполните упражнение 1 с утяжелением, надев на себя свинцовый пояс или же посадив на плечи партнера (фото 26).



ОСНОВНЫЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В СТОЙКАХ

В ходе свободного спарринга для проведения эффективной атаки (контратаки) необходимо сблизиться с противником или же, наоборот, "разорвать" невыгодную дистанцию. Далее приводятся основные виды передвижений, имеющие место в свободном спарринге. Движения выполняются на счет вперед и назад по залу в описанных ранее стойках.

1. Подшагивание (фото 27-30)

Используется в том случае, когда расстояние до противника для проведения эффективного удара сравнительно невелико.

Примите левостороннюю боевую стойку* (фото 27, 28). Подтяните ступню правой, стоящей сзади ноги на расстояние одной-двух ступней вперед (фото 29). Сразу же после постановки ступни на пол шагните вперед левой ногой (фото 30). Ступни смещаются параллель-

* Примечание. В качестве основной здесь и далее на фотографиях приведена "спортивная стойка".

но своему первоначальному положению. Выполнив необходимое количество подшагиваний (не менее 10), отшагните назад, подтягивая на расстояние одной-двух ступней переднюю левую ступню и отводя назад ступню правой ноги. Смените стойку на противоположную. Выполните подшагивание в правосторонней стойке.



2. Скрестное подшагивание (фото 28, 31, 32)

Используется для проведения эффективной атаки в том случае, когда расстояние до противника сравнительно велико.

Примите левостороннюю боевую стойку (фото 28). Вынесите стоящую сзади правую ногу по прямой линии вперед, поставив ее на носок и оставляя основной вес на левой ноге (фото 31).

Колени полусогнуты. Перенесите основной вес тела на правую ступню, шагнув вперед левой ногой, вновь примите левостороннюю стойку (фото 32). Выполнив необходимое количество подшагиваний вперед, отшагните противоположным образом назад.

Смените стойку на противоположную, выполнив скрестное подшагивание (отшагивание) в правосторонней позиции.



3. Подшагивание вперед (назад) по залу со смещением по диагонали в сторону (фото 28, 33, 34)

Примите левостороннюю боевую стойку (фото 28). Подтяните ступню правой ноги по диагонали к пятке передней левой ноги (фото 33). Шагните по диагонали вперед в сторону левой ногой, принимая левосторон-

ную стойку (фото 34). Выполнив необходимое количество подшагиваний, отшагните назад. Смените стойку на правостороннюю, выполняя в ней описанные передвижения.

4. Скрестное подшагивание со смещением вперед (назад) в сторону по диагонали (фото 28, 35, 36)

Примите левостороннюю боевую стойку (фото 28). Перенесите вес тела на переднюю ногу, поставив носок правой вперед на одну линию с левой ступней (фото 35). Шагнув левой ногой вперед в сторону по диагона-



ли, примите левостороннюю стойку (фото 36). Выполнив необходимое количество подшагиваний вперед, отшагните назад. Смените левостороннюю стойку на правостороннюю, выполняя передвижения в ней.

5. Диагональное (серповидное) подшагивание со сменой стойки (фото 37-39)

Примите левостороннюю боевую стойку (фото 37). Подтяните носок правой ступни к внутренней части передней (фото 38). Шагните вперед в сторону по диагонали (серпу), перенося вес тела на переднюю правую ногу. Примите правостороннюю стойку (фото 39). Подтяните носок левой ноги к внутренней части правой ступни, шагните вперед в сторону по диагонали левой ногой. Примите левостороннюю стойку и т.д.*



* Примечание. В некоторых стилях каратэ, например, киокушин-кай каратэ, описанная смена стоек происходит при движении задней ступни вперед (назад) не по диагонали, а по прямой.

6. Диагональное (серповидное) подшагивание со сменой стойки и подсечкой (фото 40-42)



Примите левостороннюю боевую стойку (фото 40). Перенесите основной вес тела на переднюю левую ногу, "подсекая" внутренней частью правой ступни переднюю ногу воображаемого противника (фото 41). Шагнув вперед, примите правостороннюю стойку (фото 42). Перенесите вес тела на правую ногу, внутренней частью левой ступни "подсекая" переднюю ногу воображаемого



противника. Выполнив достаточное количество подшагиваний вперед, отшагните назад, выполняя подсечку ноги воображаемого противника передней ступней.

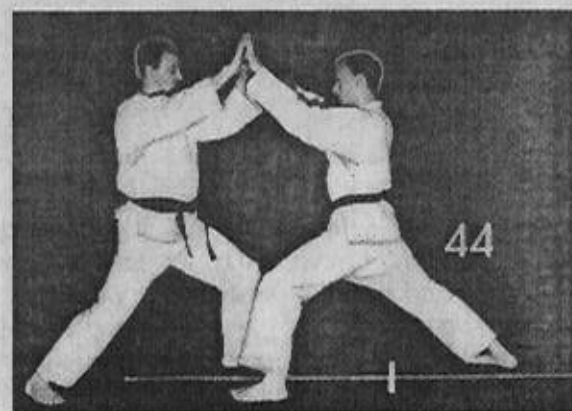
В ходе свободного спарринга надо уметь не только хорошо двигаться, но и поддерживать необходимую дистанцию между вами и противником, тонко реагируя на каждое его движение, видеть начало и конец движения. Далее приводится несколько упражнений, по-

могающих каратистам вырабатывать чувство расстояния до соперника, а также чувство контроля за его передвижениями.

1. Примите оба левосторонние боевые стойки (фото 43).



Совместите концы пальцев рук (фото 44). Выполните диагональное (серповидное) подшагивание вперед, одновременно с этим вращая совмещенные концы пальцев по кругу, по часовой стрелке. Одновременно с вашим движением вперед партнер синхронно отша-



гивает назад (фото 45, 46). Выполнив десять подшагиваний вперед, отшагните назад, одновременно вращая концы пальцев против часовой стрелки. Партнер синхронно с вами движется вперед. Выполняя упражнение, двигайтесь вначале медленно, плавно, в постоянном ритме. Хорошо освоившись, постарайтесь задавать партнеру "рваный" ритм при движении вперед по залу и в свою очередь тонко реагировать на его ритм при вашем отходе назад. Добейтесь того, чтобы полностью слиться с партнером, тонко чувствуя начало и конец движения.

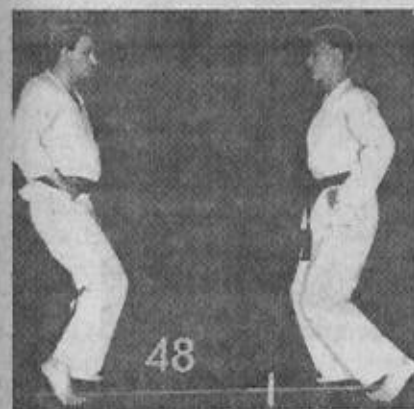


2. Воспользовавшись описанным подходом, выполните все основные типы подшагивания.

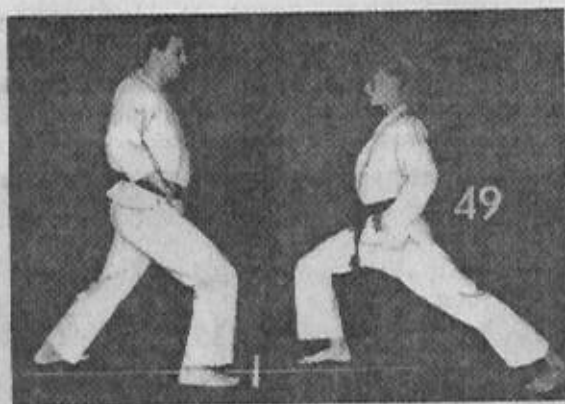
3. Хорошо освоив предыдущие упражнения, поставьте руки на бедра (фото 47) и, двигаясь вперед



(назад) по залу, постарайтесь слиться с партнером, визуально реагируя на каждое его движение. Поддерживайте постоянную дистанцию, единообразно реагируя на его передвижения (фото 47-49).



Помимо описанных ранее передвижений по прямой, в ходе поединка нередко необходимо уклониться от атаки противника, изменив свою позицию (стойку) по отношению к нему не по прямой, а под определенным углом и, таким образом, создать благоприятную возможность для проведения контратаки сбоку. Идеальным случаем является тот,



когда удастся зайти в затылок сопернику и атаковать его сзади. На рис. 1 показана общая схема для отработки такого рода передвижений.

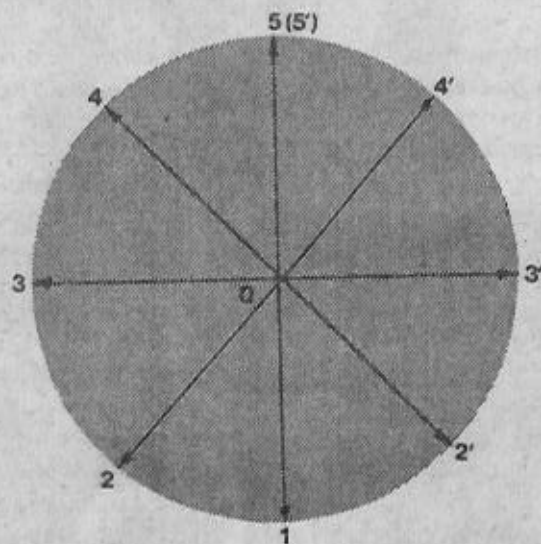


Рис. 1. Схема основных передвижений по кругу

1. Примите исходную левостороннюю боевую стойку. Ступня левой ноги находится в центре круга (положение 0-1) (фото 50).

2. Вращаясь по кругу на носке левой ноги на 45 градусов по часовой стрелке, сместитесь на линию 0-2 сектора 1-2 (фото 51). Вновь примите исходную стойку на линии 0-1 (фото 50).

3. Повернитесь на носке левой ноги на 90 градусов по часовой стрелке. Примите левостороннюю боевую стойку на линии 0-3 сектора 1-3 (фото 52). Вернитесь в исходную позицию на линию 0-1.

4. Вращайтесь по кругу на носке левой ноги на 135 градусов по часовой стрелке. Примите левостороннюю боевую стойку на линии 0-4 сектора 1-4 (фото 53). Вернитесь в исходное положение.

5. Вращайтесь по кругу на носке левой ноги на 180 градусов по часовой стрелке. Примите левостороннюю боевую стойку на линии 0-5 сектора 1-5 (фото 54). Вернитесь в исходное положение (фото 55).

6. Смените боевую стойку на правостороннюю, поместив ступню правой ноги в центр круга.

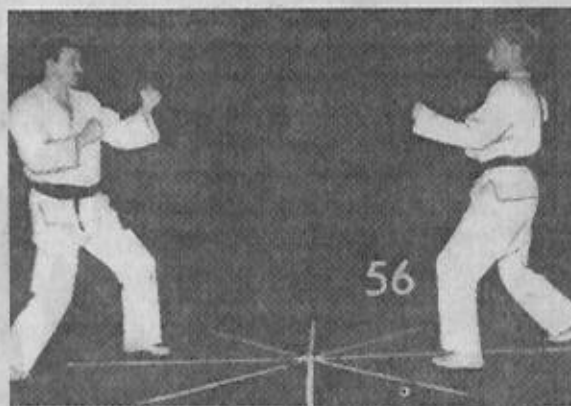




7. Вращаясь на носке правой ноги на 45, 90, 135, 180 градусов против часовой стрелки, последовательно примите правостороннюю боевую стойку (на линиях 0-2' сектора 1-2', 0-3' сектора 1-3', 0-4' сектора 1-4', 0-5' сектора 1-5'). Каждый раз возвращайтесь в исходное положение. Хорошо освоив предыдущее упражнение, перейдите к следующему. Так, вы и ваш партнер бежите по прямой навстречу друг другу (фото 56, 57). За несколько мгновений до столкновения затормозите, одновременно с этим вращаясь на носке опорной ноги, примите боевую стойку под заданным углом по отношению к пробегающему мимо противнику. Вращаясь под разными углами (45, 90, 135, 180 градусов), постарайтесь зайти партнеру за спину (фото 58-61), каждый раз касаясь его плеча или затылка ладонью. В дальнейшем замените касание на контролируемый прямой удар кулаком в лицо (туловище).

В ходе свободного спарринга эффективность вашей атаки во многом зависит от того, как и с какой скоростью вы приблизитесь к противни-

ку, а также насколько быстро после проведения атаки сможете выйти из зоны его контратаки. Далее приво-



дится одно из упражнений с партнером для отработки "входа" и "выхода" в свободном спарринге.

Примите оба исходное положение хайко-дachi (фото 62). Начертив мелом на полу или выбрав необходимые линии отсчета, резко толкнитесь задней ступней вперед, принимая боевую стойку. Постарайтесь достать ладонью передней руки грудь противника (фото 63). Ваш партнер, резко отталкиваясь опорной ногой, уходит назад по прямой или под углом, не давая ударить себя (фото 63).

Если же вам это удалось сделать (фото 64), поменяйтесь ролями. Теперь он вас "пятнает", а вы уходите от его удара. Хорошо отработав "вход" и "выход" при касании передней рукой, измените вновь выбранную вами дистанцию и отработайте с противником вход и



выход при касании ладонью противоположной руки (фото 65, 66). В дальнейшем замените касание груди



партнера на контролируемый прямой удар кулаком в туловище.

От того, насколько быстро осуществляется подход к сопернику, во многом зависит успех проводимой атаки. Как уже говорилось ранее, подход к противнику можно осуществлять непосредственно по прямой, по типу "челночных" передвижений, или же вращаясь вокруг

него по кругу (рис. 1). Для спортсменов высокого класса нами разработан подход, при котором спортсмен (Н), вращаясь вокруг соперника (З) по кругу и атакуя его под углом по прямой, одновременно скрадывает, делает малозаметным на стадии удара свое про-



движение вперед, навстречу сопернику.

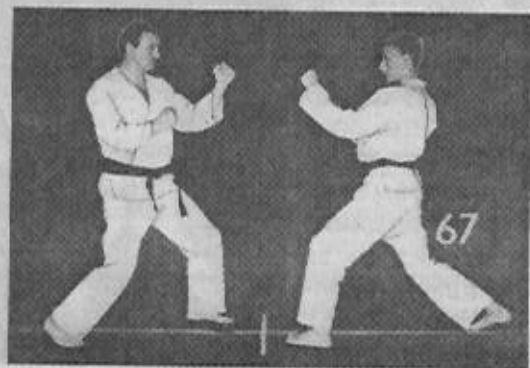
Подход достаточно прост и эффективен. Он состоит в том, что, вращаясь внутрь на опорной ноге, Н одновременно подтягивает заднюю ступню и прячет ее за согнутой в колене передней ногой (фото 67, 68). Это делает малозамет-





ным начало движения навстречу противнику и позволяет осуществить быстрый вход с последующей эффективной контратакой (фото 69).

Поскольку прямые удары кулаком в соревновательном каратэ встречаются чаще всего, на технике их выполнения хочется остановиться более подробно.



Нередко на соревнованиях приходится видеть, когда прямой удар кулаком, например, гяку-цуки, выполняется так же, как при отработке основной базовой техники (кихон), то есть от бедра (фото 70, 71) с последующим отдергиванием кулака к бедру (хикитэ) (фото 72). Несмотря на то, что удары в этом случае выглядят достаточно мощными, скорость их выполнения, а именно она имеет первостепенное значение, уступает скорости удара, при котором кулак в начальный момент времени расположен возле "солнечного сплетения" (фото 73). Такое расположение кулака выгодно тем, что при ударе он проходит рас-





Эмблема школы С.А.Лапшина

стояние примерно вдвое короче, чем в первом случае, и при этом надежно закрывает такие жизненно важные точки, как "солнечное сплетение", печень, ребра. По тем же причинам кулак после проведения удара вновь целесообразно отводить не к бедру, а к "солнечному сплетению" (фото 73).

Каратисты высокого класса сочетают наиболее целесообразное расположение кулака при выполнении ими прямого удара со скрадыванием последнего, что делает его еще более эффективным. При этом спортсмен слегка закручивает бедра, закрывает кулак локтем (фото 73), так что его соперник



не видит начало удара, после чего резко и мощно с подключением бедер по кратчайшему расстоянию атакует противника (фото 74, 75).

Описанный метод скрадывания прямого удара является в значительной мере универсальным и может применяться для большинства ударов руками, что нередко служит для создания в ходе свободного спарринга так называемых "ловушек".



ОТРАБОТКА ПРИЕМОВ В ОДНОШАЖНОМ СПАРРИНГЕ В ДВИЖЕНИИ ПО КРУГУ

Воспользовавшись схемой (рис. 1), отработайте ряд приемов каратэ в одношажном взаимообусловленном спарринге (кихон-иппон-кумитэ), а затем в полусвободном спарринге (джиу-иппон-кумитэ) в движении по кругу. Далее мы приводим примеры некоторых из них (по пять примеров на каждый уровень атаки), которые авторы этой книги практикуют в своем доджо. Во всех случаях, отработав описанные приемы в движении по часовой стрелке, постарайтесь выполнить их в противоположном направлении.

ВЕРХНИЙ УРОВЕНЬ АТАКИ

1. Н атакует дзедан-ой-цуки (фото 76-78). 3, отставляя назад ногу, переходит в зэнкуцю-дачи, выполняет дзедан-агэ-укэ и контратакует чудан-гяку-цуки (фото 78-80).



2. Н атакует дзедан-ой-цуки. З уходит назад под углом 45 градусов в нэко-аши-дачи, блокируя атаку противника дзедан-шуто-укэ (фото 81), захватывает его запястье и, потянув на себя, контратакует чудан-маэ-гэри передней ногой (фото 82, 83).



3. Н атакует дзедан-ой-цуки. З, уклоняясь от атаки, уходом в сторону контратакует коротким чудан-маваши-гэри в "солнечное сплетение" (фото 84).



4. Н атакует дзедан-ой-цуки. З смещается вперед в сторону под углом 45 градусов, одновременно выполняя дзедан-гяку-учи-укэ (фото 85), после чего контратакует соперника дзедан-маваши-цуки в висок (фото 86).



5. Н атакует дзедан-ой-цуки. З делает шаг вперед навстречу противнику, одновременно выполнив те-нагаши-укэ, и контратакует его дзедан-татэ-цуки (фото 87).

СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ АТАКИ

1. Н атакует чудан-ой-цуки (фото 88, 89). З защищается чудан-сото-укэ, отставляя назад ногу, переходит в зэнкуцү-дачи (фото 89) и контратакует противника чудан-гяку-цуки (фото 90).

2. Н наносит чудан-ой-цуки. З уходит под углом 45 градусов к Н в зэнкуцү-дачи, блокирует атаку Н чудан-татэ-шуто-укэ (фото 91, 92), захватывает кисть или предплечье и, потянув противника на себя, контратакует дзедан-маваши-гэри (фото 93, 94).



3. Н атакует чудан-ой-цуки. З уходит в сторону, выполнив маваши-гэдан-барай (фото 95), после чего контратакует Н чудан-йоко-гэри (фото 96).

4. Н атакует чудан-ой-цуки. З смещается вперед в сторону под углом 45 градусов, выполнив чудан-гяку-учи-татэ-шүто-укэ (фото 97), и, захватив предплечье соперника, контратакует его дзедан-иппонкэн-цуки (фото 98, 99).

5. Н атакует чудан-ой-цуки. З движется вперед навстречу противнику, выполняет чудан-гяку-учи-укэ с одновременным отворотом бедра, принимает зэн-куцү-дачи или кибэ-дачи, после чего контратакует Н гэдан-йоко-гэри-фумикоми (фото 100-104) и дзедан-гяку-цуки (фото 105-106).



НИЖНИЙ УРОВЕНЬ АТАКИ

1. Н атакует гэдан-маэ-гэри (фото 107, 108). З защищается хиза-укэ (фото 108), после чего той же ногой контратакует чудан-маэ-гэри (фото 109), а затем, подтянув колено, дзедан-маэ-гэри (фото 110).

2. Н атакует гэдан-маэ-гэри (фото 111). З отскакивает назад в сторону под углом 45 градусов к Н, блоки-

рует атаку микадзукэ-маваши-гэри-укэ (фото 111), после чего контратакует противника чудан-йоко-гэри (фото 112).

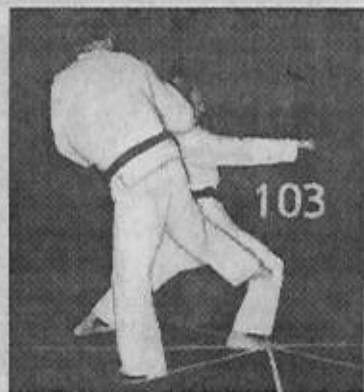
3. Н атакует гэдан-йоко-гэри (фото 113). З уклоняется в сторону, последовательно контратакуя серией из двух ударов: чудан-йоко-гэри и дзедан-уширо-маваши-гэри (фото 114-116).

4. Н атакует гэдан-маэ-гэри (фото 113). З блокирует атаку гяку-гэдан-барай, перемещаясь вперед под углом 45 градусов к Н, принимает зэн-куцү-дачи и контратакует противника дзедан-ура-маваши-гэри (фото 118).

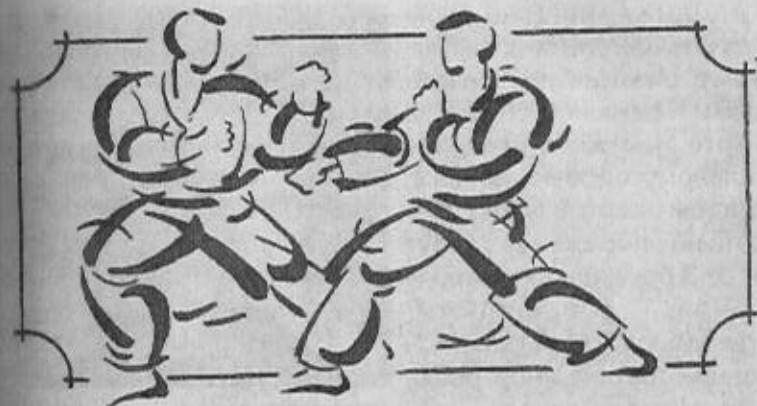
5. Н атакует гэдан-маэ-гэри (фото 119). З делает шаг вперед навстречу сопернику, принимает кибэ-дачи, одновременно выполнив блок предплечьем (фото 119), захватывает ногу Н (фото 120-122) и, выполнив подсечку под опорную ногу противника, контратакует его ударом гяку-цуки в лицо (фото 123-127).











ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИЧЕСКИЕ СХЕМЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ

Схема 1. Опережение атаки противника

Схема построена на выявлении открытых, незащищенных мест у Н и мгновенной контратаке в начале его движения (атаке). Собственно, смысл понятия "контратака" в этом случае теряется, и действия 3 выглядят как упреждающая атака начинающего движение противника. Схема 1 – схема одного молниеносного удара. В качестве таковых в свободном спарринге чаще всего используются удары ой-цуки, гяку-цуки, рикэн (уракэн)-учи, маэ-гэри, маваши-гэри, ура-маваши-гэри, уширо-маваши-гэри с вращением внутрь и другие.



Движения 3 в этом случае сводятся к активному ожиданию начала атаки Н в боевой стойке на месте или же к незначительному перемещению с ударом навстречу ему. Работа на опережение требует от 3 предельного напряжения, собранности, тончайшего чувства дистанции, мгновенной реакции, молниеносного удара и по праву считается одной из сложнейших в каратэ. Вместе с тем, это кратчайший путь к победе с наименьшими энергозатратами для каратиста.

Особенно сложно пользоваться этой схемой в соревновательном спарринге ("шиай") при прямых



ударах в голову соперника, когда малейший контакт может привести к рассечению лица (губ, носа, бровей), а следовательно, к дисквалификации спортсмена (правила ВУКО). В то же время риск здесь может быть вполне оправдан, так как подобные технические действия, выполняемые с хорошим контролем, чаще всего оцениваются спортивными судьями на "иппон".

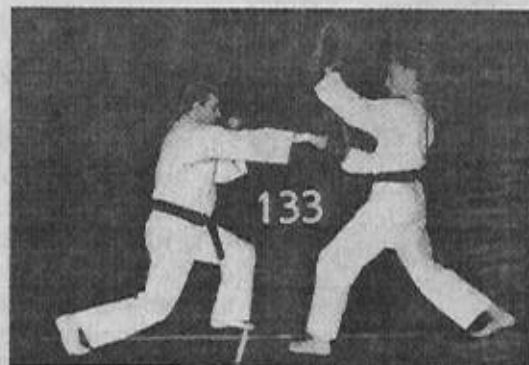
Далее приводится ряд упражнений с партнером для наработки этой схемы.

Упражнение. Договоритесь с партнером об отрабатываемом вами ударе (например, гяку-цуки). Примите боевую стойку (фото 128). Находящийся в позе ожидания партнер прячет руки за спину (фото 128). Вначале медленно, а затем все быстрее он произвольно выдвигает из-за спины правую или левую ладонь на среднем или верхнем уровне (фото 129). Ваша задача — мгновенно среагировать на появление ладони и ударить, с контролем в ладонь, слегка коснувшись ее одним из отрабатываемых ударов (фото 129, 130). Воспользовавшись этой методикой, перейдите к выполнению ударов на **боксерских лапах**, нанося удар в полную силу.

Хорошо освоив предыдущее упражнение, перейдите к выполнению следующего.

Упражнение. Вы и ваш партнер находитесь в боевых стойках. На уровне "солнечного сплетения" и голо-

вы ваш партнер держит **боксерские лапы** (фото 131). Резко отталкиваясь ногой, стоящей сзади, от пола, он имитирует начало движения при атаке ой-цуки (фото 132). Предупредите начало его движения каким-либо из отрабатываемых вами ударов, например, рикэн-учи в голову (фото 132) или гяку-цуки в корпус (фото 133)



в движении по прямой (фото 132, 133), а затем с поворотом на опорной ноге (фото 134, 135).

Хорошо освоив тот или иной удар на **лапах**, выполняемый в полную силу, перейдите к отработке контролируемых ударов (фото 136-138).

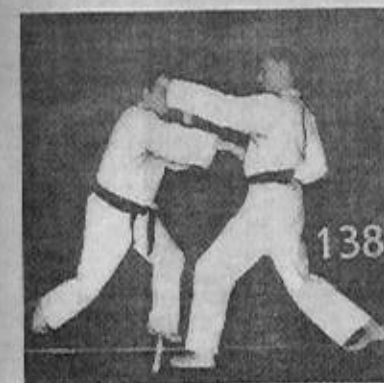


Схема 2. Опережение атаки с одновременным блоком-накладкой

В ходе свободного спарринга при работе на опережении можно столкнуться с ситуацией, когда противник, атакуя вас, в то же время не забывает о защите. При этом одновременно с наносимым вам необходимо "раскрыть" его. В этом случае рекомендуется использовать блок-накладку на руку (ногу) соперника, выполняемую одновременно с упрещающим ударом.

Упражнение. Примите боевые стойки (фото 139). Договоритесь о техническом действии, выполняемом Н, например, гяку-цуки. Подшагните к Н в начале выполнения им удара, блокируя передней ладонью или предплечьем предплечье (локтевой сгиб) атакующего вас партнера (фото 140, 141). Одновременно с накладкой выполните прямой удар кулаком на среднем или верхнем уровнях (фото 142). Отрабатывайте ситуацию, когда противник



атакует вас ударом ноги, например, маэ-гэри. Оставаясь на месте или незначительно смещаясь навстречу ему, постарайтесь выполнить накладку на колено или голень в начальной фазе удара (при подтягивании колена к животу) и сразу же атакуйте соперника прямым ударом кулака (фото 143-147).





Схема 3. Опережение второго удара противника

В свободном спарринге нередко складывается ситуация, когда скоростные данные вашего противника: скорость выполняемых им ударов, передвижений, видеомоторная реакция – соизмеримы с вашими. В соревновательном спарринге в этом случае складывается ситуация, когда происходит обмен ударами и противники имеют равные возможности при атаке (ай-ути). В этом случае выгодно спровоцировать соперника на удар рукой (ногой) и после незначительного уклона на месте, выполняемого чаще всего смещением центра тяжести на заднюю ногу или втягиванием живота, до нанесения противником второго удара необходимо быстро пойти вперед и мгновенно контратаковать в момент отдергивания кулака соперником назад к бедру или "солнечному сплетению".



Упражнение. Примите боевые стойки (фото 139). Выберите дистанцию до партнера, при которой вы сможете атаковать каким-либо из ударов, например, гяку-цуки (фото 148). Незначительным смещением центра тяжести на заднюю ногу или же втягивая живот, партнер уклоняется от вашей атаки (фото



148, 149) и в свою очередь контратакует (фото 150). Уклонившись от его атаки, вновь атакуйте его. Хорошо освоив упражнение в движении по прямой, перейдите к выполнению этого же упражнения, перемещаясь по кругу (фото 151-157).

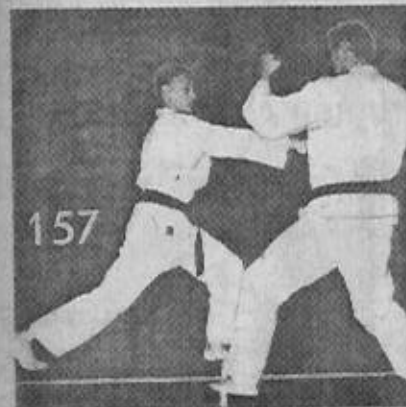
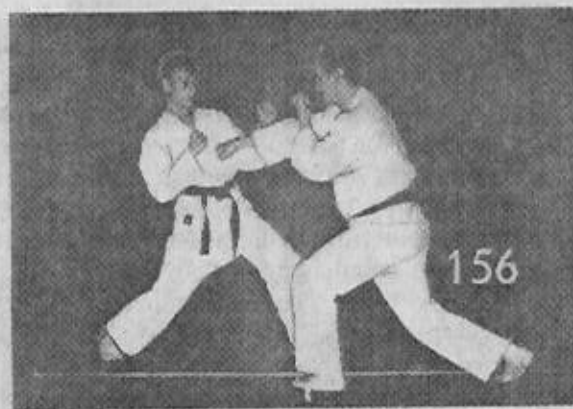


Схема 4. Продвижение вперед навстречу противнику с эффективной защитой и последующей контратакой

Тактика ведения свободного спарринга в этом случае строится на постоянном продвижении вперед или в сторону по диагонали (кругу) навстречу атакующему противнику. Сопернику

навязывается бой на ближней и средней дистанциях за счет "связывания" его атак эффективной защитой в виде блоков, накладок руками на кисть, предплечья, локтевой сгиб, ступню, колено, голень. Ноги используются для выведения противника из равновесия или сбивания на пол за счет подсечек, обвивов, протаскивания.

Таким образом активно формируется брешь ("дыра") в обороне соперника, куда и наносится решающий удар.

Блоки и накладки руками чаще всего выполняют открытой ладонью (тэйшо, хайшо, кэйто-укэ), пальцами, реже предплечьями. После серии блоков (накладок) на руки (ноги) противника следует контратака.

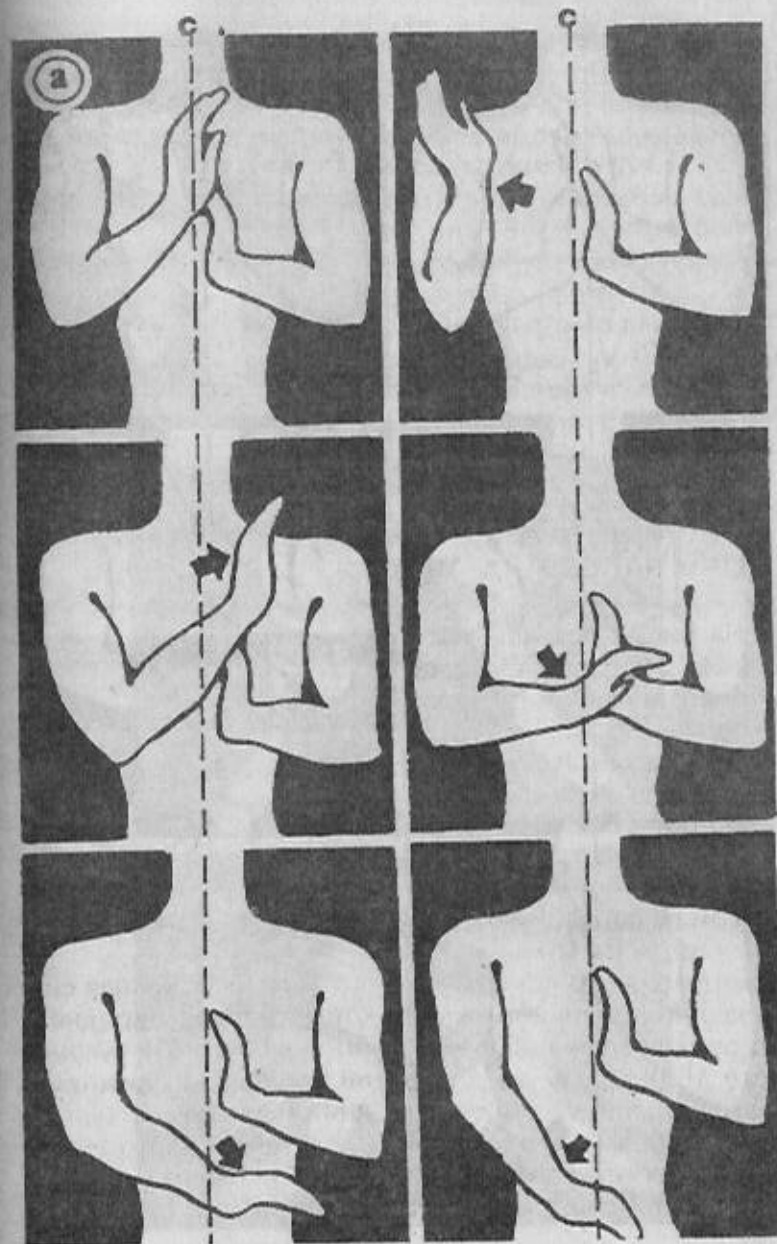
Контратаки руками здесь используются наиболее часто и выполняются либо в манере школ японского каратэ, то есть сильно, с подключением к удару бедер, либо коротко, сравнительно несильно, но акцентированно, в "жизненно важные точки", в манере школ китайского каратэ, типа "винчун-кунфу", когда блок и собственно контратака выполняются одновременно. Контратаки ногами чаще всего следуют на нижнем или среднем уровнях, хотя не исключена возможность неожиданной контратаки типа короткого маваши-гэри в голову.

ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ БЛОКОВ РУКАМИ ПРИ РАБОТЕ НА СРЕДНЕЙ ДИСТАНЦИИ

На рис. 2 показаны основные блоки при работе на средней дистанции: блоки выполняются либо выдвинутой вперед рукой, либо рукой, находящейся сзади.

Примите боевые стойки (фото 158, 159). Ваш партнер наносит прямой удар кулаком на верхнем уровне. Двигаясь навстречу ему, блокируйте удар основанием ладони выдвинутой вперед руки дзедан-тэйшо-укэ (фото 160). Сразу же контратакуйте прямым ударом кулака (ладони) чудан-гяку-цуки или чудан-гяку-тэйшо-цуки по ребрам или в "солнечное сплетение" (фото 161).

Партнер наносит второй удар на верхнем уровне. Блокируйте удар внешней стороной ладони выдвину-



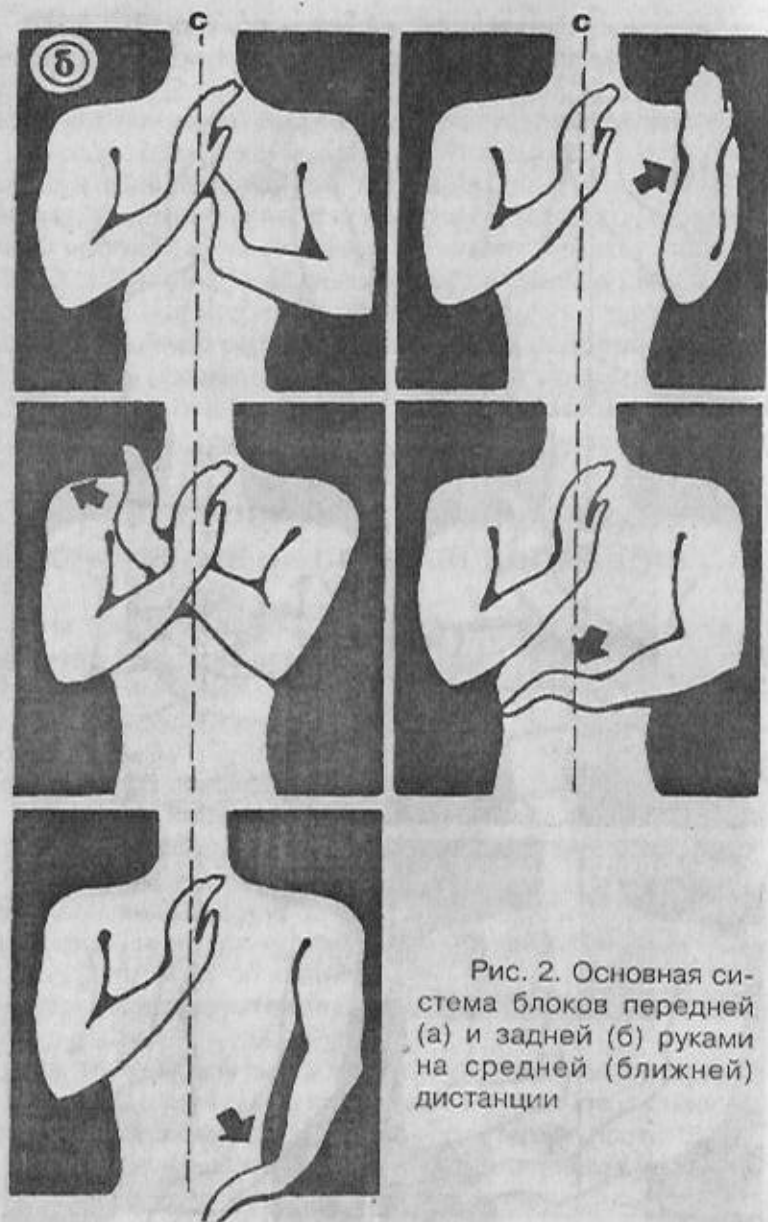
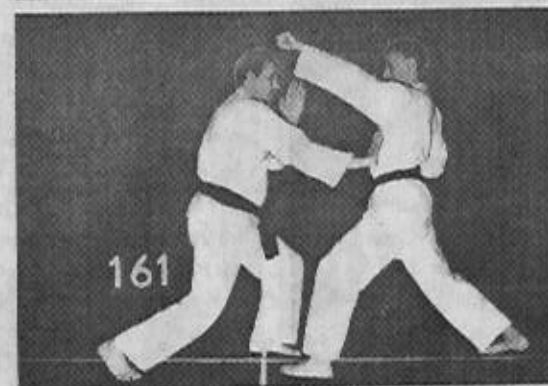
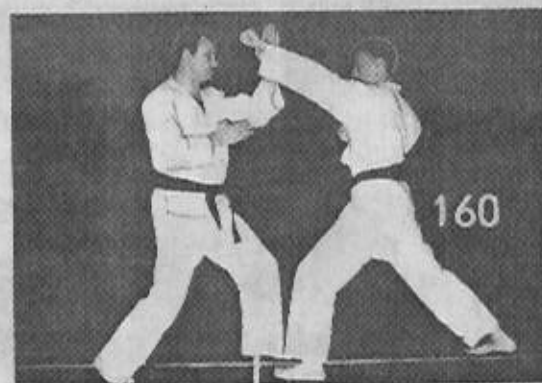


Рис. 2. Основная система блоков передней (а) и задней (б) руками на средней (ближней) дистанции



той вперед руки ой-дзедан-хайшо-укэ (фото 162). Контратакуйте прямым ударом кулака противоположной руки чудан-гяку-цуки (фото 163), или ой-тэйшо-цуки (вдоль руки соперника) (фото 164), или же ой-рикэн-учи в лицо (фото 165).

Ваш партнер выполняет серию из двух прямых ударов на среднем уровне. Последовательно блокируйте

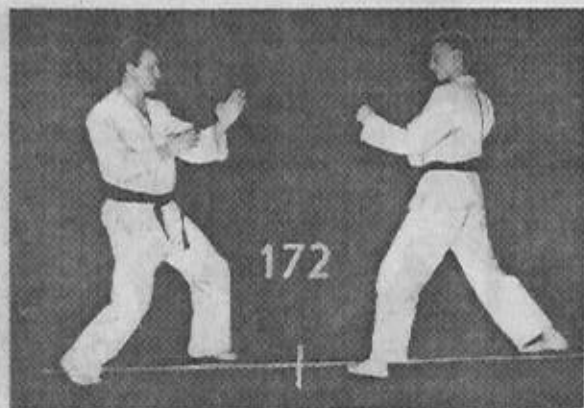




удары внутренней и внешней частью предплечья (фото 166, 167), после чего, как и в предыдущем случае, контратакуйте гяку-цуки на среднем (верхнем) уровне или ой-рикэн-учи на верхнем (фото 168, 169). В качестве альтернативных могут быть использованы блоки осаэ-укэ (фото 170, рис. 2) и хайшо-укэ (фото 171).



Партнер наносит прямой удар ногой. Двигаясь навстречу ему, блокируйте удар основанием ладони выдвинутой вперед руки (фото 172, 173). Контратакуйте на верхнем или среднем уровнях любым из прямых ударов кулаком, например, чудан-гяку-цуки или дзедан-гяку-тэйшо-цуки (фото 174, 175).



Партнер наносит круговой удар ногой или рукой. Блокируйте удар ребром ладони или предплечьем выдвинутой вперед руки (фото 176). Контратакуйте дзедан (чудан)-гяку-цуки (фото 177).

Хорошо отработав систему блоков рукой, выдвинутой вперед, от-



работайте блоки рукой, расположенной сзади.

Партнер наносит прямые удары кулаком на верхнем или среднем уровнях (фото 178-180). Блокируйте удар основанием или внешней стороной ладони расположенной сзади руки (фото 179-181). Сразу же контратакуйте ой-тэйшо-



цуки или ой-рикэн-учи на верхнем уровне (фото 182). Отработав защиту рукой, расположенной сзади, и контратакуя передней (фото 182), в дальнейшем переходите к выполнению блока и контратаки одной и той же (находящейся сзади) рукой. Например, после блока основанием ладони этой же рукой контратакуйте партнера дзедан-кэйто-учи (фото 183-184), а после блока внешней стороной ладони – чудан-тэйшо-цуки (фото 185, 186).

ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ БЛОКОВ (НАКЛАДОК) ПРИ РАБОТЕ НА БЛИЖНЕЙ ДИСТАНЦИИ

В литературе по китайскому каратэ этот метод известен под названием "липкие руки" (чи-сао). Метод состоит в том, что "связывание" рук (ног) противника осуществляется в начальной фазе удара, когда он не набрал необходимой силы и мощи. Ваши руки как бы склеиваются с руками соперника и мешают ему провести эффективную атаку. Поскольку противники в этом случае находятся достаточно близко друг от друга, а следовательно, удары короткие и быстрые, важен постоянный контроль за безопасностью так называемой "срединной линии" тела (линия, проходящая через центр человеческого тела), на которой находится большинство "жизненно важных точек" (рис. 2, линия с).

Принципиально важно то, чтобы вынесенные вперед руки постоянно или большую часть времени находились на "срединной линии" (рис. 2, фото 158, 159),

а локти были прижаты к бокам и прикрывали нижние ребра. В борьбе с руками (ногами) противника необходимо стараться занять выгодное положение на его "срединной линии" для проведения контратаки и, в свою очередь, не допустить его руки (ноги) на свою центральную линию.

Примите боевые стойки (фото 187). Выберите необходимую дистанцию для работы с партнером: основания ладоней достают грудь и лицо противника. "Свяжите" ладони, предплечья или кисти рук партнера, наложив на них ваши ладони (фото 188).

Соперник наносит прямой удар кулаком на верхнем уровне. Воспользовавшись системой блоков (рис. 2) и не теряя контакта с его предплечьями (кистями) мягким движением снизу вверх и по диагонали в сторону блокируйте атаку противника дзедан-тэ-нагаши-укэ (фото 189).

Ваш партнер продолжает атаку второй рукой, последовательно нанося прямые удары кулаком на среднем и нижнем уровнях (фото 190, 191). Не теряя



контакта с его предплечьями (кистями), поочередно блокируйте удары блоками-накладками типа чудан-тэ-нагаши-укэ и гэдан-осаэ-укэ (фото 190, 191). В дальнейшем, "связывая" руки партнера, отведите их вверх, вниз, в сторону (фото 190-192), произвольно выполняя серию ударов на разных уровнях. Выбрав подходящий момент, контратакуйте вдоль руки соперника (фото 193-195).

Хорошо освоив это при движении по прямой, навстречу противнику, в дальнейшем одновременно с выполнением накладок на руки (ноги) постарайтесь, двигаясь вперед и по кругу, не теряя контакта с руками, зайти ему в затылок.





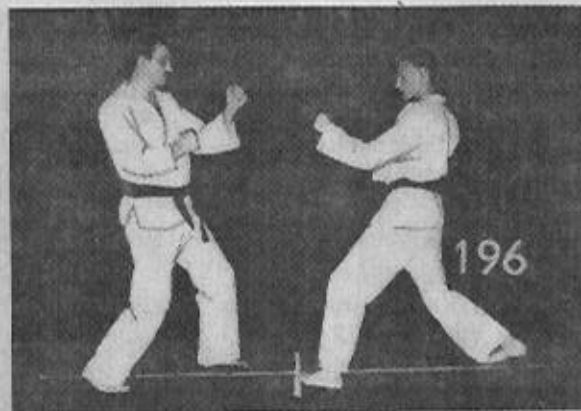
Рассмотренная часть схемы: блоки, блоки-накладки, накладки руками против ударов руками и ногами с последующей контратакой – может с успехом применяться в спортивном (соревновательном) спарринге.

В реальном поединке при работе на ближней и средней дистанциях, когда ваши руки в основном заняты руками противника, а скорость ударов высока, удары ног соперника, выполняемые им в основном на нижнем или среднем уровнях в рамках схемы 5, обычно блокируются или "связываются" вашими ногами. Ноги в этом случае, как уже говорилось ранее, активно используются также для подсечек, подбивов, оббивов и так далее.

ОТРАБОТКА ОСНОВНЫХ БЛОКОВ НОГАМИ

Примите боевые стойки (фото 196). Партнер наносит прямой удар ногой на нижнем или среднем уровне. Блокируйте удар, подтягивая к животу снизу вверх по диагонали колено (фото 197). Сразу же контратакуйте прямым ударом ноги в живот или пах (фото 198, 199).

Партнер выполняет круговой удар ногой на среднем или нижнем уровнях (фото 200). Блокируйте удар внешней или внутренней стороной стопы (фото 200),



контратакуя прямым ударом этой же ноги в пах или "солнечное сплетение" (фото 201).

Примите боевые стойки (фото 196). Партнер атакует вас произвольными сериями ударов ногами. В процессе выполнения этих блоков ногами на ближней дистанции постарайтесь развернуть его боком или спиной к вам (фото 202-204), а затем контратакуйте (фото 205-207).



Схема 5. Постоянный отход назад

В отличие от предыдущей схемы, построенной на постоянном продвижении вперед, навстречу сопернику, основная тактика ведения боя по этой схеме прямо противоположная и состоит в постоянном разрыве дистанции между З и Н и уходе З назад. Этот отход осуществляется либо по прямой, либо по прямой и в сторону (по кругу) (схема 1), либо зигзагообразно, по "змейке".

Опытные бойцы умело сочетают все типы отходов. Постоянный уход назад раздражает соперника. Это нередко приводит к потере им самообладания или же утрате чувства опасности. В свою очередь, при хорошем самоконтроле со стороны З, умении быстро двигаться назад спиной и лицом к противнику, хорошем чувстве дистанции он может выждать, когда "догоняющий" раскроет себя, например, опустит руки (откроет голову) и проведет в образовавшуюся брешь мгновенную, решительную контратаку. При этом З необходимо резко толкнуться ногой, стоящей сзади, быстро подойти на нужное расстояние и, нанеся решающий удар, так же быстро уйти от возможной контратаки противника.

В качестве ударов, наносимых 3, могут использоваться любые удары из арсенала техники каратэ или же их комбинации. Наиболее эффективные удары, выполняемые передней рукой или ногой: ой-цуки, рикэн-учи, мавашигэри и др., а также гяку-цуки на верхнем или среднем уровнях. Итак, начнем отработку схемы.

1. Уход назад по прямой. Примите боевые стойки (фото 208). Подшагивая вперед, партнер атакует ой-цуки на верхнем уровне (фото 209). Отшагните назад по прямой, уклоняясь от его атаки (фото 209). Парт-



нер подшагивает и вновь атакует (фото 210, 211). Как и в предыдущем случае, уклонитесь от его атаки, отходя назад. Выполнив 10-20 отшагиваний назад по прямой, поменяйтесь ролями. Хорошо научившись двигаться назад по прямой и уходить от атак противника, в дальнейшем перейдите к отработке ухода назад с резким



броском вперед и неожиданной контратакой. Для этого резко оттолкнитесь от пола ступней, стоящей сзади, контратакуйте Н рикэн-учи или же гяку-цуки на среднем уровне (фото 208-215), после чего вновь разорвите дистанцию.



2. Уход назад и в сторону (по кругу). Выполните упражнение, аналогичное описанному в пункте 1, но, отшагивая назад по прямой, одновременно вращайтесь на носке опорной ноги под углом к атакующему вас противнику (схема 1, фото 216, 217). Хорошо овладев навыками движения назад и под углом в сторо-



ну (фото 217), переходите к отработке ухода с контратакой (фото 218-220).

3. Практикуйтесь в уходе назад при атаке партнером, двигаясь по "змейке" (фото 221-227). В этом случае происходит постоянная смена стоек: левосторонней (через какэ-даци) на правостороннюю, правосторонней – на левостороннюю и т.д., что еще более затрудняет возможность проведения эффективной атаки противником. Хорошо освоив этот тип отхода, в дальнейшем переходите к отработке отхода с контратакой (фото 228-236).

4. Освоив описанные в пунктах 1, 2, 3 типы передвижений, постарайтесь сочетать их с передвижением





назад по залу, произвольно меняя направление. В определенный момент выполните неожиданный бросок навстречу противнику, контратакуя его одним из ударов, например, ой-цуки, гяку-цуки, ой-рикэн-учи, маэ-гэри или маваши-гэри (передней ногой) и т.д.

После удара (серии ударов) вновь разорвите дистанцию, постоянно отходя назад.

Схема 6. "Ловушки"

Основная тактика в рамках схемы 6 строится в создании в свободном спарринге сети так называемых "ловушек" и соответствующих переходов от одной "ловушки" к другой.

Внешне "ловушки" представляют собой статические позиции (позы, стойки) со строго определенным положением рук и ног (камаэ), провоцирующих соперника на, казалось бы, бесспорно эффективную атаку (пассивные "ловушки"). Иногда, наоборот, 3 отвлекает внимание Н на обманное движение рукой (выброс ладони) или ногой (подтягивание колена), после чего атакует (активные "ловушки"). Помимо этого, существует целый ряд "психологических уловок", основанных на знании психологии человека, гипнозе, переносе энергии в свободном спарринге и т.д.

Мы приводим примеры и описания некоторых из них для применения в свободном спарринге. Сразу же оговоримся, что описанные здесь "ловушки" далеко не исчерпывают всего их многообразия, а лишь дают конкретное представление о стратегической манере ведения спарринга в этом случае.

ПАССИВНЫЕ "ЛОВУШКИ"

1. Исходное положение Н – боевая стойка. 3 расположен боком к противнику и ждет его атаки, находясь в кибэ-дэчи (фото 237). Нижний кулак 3 спрятан за верхним локтем. Вынесенная вперед ладонь противоположной руки, с одной стороны, отвлекает вни-

мание соперника, с другой – надежно защищает верхний уровень. В то же время Н видит явно не защищенный бок 3, куда и направляет свою атаку (фото 238). 3 защищается сверху вниз ладонью, выполнив блок-накладку типа осаэ-укэ или тэйшо-укэ (иногда со связыванием руки (ноги) соперника), и быстро контратакует дзедан-рикэн-учи (фото 239).

2. Н в боевой стойке, 3 в кокцю-дэчи (фото 240). Передний кулак (ладонь) 3 лежит на коленном сгибе, что делает его (ее) незаметным для противника. Наоборот, раскрытая ладонь противоположной руки, расположенная на уровне лица (глаз) противника, привлекает его внимание (фото 240).^{*} Н атакует открытого противника в голову или в туловище дзедан- или чудан-гяку-цуки (фото 241), следует неожиданная контратака (на опережении) обратным передним кулаком в голову (фото 241) или же блок-накладка противоположной ладонью и контратака дзедан-ой-рикэн-учи (фото 242).



^{*} Примечание. Для лучшего привлечения внимания соперника ладонь мелко вибрирует.



3. Н и З в боевых стойках (фото 243). З ждет атаки Н, всем видом показывая, что готов встретить его левым ой-цуки (фото 243). На самом деле З быстро контратакует Н в начале движения коротким рикэн-учи противоположной руки (фото 244).

4. Н – в боевой стойке, З – в обратной зэнкуцудачи, казалось бы, занимает типично защитную позицию (фото 245). Тем не менее при попытке Н его атаковать З быстро перемещает центр тяжести на переднюю ногу, переходя от типично защитной стойки к ее нападающему варианту (зэнкуцудачи) и встречает Н чудан-гяку-цуки (фото 246).



5. Н и З в боевых стойках (фото 247). Сжатые в кулаки и полусогнутые в локтях руки З находятся на среднем уровне. Открытые голова и грудь провоцируют Н на атаку ногой (фото 248). З выполняет блок внешней стороной предплечья и контратакует Н



тэтсуи-учи с вращением внутрь или же дзедан-гяку-цуки (фото 249-251).

6. Н и З в боевых стойках (фото 252-253). Передняя рука З высоко приподнята на уровень головы и,



таким образом, открывает бок (ребра) для возможной атаки. Противник атакует чудан-гяку-цуки (фото 254). З быстро, сверху вниз, подставляет под удар локоть и контратакует коротким ой-рикэн-учи или же гяку-цуки в лицо противника (фото 255).





АКТИВНЫЕ "ЛОВУШКИ"

1. Н и З в боевых стойках (фото 256). З делает шаг вперед, всем видом показывая, что будет атаковать Н дзедан-ой-цуки (фото 257). В то же время атакует Н дзедан-гяку-сото-хайто-учи в шаге (фото 258).



2. З имитирует атаку Н кулаком в лицо (фото 259, 260). В то же время атакует на среднем уровне прямым ударом ноги (фото 261).



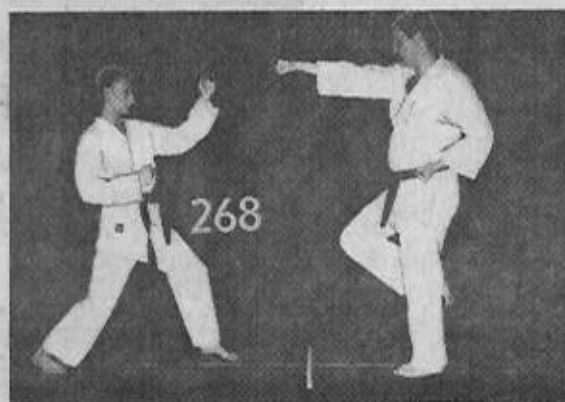
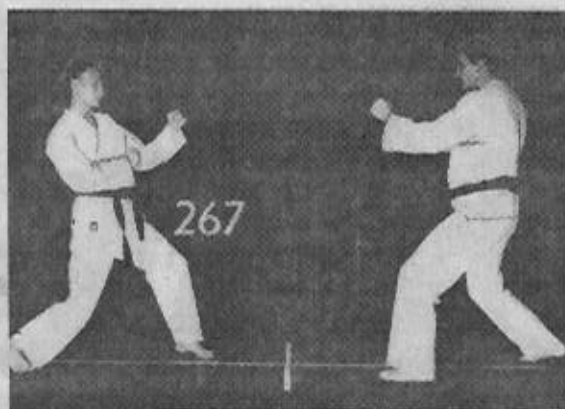


3. З подтягивает колено ноги, стоящей сзади, к животу, имитируя прямой или боковой удар ногой (фото 262, 263), но быстро ставит ступню на пол и атакует противника противоположной ногой или рукой на среднем уровне (фото 264-266).



4. З имитирует одновременный удар кулаком и ногой (фото 267, 268), но атакует прямым ударом противоположной ноги на среднем уровне (фото 269, 270), а затем серией гяку-цуки-ой-цуки (фото 271, 272).





ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ "ЛОВУШКИ"

1. Обман глазами. Сосредоточьте внимание на верхнем уровне, "связав" глаза противника. Имитируйте атаку ой-цуки на верхнем уровне (фото 273, 274). В последний момент измените направление атаки, нанося чудан-ой-цуки, но оставляя свой взгляд на верхнем уровне (фото 275). Выполните тот же удар, сосредоточив взгляд на среднем уровне и имитируя удар кулаком в живот (фото 276). В последний момент измените направление удара, выполнив дзедан-ой-цуки, но оставляя взгляд по-прежнему на животе соперника (фото 277).





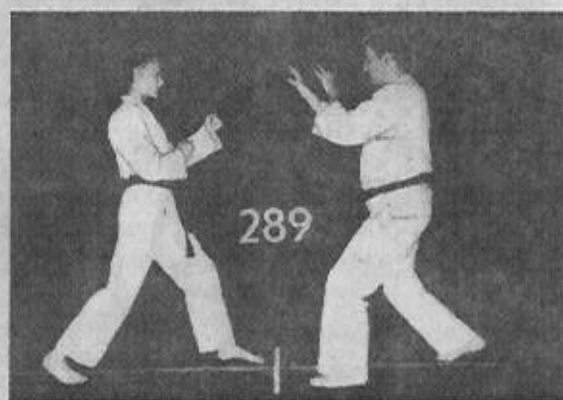
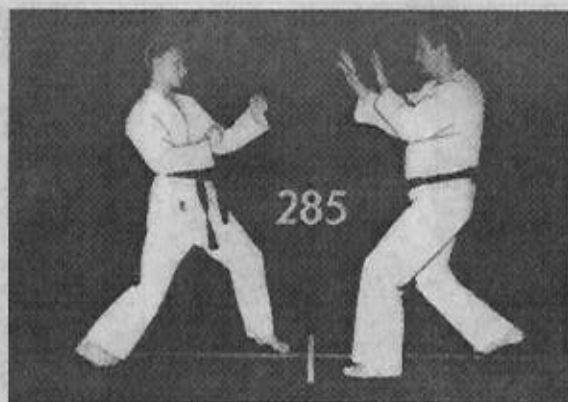
2. Атакуйте соперника. Перед началом атаки (контратаки) резко крикните противнику: "Стой!". Сразу же контратакуйте на мгновение замешкавшегося противника.

3. Обман глазами и руками. Сосредоточьте внимание на глазах противника. Выставив вперед ладони так, чтобы пальцы находились на уровне ваших и его глаз, вращайте

ими по окружностям по часовой или против часовой стрелки так, чтобы мелькающие пальцы постоянно пересекались в плоскости глаз.

Увеличивая скорость вращения ладоней, постепенно сместите описываемые пальцами в параллельных плоскостях окружности в сторону, одновременно смещая в сторону рук свой взгляд, а также взгляд соперника (фото 278-284). Спустя некоторое время противнику начинает казаться, что вы уходите от него в сторону. Чтобы сохранить позицию, он смещается в сторону, противоположную смещению ваших рук, и, таким образом, разворачивается боком. Атакуйте чундан-маэ-гэри или дзедан-сото-хайто-учи (фото 285-293).







Эмблема стиля ВАДО-РЮ



Эмблема стиля ШОТОКАН



Схема 7. Челночные перемещения вперед-назад с вертикальными подпрыжками

Основная манера ведения спарринга в рамках схемы часто встречается в "бесконтактном" спортивном каратэ. Спортсмен слегка раскачивается на носках по вертикали с одновременными челночными перемещениями вперед-назад в плоскости пола по горизонтали. При этом противники нередко смещаются относительно друг друга по кругу, стараясь атаковать не по прямой, а сбоку. Достоинством схемы является расслабленность тела благодаря постоянным подпрыжкам, и в результате – высокая скорость перемещений, подхода к противнику, быстрота выполняемых ударов.

Постоянные колебания туловища по вертикали и горизонтали "заводят" противника, навязывают ему ритм ведения боя. Некоторым недостатком ведения спарринга в этой манере, на наш взгляд, является то, что она сопряжена со значительными энергозатратами. Помимо этого, не исключена возможность эффективной контратаки (атаки) со стороны 3 при работе на опережении в момент смещения тела Н по вертикали в начале его движения вперед.

Схема 8. Комбинационная техника

До сих пор, говоря о стратегических схемах ведения свободного спарринга, а вернее – об основных маневрах ведения боя в каратэ, мы сосредоточивали основное внимание на системе передвижений, подхода каратистов к противнику, их защите, контратакующих действиях, "ловушках" и т.д., то есть тех подводящих действиях, благодаря которым спортсмен выходит на одиночный, решающий удар (чи-меи). Тем не менее, в действительности этот удар может быть малоэффективным благодаря контрдействиям соперника (защита, уклон, разрыв дистанции и так далее). Возникает необходимость либо прервать неудавшуюся атаку и временно отойти для подготовки следующей, либо продолжить ее с тем, чтобы последующий удар

оказался решающим. При этом очевидно, что наносить удары необходимо так, чтобы каждый предыдущий как бы готовил почву для успешного проведения последующего удара. Так рождается комбинационная техника.

Здесь условно можно выделить два основных подхода: китайский и японский. В первом случае обмен сериями ударов может продолжаться достаточно долго без существенного разрыва дистанции между борющимися соперниками. Во втором – считается, что в серии должно быть не более двух-трех ударов, так как продолжительный обмен ударами ведет к накоплению ошибок и повышает возможность проведения противником эффективной контратаки.

Очевидно, что японский и китайский подходы взаимосвязаны, и, комбинируя более простые серии, состоящие из двух и трех ударов, в более сложные, можно успешно сочетать оба в зависимости от степени подготовки спортсмена, его индивидуальных особенностей, манеры ведения боя. Далее приводятся основные комбинации для отработки, которые, на наш взгляд, наиболее часто используются в свободном и прежде всего соревновательном спарринге. Комбинации разделены на две группы. К первой отнесены комбинации активного, наступательного плана, когда брешь в обороне противника, как и последующий эффективный удар серии, формируется за счет активных, наступательных действий (го-сэн).

Ко второй группе отнесены комбинации, вытекающие из возможных ошибок Н в нападении и активных действий обороняющегося З (го-но-сэн).

КОМБИНАЦИИ СВОБОДНОГО СПАРРИНГА. АКТИВНЫЕ (ГО-СЭН)

1. Н подшагивает и атакует З ой-цуки на верхнем уровне (фото 294-295). Блокируя удар дзедан-агэ-укэ (фото 295), З открывает бок, куда Н наносит чудан-гяку-цуки (фото 296).

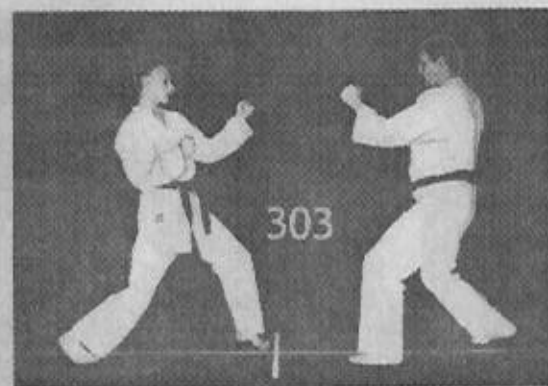


2. Серия, обратная описанной выше. Н атакует чудан-гяку-цуки (фото 297), после чего – дзедан-ой-цуки (фото 298).

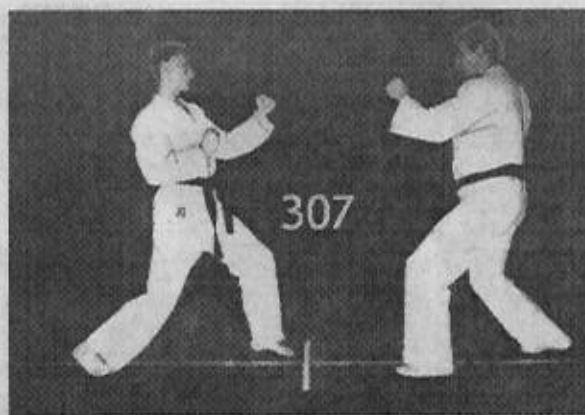
3. Н подшагивает к З, нанося дзедан-ой-рикэн-учи (фото 299). З защищается дзедан-агэ-укэ (фото 299). Н продолжает атаку чудан-гяку-цуки (фото 300), З подставляет под удар передний локоть или же противоположный кулак (фото 300). Н сверху вниз выполняет накладку ладонью выдвинутой вперед руки на предплечье передней руки противника, сбивает его вниз и наносит дзедан-гяку-цуки или же дзедан-гяку-маваши-цуки (фото 301, 302).



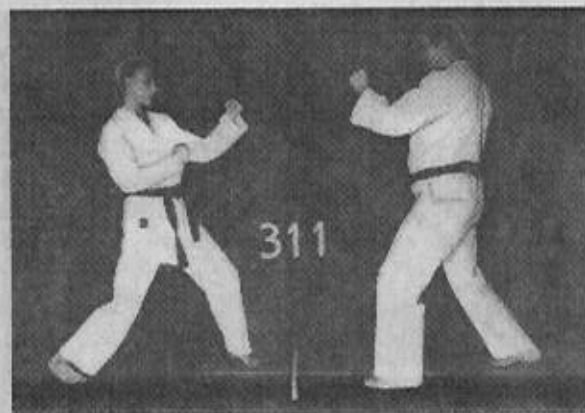
4. Н подшагивает к 3 и выполняет чудан-гяку-цуки (фото 303, 304). 3, блокируя атаку ой-сото-укэ, открывает голову (фото 305). Н, отдергивая кулак назад к "солнечному сплетению", снизу вверх по дуге атакует противника дзедан-гяку-рикэн-учи (фото 306).



5. Н подшагивает и атакует 3 сверху вниз чудан-рикэн-учи (фото 307, 308) и сразу же дзедан-гяку-цуки (фото 309). Иногда первый удар серии служит для сбива выдвинутой вперед руки противника. Приведенная здесь серия бывает особенно эффективна, когда два удара практически выполняются как один, напоминающий яма-цуки (фото 310).



6. Н. попеременно наносит серию из двух прямых ударов ногами на среднем и верхнем уровнях (фото 311-313). Н наносит два прямых удара одной и той же ногой на среднем и верхнем уровнях (фото 314-316).





7. Н попеременно наносит серию из двух круговых ударов ногами на нижнем (среднем), а затем на верхнем уровнях (фото 317-319). Н наносит длинный (с выносом бедра) дзедан-маваши-гэри (фото 320, 321) и той же ногой короткий, резкий дзедан-маваши-гэри (фото 322, 323). Второй удар серии в свобод-

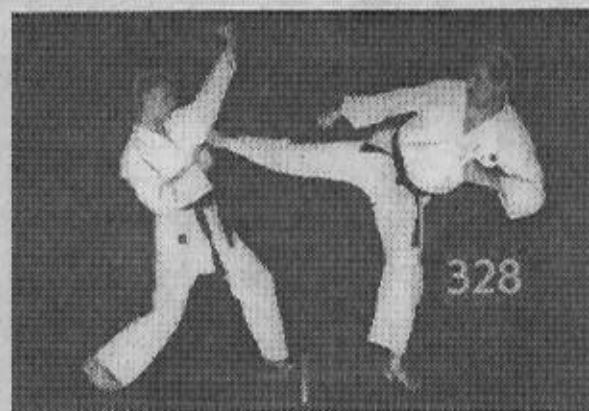
ном спарринге часто бывает эффективным, поскольку контратакующий гяку-цуки 3 опускает переднюю руку и таким образом открывает голову.





8. Н наносит прямой удар ногой на среднем или нижнем уровне (фото 324). В последний момент, не доводя удар, меняя его направление, атакует противника круговым ударом в голову (фото 325).

9. Н наносит длинный, с выносом бедра, дзедан-маваши-гэри (фото 326-328), а затем, согнув ногу в колене, по прямой – чундан-йоко-гэри (фото 329, 330).

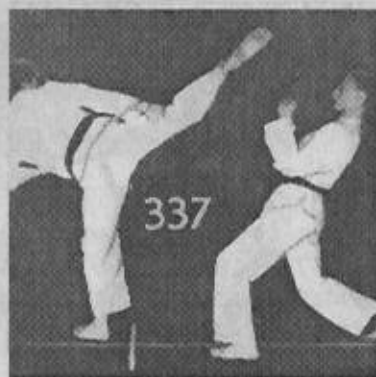


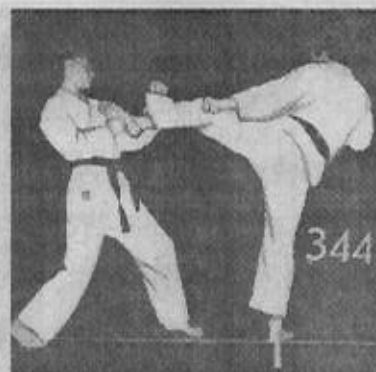
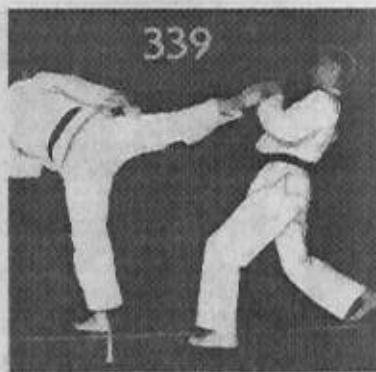


10. Н наносит йоко-гэри на среднем или нижнем уровне, ставит ударяющую ногу на пол и, вращаясь на ней внутрь, атакует 3 проносящим дзедан-уширо-маваши-гэри (фото 331-336).

11. Н выполняет над головой противника проносящий ура-маваши-гэри (фото 337) и этой же ногой короткий маваши-гэри в голову соперника (фото 338, 339).

12. Н атакует 3 на среднем уровне сокуто-маваши-гэри (фото 340, 341) и дзедан-маваши-гэри (фото 342). Иногда первый удар наносится для раскрытия обороны (сбив передней руки) соперника (фото 343, 344).

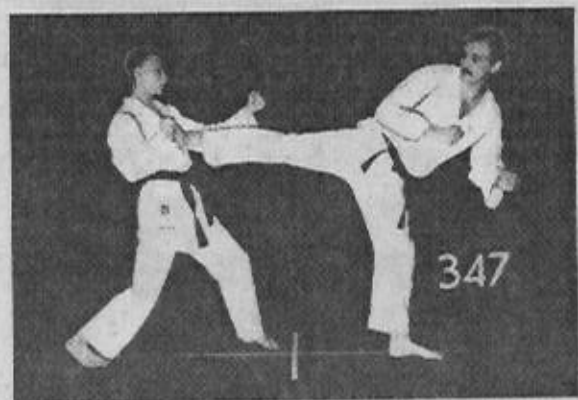




13. Н, вращаясь внутрь на передней опорной ноге, выполняет чудан-уширо-гэри (фото 345-347), а затем, поставив ударяющую ногу на пол и продолжив вращение, дзедан-маваши-гэри противоположной ногой (фото 348-350).



14. Н наносит ранее рассмотренную серию из двух ударов йоко-гэри-уширо-маваши-гэри (фото 351-354), а затем, вращаясь на опорной ноге в противоположную сторону, той же ногой дзедан-маваши-гэри (фото 355-356).

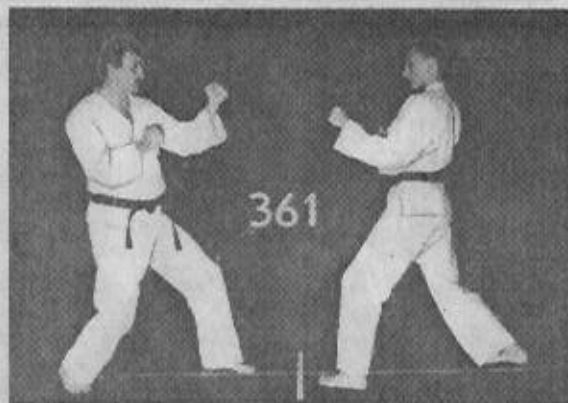




15. Н последовательно наносит серию из двух ударов, дзедан-ой-цуки и чудан-гяку-цуки. З блокирует серию соответственно: дзедан-ой-агэ-укэ и чудан-ой-сото-укэ (фото 357-359). Раскрыв оборону противника, Н заканчивает серию чудан-маэ-гэри (фото 360).

16. Н последовательно наносит серию из двух ударов: дзедан-ой-цуки или дзедан-ой-рикэн-учи и чудан-гяку-цуки (фото 361-363). Как в предыдущем случае, З блокирует серию соответственно: дзедан-ой-агэ-укэ и чудан-ой-сото-укэ (фото 361-363). Раскрыв оборону соперника, Н продолжает атаку дзедан-маваши-гэри (фото 364).



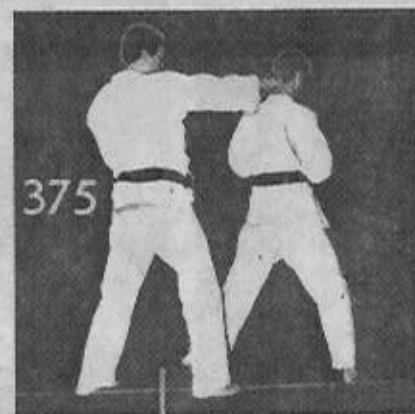
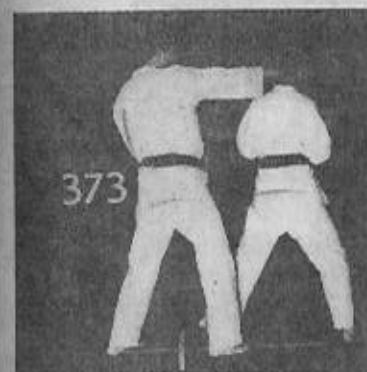


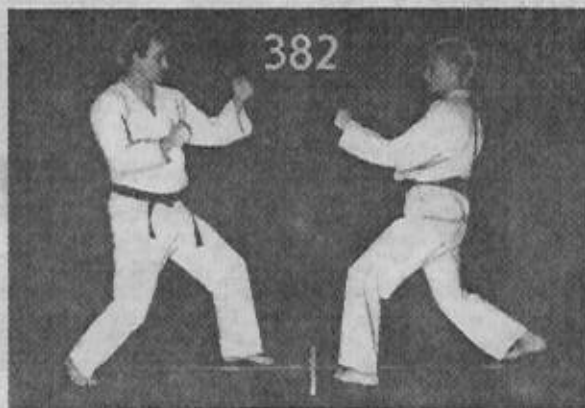
17. Н резко выполняет подсечку под переднюю ногу соперника внутренней стороной стопы (фото 365-367) и после его падения на пол сверху вниз наносит удар пяткой – какато-гэри (фото 368, 369).

18. Н, выполнив подсечку передней ноги противника, разворачивает его боком или спиной (фото 370-372), после чего атакует серией из двух или трех ударов прямым кулаком в лицо или затылок (фото 373-375).



19. Н выполняет подсечку передней ноги противника, одновременно с подсечкой захватывает З за предплечье в области локтевого сгиба и бросает на пол (фото 376-380). Падающего или лежащего на полу противника Н атакует чудан- или дзедан-гяку-цуки (фото 381).





20. Н выполняет под-
сечку под переднюю ногу
противника. З приподни-
мает ее и таким образом
делает подсечку неэффе-
ктивной (фото 382, 383). Н
ставит ногу, выполняющую
подсечку, на пол, уходит в
низкую стойку и подбива-
ет опорную ногу З гэдан-
уширо-маваши-гэри (при-
ем "хвост крокодила")





(фото 384-387). Лежащего на полу противника Н атакует гяку-цуки (фото 388).

21. Н атакует 3 дзедан-маваши-гэри, который блокирует удар предплечьем (фото 389, 390). Н сверху вниз выполняет на нижнем уровне подсечку опорной ноги соперника, одновременно с подсечкой захваты-

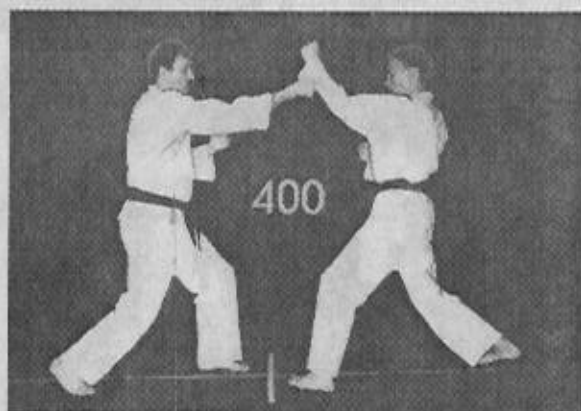
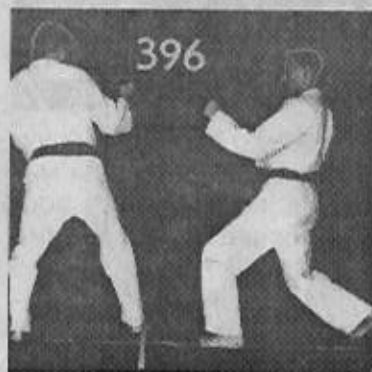


вает предплечье и атакует падающего противника чундан- или дзедан-гяку-цуки (фото 391-394). Иногда мавашигэри не выполняется, а лишь имитируется, после чего сразу же следует подсечка и добивание падающего соперника.

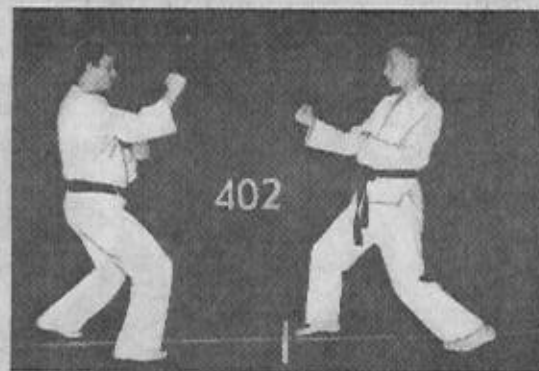
22. Н выполняет подсечку передней ноги 3. Последний слегка отшагивает назад, и, таким образом, подсечка Н оказывается неэффективной. Н выполняет

скрестный шаг и атакует 3 дзедан-ура-маваши-гэри (фото 395-398).

23. Н снизу вверх подбивает руку противника, одновременно захватывает ее (фото 399, 400). Потянув на себя 3, выполняет подпрыжку и атакует его передним чудан-маэ-гэри (фото 401).



24. Н, подтягивая колено к животу, имитирует прямой или боковой удар ногой, стоящей сзади (фото 402, 403), уходит вперед в сторону (фото 404) и атакует З под углом прямым ударом противоположной ноги (фото 405, 406).



25. Н атакует дзедан-гяку-цуки, З блокирует удар агэ-укэ (фото 407, 408). Н выполняет скрестный шаг (какэ-даци) и продолжает атаку дзедан-гяку-цуки (фото 409), З отходит назад и блокирует удар вновь дзедан-агэ-укэ (фото 409), открывая бок. Н заканчивает серию чүдан-маваши-гэри (фото 410).

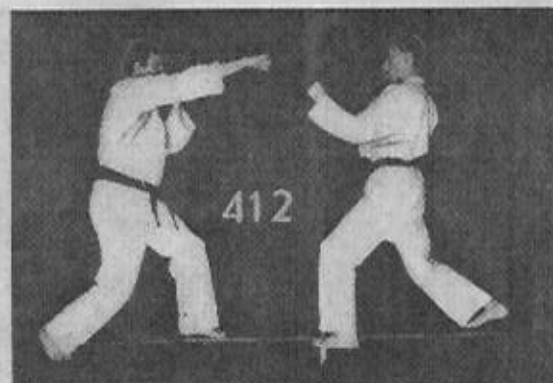




26. Н атакует дзедан-гяку-цуки (фото 411, 412). Вращаясь внутрь на опорной ноге, Н открывает спину, провоцируя З на атаку, и сразу же встречает З чудан-уширо-гэри (фото 413, 414). Если "ловушка" не удалась, Н продолжает вращение, принимает зэн-куцю-дачи и атакует противника дзедан-гяку-цуки (фото 415, 416).



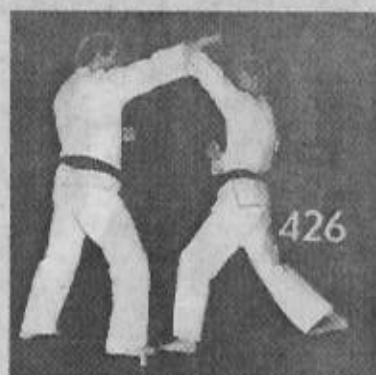
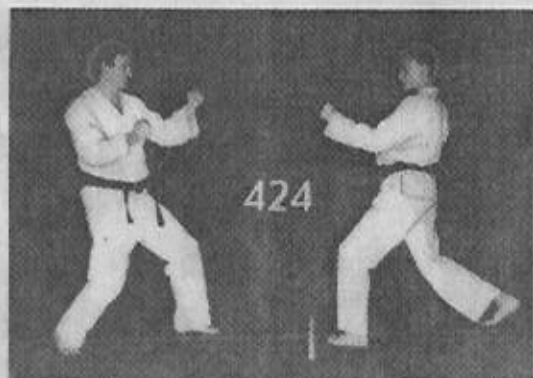
27. Н атакует дзедан-ой-цуки. З защищается агэ-укэ (фото 417, 418). Н связывает переднюю руку противника и атакует чудан-гяку-цуки. З блокирует удар гяку-отоши-укэ (фото 419, 420). Н связывает вторую руку З и заканчивает атаку чудан-или гэдан-маэ-гэри (фото 421-423).



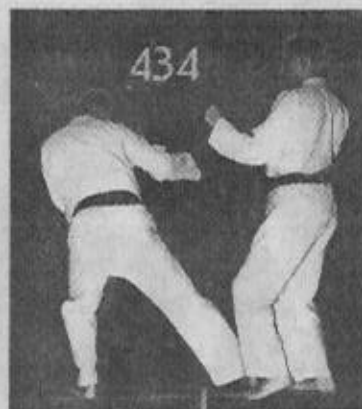


28. Н выполняет маэ-гэри, который З блокирует гэдан-барай (фото 424, 425). Н продолжает атаку дзедан-ой-цуки. З защищается дзедан-агэ-укэ (фото 426). Н подтягивает заднюю ногу к передней и атакует то-бикондэ-маэ-гэри (фото 427, 428).

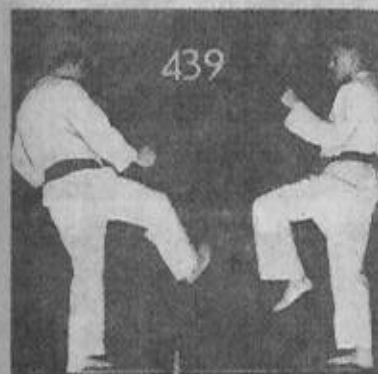
29. Н атакует дзедан-маваши-гэри. З подставляет под удар предплечье (фото 429, 430). Н после удара принимает кибэ-даци или шика-даци и в момент постановки ноги на пол продолжает атаку дзедан-тэй-шо-цуки (фото 431), после чего захватывает рукав или предплечье Н и атакует чудан-тобикондэ-маэ-гэри (фото 432).



30. Н выполняет подсеку передней ноги противника в виде гэдан-маваши-гэри (фото 433, 434). З подтягивает к животу переднюю ногу, уходя от атаки (фото 434). Н выполняет скрестный шаг и пяткой расположенной сзади ноги снизу-вверх подсекает обе ноги З (фото 435, 436), после чего атакует упавшего противника дзедан-гякуцуки (фото 437).



31. Н выполняет подсечку под переднюю ногу 3. Подтягивая к животу атакуемую ногу, 3 принимает тсу-руаши-даци (фото 438, 439). Сразу же, продолжая атаку, Н наносит чудан-йоко-гэри (фото 440), ставит ногу на пол и заканчивает атаку дзедан-ура-маваши-гэри (фото 441, 442).



32. Н атакует дзедан-гяку-цуки (фото 443). 3 блокирует удар тэйшо-укэ (фото 443). Н выполняет скрестный шаг и продолжает атаку тобикондэ-дзедан-цуки (фото 444, 445), проводит подсечку передней ноги противника (фото 446) и, выводя его из равновесия, атакует дзедан-маваши-гэри (фото 447).



33. Н наносит чудан-маэ-гэри. З блокирует удар, выполняя гэдан-барай (фото 448, 449) и контратакует чудан-гяку-цуки (фото 450). Н, в свою очередь, выполняет гяку-гэдан-барай (фото 450) и атакует чудан-маваши-гэри (фото 451).



34. Н атакует чудан-маваши-гэри (фото 452, 453). Выполнив блок, З встречает противника чудан-гяку-цуки (фото 454). Быстро скрестив руки на груди, Н блокирует удар чудан-йоко-джуджи-укэ (фото 454) и заканчивает атаку дзедан-тэтсуи-учи (фото 455).



ПАССИВНЫЕ (ГО-НО-СЭН)

1. Н атакует дзедан-ой-цуки (фото 456, 457). З уклоняется, поворачиваясь спиной, и таким образом провоцирует Н на удар в спину (фото 457, 458). Н подшагивает и пытается нанести чудан-гяку-цуки (фото 458). З встречает его чудан (дзедан)-уширо-гэри (фото 459).

2. Н атакует серией из двух прямых ударов кулаком на верхнем и среднем уровнях рэн-цуки (фото 460-462). З, уклоняясь от ударов, переходит в обратную зэнкуцую-дачи (фото 462) и, выполнив изнутри наружу

зацеп передней ноги противника (фото 463), принимает исходную стойку, одновременно контратакуя Н дзедан-гяку-цуки (фото 464).

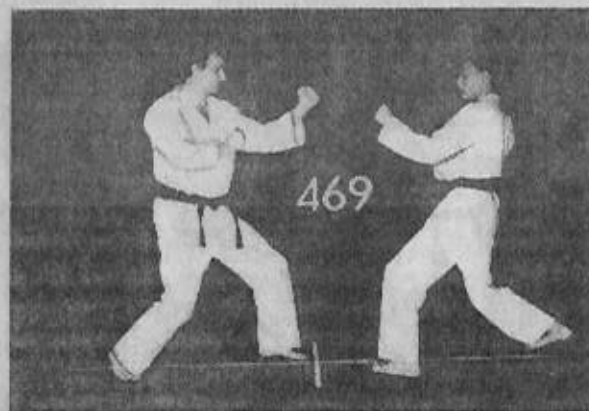




3. Н атакует дзедан-ой-цуки и чудан-гяку-цуки (фото 465-467). З последовательно блокирует удары агэ-укэ и чудан-сото-укэ, после чего контратакует дзедан-гяку-цуки (фото 468).



4. Н атакует серией из трех ударов: дзедан-ой-цуки, чудан-гяку-цуки, чудан-ой-цуки (фото 469-472). З последовательно блокирует удары дзедан-агэ-укэ, чудан-сото-укэ, чудан-учи-укэ (фото 469-472), после чего контратакует противника дзедан-гяку-цуки (фото 473).

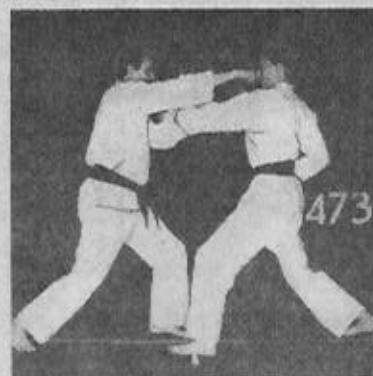




471



472



473

5. Н атакует серией дзедан-ой-цуки и дзедан-хайто-учи (фото 474-476). З последовательно блокирует оба удара дзедан-сото-укэ (фото 475, 476) и, вращаясь внутрь на передней ноге, контратакует Н дзедан-тэтсуи-учи (фото 477, 478).



474



475



476



477



478

6. Н атакует дзедан-ой-цуки и чудан-гяку-цуки (фото 479-481). З последовательно блокирует передней рукой дзедан-татэ-шутто-укэ (фото 480) и чудан-тэйшо-укэ (фото 481) и этой же рукой контратакует дзедан-тэйшо-цуки (фото 482).



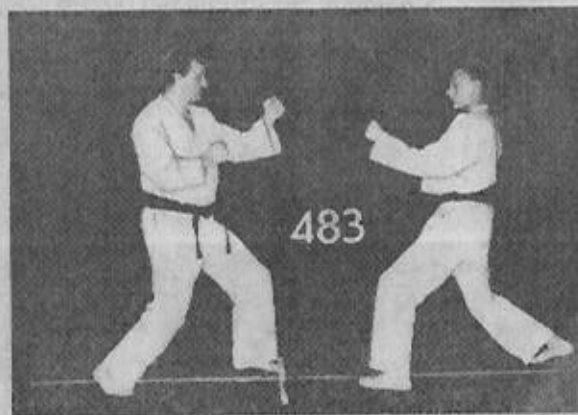
7. Н атакует дзедан-маэ-гэри-кэагэ (фото 483, 484) и сверху вниз – чудан-какато-гэри (фото 485). З, уклонившись, контратакует гэдан-маваши-гэри опорную ногу Н (фото 486).

8. Н выполняет серию из двух дзедан-маваши-гэри (фото 487-489). З попеременно подставляет предплечья (локти), выполняет подхват ноги противника (су-



куй-укэ), после чего ставит подножку под опорную ногу Н (фото 490-493), толкает его в грудь и атакует падающего (упавшего) соперника прямым ударом кулака (фото 494).

9. Н выполняет подсечку передней ноги З, который уклоняется от атаки уходом назад (фото 495, 496). Н, подшагнув вперед, атакует дзедан-ура-маваши-гэри (фото 497). З блокирует удар предплечьем (дзедан-сото-укэ) и, вращаясь внутрь на опорной ноге, в свою очередь контратакует дзедан-ура-маваши-гэри (фото 498-500).



10. Н атакует дзедан-маваши-гэри (фото 501, 502). З защищается дзедан-йокко-джуджи-укэ (фото 501, 502), после чего контратакует дзедан-гяку-уракэн-учи (фото 503).

11. Н атакует дзедан-маваши-гэри (фото 504, 505). З подставляет предплечье и контратакует чудан-гяку-цуки (фото 506).





495



496



497



498



499



500



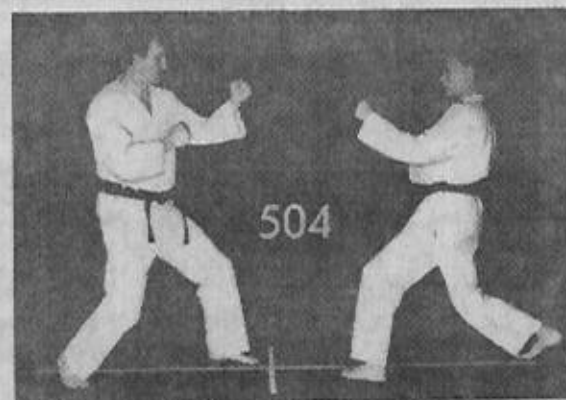
501



502



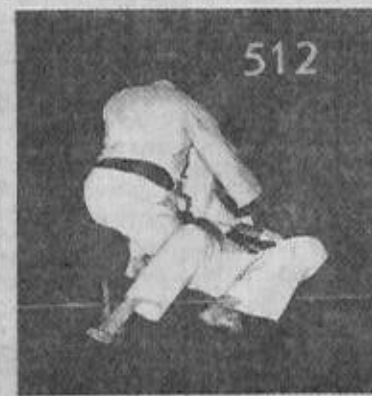
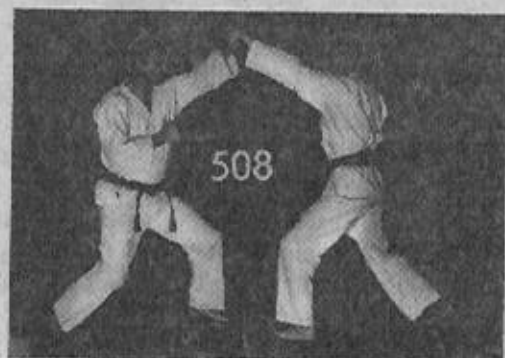
503



504

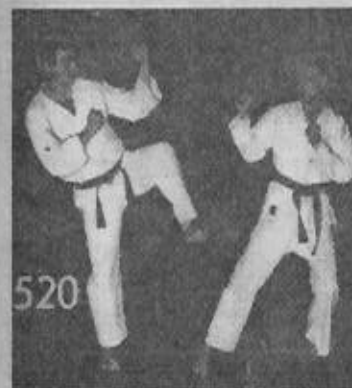


12. Н атакует дзедан-ой-цуки и чудан-маэ-гэри (фото 507-509). З блокирует дзедан-агэ-укэ (фото 508) и чудан-гяку-отоши-укэ (фото 509), захватывает переднюю руку соперника, делает шаг вперед, подставляя подножку под опорную ногу, и одновременно толкает Н в грудь (фото 510, 511). Лежащего на полу противника атакуют дзедан-гяку-цуки (фото 512).



13. Н атакует дзедан-гяку-цуки (фото 513, 514). З уклоняется от атаки, отходя назад (фото 514). Н продолжает атаку, выполняя подсечку передней ноги соперника (фото 515). З напрягает переднюю ногу, слегка подавая опорное колено навстречу удару, садится в низкую стойку (фото 516). З встречает Н дзедан- или чудан-гяку-цуки (фото 516-518).

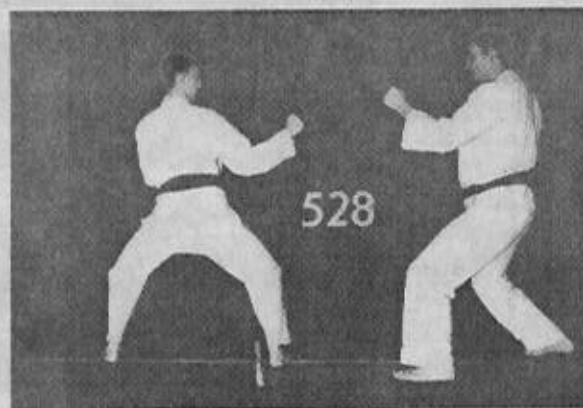
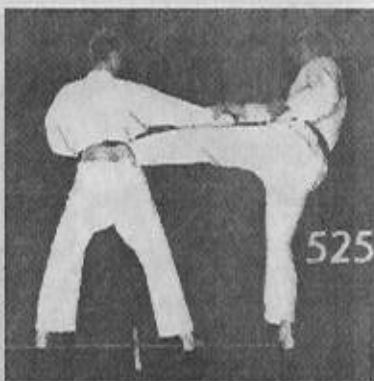
14. Н выполняет подсечку под опорную ногу противника (фото 519, 520). З уклоняется от подсечки, подтягивая переднюю ногу к центру живота (фото 520). Сразу же контратакует Н гэдан- или чудан-сокуто-йоко-гэри (фото 521).



15. Н атакует чудан-йоко-гэри или чудан-ура-маваши-гэри и дзедан-уракэн-учи (фото 522-524). 3 последовательно блокирует гяку-сукуй-укэ и гяку-учи-укэ (фото 523-524), связывает руку соперника и контратакует тобикондэ-чудан-маваши-гэри (фото 525).



16. Н атакует дзедан-йоко-гэри и с подпрыжкой – стелющимся чудан-йокотоби-гэри (фото 526-530). З уклоняется от первого удара, блокирует второй чудан-гяку-сукуй-укэ (фото 526-530), одновременно вращаясь внутрь на опорной ноге (фото 531), и контратакует Н дзедан-гяку-цуки (фото 532).



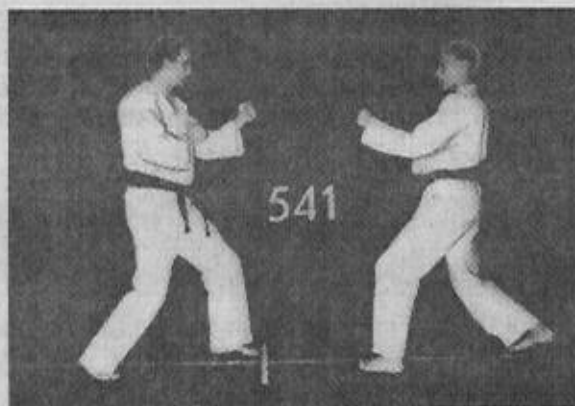
17. Н атакует чудан-маэ-гэри и в момент постановки ноги на пол — дзедан-ой-цуки (фото 533-535). З последовательно блокирует серию гэдан-барай и агэ-укэ (фото 534, 535), после чего контратакует чудан-гяку-цуки (фото 536).



18. Н атакует чудан-маэ-гэри (фото 537, 538). З защищается гэдан-какэ-укэ, одновременно вращаясь внутрь, и контратакует дзедан-уракэн-учи с поворотом корпуса в противоположную сторону (фото 539, 540).

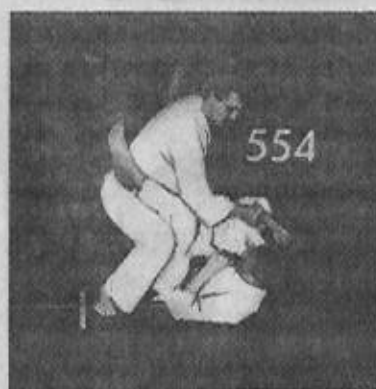


19. Н атакует чудан-маэ-гэри и ой-цуки на верхнем уровне (фото 541-543). З, уклоняясь от атаки, отводит переднюю ногу назад, одновременно выполнив зацеп передней ноги противника, протаскивает ее на себя (фото 544, 545), после чего атакует упавшего противника дзедан-гяку-цуки (фото 546).



20. Н атакует серией из двух ударов ногами: чундан-маэ-гэри и дзедан-маваши-гэри (фото 547-549). З последовательно блокирует гяку-гэдан-барай и удэ-укэ (фото 548, 549), перехватывает ногу, выполняет шаг вперед и, подсекая опорную ногу, атакует лежащего на полу соперника дзедан-гяку-цуки (фото 550-555).

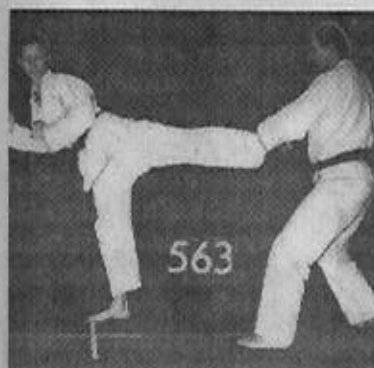
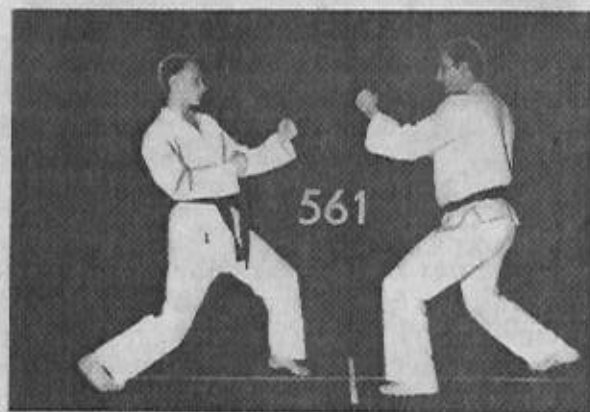




21. Н атакует серией из двух ударов ногами: чудан-йоко-гэри и дзедан-ура-маваши-гэри (фото 556-559). З последовательно блокирует чудан-сото-укэ и дзедан-йоко-джуджи-укэ (фото 557, 559), после чего атакует повернувшегося спиной противника дзедан-гяку-цуки (фото 560).



22. Н атакует серией чудан-йоко-гэри и чудан-уширо-гэри (фото 561-563). З оба удара блокирует чудан-отоши-укэ (фото 561-563), после чего контра-такует развернувшегося спиной противника дзедан-тэт-суи-учи (фото 564).

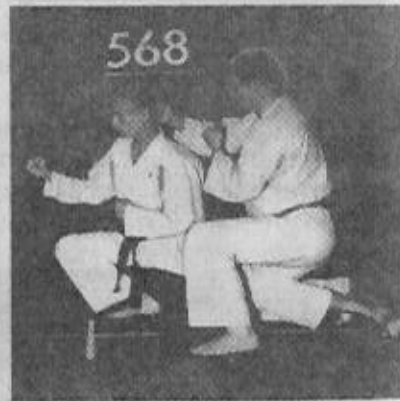
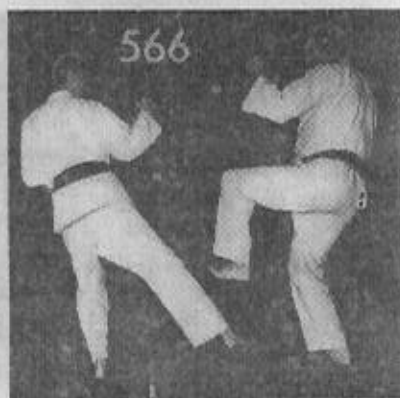


23. Н, вращаясь внутрь, поочередно выполняет двойную подсечку под переднюю (фото 565, 566) и заднюю ноги З (фото 567). З, приподняв переднюю ногу, быстро садится на колено задней, одновременно с этим ставит на пол ступню передней ноги, после чего атакует "увязшего" в обороне противника дзедан-гяку-цуки (фото 568, 569).

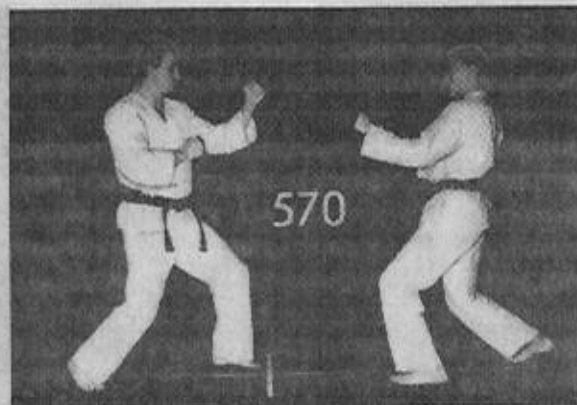


24. Н атакует правым чудан-ой-цуки. З блокирует эмпи-укэ (фото 570, 571). Н продолжает атаку ударом чудан-гяку-цуки, который блокируется сверху вниз противоположной ладонью (осаэ или отоши-укэ) и сразу

же контратакует дзедан-уракэн-учи (фото 572, 573). Н уклоняется и продолжает атаку правым гэдан-ой-цуки, который блокируется гэдан-барай (фото 574). Сразу же после этого З атакует Н яма-цуки, переходя в зэнкю-даци (фото 575).

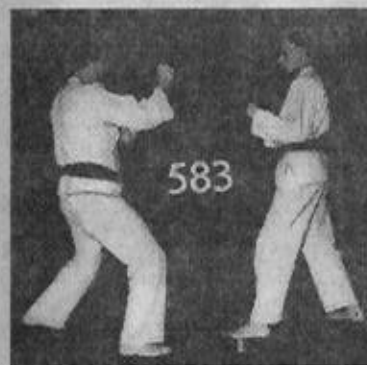


25. Н атакует серией из двух ударов ногами: гэдан-маваши-гэри и чундан-маваши-гэри (фото 576-579). З последовательно блокирует сокуто-укэ и хиза-укэ (фото 578, 579) и в свою очередь контратакует противника гэдан-маваши-гэри (фото 580).





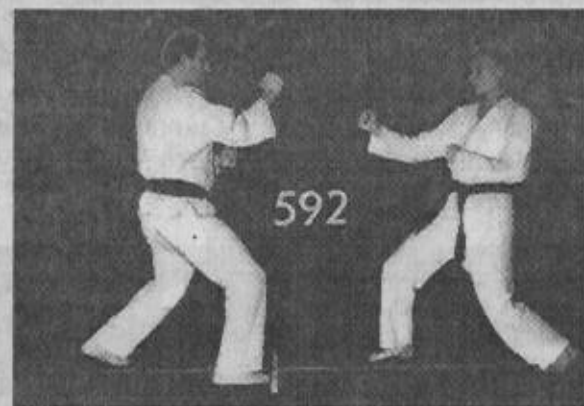
26. Н поочередно атакует гэдан-маваши-гэри (фото 581, 582) и дзедан-маваши-гэри (фото 583, 584). З блокирует первый удар хиза-укэ (фото 582), подставляет под второй удар предплечье и контратакует серией гэдан-маваши-гэри (фото 585) и дзедан-уширо-маваши-гэри (фото 586, 587).



27. Н атакует серией из двух ударов ногами: чундан-маэ-гэри (фото 588, 589) и дзедан-маваши-гэри (фото 590). З блокирует хиза-укэ (фото 589), подставляет под второй удар предплечье (фото 590) и контратакует опорную ногу гэдан-маваши-гэри (фото 591).



28. Н атакует серией: прямой удар ногой на среднем уровне и прямой удар кулаком на верхнем (фото 592-595). З последовательно защищается от удара ногой гэдан-барай, уклоняется от прямого удара в лицо и снизу вверх контратакует дзедан-ура-маваши-гэри (фото 596).





29. Н атакует чудан-йоко-гэри и дзедан-уракэн-учи (фото 592, 597, 598). З блокирует удар ашибо-камаэ-укэ или хиза-укэ, после чего, развернув противника, делает шаг вперед, контратакуя его чудан-гяку-цуки (фото 598).



30. Н атакует З чудан-маэ-гэри (599, 600). З выполняет чудан-сукуй-укэ (фото 601). Захватив ударяющую ногу Н, З выполняет подсечку опорной ноги соперника (фото 602-604) и атакует лежащего на полу противника чудан (дзедан)-гяку-цуки (фото 605, 606).





31. Н атакует серией из двух дзедан-маваши-гэри (фото 607-609). З блокирует первый удар, подставляя предплечье (фото 608), от второго уклоняется нырком вниз и уходом в низкую стойку (фото 609, 610), после чего выполняет подсечку опорной ноги соперника с помощью гэдан-уширо-маваши-гэри (прием "хвост крокодила") (фото 610, 611) и атакует упавшего противника дзедан-гяку-цуки (фото 612).



32. Н, отвлекая внимание З на руку, атакует дзедан-ой-цуки (фото 613-615), после чего выполняет подсечку под переднюю ногу З (фото 616). Сгруппировавшись, З быстро падает на бок и контратакует снизу вверх противника дзедан-маваши-гэри (фото 617).



Рассмотренные основные стратегические схемы (манеры) ведения свободного спарринга далеко не исчерпывают всего их многообразия. Тем не менее, они позволяют тренеру на основе тщательного анализа физических данных, знания особенностей физиологии и психологии каратиста подобрать ему индивидуальную манеру ведения боя. Спортсмены высокого класса, обычно владеющие несколькими схемами, то ли до начала поединка, то ли по ходу его, выбирают манеру ведения спарринга, наиболее невыгодную для соперника.





СОРЕВНОВАНИЯ (ШИАЙ)

Каратэ как боевое искусство (каратэ-дзюцу) возникло в глубокой древности*. Схватки между соперниками, представителями различных школ, носили кровавый характер и чаще всего заканчивались серьезными увечьями или же смертью одного из бойцов.

Совершенно очевидно, что цели и задачи современного каратэ-до как системы совершенствования личности служат прежде всего интересам добра, здоровья и гуманизма. В то же время в процессе тренировок в свободном спарринге необходима определенная жесткость при выполнении приемов, когда у занимающихся возникает чувство, что они изучают действительно боевое воинское искусство.

Помимо этого существует постоянная необходимость контроля за уровнем знаний каратистов, ростом их мастерства в свободном спарринге. Поэтому в ходе свободного спарринга в современных условиях необходимо сочетание "разумной жесткости" с минималь-

* Примечание. Историю развития и становления борьбы каратэ можно прочесть в книге С.А.Лапшина "Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания".

ным травматизмом в ходе поединков. Решить эти задачи можно лишь введением определенных ограничений, строго регламентированных правил.

Правила современного соревновательного каратэ, с одной стороны, призваны ограничить, сузить арсенал используемых приемов, в первую очередь, за счет запрещения смертельно опасных, с другой – максимально приблизить поединок к реальному бою, в котором разрешены все приемы. Эту, в общем-то неразрешимую, задачу различные школы (стили) решают по-разному. Нам хотелось бы выделить несколько основных подходов и соответственно этому несколько видов правил соревнований свободного спарринга.

Первый подход состоит в том, что удары по жизненно важным точкам либо не наносятся вовсе (удары в лицо, горло, пах), а лишь имитируются, либо наносятся с дозированным контактом (удары по корпусу). Работа на нижнем уровне, за исключением подсечек, полностью запрещена. Этот подход требует от занимающихся прекрасной техники, постоянной работы над контролем ударов, тонкого чувства дистанции. В рамках этого подхода разработаны правила соревнований Всемирного союза организаций каратэ (ВУКО) по так называемому "бесконтактному каратэ".

Второй подход (правила каратэ стиля "киокушинкай") также запрещает удары в такие смертельно опасные зоны, как пах, горло и другие, но разрешает полный контакт незащищенными кулаками в корпус, ногами в голову, а также не прямые удары типа гэдан-маваши-гэри на нижнем уровне. В то же время полностью исключены опасные удары руками или же их имитация в голову.

И, наконец, третий подход (кик-боксинг, саньда, тайландский бокс) с рядом ограничений (удары в пах, горло, прямые удары в колено и так далее) разрешает работу на всех трех уровнях: верхнем, среднем и нижнем. Но, в отличие от предыдущего, на руки и ноги бойцов для смягчения ударов надеты перчатки и протекторы.

Каждый из рассмотренных подходов имеет достоинства и недостатки, но, как уже говорилось ранее, является лишь той или иной степенью приближения к реальному боевому каратэ.

Спортивное каратэ по всем трем направлениям в настоящее время пользуется огромной популярностью во всем мире. Регулярно проводятся чемпионаты стран Европы и мира по каратэ, а также чемпионаты различных объединений стран, например, чемпионаты ЕКУ (Европейский союз каратэ) и ВУКО, чемпионаты Европы и мира по киокушинкай каратэ, кик-боксингу и др.

Отдавая должное спортивному каратэ в формировании молодого человека как волевой целеустремленной личности, хорошо развитой общефизически и психофункционально, авторы хотят предостеречь занимающихся от чрезмерного увлечения соревнованиями. Соревнования по каратэ истощают психически и физически, травмируют спортсменов, заставляют сужать арсенал технических приемов до тех, которые приносят выигрышные баллы. Наблюдается пренебрежение у занимающихся кумитэ другой чрезвычайно важной формой каратэ – ката.

Поэтому, проводя занятия, каждый тренер должен учитывать, что, помимо соревновательного, чрезвычайно важно проводить другие виды спарринга, и особенно "медленный спарринг", в котором разрешены любые удары и их комбинации на всех уровнях, но выполняемые в медленном ритме и ослабленно. Кроме того, занимающимся необходимо обязательно прививать вкус к ката.

Необходимо постоянно подчеркивать, что спортивное, соревновательное каратэ – это лишь верхушка айсберга, в то время как основная, фундаментальная его часть скрыта глубоко под водой. Сюда относятся не только философская, морально-этическая стороны*,

* Примечание. О кодексе чести и традиционной самурайской морали (бушидо) вы сможете узнать из приложения 1.

которыми нередко пренебрегают на соревнованиях, но также и тот богатейший арсенал технических приемов, который зачастую не реализуется в соревновательном спарринге, но может быть эффективно использован в боевом.

В то же время авторы категорически против того, чтобы подчеркивать большую разницу между боевым и спортивным каратэ. Чаще всего подобного рода разговоры приходится слышать от людей несведущих либо от неудачников в спорте.

Важно четко представлять, что, несмотря на ряд отмеченных недостатков, спортивное каратэ производит отбор бойцов, молодежи, хорошо подготовленных общефизически и психофункционально, с отличной видеомоторной реакцией, координацией, обладающих высокими скоростными данными. Такой спортсмен после небольшой переориентации сможет прекрасно работать в любых условиях рукопашного боя.



СОРЕВНОВАНИЯ ПО "БЕСКОНТАКТНОМУ КАРАТЭ"

В 1957 году в Японии были проведены первые соревнования по каратэ-до, где применялись правила, разработанные Японской ассоциацией каратэ. По правилам соревнований в кумитэ победу одерживал спортсмен, набравший одно очко – "иппон" или два полочка – "ваза-ари". Эта система судейства получила название "иппон-шобу" и требовала шести судей: одного арбитра, одного судью на татами, четырех боковых судей (с красными и белыми флажками).

Правила судейства были далеко не совершенны и неоднократно критиковались не только спортсменами, но и зрителями, представителями команд, журналистами. Тем не менее система "иппон-шобу" просуществовала до 1975 года. В дальнейшем она была усовершенствована и видоизменилась в "санбон-шобу". По этой системе победа в поединке доставалась спортсмену, набравшему три иппона (три очка) или шесть ваза-ари (шесть полочков). По сравнению с "иппон-шобу", в которой для победы над противником можно

было применять крайне ограниченное количество приемов (один-два), эта система делала кумитэ более зрелищным, мужественным, требовала от соперников хорошей физической и психологической подготовки.

В судействе участвовало три человека: арбитр, рефери, боковой судья. Эта система судейства хорошо зарекомендовала себя и в основном используется до настоящего времени. Тем не менее, и старая система "иппон-шобу" не забыта. Ее нередко можно увидеть на соревнованиях на Кубок мира и товарищеских встречах. Но вскоре сложилась новая система, объединившая обе ранее существовавшие, получившая название "санбон-иппон". Она в настоящее время широко используется во всем мире. Итак, остановимся на этом подробнее.

Место соревнований представляет квадратную площадку со стороной восемь метров и должно быть ровным, гладким и застлано татами. Края татами должны быть закреплены деревянными рейками.

Внутри площадки на расстоянии одного метра от краев проходит параллельная линия. Площадь между двумя линиями может быть окрашена в другой цвет или же сама внутренняя линия должна быть пунктирной. Помимо этого, внутри площадки наносят две параллельные линии для спортсменов на расстоянии полутора метров от центра, а также две параллельные линии по полметра для рефери и судьи на расстоянии двух метров от центра площадки (рис. 3).

Арбитр, секретарь, хронометрист, главный судья соревнований должны располагаться за рефери. Расстояние от стола арбитра до края площадки для соревнований не менее одного метра.

Языком соревнований является язык национальной организации. Международный язык – японский.

Весовые категории у мужчин – 60, 65, 70, 75, 80, свыше 80 кг, у женщин – 53, 60, свыше 60 кг.

Помимо победителей в каждой весовой категории разыгрывается первенство в малом и большом абсолютном и ката.

ОСНОВНАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ И ЖЕСТЫ

Сэмэни-рэй – приветствие (поклон) официальным лицам.

Отोगани-рэй – приветствие (поклон) друг другу.

Шобу-санбон-хаджимэ – начать поединок (рефери сближает ладони).

Ямэ – остановить поединок (рефери выбрасывает вперед руку, секундометрист останавливает поединок).

Мото-но-ити – спортсмены и судьи возвращаются на свои исходные места.

Цудзукитэ хаджимэ – продолжить поединок (рефери отступает назад со своей линии в зенкуцую-даци и одновременно производит вытянутыми ладонями вперед движение навстречу друг другу).

Сюго – совещание (рефери поднимает руку и подзывает бокового судью).

Хантэй – решение после консультации с арбитром.

Хикивакэ – ничья (рефери скрещивает на груди руки и затем разворачивает их ладонями вверх).

Торимасэн – неэффективная техника (рефери скрещивает руки на груди и затем разворачивает их ладонями вниз).

Энчо-сен – дополнительное время, рефери продолжает бой.

Айучи – одновременная эффективная техника (рефери сводит кулаки).

Ака (сиро) иппон – бойцу с красным (белым) поясом очко (рефери правой рукой от левого плеча или же, наоборот, левой от правого выбрасывает руку под углом 45 градусов над головой в сторону спортсмена, завоевавшего очко).

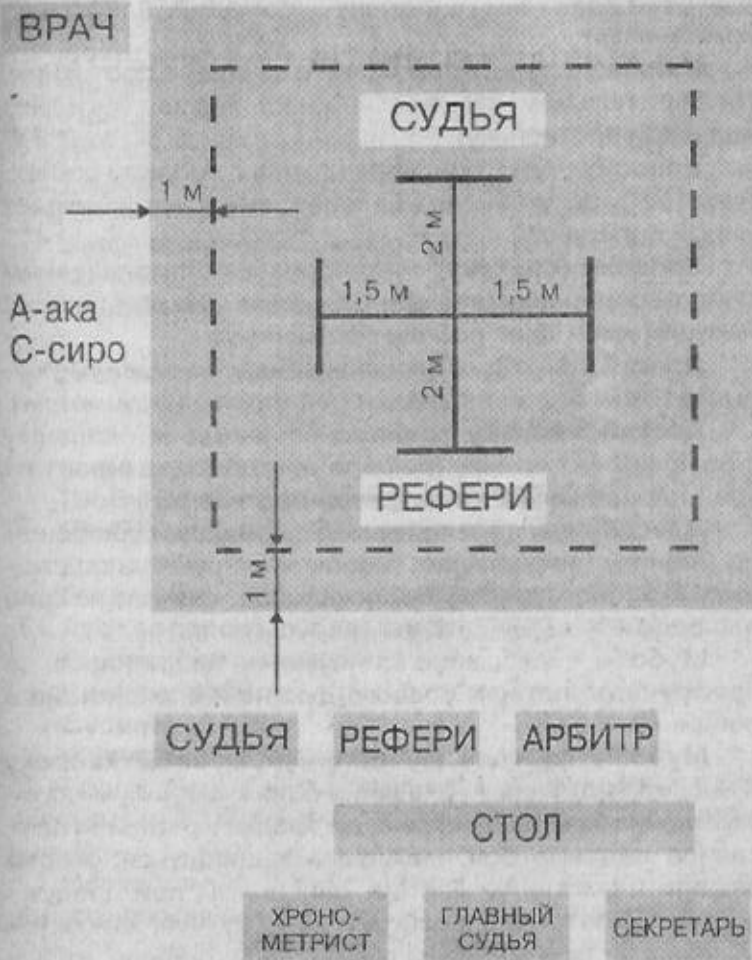


Рис. 3. Построение судей и спортсменов в личных соревнованиях

Ака (сиро) ваза-ари – бойцу с красным (белым) поясом – ваза-ари (рука с открытой ладонью выбрасывается от плеча вниз в сторону спортсмена, набравшего пол-очка).

Кэйкоку – предупреждение с ваза-ари противнику (рефери пальцем указывает на живот нарушителя и дает ваза-ари противнику).

Хансоку-чуй – предупреждение с иппоном сопернику (рефери указывает на живот нарушителя и дает иппон сопернику).

Хансоку (сиккаку) – поражение с присуждением победы сопернику (рефери указывает пальцем на лицо нарушителя и дает победу противнику).

Дзегай – выход за площадку (рефери пальцем указывает на границу площадки со стороны нарушителя).

Дзегай-кэйкоку – повторный выход за площадку с ваза-ари сопернику (рефери повторно указывает на край площадки и дает ваза-ари противнику).

Дзегай-чуй – третий выход с площадки с иппоном противнику (рефери дает два сигнала рукой и со словами ака (сиро) дзегай-чуй показывает сначала на край площадки, а затем на живот нарушителя).

Мубоби – наказание за неумение защищаться, за пассивность, потерю боевого духа или спокойствия в поединке.

Мубоби-кэйкоку, мубоби-чуй, мубоби-хансоку – последовательные наказания с присуждением соответственно ваза-ари, иппона, дисквалификацией за пассивное ведение боя, неумение защищаться. Жесты рефери аналогичны жестам, описанным при присуждении соответственно кэйкоку, хансоку-чуй, хансоку.

Кикэн – поражение за отказ от боя (рефери указывает на линию отказывающегося спортсмена и дает победу сопернику).

Ака (сиро) но-качи – победа бойца с белым (красным) поясом (снизу вверх от бедра рефери поднимает руку в сторону победителя).

Цуки (цки) – прямой удар кулаком.

Учи – круговой удар.

Маэ-гэри – прямой удар ногой.

Йоко-гэри – боковой удар ногой.

Маваши-гэри – круговой удар ногой.

Уширо-гэри – удар ногой назад.

Нукитэ – атака пальцами.

Тэйшо – атака открытой ладонью.

Какэй-нагэ – бросок без подстраховки.

Ваза-ари – одно очко.

Иппон – два очка.

Санбон – шесть очков (три иппона или шесть ваза-ари).

Хикивакэ – ничья.

Но-качи – победа.

Ака – спортсмен с красным поясом.

Сиро – спортсмен с белым поясом.

Шобу-иппон – двухминутный спарринг.

Шобу-санбон – трехминутный спарринг.

Дзаншин – состояние боевого духа.

Энчо-сэн – дополнительное время.

Ато-сибараку – 30 секунд до конца поединка.

Симпан-чо – главный судья.

Канса – арбитр.

Сусин – рефери.

Фукусин – судья.

Более подробно с терминологией вы сможете ознакомиться в "Кратком словаре каратиста" (приложение 2).

Официальная форма одежды судей состоит из одностороннего синего пиджака на двух металлических пуговицах, белой рубашки с длинными рукавами, галстука, синего или черного цвета, черных легких спортивных тапочек или ботинок без шнурков.

Участники должны быть одеты в белые каратэги. Рукава куртки должны закрывать не менее половины предплечья и не быть подвернуты. Полы куртки закрывают бедра, брюки – не менее двух третей голени. На

куртке разрешается иметь эмблему клуба, федерации, государства или эмблему стиля (школы) диаметром не менее 10 сантиметров.

Ширина пояса – 5 сантиметров, длина концов от узла – 15 сантиметров. Накладки белого цвета толщиной не более одного сантиметра. Накладки на ноги, не более одного сантиметра без твердых вставок, не должны захватывать подъем ступни и колено. Раковина для юношей 16–17 лет обязательна. Для мужчин – по желанию.

Ношение повязок и бандажей из-за травмы возможно лишь при разрешении судейской коллегии и врача. Волосы должны быть чисто вымыты и аккуратно подстрижены, ногти – коротко обрезаны. Повязка на голову (хатимаки) запрещена, как и ношение металлических предметов (кольца, медальоны и др.) во время спарринга.

Спортсмены до выхода на татами должны иметь при себе личную карточку. На ней указываются фамилия и инициалы спортсмена, какую страну или команду он представляет, фамилия тренера. Перед началом поединка спортсмен оставляет карточку на столе у арбитра. По окончании забирает ее.

Тренеры (представители команд) должны быть одеты в спортивные костюмы и иметь личную карточку.

Соревнования могут проходить по ката (индивидуальные, групповые) и кумитэ (спарринг) (личные и командные).

Соревнования по ката (формальные упражнения) состоят из трех кругов. После первого круга остаются шестнадцать участников, после второго – восемь и после третьего определяются призеры и чемпионы.

Первый круг оценивается баллами 5, 6, 7 и плюс десятые доли. Второй – баллами 6, 7, 8 и плюс десятые.

Третий круг – 7, 8, 9 и плюс десятые. Победители и призеры определяются суммированием баллов, набранных в трех кругах.

Оцениваются правильность выполнения схемы ката (спортсмен обязан вернуться в точку, из которой начал выполнять ката), техника, ритм, дыхание и др.

Соревнования по кумитэ обычно длятся две или три минуты. Иногда, в соответствии с правилами соревнований, схватка может длиться пять минут.

Участники соревнований вызываются на площадку. Поскольку возможны опоздания участников из-за шума в зале или неправильно названной фамилии, после объявления выдерживается пауза в 15 секунд, затем участник вызывается еще раз. После этого начинается отсчет времени. В случае неявки участника по истечении одной минуты рефери указывает на пустое место, объявляет кикэн (поражение) и дает победу сопернику.

Бой начинается после того, как спортсмены поответствуют друг друга и займут исходную позицию (хачиджи-даци). По команде рефери “шобу-санбон (иппон) хаджимэ” спортсмены начинают схватку.

Участник трехминутного спарринга (шобу-санбон-кумитэ) в ходе поединка должен набрать шесть полуочков (ваза-ари) или три полных очка (иппон). В этом случае ему присуждается “чистая” победа. Если же по истечении времени общее количество набранных очков недостаточно для “чистой” победы, победителем становится спортсмен, набравший большее количество очков. Участник двухминутного спарринга (шобу-иппон-кумитэ) должен набрать один иппон или два ваза-ари.

Если победитель не определен (равное количество очков у обоих участников), объявляется ничья (хикивакэ) и схватка продлевается (энчо-сэн). В этом случае побеждает спортсмен, получивший первое ваза-ари или иппон.

При равенстве очков окончательное решение по истечении времени выносится на совещании рефери с арбитром и судьей (хан-тэй) и объявляется победитель. Если и в этом случае ни один из спортсменов не имеет преимущества, схватка продолжается до первого тех-

нического действия. При повторном хайтэй после об-суждения судьи обязаны назвать победителя.

Остановка и окончание поединка даются рефери по команде "ямэ". Продолжение поединка – после объявления результатов атаки по команде "цудзукитэ хаджимэ".

Если до окончания поединка осталось 30 секунд, судья-хронометрист сообщает об этом ударом в гонг, а рефери командой "отоси-бараку" извещает участников поединка.

Технический прием, проведенный вместе с командой "ямэ", засчитывается, после команды "ямэ" – не засчитывается.

По окончании поединков рефери объявляет победу (но-качи) одному из спортсменов.

Удар (цуки, учи, кэри) в разрешенную область тела должен быть нанесен с высокой скоростью сильно и мощно, так, чтобы он удовлетворял, по мнению судей, требованию чи-мэй (смертельный, решающий удар). Но удар должен быть контролируемым, наносящий его не должен стремиться причинить травму противнику. Рука (нога), наносящая удар, не должна быть полностью выпрямленной. Ведь при доведении удара до конца возможны тяжелые увечья или нокаут соперника.

Обычно иппон присуждается за удар навстречу противнику в начале его движения (то есть работа на опережении); за удар в спину противника; за удары ногами (например, куби-маваши-гэри) в голову, даже с легким контактом (без покраснения кожи); за эффективную атаку, проведенную после выведения противника из состояния равновесия (зацепы, подсечки, подхваты); за комбинации из двух-трех ударов, если каждый из них выполнен на ваза-ари.

Любой удар, не удовлетворяющий требованию иппон, оценивается ваза-ари. То есть 90 процентов от иппона – это ваза-ари.

В командных соревнованиях количество членов команды должно быть нечетным. Численность участни-

ков определяется организаторами соревнований. Чаще всего в команде бывает семь человек: пять основных и два запасных спортсмена.

До начала матча тренер-представитель должен представить официальный список и порядковые номера членов команды. Порядковый номер может быть изменен перед каждым боем (рис. 4).

Нельзя изменять состав участников команды или порядковые номера, заявленные в матче в ходе поединка. За это команда может быть дисквалифицирована. Использование запасного спортсмена в этом случае означает изменение состава команды и ведет к ее дисквалификации.

Побеждает та команда, которая одержит большее количество побед. При равенстве побед выигрыш присуждается команде, имеющей большее число иппонов и ваза-ари. В случае равенства этих показателей назначается дополнительная схватка. Спортсмен не может выступать более двух раз подряд.

В командных соревнованиях может участвовать команда с неполным составом, но она должна обязательно насчитывать более половины от определяемого количества спортсменов.

К запрещенной технике и действиям относятся: удары в лицо; касание горла; атаки открытыми пальцами в лицо типа "нукитэ" или "тэйшо"; атака в пах; опасные броски, выполняемые без подстраховки; повторяющиеся целенаправленные атаки по рукам и ногам; атаки по тазобедренному суставу, подъему, коленному суставу; многократные выходы за пределы площадки, затягивание времени схватки; неуважение к противнику или судье (слова, жесты, замечания); удары с проносом.

Судейство ката осуществляют пять судей: четыре боковых и один главный (со свистком) в центре (напротив спортсмена). Участник соревнования объявляет название ката, после чего следует свисток, и он на-

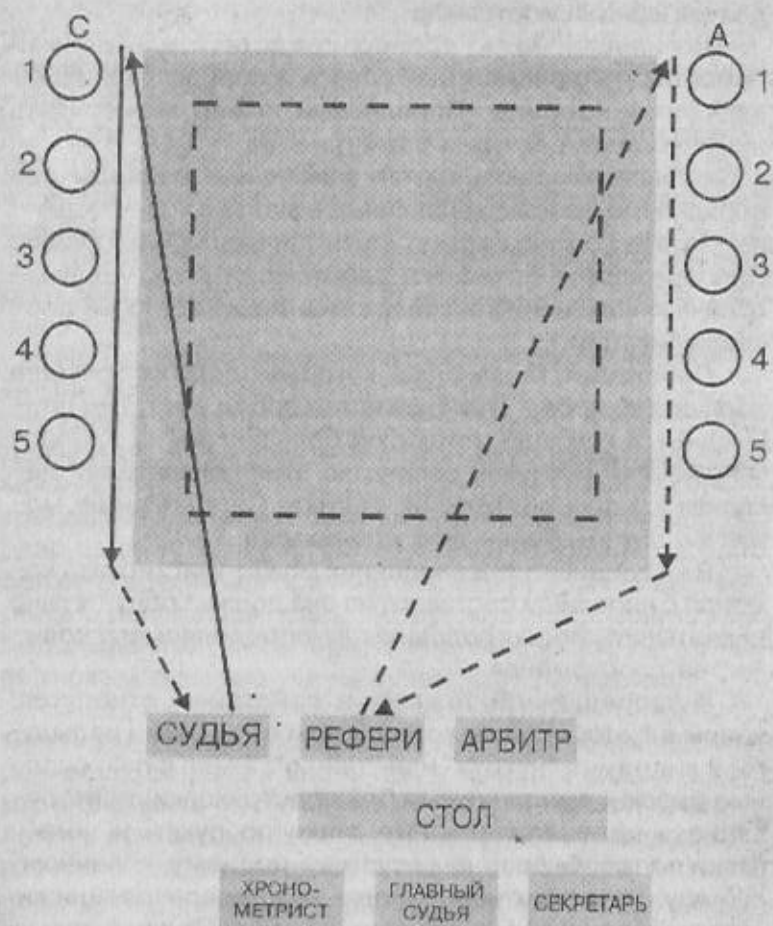


Рис. 4. Построение при командных соревнованиях. (Пунктирные линии от судьи и рефери проведены в соответствии с номерами спортсменов и списком команды.)

чинает выполнять ката. По окончании ката после небольшой паузы вновь следует свисток, и судьи показывают оценки, которые, по их мнению, набрал спортсмен. Участник соревнований, выполнивший ката, не уходит, а ожидает оценки. Максимальная и минимальная оценки отбрасываются, остальные суммируются.

Судейская группа на поединке (кумитэ) состоит из арбитра (канса), рефери (сусин) и судьи (фукусин). В личных соревнованиях на каждый поединок назначается новая судейская бригада. В командных же соревнованиях каждую встречу обслуживает одна судейская бригада.

Главный судья (симпан-чо) должен подготовить все необходимое для проведения соревнований (площадку, оборудование, средства безопасности и многое другое); заранее назначить рефери, арбитров, судей; производить замены в случае отсутствия судьи; выносить решения по вопросам технического характера, возникающим в ходе соревнований, но он не имеет права останавливать поединок.

Арбитр ведет протокол поединка, контролирует правильность хода судейства. Если спортсмен набрал шесть ваза-ари (три иппона), арбитр дает сигнал об этом свистком. Арбитр имеет право голоса лишь в том случае, когда к нему обратился рефери за решением или когда все трое: рефери, судья и арбитр – совещаются. В других случаях арбитр права голоса не имеет и не может прервать поединок.

Арбитр руководит секундометристом, секретарем и обязан показать записи поединка, если к нему обращается рефери. При этом ему запрещается использовать жесты.

Рефери (сусин) имеет право вести поединок, давать иппон или ваза-ари, останавливать поединок, продлевать его, объявлять о его окончании. Он дает все команды и делает объявления. Судья имеет право говорить только с целью привлечения внимания рефери или по его просьбе.

Если судья оценивает действие спортсмена, сигнализируя жестом, рефери должен остановить бой, выслушать мнение судьи и принять самостоятельное решение. Мнение рефери в этом случае является определяющим. Если рефери не согласен с оценкой судьи, он может и не останавливать поединок, показав жестом торимасэн.

Судья (фукусин) следит за поединком и жестами, оценивает действия спортсменов: иппон, ваза-ари, запрещенная техника и т.д.

Если судья и рефери не пришли к взаимному согласию, то они апеллируют к арбитру. При этом судья должен оценивать действия спортсменов самостоятельно и непредвзято.

При вынесении решения судьями необходимо руководствоваться следующим.

Если судья или рефери считают, что один из соперников собирается провести запрещенную технику, то рефери должен сделать устное замечание (отанай-юни). В том случае, когда спортсмен выполняет запрещенную технику, но без особых последствий, травм, рефери может объявить кэйкоку и дать ваза-ари противнику. Если спортсмен постоянно проводит запрещенную технику или допустит грубое нарушение правил, приведшее к травме, рефери может объявить хансоку-чуй и дать сопернику иппон. При проведении запрещенной техники в третий раз или при выполнении спортсменом запрещенной техники преднамеренно рефери может дать ему хансоку, то есть дисквалифицировать спортсмена и отдать победу его сопернику.

Наказание в виде мубоби спортсмен получает за неумение защищаться, за пассивное ведение боя, за потерю боевого духа — дзаншин. За первое мубоби спортсмену объявляется отанай-юни, за повторное — кэйкоку и дается ваза-ари сопернику. В случае трехкратного повторения мубоби рефери объявляет мубоби-чуй и дает противнику иппон. За четыре мубоби спортсмен получает хансоку.

Если ступня спортсмена хотя бы частично выходит за пределы площадки, то рефери объявляет дзегай. Если соперник упадет за татами в целях защиты или умышленно, как и в предыдущем случае, рефери также объявляет дзегай. Дзегай не дается при выходе участника соревнований за площадку после толчка, удара или блока. Рефери после объявления дзегай продолжает поединок.

При повторном выходе за пределы площадки рефери вновь объявляет дзегай, затем наказывает спортсмена кэйкоку и дает ваза-ари сопернику. В случае третьего дзегай рефери объявляет спортсмену дзегай-чуй и дает иппон сопернику. При четвертом дзегай рефери объявляет дзегай-хансоку нарушителю и отдает победу сопернику. Сикаку рефери объявляет в следующих случаях: когда спортсмен не подчиняется командам рефери; участник соревнований перевозбужден и не контролирует свое поведение; действия спортсмена опасны для противника и противоречат правилам; спортсмен проявляет трусость, отсутствие защиты и боевого духа и настаивает на продолжении поединка после заключения врача о невозможности его продолжать.

Сикаку может объявляться без предварительного предупреждения либо на один бой, либо на весь турнир (хансоку объявляется только на поединок).

Спортсмен может получить два или три кэйкоку, но за разные нарушения (например, мубоби-кэйкоку или дзегай-кэйкоку), а два или три одинаковых кэйкоку не дается.

Рефери не может назначить кэйкоку, хансоку-чуй, мубоби-чуй без консультации с судьей, а также не может назначить хансоку или сикаку без таких же консультаций с судьей и арбитром. Дзегай, совершенный в основное время, переносится в энчо-сэн.

Если спортсмен вследствие травмы отказывается продолжать поединок, ему объявляется поражение (ки-

кэн) и победа отдается противнику. В том случае, когда оба участника соревнований вследствие травм не могут продолжить поединок, победа отдается тому, кто имеет большее количество очков. При равенстве очков победа отдается в результате хантэй.

Спортсмен, получивший травму и признанный врачом не способным продолжать поединок и получивший кикэн, при попытке продолжить схватку дисквалифицируется до конца соревнований.

Если каратист выиграл бой из-за дисквалификации противника, но получил травму, то на следующий поединок он может выйти только с разрешения врача. В том случае, когда спортсмен первый и второй бой выигрывает на основании кикэн, а травмирован еще в первом бою, он должен быть снят с соревнований. При выигрыше боя из-за дисквалификации противника в финальном поединке каратист может быть объявлен чемпионом.

В том случае, когда спортсмен травмирован, рефери немедленно должен остановить поединок и вызвать врача для оказания помощи. Но при этом бывает и так. Получив несильный удар, каратист симулирует потерю сознания в течение 10 секунд, тогда ему засчитывается поражение в виде кикэн или сикаку, а нанесший травму, в зависимости от степени нарушения, получает кэйкоку или хансоку-чуй.

Спортсмен-симулянт, получивший наказание сикаку, публично выводится из зала и отправляется на экспертизу. Медицинская комиссия докладывает судейской комиссии о результатах для принятия окончательного решения.

Если спортсмен, получивший нокаут, не может встать более 10 секунд, он отстраняется от участия до конца турнира. По отношению к его сопернику рефери принимает решение согласно правилам. При симуляции каратист может наказываться сикаку до конца турнира или даже пожизненно.

По правилам никто не имеет права оспаривать решение судейской бригады. Протест в письменной форме представляется главному судье соревнований сразу же по окончании поединка представителем команды. Устный протест не принимается. Судейский совет должен рассмотреть протест и, если он будет признан справедливым, наказать рефери или судью за допущенную ошибку. Тем не менее опротестованное решение остается в силе, то есть решение рефери никто не вправе отменить.

С основными историческими этапами развития спортивного каратэ (ВУКО) вы можете ознакомиться в разделе "Спортивное каратэ. Основные даты и победы" (приложение 3).



СОРЕВНОВАНИЯ ПО КАРАТЭ С "ОГРАНИЧЕННЫМ КОНТАКТОМ"

В 1947 году было проведено Всеяпонское первенство по "бесконтактному каратэ", победителем которого стал выдающийся японский мастер Масутацу Ояма, впоследствии основавший свой стиль, получивший название киокушинкай. Им же были разработаны основные правила проведения спортивных состязаний по этому стилю.

Характерной особенностью правил каратэ стиля киокушинкай является отсутствие защитных приспособлений на руках и ногах (за исключением протекторов на голени и подъемах ног, на паху), а также полное запрещение имитации ударов в лицо руками. В то же время, в отличие от "бесконтактного каратэ", разрешены удары типа гэдан-маваши-гэри и практически все удары ногами в голову, в том числе запрещенные правилами ВУКО – удары с проносом. При этом удары руками и ногами в корпус наносятся в полную силу.

Все это требует от занимающихся каратэ в стиле "киокушинкай" хорошей общефизической подготовки, умения держать удар и, конечно же, высокого боевого

духа. Характерной особенностью спортивного каратэ стиля киокушинкай является обязательная демонстрация силы наносимых ударов при разбивании твердых предметов (тамэши-вари). Это производит неизгладимое впечатление на зрителей и способствует росту популярности этого вида каратэ.

Основные правила соревнований каратэ стиля "киокушинкай", включая весовые категории, основную терминологию и многое другое, необходимое при проведении поединков, будут интересны для широкого круга читателей.

Спарринг проводится на площадке 8х8 метров (рис. 5).

Поверхность должна быть гладкой, ровной и застлана татами, края которого закрепляются деревянными рейками.

Языком соревнований является язык национальной организации. Международный язык – японский. Весовые категории у мужчин – 70, 80 и свыше 80 килограммов.

Чтобы читатель смог освоить все нюансы этого стиля каратэ, считаем необходимым привести хотя бы основную терминологию "киокушинкай".

Рэй – приветствие. Поклон в начале и в конце поединка. Выполняется вначале рефери, а затем друг другу. В конце поединка противники пожимают друг другу руки.

Отогани-рэй – поклон друг другу.

Камаэтэ – принять боевые стойки.

Хаджимэ – начать схватку.

Ямэ – остановить схватку.

Хантэй – совещание судей.

Ваза-ари – пол-очка.

Иппон – очко.

Ако (сиро) но качи – победил боец с красным (белым) поясом.

Хантэй-качи – победа по решению судей.

Дзыккан – конец схватки (отсчета времени).

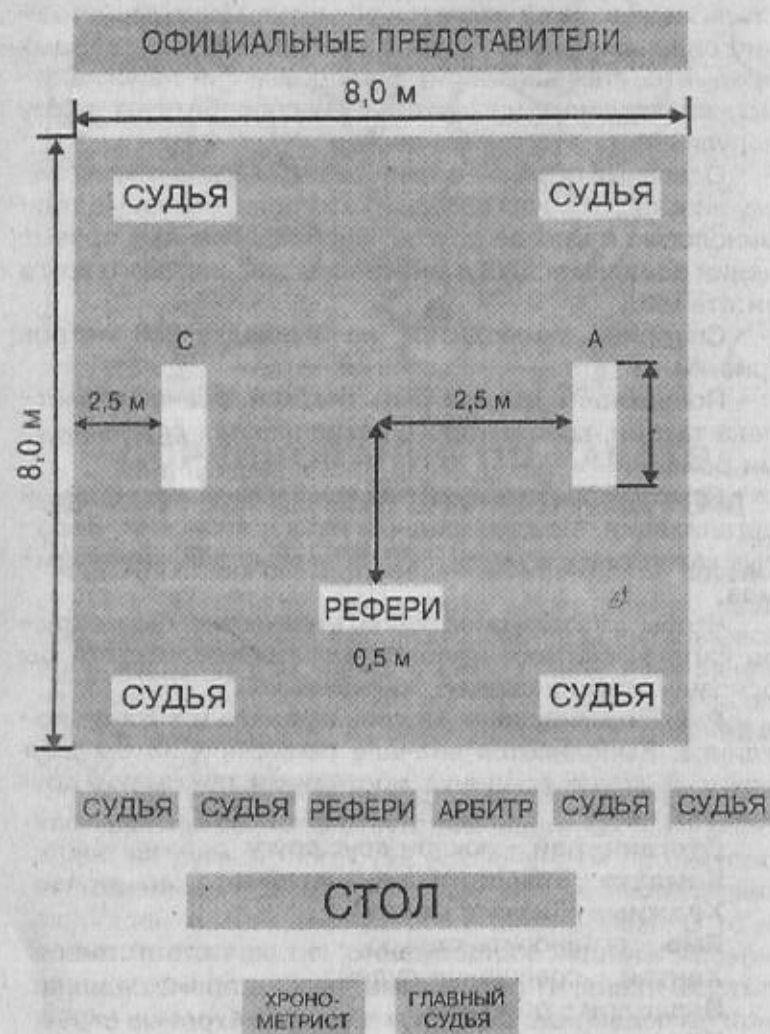


Рис. 5. Место проведения занятий

Чуй – личное предупреждение.
Чуй-ити – первое публичное предупреждение.
Чуй ни-гэнтэн ити – второе публичное предупреждение.
Чуй ни-гэнтэн ни – предпоследнее публичное предупреждение.
Сиккаку – дисквалификация.
Миэнай – не видел.
Дзегай – выход за площадку.
Фудзюбун – не оценивается.
Кансуй – ломать доски.
Сиппай – первая неудачная попытка при тамэши-вари (перебивание досок).
Сиппай-сиккаку – вторая неудачная попытка при тамэши-вари с последующей дисквалификацией.
 Для читателей важны и такие детали, как форма одежды спортсменов и судей, их права и обязанности и многое другое, что отличает каратэ стиля "киокушин-кай".
 Так, участники соревнований одеты в белые кимоно (доги) с соответствующими эмблемами (разрешаются эмблемы клубов). При проведении кумитэ каждый из спортсменов помимо своего надевает белый или красный пояс. Раковины в паху обязательны. Допускаются щитки (без твердых вставок) на голень и подъемы ног. Участники соревнований должны быть опрятны, коротко подстрижены, причем это касается и ногтей на руках и ногах.
 Организаторы соревнований не несут ответственности за травмы и несчастные случаи, происшедшие во время поединков. Поэтому крайне необходима страховка участников.

Одежда судей состоит из черного (темно-синего) пиджака, темных брюк, белой рубашки, черного галстука. У каждого судьи (рефери) должен быть свисток.

Каждая встреча обслуживается четырьмя судьями, одним рефери и одним арбитром. Рефери и судьи обладают правом одного голоса каждый. Арбитр правом голоса для определения победителя не обладает, а назначается для контроля за правилами и решения спорных вопросов.

Соревнования могут быть личными, командными, по кумитэ и ката.

Личные соревнования по кумитэ начинаются с выхода участников на татами. Если спортсмен опаздывает хотя бы на 5 минут, объявляется дисквалификация за неявку (кикэн).

Выйдя на татами, каратисты принимают хачиджи (хэйко)-дачи и по команде рефери кланяются ему, а также друг другу. По команде "камаэтэ" принимают боевые стойки, а по команде "хаджимэ" начинают схватку, которая длится две минуты. Победителем объявляется тот спортсмен, который набрал иппон или два ваза-ари. Присуждение иппона проводится за любую технику (за исключением запрещенной), приводящую к нокауту (нокауту) или при невозможности продолжать поединок дальше. Последнее возникает либо в результате действий противника, либо в случае дисквалификации спортсмена.

Ваза-ари также присуждается за любую технику (за исключением запрещенной) с явно выраженной эффективностью, например, сильный удар ногой в голову, но позволяющий противнику продолжить схватку.

Ваза-ари присуждается за проведение эффективной подсечки (аши-барай) типа сильного гадан-маваши-гэри с последующей имитацией добивания противника.

Если по истечении двух минут результат схватки ничейный, то объявляется ничья (хикивакэ) и даются дополнительные две минуты (сайсиа). В случае, когда и при этом победитель не определен, участники взве-

шиваются и при разнице в пять килограммов победителем объявляется более легкий участник. Допустим, что вес спортсменов почти одинаков, тогда победитель определяется по результатам тамэши-вари. Если и в этом случае счет окажется равным, то назначается еще одна схватка – продолжительностью в одну минуту.

По окончании поединка судьи обязаны объявить победителя. При этом обязательно учитываются использование различной сложной техники (юка), уровень боевого духа, количество выходов за площадку.

Тамэши-вари или перебивание твердых предметов (досок, черепицы, льда) обычно начинается после первого круга соревнований. Каждый из участников должен сломать минимум две доски при помощи следующих ударов: перед вторым кругом – сэйкэн-цуки, перед третьим – шуто-учи, перед четвертым кругом – хиджи.

При выполнении каждого тамэши-вари разрешаются две попытки. Участник, не сломавший доски, не допускается к кумитэ. Продолжительность тамэши-вари – одна минута. Размеры разбиваемых досок строго определены: длина 30,5 сантиметра, ширина 20,3 сантиметра, толщина 2,5 сантиметра. При этом используются доски хвойных пород древесины (чаще всего сосна).

С разрешения организаторов соревнований на доски могут быть положены платок, полотенце или другие предохранительные материалы. В соответствии с количеством разбитых досок присуждаются очки. Победителем в тамэши-вари становится спортсмен, набравший при всех трех ударах наибольшее количество очков. В случае определения победителя кумитэ по результатам тамэши-вари назначается дополнительный удар, который выполняется любым способом.

В соревнованиях по каратэ с "ограниченным контактом" запрещены следующие техника и действия: любые атаки или обозначения атак в голову, шею, ру-

ками; удары ногами в пах; удары головой; удары в коленный сустав; захват за кимоно более двух секунд; захват за кимоно или голову с одновременным ударом коленом или ногой в голову; удары в спину (позвоночник); атаки из положения лежа; удары по лежащему противнику; отказ повиноваться указаниям рефери; недостойное поведение на татами; намеренные частые выходы за площадку; толчки открытой рукой.

Последовательность даваемых бойцу предупреждений при нарушении им правил соревнований следующая: чуй, чуй-ити, чуйни-гэнтэн ити, чуйни-гэнтэнни, сиккаку.

В командных соревнованиях обычно участвуют пять спортсменов. Три основных и два запасных. (При проведении командного первенства число членов команды должно быть нечетным.) Спортсмены каждой команды должны распределяться по трем весовым категориям: легкой (60 кг), средней (70 кг), тяжелой (свыше 80 кг). Если распределение в этих весовых категориях невозможно, то между представителями команд должна быть достигнута договоренность об ином распределении. При этом необходимо равное количество участников в отдельных категориях.

Участник командной встречи должен выступать в заранее обозначенном порядке. В случае изменения выступления команда дисквалифицируется. Запасные спортсмены могут иметь любой вес, однако при замене основного участника запасные спортсмены могут заменять только участника, относящегося к более тяжелой весовой категории.

Победитель в командной встрече определяется по числу побед. При их равенстве победителем становится команда, имеющая большее количество иппонов (чистых побед). При равенстве этих показателей побеждает команда, имеющая большее количество ваза-ари. Если количество ваза-ари окажется равным, то про-

водится дополнительная схватка между четвертыми членами команд. При ничейном результате – между пятыми. Если и здесь будет зафиксирована ничья, то проводятся соревнования по тамэши-вари. При этом каждый участник соревнований заранее заказывает необходимое количество досок и способ (удар) их перебивания через представителя команды.



СОРЕВНОВАНИЯ ПО КАРАТЭ С "ПОЛНЫМ КОНТАКТОМ"

КИК-БОКСИНГ, ФУЛ-КОНТАКТ

В соревнованиях с "полным контактом" используется язык национальной организации. Международный язык – английский.

Основная терминология, применяемая в соревнованиях, будет небезынтересна начинающему спортсмену.

Шей хэндз – начать поединок.

Файт – бороться (начать или продолжить бой).

Стоп – остановить поединок. Остановить, а затем продолжить поединок можно лишь после команды рефери. После команды "стоп" при объявлении очка одному из участников спортсмены возвращаются на свои места.

Искэйп – предупреждение за преднамеренный уход с площадки.

Джэб – короткий прямой удар кулаком.

Панч – удар кулаком.

Хук – боковой удар кулаком.

Бэкфист – удар обратным кулаком (тыльной частью кулака).

Апперкот – удар кулаком снизу вверх.

Свинг – длинный полукруговой удар кулаком.

Кросс – удар кулаком через руку.

Фронт кик – прямой удар ногой.

Сайд кик – боковой удар ногой.

Раундхауз кик – круговой удар ногой.

Хил кик – удар пяткой.

Хук кик – удар ногой крюком.

Крисэн кик – полукруговой удар ногой.

Соревнования проводятся на стандартном боксерском ринге площадью 6х6 метров. Пол ринга покрыт матами или брезентом. Выступающая за канаты на полметра часть пола также должна быть покрыта брезентом или матами.

Ринг должен быть туго обтянут канатами. Первый канат находится на высоте 40 сантиметров, второй – 80 сантиметров, третий – 130 сантиметров от пола. Углы, где закреплены канаты, должны быть оборудованы дополнительной защитой. Рядом с рингом должны находиться два стула, два ведра воды, две чашки для питья. За рингом находятся стулья для судей, стол и стулья для официальных представителей, секундометрист, секретарь для ведения протокола, судья-информатор, врач и спонсоры (организаторы соревнований).

Судьи не садятся рядом, они располагаются на противоположных сторонах ринга в трех метрах от публики.

Взрослые и юниоры (старше 17 лет) выступают в следующих весовых категориях:

легчайший – 54 кг (118,8 ф);

полулегкий – 57 кг (125, 4 ф);

легкий – 60 кг (132,0 ф);

первый полусредний – 63,5 кг (139,7 ф);

второй полусредний – 67 кг (147,4 ф);

первый средний – 71 кг (156,2 ф);

второй средний – 75 кг (165,0 ф);

полутяжелый – 81 кг (178,2 ф);

тяжелый – 91 кг (200,2 ф);

супертяжелый – свыше 91 кг (свыше 200,2 ф).

Боец может зарегистрироваться для выступления только в одной весовой категории. Если вес спортсмена превышает категорию, в которой он зарегистрирован, он исключается из турнира. В случае, когда кто-нибудь из команды зарегистрирован в следующей (более высокой категории), спортсмену разрешается участвовать в этой весовой категории.

Состав поединков определяется жеребьевкой. Лучшие бойцы должны быть разьединены так, чтобы не попасть в первые поединки друг с другом. Матч должен проводиться даже в том случае, когда в одном весе зарегистрированы только два участника соревнований. Но проигравший не получает награду или титул.

Когда в одном весе регистрируются три противника, то один из них пропускает бой. При условии, когда победитель первого боя потерпит поражение от пропустившего бой, определяются первое и второе места. Когда же боец, выигравший поединок, побеждает и второй раз, то второе и третье места не определяются. Тем не менее, по решению главного судьи соревнований или спонсора, для выявления второго места может быть проведен дополнительный поединок. Третье место в этом случае не присуждается.

Спортсмен должен быть опрятным, чистым, одет в белые или цветные спортивные брюки. Во время схватки его торс должен быть обнаженным. Боец не должен надевать ни рубашки, ни пояса. Длина брюк – до лодыжек с эластичной подвязкой на поясе. На голове спортсмена должен быть шлем, защищающий брови, виски, скулы, челюсти, уши, верх и заднюю сторону черепа, а также шейные позвонки. В шлеме не должно быть никаких крючков и пряжек. Он должен быть хорошо подогнан к голове спортсмена.

На руках бойцов должны быть боксерские перчатки. Вес перчаток для бойцов весом 67 кг не должен превышать 250–260 г (8–10 унций), а для бойцов более 67 кг – 300 г (10 или более унций). Перчатки должны полностью закрывать пальцы и ногти, быть гигиеничными, безопасными.

Необходимо защитить рот и зубы, а также пах с помощью бандажа. Обязательна и защита голеней. Но протекторы на голень не должны содержать твердых материалов: пластика, бамбука. Ручные бинты не должны превышать длину 2,5 метра и ширину 5 сантиметров и должны завязываться только тесемками. На спортсмене не должно быть предметов, способных причинить травму сопернику: колец, часов, браслетов, цепочек и т.д.

Перед началом поединка рефери осматривает бойца, и если у него будет выявлено хоть одно из перечисленных нарушений, то спортсмен немедленно дисквалифицируется.

Высшая сумма баллов, которая может быть присуждена каждому спортсмену, десять очков. Если бойцы равны по силам, присуждается ничья – 10:10. В том случае, когда один спортсмен ненамного сильнее другого, счет 10:9 в пользу первого. Тогда, когда первый значительно сильнее другого, счет 10:8.

Критерии для снятия очков следующие: постоянные повороты спиной, плохая техника, постоянные входы в клинч, отсутствие работы ногами, сильный нокдаун.

Критерии для набора очков – эффективность атак, хорошее тактическое мышление, чистая техника, поведение бойца на ринге, одинаково искусная работа как руками, так и ногами.

Каждый проведенный матч должен также оцениваться на основе общего впечатления, которое оставил боец. Последнее особенно важно в случае ничьей. Тогда победа отдается спортсмену, показавшему лучшую

технику, тактику, защиту и оставившему хорошее впечатление у судей и зрителей.

Победитель определяется либо по набранным очкам, либо ввиду дисквалификации противника, а также по другим причинам, возникшим в ходе соревнований.

Победитель по очкам. Победителем по очкам считается спортсмен, получивший, по мнению большинства судей, наибольшее количество очков.

Победитель из-за дисквалификации противника. Спортсмен может быть дисквалифицирован после получения трех штрафных очков в случае, если продолжает наносить удары после команды "стоп" (боец не контролирует себя), при неспортивном поведении.

Победитель ввиду неявки. Спортсмен считается победителем, если его противник из-за травмы или по другой причине не является на поединок.

Победитель ввиду явного преимущества. Если спортсмен показывает в бою явное техническое и физическое превосходство или же его противник не в состоянии проводить бой, то рефери выносит решение об объявлении его победителем.

Победитель из-за отказа противника проводить бой. Спортсмен или его тренер могут отказаться от боя. В этом случае боец поднимает вверх руку или же тренер выбрасывает на ринг полотенце. Тогда другой спортсмен считается победителем.

Победитель нокаутом (техническим нокаутом). Если спортсмен не может продолжить бой в течение 10 секунд: лежит на полу, стоит на коленях, висит на канатах, то есть не способен защищаться, — рефери объявляет "аут" сразу же после счета "один", что автоматически означает победу соперника.

Остановка боя без состязания. Если публика ведет себя чрезмерно агрессивно, ринг не отвечает стандартам или есть внешние силы, мешающие проведению матча, которые рефери не контролирует, то он может прекратить бой, поскольку он не проводится в соответствии с правилами соревнований.

Рефери начинает бой командой "шейк хэндз". Останавливает поединок командой "стоп". Наконец, продолжает бой командой "файт" — бороться. Если спортсмены не слышат и не реагируют на команду, рефери должен подойти к ним и предупредить похлопыванием по плечу. В том случае, когда в ходе поединка у рефери возникает сомнение в возможности бойца проводить поединок далее, он открывает счет, который начинается с числа "один" и доходит до "десяти". Число "десять" означает "аут" — бой окончен. Досрочное окончание поединка может произойти в результате удара, травмы, физической слабости спортсмена. Бой может быть остановлен рефери командой "тайм" не только в случае травмы, нарушения правил, но и в том случае, когда спортсмен запутался в канатах, если пол мокрый, необходимо поправить защитное снаряжение.

Счет начинается также в том случае, когда спортсмен выбит рукой или ногой с ринга и не дает знать о своей способности продолжить поединок (например, поднятием рук). Матч в этом случае заканчивается при счете "десять". То же касается упавшего бойца.

Если спортсмен систематически нарушает правила, ему делают последовательно три замечания (замечания рефери показывает на пальцах), после чего снимается одно очко. Минус очко вначале показывается спортсмену подниманием пальца прямо перед лицом спортсмена, а затем судьям. После окончания боя рефери собирает оценочные листы у судей и на их основе выносит решение о матче. Судьи должны быть беспристрастными. Ничьих в турнирах не бывает. Судьи обязаны назвать победителя. Решение каждого судьи может быть оглашено.

Главный рефери несет ответственность за все соревнования. Он должен присутствовать на взвешивании, медицинском осмотре и проведении боев. Главный рефери осматривает и одобряет (не одобряет) ринги, защитное снаряжение спортсменов. Назначает главных рефери на все ринги. Его решению полностью

подчиняются члены судейских коллегий, тренеры и спортсмены. Главный рефери контролирует матчи и начисление очков. При необходимости помогает принимать решения. В случае протеста или сомнительного решения он может принять после обсуждения последнее самостоятельное решение. Главный рефери несет ответственность за официальную документацию всех матчей.

Главный рефери ринга несет ответственность за все матчи на его ринге, он должен передавать все официальные бланки главному судье. Главный рефери ринга определяет рефери и судей на каждый поединок, стараясь соблюсти национальный нейтралитет судей. Все лица, обслуживающие ринг, тренеры и спортсмены подчиняются его командам. Он контролирует матч и начисление очков. В случае протеста или сомнительного решения он должен обратиться к главному судье соревнований.

Каждый матч судят рефери на ринге и трое судей. На площадке находится рефери, на противоположных сторонах ринга – трое судей. Судьи располагаются на расстоянии трех метров от публики.

Рефери на ринге должен быть честным и объективным. Он несет ответственность за ход боя и соответствие его правилам соревнований. Поэтому рефери на ринге должен хорошо знать правила, уметь ориентироваться в них и ясно выражать их жестами, речью. Перед началом боя он должен убедиться, что судьи и судья-секундометрист готовы к проведению матча, что спортсмены правильно одеты и экипированы.

Рефери на ринге может отстранить спортсмена от боя в том случае, когда не обнаружит необходимых защитных приспособлений или если форма одежды спортсмена не соответствует правилам. Он имеет право очистить угол ринга, где находится боец, или весь ринг от незнакомых или нарушающих правила поведения лиц. В случае отказа спортсмена от выполнения

его приказов рефери на ринге может дисквалифицировать бойца. Если рефери обнаруживает, что судьи выносят несправедливое решение, он должен поставить в известность главного рефери. После личного просмотра листов рефери ринга отдает их жюри боя, которое сверяет результаты и объявляет победителя.

Для объявления победителя рефери подзывает обоих бойцов на середину ринга, берет их за руки и поднимает руку победителя. После чего сближает бойцов для пожатия рук друг другу.

Судьи обязаны знать правила соревнований, строго и объективно применять их в процессе судейства. Решения судей должны быть записаны на оценочных листах. Судейские оценочные листы могут быть показаны только доверенным лицам: главному рефери, рефери ринга и т.д. Ни боец, ни тренер не имеют права доступа к оценочным листам.

Члены судейской коллегии должны быть в чистых белых брюках, белой рубашке с черной бабочкой, в черной или темно-синей куртке (пиджаке) и светлого цвета легкой спортивной обуви.

Судья-секундометрист должен контролировать продолжительность боя, останавливать его по сигналу судьи (гонг) и бросать мешочек с песком по окончании матча. Он обязан строго контролировать перерыв между раундами (30 секунд или одна минута). Если спортсмен не появляется после вызова на ринг, судья-секундометрист должен включить секундомер, отсчитать минуту, после чего спортсмен дисквалифицируется.

Судья-информатор должен хорошо ориентироваться в правилах соревнований, четко и аккуратно писать. Все результаты должны быть им четко зафиксированы в оценочных листах. Судья-информатор должен заранее оповещать бойцов о предстоящем поединке. Он несет ответственность за физическое состояние спортсменов. В случае, если ему необходимо покинуть зал по какой-либо причине, бой должен быть остановлен до тех пор, пока он не вернется.

Ни один матч не проводится без врача. Перед началом матча у бойца проверяются кровяное давление и легкие. Последнее медицинское освидетельствование спортсмена должно быть проведено не позже, чем за три месяца до соревнований.

Если спортсмен оказался в нокауне или упал на пол, врач определяет степень тяжести травмы, но не способность спортсмена продолжать бой. Любой нокаутированный боец отстраняется от дальнейшего участия в матче. Причем не имеет значения, запрещенным или незапрещенным приемом он был послан в нокаут.

Спортсмен отстраняется от боя в случае остановки поединка ввиду явного преимущества, если выполняются следующие требования: врач считает это необходимым, боец проигрывает три боя подряд из-за явного преимущества.

Продолжительность исключения со дня, когда была получена травма, следующая: нокаут в голову или три поражения ввиду явного преимущества – исключение как минимум на один месяц. Два нокаута в голову – на три месяца. Три последовательных нокаута в голову – на один год. Исключения фиксируются в протоколе, карточке спортсмена и международном спортивном пропуске. Лишь по истечении срока исключения боец может участвовать в соревнованиях.

При проведении соревнований существует ряд запрещенных приемов или действий. Так, например, запрещены атаки в верхнюю или заднюю часть головы (шеи), горло, пах, низ живота, почки, суставы ног. Запрещены также атаки коленями, локтем, ребром раскрытой ладони, большим пальцем, плечом, головой, удары тыльной стороной кулака, броски (выше уровня бедра).

К запрещенным приемам и действиям относятся повороты спиной, падения, опускание головы ниже пояса, толчки, удержания и захваты противника, пред-

намеренная затяжка времени и избегание борьбы, замечания рефери противнику, тренеру.

Запрещается выполнение действий с намерением причинить травму противнику, атака спортсмена, запутавшегося ногой в канате, в момент падения бойца или когда он лежит на полу. Не допускается держаться за канаты ринга во время нанесения ударов руками (ногами), валиться на канаты во время нанесения ударов, намеренно покидать площадку.

Нарушения этих правил ведут к замечаниям, официальным предупреждениям (вычету очков) и дисквалификации (минус три очка).

Тренер имеет право давать советы спортсмену перед боем, в перерывах, но не во время поединка. Он не должен оскорблять или беспокоить членов судейской коллегии, соперников. В случае, если тренер ведет себя неспортивно, его могут попросить покинуть площадку (зал) или дисквалифицировать его спортсмена.

САНЬДА

Личные, командные, лично-командные соревнования проводятся по круговой системе в категориях с выбыванием после поражения.

Весовые категории спортсменов – до 52 кг; от 52 до 56 кг; от 56 до 60 кг; от 60 до 65 кг; от 65 до 70 кг; от 70 до 75 кг; от 75 до 80 кг; свыше 80 кг.

Площадка представляет собой однородный ковер общим размером 8х8 метров. Она состоит из внутреннего поля 7х7 метров и красной полосы шириной один метр, ограничивающей внутреннее поле. В середине ковра должен быть обозначен центр диаметром 20 сантиметров.

Каждый поединок состоит из трех раундов, продолжительность одного – две минуты, перерыв между раундами одна минута. Все участники во время соревнований выступают без обуви и должны быть одеты в

майки или футболки, длинные тренировочные брюки или спортивные трусы. Каждый спортсмен должен иметь шлем для защиты головы, зазубники, атлетические биндажи, раковины, перчатки, щитки для груди. Во время соревнований не разрешается ношение медицинских биндажей при хронических растяжениях (слабые колени, запястья, лодыжки), кроме случаев получения острых травм во время соревнований, а также ювелирных украшений, очков, головных повязок, металлических булавок и других приспособлений из металла или твердой пластмассы для придерживания волос.

Бинтование рук производится по усмотрению обслуживающего персонала или врача соревнований. Допускается бинтовать запястья и ноги. Раны и потертости должны заклеиваться медицинским пластырем. Ногти на ногах должны быть коротко острижены, а длинные волосы собраны сзади эластичной лентой.

Для весовых категорий 52 – 65 кг вес перчаток должен составлять 8 унций; для весовых категорий 70 – 80 кг – 10 унций.

Комиссия, взвешивающая спортсменов, состоит из главного судьи и контрольной группы. Взвешивание начинается с легких весовых категорий. В том случае, если вес спортсмена оказывается меньше, чем категории, в которой он записан, спортсмен по-прежнему может принимать участие в соревнованиях в этой категории. В том случае, когда вес его тела превышает данную весовую категорию, спортсмен лишается права выступать в ней, а может принимать участие в следующей, более тяжелой весовой категории.

После взвешивания и проверки состояния здоровья проводится жеребьевка. В случае возникновения особой ситуации (как, например, в данной весовой категории может оказаться лишь один спортсмен и для его участия в соревнованиях ему нужно получить разрешение перейти в более тяжелую весовую категорию) решение должно утверждаться судейской коллегией соревнований.

Все спортсмены проходят проверку перед поединком проверяющими из контрольной группы, которые должны удостовериться, что бойцы одеты и снаряжены в соответствии с правилами соревнований. Если проверяющий замечает травму или другое обстоятельство, которое он может расценить как влияющее на способность участника проводить поединок, то может направить спортсмена к врачу для окончательного решения. Уклонение от подчинения требованиям проверяющих может привести к официальному предупреждению или к дисквалификации спортсмена.

Участники соревнований должны быть полностью одеты и снаряжены к моменту, когда судья дает команду выйти на ковер. При выходе на площадку и уходе с нее они должны приветствовать старшего судью судейской бригады установленным жестом (складывание рук вместе перед грудью).

Перед началом поединка и после его завершения спортсмены должны пожать друг другу руки, а также пожать руку тренеру или секунданту противника, находящегося на площадке. По окончании поединка спортсмены не покидают ковер, пока не выслушают результат схватки, который должен объявить судья на ковре.

За пять секунд до начала поединка судья-хронометрист подает знак приготовиться, окончание схватки судья-хронометрист обозначает ударом в гонг. Спортсмены проводят бой в соответствии с устным приказом или в соответствии с жестами судьи на ковре. Когда сумма штрафных очков, полученных спортсменом, достигает шести, ведущий протокол свистком сообщает о прекращении поединка.

Спортсмены должны выполнять правила соревнований, четко придерживаться их при проведении поединков. При всех обстоятельствах участник соревнований должен осуществлять самоконтроль и избегать излишнего выражения эмоций (злость, радость, досада и т.д.).

Спортсмены должны подчиняться судьям. В случаях возникновения каких-либо расхождений во мнениях протест выносится на судейскую коллегию соревнований тренером или представителем команды.

Во время пауз в раунде спортсмены должны немедленно вернуться к красной линии и находиться там до тех пор, пока судья на ковре не даст команду продолжить поединок (или прекратить). Они не должны прогуливать из стороны в сторону, возвращаться в зону отдыха, выполнять разминочные и другие упражнения во время пауз. Если один из спортсменов получил траву, другой не должен пытаться оказать ему помощь, если его об этом не попросит судья на ковре.

Во время перерывов между раундами для отдыха спортсмены должны отойти в сторону в специально отведенное место. Им могут делать массаж, давать советы, воду секунданты или тренеры, но спортсмены не должны покидать зону отдыха, кроме как по указанию судьи на ковре.

Участники соревнований, не занятые в поединках, должны оставаться на сидячих, стоячих местах для участников, в раздевалке. Они не должны занимать места среди зрителей или покидать спортзал без серьезной на то причины.

Спортсменам строго запрещено использовать стимуляторы и прибегать к разного рода обманным комбинациям.

Каждому участнику соревнований разрешается иметь не более одного тренера и одного секунданта на своей стороне между раундами. Тренер или секундант помогает надеть спортсмену шлем и перчатки перед поединком и остается в зоне отдыха спортсмена на протяжении встречи. Им не разрешается без приглашения судьи выходить на ковер и криками подбадривать или отвлекать спортсменов. Если тренер или секундант появляется на ковре без разрешения (для оказания медицинской помощи), то их спортсмен не допускается к поединку.

После регистрации спортсменов в случае невозможности участия в соревнованиях из-за травмы, болезни или других причин необходимо сообщить об этом перед поединками, подав заявление главному судье соревнований. Спортсмен, который в ходе проведения соревнований из-за травмы, болезни и других причин не может или не хочет далее принимать участие в поединках, должен подать заявление в судейскую коллегию соревнований. В этом случае его противник получает легкую победу. Надлежит одеться для поединка (надевать шлем и перчатки нет необходимости) и выйти на ковер для объявления решения.

Если участник поединка (без предварительного уведомления) не вышел на ковер после того, как его имя было объявлено три раза, его противник считается победившим из-за неявки соперника. Легкие победы и неявки заносятся в протокол соревнований.

Спортсмен, признавший себя побежденным в поединке, дает знать об этом рукой судье на ковре. Участник соревнований, требующий тайм-аут без уважительных причин, признается проигравшим встречу.

Тренер или секундант может признать встречу проигранной от имени своего спортсмена, выбросив на ковер полотенце, или сообщив об этом боковому судье, или же в качестве последней меры выйдя на ковер.

Судейская коллегия состоит из главного судьи соревнований и одного-двух его заместителей. Судейская бригада включает старшего судью, заместителя старшего судьи, судью на ковре, секретаря, судью-хронометриста, а также пять боковых судей. Секретариат состоит из главного секретаря, одного-трех секретарей. Контрольная группа включает начальника контрольной группы и одного-двух членов группы. Соревнования обслуживают один-два судьи-информатора, один врач и одна медсестра.

Главный судья соревнований отвечает за обучение судей правилам и методике проведения поединков,

занимается изучением форм и методов судейства, отвечает за разделение труда между судьями, перед проведением соревнований поручает старшим судьям осмотр и проверку ковра, защитного снаряжения и т.д.; в соответствии с правилами и духом соревнований решает все вопросы, имеющие к ним отношение, но не имеет права изменять их правила.

В процессе проведения соревнований главный судья руководит работой судейской коллегии, в случае возникновения разногласий обладает правом вынесения окончательного решения. Он вносит ясность в те положения правил, подробное толкование которых отсутствует.

Главный судья рассматривает, подписывает и объявляет результаты соревнований, передает в письменном виде общие итоги в судейскую коллегию, рассматривает в течение получаса с момента подачи протесты команд.

Заместители помогают главному судье в работе, а при его отсутствии могут заменять и выполнять его обязанности.

Старший судья судейской бригады во время соревнований контролирует и руководит работой судейской бригады. В случае возникновения спорных ситуаций имеет право остановить соревнования для наведения порядка. Он проверяет и утверждает оценки, вынесенные боковыми судьями, определяет окончательный результат. По завершении каждого поединка старший судья проверяет, утверждает и подписывает результат.

Заместитель старшего судьи может в соответствии с потребностями соревнований замещать и выполнять обязанности других судей, а также оказывать помощь в работе старшему судье.

Судья на ковре проверяет защитное снаряжение спортсменов, голосом или движениями рук руководит ходом поединка на ковре, фиксирует и выносит решение по поводу нарушения спортсменами правил, объяв-

ляет результат поединка, вызывает врача при травмах спортсменов.

Боковые судьи насчитывают очки за выступление спортсменам в каждом поединке; указывают на того, у кого больший набор очков; при выходе спортсменов за ковер показывают судье на ковре; останавливают поединок (вставанием и выкриком "стоп"), если судья на ковре не заметил, что участник соревнований или секундант дают знать о своем поражении. В соответствии с решением судей боковой судья голосом или жестом фиксирует каждый случай нарушения спортсменами правил.

Согласно оценкам, вынесенным в результате работы боковых судей, секретарь ведет запись результатов соревнований и сообщает их главному судье.

Судья-хронометрист отвечает за работу, связанную с замером времени поединков, объявляет начало и конец схватки, в момент завершения поединков объявляет о результатах, вынесенных боковыми судьями.

Секретариат проверяет зарегистрированный список участников соревнований, обрабатывает записи, готовит необходимые таблицы и документы, регистрирует и объявляет результаты проведения поединков, составляет поименный список.

Контрольная группа проводит взвешивание спортсменов, перед началом соревнований собирает участников, называя их имена, тщательно проверяет защитные приспособления, решает все вопросы, связанные с выходом спортсменов на ковер и награждениями.

Судья-информатор знакомит с нормами и правилами проведения соревнований, представляет судей и спортсменов, объявляет результаты, занимается информационной деятельностью, не имеющей регулярного характера.

Медицинские сотрудники проверяют и утверждают медицинский документ спортсмена, проверяют использование спортсменами стимуляторов, отвечают за медицинский контроль во время соревнований.

Спортсмены, не имеющие возможности продолжить поединки из-за травмы или болезни, должны быть препровождены медицинскими работниками в судейскую коллегию для принятия решения о прекращении их участия в соревнованиях.

Разрешено наносить удары в голову, корпус, бедра, голени; ступни могут подвергаться атаке при бросках и подсечках. Можно использовать любые движения для нападения на противника в разрешенные части тела в рамках существующих школ и направлений ушу. Толчки, удары, захваты и броски допускаются при условии выполнения специфических ограничений, указанных в отношении этой техники данными правилами.

Запрещено наносить удары в затылок, шею и горло, нижнюю часть живота, пах, спину, колени и локти, а также использовать следующие приемы: удары пальцами в любую часть тела, удары ладонью по глазам, удары головой, локтями; использование коленей для атаки, приемы удушения, опасные броски и захваты с использованием шеи и суставов как точки упора при бросках и захватах; захваты и клинч, длящиеся более двух секунд в начальный момент броска или удержания; захваты и борьба на ковре, заламывание рук и подобные приемы, заламывающие суставы; захват противника одной рукой и удары другой рукой или захват обеими руками и удары ногой; запрещено кусаться, царапаться, вырывать волосы, плевать и т.д.

Если спортсмен повержен на ковер в результате правильно проведенного толчка или удара противника, судья на ковре жестом руки отводит противника в сторону от лежащего спортсмена и начинает считать до десяти. В том случае, когда спортсмен встает до счета "десять" и показывает, что способен продолжить поединок, его противник получает зачет нокдауна в протокол соревнований. При этом не допускается чья-либо помощь лежащему спортсмену в его усилиях подняться.

Если нокдаун явился результатом нарушения (случайного или намеренного) или запрещенного приема, судья на ковре дает знак "тайм-аут" и определяет, может ли спортсмен продолжать поединок. Когда же он в состоянии подняться и продолжить поединок, судья объявляет о штрафе (если он есть), который дается участнику соревнований, допустившему нарушение.

Если спортсмен не может подняться после счета "десять" после правильно проведенного толчка или удара, он признается поверженным, а его противник получает чистую победу в поединке. Нокаут заносится в протокол встречи. В том случае, когда спортсмен повержен с помощью запрещенного приема или нарушения, его противник дисквалифицируется независимо от того, способен ли поверженный спортсмен продолжать поединок. Все участники соревнований, которые были повержены нокаутом, должны быть освидетельствованы врачом.

Если спортсмен получил такой правильно проведенный удар или толчок, который ошеломил или травмировал его в значительной степени, и судья на ковре находит, что он продолжать поединок не может, то его противнику засчитывается технический нокаут.

Допускаются легкие травмы, включая кровотечение из носа или рта, вызванные правильно проведенными приемами. Имея эти травмы, спортсмены могут не обращаться к судье за тайм-аутом. В том случае, когда травмы являются следствием запрещенных приемов, нарушений или случайности, судья может объявить тайм-аут. При возникновении у судьи сомнений относительно способности спортсмена продолжать поединок он должен проконсультироваться с врачом соревнований.

Победитель определяется за счет чистой победы, победы по очкам, победы техническим нокаутом и другим техническим победам. Так, например, если в процессе поединка выясняется большой разрыв в технике у спортсменов (например, один из участников получил

подряд два нокдауна), при совпадении точек зрения судей и старшего судьи победившим считается тот, чья техника была признана судьями наилучшей. В случае проведения нокаута разрешенным приемом в разрешенное место выполнивший его считается победителем. Тот, кто в ходе поединка вытолкнул противника за пределы ковра, а сам на нем остался, считается победителем.

В случае, когда ни один из участников соревнований не добился чистой победы, поединок оценивается по очкам. Боковые судьи показывают, какой из спортсменов получил большее количество очков. В том случае, когда решения судей совпадают, старший судья присуждает победу в поединке по очкам.

Спортсмену присуждается победа, если его противник признает себя побежденным, дисквалифицирован, оставляет соревнования или не является на поединок.

Два очка даются спортсмену, который с помощью разрешенного и правильно проведенного приема поразил своего противника в разрешенную часть тела, используя для этого два разных приема (последовательно или одновременно), или выполнил серию ударов; поверг своего противника ударом или броском на ковер, а сам остался стоять; остался стоящим на ногах, когда его противник, используя неудачно прием в атаке, упал на ковер; использовал атакующее движение лежа на ковре и выполнил бросок или опрокидывание противника; повалил противника с помощью подсечки; ударил его в прыжке в любую разрешенную часть тела выше пояса.

Одно очко дается спортсмену, который с помощью разрешенного и правильно проведенного приема четко выполнил удар или толчок в разрешенные для этого места; использовал прием, в результате которого противник потерял равновесие и вынужден был прибегнуть к опоре (за исключением тех случаев, когда к опо-

ре прибегают для выполнения атакующего действия); противник подскользнулся и упал на ковер, не будучи атакованным, или вышел за ковер; если в ходе поединка участники соревнований не предпринимают ярко выраженных движений в нападении или же один из спортсменов пассивно уходит от удара в течение восьми секунд, а судья на ковре указывает одному из них на необходимость нападения или же указывает спортсмену, пассивно избегающему нападения, предпринять его, а он в течение восьми секунд по-прежнему воздерживается от атаки.

Не начисляются очки в том случае, когда противники одновременно выполняют удар или серию ударов в разрешенные места; одновременно упали на ковер или вышли за его пределы; одновременно нарушают правила; наносят беспорядочные удары.

Не начисляются очки при нечетком приеме, неопределенном ударе, при проведении броска после удержания, длящегося более двух секунд.

Противоположная сторона не получает очков и в том случае, когда спортсмен после выполнения атакующего движения в прыжке самостоятельно и правильно упал на ковер; применяет согнутые в коленях ноги в обороне и получает по ним удар; один спортсмен выполняет бросок, а другой в это время наносит ему удар при падении на пол для выполнения приемов в положении лежа.

Разрешенные приемы с непреднамеренным контактом с запрещенными частями тела противника расцениваются как случайные нарушения. Иногда эти нарушения не зависят от спортсменов, но связаны с внезапным изменением позиции при одновременной атаке обоих участников соревнований. Этот тип случайных нарушений не наказывается штрафом. Когда же случайные нарушения вызваны неосторожностью спортсменов, то они наказываются штрафом.

Использование запрещенных приемов, умышленная атака в запрещенные части тела, нанесение серии ударов в голову расцениваются как намеренные нарушения и всегда наказываются штрафом. Другие – расцениваются как технические нарушения и включают в себя неспортивное поведение или отсутствие самоконтроля (чрезмерное выражение эмоций, грубость или неуважительное отношение к противнику, судьям или вспомогательному персоналу, оскорбительные выражения, ненужные выкрики, неприличные жесты и т.д.); атаку противника до подачи команды судьей "Начали" или после команды "Стоп"; отказ подчиниться судье; ложные атаки в запрещенные части тела; пассивность или постоянное уклонение от боя.

Судья может сделать участнику частное замечание за небрежность или технические нарушения. Частные замечания сами по себе не вызывают штрафов, но многочисленное повторение их приводит к официальному предупреждению, что заносится в протокол и влечет за собой наложение трехочкового штрафа или дисквалификацию.

Если спортсмен набирает шесть штрафных очков (два официальных предупреждения) во время поединка, то он дисквалифицируется после второго официального предупреждения, а его противнику засчитывается победа. Участник соревнований может быть дисквалифицирован и после получения одного официального предупреждения в том случае, когда он допустил особенно серьезное нарушение правил. Спортсмен может быть дисквалифицирован за серьезное нарушение правил вне ковра (борьба вне ковра, нанесение ударов судье, вспомогательному персоналу или зрителю, употребление наркотиков или алкоголя в спортзале и т.д.). Дисквалификация наступает и тогда, когда участник поединка из враждебных намерений нанесет повреждение противнику, которому в этом случае присуждается победа; при использовании стимуляторов.

Временная остановка поединка (тайм-аут) судьей происходит тогда, когда спортсмен падает на ковер (за исключением тех случаев, когда падение на землю обусловлено применением определенного приема) или же выходит за его пределы; во время наложения штрафа при нарушении правил; при получении участником поединка травмы, а также в том случае, когда спортсмены, захватив друг друга, наносят беспорядочные удары больше чем две секунды, воздерживаются от атак или же одна из сторон пассивно уходит от нападения в течение восьми секунд; по объективным причинам просят тайм-аут (например, при ослаблении крепления протектора); при улаживании судьей конфликтов на ковре; в случаях, не связанных с проведением поединка (плохое освещение, поломки и т.д.).

Боковой судья фиксирует количество полученных спортсменом очков. По завершении каждого поединка они вносятся в таблицу в тот момент, когда старший судья дает знак об объявлении победителя или же решении о присуждении равной оценки претендентам.

Если чистая победа не была определена, то победителем становится спортсмен, набравший большее количество очков. При наборе спортсменами одинакового количества очков победившим считается тот, кто набрал меньшее количество штрафных очков. При паритете и по штрафным очкам победившим считается тот, у кого большее количество нокадаунов. При равенстве и в этом случае решение о результатах поединка принимается старшим судьей.

Во время соревнований секретариат фиксирует в таблице результат каждого поединка. Победа записывается как два очка, поражение – ноль очков. Частное замечание, официальное предупреждение и дисквалификация обозначаются соответственно "Δ", "+", "V".

Спортсмен, победивший в финальном поединке, становится призером, второй финалист занимает второе место. Проигравшие полуфиналисты разыгрывают между собой третье и четвертое места. Остальные же места определяются в следующем порядке.

Впереди находятся спортсмены с большим количеством очков. При их равенстве выбирается участник соревнований, получивший меньшее количество штрафных очков. При их одинаковом количестве выбирается спортсмен с большим числом чистых побед. Если число чистых побед одинаково, выбирается боец с большим количеством побед по очкам. При их равенстве остается участник соревнований с меньшим весом. Если же и по этим параметрам невозможно определить место, занятое каждым участником соревнований, то все они считаются занявшими одно место.

Для того чтобы завоевать призовое место, спортсмену необходимо одержать хотя бы одну победу в поединках. Невозможно завоевать медаль благодаря различным комбинациям освобождений от поединков, поражений, легких побед или неявок.

При участии в поединках лишь двух-трех спортсменов в одной весовой категории соревнования проводятся по круговой системе. При этом награждаются только спортсмены, занявшие первое и второе места. Если же спортсменов более трех, то соревнования проводятся по системе выбывания.

За каждое первое место начисляется 10 баллов, за второе – 8, за третье – 6, за четвертое – 4, за пятое – 2, за шестое – 1 балл. При определении команды, занявшей первое место, подсчитывается общая сумма баллов за 1–6-е места. Первой считается команда, набравшая большее количество баллов, второе – следующая команда по их количеству и так далее.

Судейские команды подаются голом и жестами. Для лучшего понимания начинающими спортсменами приведем их полностью.

Начали-конец. Судья, работающий на площадке, стоит между бойцами, предплечья его вытянуты по направлению к ним, ладони направлены друг к другу, раздается команда "Приготовиться", за этим следует маховое движение ладонями вниз с одновременной командой "Начали", поединок начинается.

Стоп. Предплечья судьи, работающего на поле, вытягиваются в сторону спортсменов и оказываются

между ними, после этого руки разводятся вправо и влево, одновременно звучит команда "Стоп", поединок временно останавливается. Спортсмены захватывают друг друга и наносят беспорядочные удары; судья, работающий на поле, командует: "Стоп", и одновременно с произнесением этой команды руки судьи удерживают спортсменов и разводят их в стороны.

Частное замечание. Судья, работающий на площадке, одной рукой показывает на спортсмена, допустившего нарушение правил, другой – на место, где это произошло, после чего одновременно с произнесением команды "Частное замечание" согнутая в локте рука с прямой ладонью поднимается вверх, внутренняя сторона ладони направлена назад.

Официальное предупреждение. Судья, работающий на площадке, одной рукой показывает на спортсмена, допустившего нарушение правил, другой – на запрещенное для нанесения удара место у себя на теле (за исключением области промежности), или же показывает движение, выполненное с нарушением правил, одновременно с произнесением команды "Официальное предупреждение" рука сгибается в локте, кисть сжимается в кулак и поднимается вверх, внутренняя ее сторона направлена назад.

Отдых. Судья, работающий на площадке, становится на место для отдыха, показывая тем самым, что спортсмены должны выйти за пределы площадки на перерыв.

Выход на площадку. Судья, работающий на площадке, сначала становится в центр ее, внутренние стороны его ладоней направлены на спортсменов, одновременно с произнесением команды руки поднимаются вверх, возвращаются в исходное положение и, согнутые в предплечье, поднимаются вверх, внутренние стороны ладоней направлены к корпусу.

Победа. Судья, работающий на площадке, стоит между спортсменами на площадке, одной рукой держит в запястье руку победителя и поднимает ее вверх, одновременно объявляя ему: "Победа".



КАРАТЭ КАК САМООБОРОНА

Простая, эффективная система самообороны в течение многих лет успешно преподается в школе С.А.Лапшина. В отличие от большинства наших и зарубежных учебников и пособий по самозащите, рассчитанных на хорошо подготовленных спортсменов-профессионалов, этот раздел ориентирован на неподготовленных читателей, в том числе и пожилого возраста, которые в кратчайшие сроки (примерно 2–3 месяца) захотят самостоятельно (на работе, дома) освоить каратэ при самозащите от нападения невооруженного или вооруженного преступника. При этом система приемов не страдает излишней жесткостью.

В борьбе с невооруженным преступником используются более мягкие приемы, отсутствуют удары в такие смертельно опасные зоны, как пах, горло, глаза. В то же время при нападении вооруженного преступника, когда стоит вопрос "или... или", рекомендуется система более жестких приемов с ударами открытой рукой (пальцы, ребро ладони и др.), а также уклоны с последующими контратаками ногами на нижнем уровне.

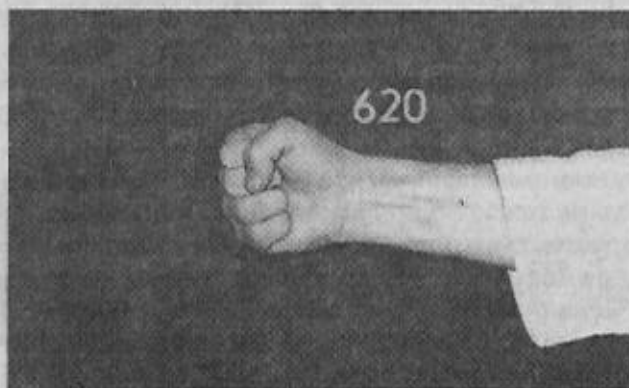
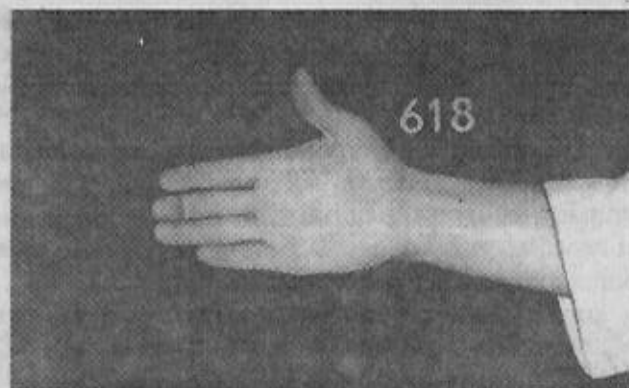
Авторы надеются, что эта система приемов принесет читателям книги несомненную пользу и поможет успешно отстоять свою честь, достоинство и жизнь на улицах наших городов.

Следует помнить, что осваивающий приемы самообороны должен обладать не только хорошей техникой, грамотно строить поединок, правильно выбирать ту или иную манеру ведения боя, но и иметь соответствующее психологическое состояние.

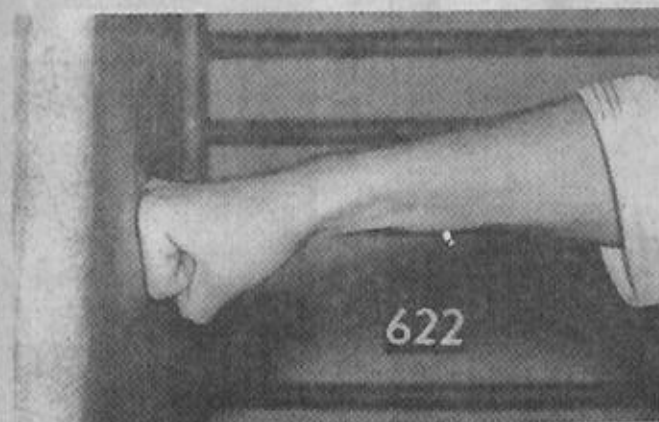
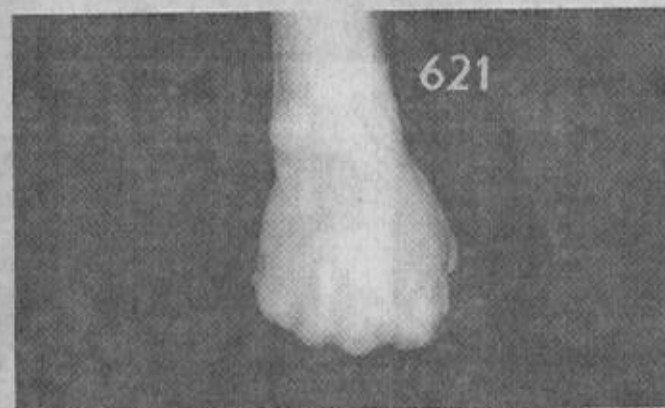
В ходе поединка обороняющийся должен сохранять абсолютное спокойствие и уравновешенность, оставаясь абсолютно "пустым": ни одна мысль не должна тревожить его, тело же рефлекторно реагирует на действия нападающего и в зависимости от складывающейся ситуации принимает то или иное решение. Таким образом, создается впечатление, что тело как бы самостоятельно, независимо "мыслит". Последнее достигается путем постоянных целенаправленных тренировок и специальных медитационных упражнений. В связи с этим авторы книги считают целесообразным познакомить читателей с поистине уникальным древним документом, освещающим эту проблему: "Письмом Такуана о Дзэне и искусстве фехтования" (приложение 4).

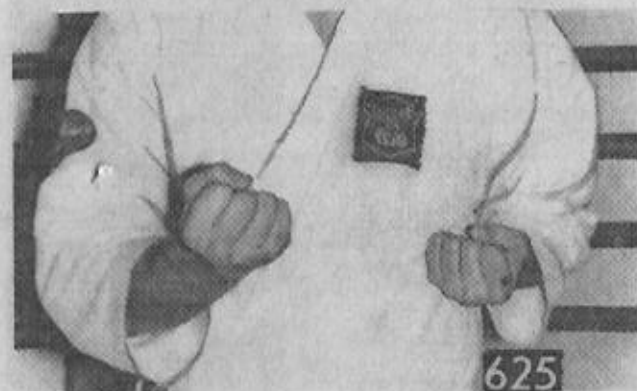
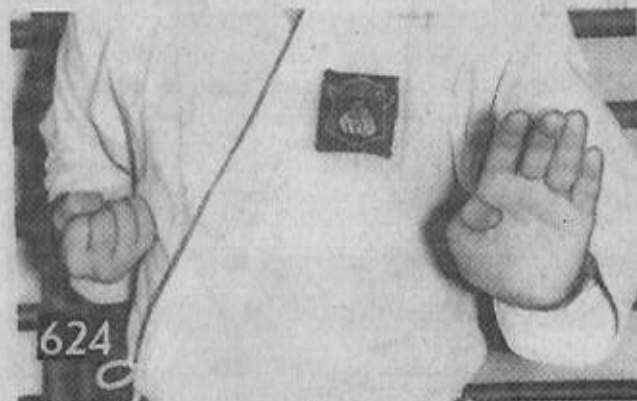
Перед тем как освоить основные приемы по самообороне, необходимо пройти определенную подготовку, правильно и последовательно формировать кулак при отражении нападения. Для этого следует научиться выполнять целый комплекс упражнений (фото 618–620).

Упражнение 1. Примите исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни развернуты наружу под углом 45 градусов, руки полусогнуты в локтях ладонями вверх, у бедер. Локти плотно прижаты к туловищу. Сформируйте кулак, на короткое мгновение напрягая пальцы, кисть (фото 618 – 620). Раскройте ладонь, выполните упражнение 10 раз.



Упражнение 2. Для выполнения прямого удара передней частью кулака (фото 618–631) необходима определенная техника. Он осуществляется суставами среднего и указательного пальцев (фото 621–623) по прямой траектории с вращением кулака, кисти и предплечья в центр, образованный двумя соприкасающимися кулаками. При этом необходимо следить, чтобы запястье не изгибалось и верх кулака лежал на одной линии с предплечьем (фото 624–631).





При ударе правым кулаком левый отводится к нижней части груди (фото 624–626) или к бедру (фото 627–630). В тот момент, когда правая рука полностью поворачивается ладонью вниз, напрягите все тело. Чтобы напряжение было максимальным, задержите выдох через рот и напрягите брюшной пресс. Выполните по 10 ударов каждой рукой.



Упражнение 3. Воспользовавшись техникой, описанной в предыдущем упражнении, на заключительной стадии вращения кулака потренируйтесь в выбрасывании вперед указательного и среднего пальцев, имитируя удар в глаза противника, оставляя остальные три пальца сжатыми (фото 632). Выполните упражнение 10 раз. Выполните 10 ударов, выбрасывая один указательный палец, оставляя остальные плотно сжатыми (фото 633). И, наконец, выполните 10 ударов по воздуху каждой рукой, нанося удар концами четырех пальцев, полностью раскрывая кулак (большой палец плотно прижат к остальным) (фото 634).



Упражнение 4. Для выполнения удара внутренним ребром ладони (фото 635–640) примите исходное положение (фото 635). Отведите правую руку назад, согнув ее так, чтобы пальцы раскрытой ладони находились на уровне уха (фото 636, 638). Медленно, с напряжением, ударьте воображаемого противника внутренним ребром ладони на уровне шеи, посылая руку вперед и одновременно вращая изнутри наружу предплечье.

В заключительной фазе выполните резкий щелчок кистью. При этом раскрытая кверху ладонь с прижатыми друг к другу пальцами параллельна полу (фото 637–640). Раскрытая или сжатая в кулак левая рука, как и ранее синхронно с ударяющей, отводится назад к бедру или нижней части груди. Выполнив удар правой рукой, медленно, с напряжением выполните удар левой, отводя назад правую. После того, как освоите медленное выполнение удара, потренируйтесь, максимально концентрируясь (напрягаясь на заключительной стадии





удара), выполнить его как можно быстрее. Выполните упражнение по 10 раз каждой рукой.

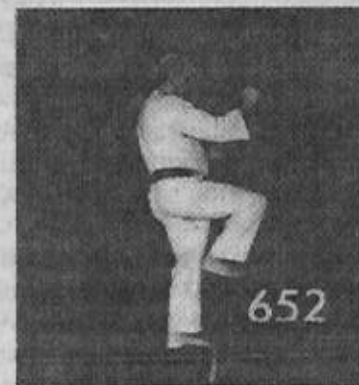
Упражнение 5. При выполнении удара обратной частью кулака (фото 641–648) используйте его движение снизу вверх вперед (фото 641–643, 645–648) или по дуге в сторону (фото 644). В начальный момент предплечья параллельны друг другу. В заключительной фазе удара кисть может несколько изгибаться вперед, усиливая удар (фото 643).





Упражнение 6. Для выполнения прямого удара ногой (фото 649–652) примите исходное положение: ступни – на двойную ширину плеч, параллельно друг другу, колени полусогнуты (фото 649). Сжав кулаки, установите левый на уровне подбородка, а правый – напротив “солнечного сплетения” (фото 649). Подтяните колено бьющей ноги как можно выше к центру живота так, чтобы ступня была параллельна полу (фото 650). Вначале медленно, с напряжением, а затем быстро выполните удар вперед в центр пяткой или подушкой пальцев ноги на среднем уровне (фото 651). Выполняя удар, следите, чтобы корпус не отклонялся назад, а был прямым или чуть наклоненным вперед, исходя из того, что противник, обладая значительной массой, движется прямо на вас и может опрокинуть на спину.

После того, как ударяющая нога выпрямится, вновь согните ее в колене (фото 652) и примите исходное положение. Постарайтесь добиться того, чтобы оба движения, подтягивание колена и собственно удар, выглядели как одно. Выполните по 10 ударов каждой ногой. Воспользовавшись описанным, потренируйтесь в одежде в выполнении удара на нижнем, а затем на верхнем уровне, каждый раз после удара подтягивая колено (фото 653, 654) из определенной позиции (фото 653) и возвращаясь в нее (фото 653, 655–657).





Упражнение 7. Для выполнения бокового удара ногой (фото 658–668) примите исходное положение: ступни – на двойную ширину плеч, параллельно друг другу, колени полусогнуты. Подтяните колено ударяющей ноги к животу так, чтобы ступня находилась на уровне колена опорной ноги и была параллельна полу. Вначале медленно, с напряжением, а затем быстро выпрямите согнутую в колене ногу в сторону, имитируя удар по находящемуся сбоку от вас мнимому противнику (фото 658, 659). Ударяющая поверхность – пятка или ребро стопы. Вновь подтяните ногу назад, согнув в колене (фото 658). Примите исходное положе-



ние (фото 635). Выполните упражнение по 10 раз каждой ногой.

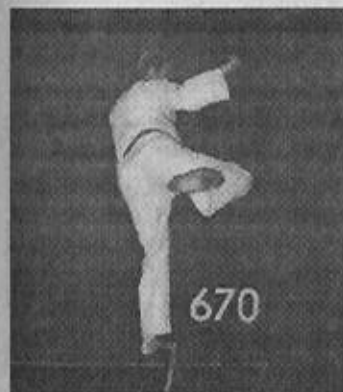
Упражнение 8. Воспользовавшись описанной техникой, выполните боковой удар вперед с поворотом на 90–120 градусов на опорной ноге (фото 660–663). Потренируйтесь в выполнении бокового удара ногой на нижнем и среднем уровне (фото 662), потренируйтесь в одежде (фото 664–668), выполняя удар из определенной позиции (фото 664) и возвращаясь в нее.

Упражнение 9. Для выполнения кругового удара ногой (фото 667–669) примите исходное положение (фото 669). Оставляя опорную левую ногу несколько согнутой, перенесите на нее вес тела. Одновременно с этим приподнимите ступню согнутой в колене ударяющей ноги снизу вверх и разверните ее над полом так, чтобы внутренняя часть стопы и колена была параллельна плоскости пола (фото 670).

Начиная движение с бедер, развернитесь на носке опорной ноги на 45–90 градусов против часовой

стрелки, одновременно с этим согнутую в колене ногу необходимо выпрямить (фото 671). При движении бедер против часовой стрелки постарайтесь с помощью рук и плечевого пояса создать вращательный момент, противоположный вращению бедер. Не позволяйте корпусу двигаться вместе с бедрами, постарайтесь, чтобы он занимал примерно такое же положение, как в исходном.

В тот момент, когда вы почувствуете максимальное напряжение в тазобедренном суставе (ударяющая нога выпрямлена – фото 671), разверните бедра в обратном направлении, одновременно сгибая в колене выпрямленную при ударе ногу (фото 672). Не давая ей опуститься на пол, примите исходное положение. Выполните упражнение по 10 раз каждой ногой. Потренируйтесь в выполнении этого удара на всех уровнях атаки. Потренируйтесь в одежде (фото 673–677) из определенного положения (фото 673).





Упражнение 10. Для выполнения удара ногой назад (фото 678–684) примите исходное положение (фото 678). Наклоните корпус вперед, оставив опорную ногу слегка согнутой. Подтяните к животу колено ударяющей ноги (фото 679). Выпрямите согнутую в колене ногу. Выпрямляя ее, выполните вращательное движение ступней наружу так, чтобы внутренняя часть стопы была параллельна полу (фото 680). Во время удара прогните спину и, повернув шею (не поворачивая корпус), через плечо посмотрите, куда наносится удар. Выполните упражнение по 10 раз каждой ногой. Потренируйтесь наносить удары в одежде (фото 681–684), при этом возвращаясь в исходное положение.

Защититься от нападения противника можно при помощи блоков, подставляя под удары предплечья, локти, ребро ладони, или уклонами.

При самообороне на ближней и средней дистанциях, на наш взгляд, удобнее использовать блоки с последующей контратакой рукой или ногой. При самозащите на длинной дистанции (особенно против вооруженного нападающего) рекомендуется использовать уклоны с последующей контратакой ногой.

Итак, примите основную стойку при самозащите (фото 685, 686). Колени полусогнуты. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Колено передней ноги несколько развернуто внутрь, закрывает пах. Ступня задней ноги развернута под углом 30–45 градусов. Туловище развернуто под углом 45 градусов. При этом руки находятся в основном положении (фото 686, 687). Полусогнутая передняя рука – “рука-копье” – выдвинута вперед на уровне подбородка. Полусогнутая задняя рука находится на уровне “солнечного сплетения”. Обе развернутые внутрь ладони расположены в плоскости, проходящей через центр тела.



Защита от прямого удара в лицо или удара сверху по голове невооруженного противника на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: противник наносит прямой удар в лицо или удар сверху по голове (фото 688, 689).

Самозащита: выдвинутой передней рукой остановите удар снизу вверх подбивающим верхним блоком, предплечьем или ребром ладони (фото 688, 689). Сразу же контратакуйте нападающего (Н) по носу, сверху вниз ударом обратного кулака (фото 690, 691).



Защита от прямого удара в лицо или удара сверху вооруженного противника на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: противник наносит прямой удар кастетом в лицо или удар ножом сверху (фото 692, 693).

Самозащита: как и в предыдущем случае, выполните блок предплечьем или ребром ладони. Контратакуйте Н ребром ладони по шее (фото 635-640) или указательным пальцем передней руки в глаз (фото 694, 695).





Защита от прямого удара в лицо или удара сверху невооруженного противника на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н проводит атаку в лицо или удар сверху вниз по голове (фото 696, 697).

Самозащита: уклон назад и контратака ударом ноги в "солнечное сплетение" (фото 698, 699).



Защита от прямого удара в лицо или удара сверху вооруженного противника на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит прямой удар кастетом в лицо или удар ножом сверху (фото 700, 701).

Самозащита: уклон с последующей контратакой прямым ударом ноги в горло или в пах (фото 702, 703).



Защита от удара снизу вверх невооруженного нападающего на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит удар кулаком снизу вверх в "солнечное сплетение" или подбородок (фото 704, 705).

Самозащита: З (защищающийся) сверху вниз основанием ладоней блокирует атаку и снизу вверх контратакует противника в подбородок основанием запястьев (фото 706, 707).



Защита от удара снизу вверх вооруженного нападающего на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н, вооруженный ножом или кастетом, наносит снизу вверх удар в "солнечное сплетение" или горло (фото 708, 709).

Самозащита: З блокирует атаку ребром ладони и контратакует концом переднего указательного пальца противника в глаз (фото 710, 711).



Защита от удара снизу вверх невооруженного нападающего на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит удар кулаком снизу вверх в "солнечное сплетение" или в подбородок (фото 712).

Самозащита: З уклоняется от атаки противника и контратакует круговым ударом ноги в "солнечное сплетение" (фото 713-715).



Защита от удара снизу вверх вооруженного нападающего на ближней и средней дистанциях (уклон)

Нападение: вооруженный ножом Н наносит удар снизу вверх (фото 716).

Самозащита: уклон с контратакой круговым ударом ноги в пах (фото 716, 717).



716



717



718

Защита от бокового (кругового) удара невооруженного противника на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит боковой (круговой) удар кулаком в голову (фото 718, 719).

Самозащита: З выполняет снизу вверх блок ребром ладони или предплечьем и контратакует Н в нос или в подбородок передним кулаком (фото 720, 721).



719



720



721

Защита от бокового (кругового) удара вооруженного противника на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит боковой (круговой) удар кастетом или ножом в голову (фото 722, 723).

Самозащита: как и в предыдущем случае, З выполняет останавливающий блок ребром ладони или предплечьем и контратакует Н в горло напряженными концами пальцев передней руки (фото 724, 725).



Защита от бокового (кругового) удара невооруженного противника на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит боковой (круговой) удар кулаком в голову (фото 726).

Самозащита: З уклоняется от удара, перенося центр тяжести на заднюю ногу, разворачивается боком, подтягивая колено передней ноги к животу и контратакует боковым ударом ноги в "солнечное сплетение" противника (фото 727).



Защита от бокового (кругового) удара вооруженного противника на дальней дистанции (уклон)

Нападение: Н наносит боковой (круговой) удар кастетом или ножом в голову (фото 728).

Самозащита: З, как и в предыдущем случае, подтягивает колено передней ноги к центру живота, уклоняясь от атаки, и контратакует противника боковым ударом ноги в пах (фото 729, 730).

Защита от удара сверху-вниз-наискось невооруженного нападающего на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит удар кулаком сверху-вниз-наискось в голову или в "солнечное сплетение" (фото 731, 732).

Самозащита: 3 блокирует атаку ребром ладони или предплечьем снизу-вверх и вперед-в сторону, после чего контратакует ударом обратного переднего кулака по носу противника (фото 733, 734).



Защита от удара сверху-вниз-наискось вооруженного противника на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит удар ножом сверху-вниз-наискось (фото 735, 736).

Самозащита: как и в предыдущем случае, З защищается ребром ладони или предплечьем, после чего контратакует противника концами указательного и среднего пальцев передней руки в глаза (фото 737, 738).



Защита от удара сверху-вниз-наискось невооруженного противника на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит удар ребром ладони по шее или кулаком сверху-вниз-наискось в подбородок противника (фото 739).

Самозащита: З уклоняется от атаки и контратакует противника круговым ударом ноги в живот (фото 740).



Защита от удара сверху-вниз-наискось вооруженного противника на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит удар ножом или кастетом сверху-вниз-наискось (фото 741).

Самозащита: З уклоняется назад от атаки и контратакует противника прямым ударом ноги в пах (фото 742).



Защита от удара снизу-вверх-наискось невооруженного нападающего на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит прямой удар кулаком снизу-вверх-наискось в "солнечное сплетение" или в подбородок противника (фото 743, 744).

Самозащита: З защищается ребром передней ладони и контратакует противника прямым ударом кулака в подбородок (фото 745, 746).



Защита от удара снизу-вверх-наискось вооруженного противника на ближней и средней дистанциях (блок)

Нападение: Н наносит удар ножом снизу-вверх-наискось (фото 747, 748).

Самозащита: З блокирует атаку ребром ладони передней руки и контратакует противника напряженными концами пальцев задней руки в горло (фото 749, 750).



Защита от удара снизу-вверх-наискось невооруженного нападающего на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит удар кулаком снизу-вверх-наискось в челюсть или "солнечное сплетение" З (фото 751).

Самозащита: уклоняясь назад, З контратакует противника прямым ударом ноги в живот (фото 752).



Защита от удара снизу-вверх-наискось вооруженного нападающего на средней и дальней дистанциях (уклон)

Нападение: Н наносит удар ножом снизу-вверх-наискось (фото 753).

Самозащита: З уклоняется от атаки и наносит прямой удар ногой в горло или пах противника (фото 754).



Освобождение от захвата за руки или за грудь

Нападение: Захват за руки или за грудь (фото 755).

Самозащита: освободитесь от захвата, скрещивая на груди предплечья и резко ударяя ими по запястьям противника. Контратакуйте прямым ударом колена в живот или пах (фото 756-758).



Освобождение от захвата за волосы

Нападение: захват за волосы (фото 759).

Самозащита: ослабьте захват ударом снизу вверх соприкасающихся ладоней (фото 760). Захватив руку Н, контратакуйте прямым ударом ноги в пах (фото 761).





Освобождение от захвата туловища спереди

Нападение: Н захватил вас за туловище для броска через спину (фото 762).

Самозащита: освободитесь от захвата ударом головой по носу (фото 763, 764).



Освобождение от захвата сбоку за туловище

Нападение: противник захватил вас за туловище сбоку (фото 765).

Самозащита: освободитесь от захвата боковым ударом головой (фото 766, 767).



Освобождение от захвата туловища сзади

Нападение: захват за туловище сзади (фото 768).

Самозащита: освободитесь от захвата, резко сжав яички противника (фото 768-770). Сразу же контратакуйте задним ударом ноги в пах или в "солнечное сплетение" (фото 771, 772).



О КОДЕКСЕ ЧЕСТИ И ТРАДИЦИОННОЙ САМУРАЙСКОЙ МОРАЛИ (БУШИДО)

Достижение любой степени профессионализма в воинских искусствах требует от бойца трех основных составляющих: шин (моральные качества, дух, сила воли); таи (физическая кондиция, сила, выносливость); гхи (техническое мастерство). В зависимости от возраста, пола и состояния здоровья бойца конкретные пропорции этих составляющих могут меняться. Несомненно лишь одно: шин должно доминировать над таи и гхи, полностью их контролируя. Следует иметь в виду, что исключительное развитие качеств таи и гхи у бойца является угрозой не только для окружающих, но и для него самого.

Владение "черным поясом" предполагает не только должное развитие шин, таи, гхи, но и знание двух фундаментальных принципов каратэ-до: сейриоку-зен-йо (умение эффективно использовать энергию) и жита-кьозэй (взаимопомощь и взаимное процветание).

Важно также не забывать, что владение "черным поясом" не только придает бойцу высокое достоинство, но и требует от него большой ответственности. Ведь владелец его оценивается не только степенью технического мастерства и физической кондиции, но и моральными качествами, определяющими поведение не только в ходе занятий и соревнований в Доджо, но и в жизни. Он должен осознавать себя "посланником каратэ-до".

ПРИНЦИПЫ БУШИДО

1. Прямота. Это – дух ни перед чем не склоняющегося разума и справедливости.

Один из самых известных буши (последователь бушидо) определил его так: "Прямота есть способность принимать без колебаний продиктованное разумом решение". На практике это означает, что при возникновении соответствующей ситуации боец должен либо с достоинством умереть, либо нанести решительный удар.

Другой известный буши сказал так: "Прямота подобна скелету, придающему телу прочность и позволяющему ему держаться прямо. При отсутствии в теле костей голова не могла бы удерживаться на вершине позвоночника, руки – совершать движения, а ноги – служить опорой телу. В отсутствие подобного "скелета" самураю не помогут ни любые способности, ни знания".

Эпитет "гиши" ("прямой человек") может рассматриваться как наивысшая оценка совершенства, достигнутого человеком в любой области науки или искусства. Прямота является весьма ценной составляющей поведения воина. Однако, не будучи постоянно поддерживаема твердостью и негибким мужеством, она может выродиться в прямо противоположное.

2. Мужество. Дух отваги и выдержки.

Конфуций определял мужество следующим образом: "Знающий, что справедливо, но не осуществляющий этого на деле, проявляет отсутствие мужества". Итак, мужество есть способность претворять справедливое.

Поиски разного рода приключений, дабы "себя показать", не имеют к мужеству никакого отношения (в особенности, если это делается без серьезных оснований). Один из самураев королевской крови прокомментировал это так: "Жить, когда это необходимо, и умереть,

когда это необходимо, – вот суть подлинного мужества". Платон определял мужество следующим образом: "Знание вещей, которых человек должен остерегаться, и тех, которых он остерегаться не должен". Без сомнения, на это определение Платона вдохновили стоики, придерживающиеся сходной концепции.

Мужество, чувство собственного достоинства и присутствие духа – самые характерные признаки благородства души. Подлинно мужественный человек сохраняет также постоянно ясность и пронзительность ума. Ничто не может нарушить равновесие его души. Он сохраняет самообладание в любых катастрофах, опасностях и страданиях и даже перед лицом смерти.

Мужество, проявляемое в состоянии покоя, называют бесстрашием. Постоянное самообладание и сохранение бесстрастия исключают жестокость и неестественность, сопровождающие проявления гнева. Умение сохранять покой и естественность свидетельствует об отсутствии страха. Последнее же целиком обусловлено полной самоотдачей более высокой истине, нежели свое собственное "Я". Достигаемое при этом состояние внутреннего покоя порождает легкость и естественность действий в опасной ситуации (даже в том случае, если она угрожает смертью).

Именно потому не чуждавшиеся элегантной формы проявления своих моральных качеств самураи часто создавали стихотворные импровизации непосредственно на поле боя, а также оды своим противникам, в которых воспевались мужество и ловкость последних. В самом деле, хотя человек достоинства и чести вынужден во время войны называть врагом человека, бывшего в период мира его другом, он не может не замечать его достоинств. Кроме того, успех достойного уважения врага – это, прежде всего, успех самурайства!

Достижение подобной стадии мужества обусловлено высокой человечностью, порождающей, в свою очередь, доброту.

3. Доброта.

"Буши-но-насаке" (мягкость, нежность или деликатность воина) – уже одни эти слова пробуждают в нас благородные чувства. Это прежде всего "уравновешенное твердым разумом чувство мужественного сострадания". Лишь наиболее мужественные способны проявлять подлинную нежность, любить же может лишь тот, кто способен **сметь**.

Чисто рефлекторного порядка жалость, на первый взгляд, тоже может показаться признаком человеческого отношения. Чаще, однако, она является лишь отражением произвольных импульсов тоски, внутренней слабости, страха или просто навязчивого чувства вины.

Но чувства прямооты, мужества, подлинного достоинства и чести, рождающиеся в человеке, всегда чисты в своей основе. Жалость преобразуется в доброту лишь у того, кто силен, бесстрастен и полностью владеет собой. Как говорил Ганди: "Умение прощать – украшение воина".

Для человека, чуждого личной заинтересованности, сила имеет смысл лишь как средство защиты более слабого. В самом деле, проявляемая человеком физическая или моральная слабость всегда имеет право на защиту со стороны сильного (даже если речь идет о побежденном противнике). Таков истинный смысл силы, а равно и чести по-настоящему сильного. Как говорится в одном из старых изречений бушидо: "Охотнику не подобает убивать птицу, укывшуюся у него на груди".

Параллельно с культурой боевых искусств и воинских доблестей в бушидо широко культивировалось чувство прекрасного. Это проявлялось в занятиях музыкой, поэзией, изобразительными искусствами, а также в развитии тонкости и "эстетизированности" чувств.

В самом деле, лишь утонченность чувств и мягкость могут обеспечить умение сочувствовать другим. Уважение к чужой точке зрения, забота о том, чтобы не причинить другому ненужных страданий и боли,

понууждают воина к развитию в себе вежливости и такого качества, как рыцарство.

4. Вежливость. Если вежливость носит скорее формальный характер, ценность ее весьма ограничена или просто сомнительна. Напротив, для подлинного рыцаря, каковым является самурай, она – выражение прежде всего признаков способности самоограничения и развития чувства уважения к другим. Иначе говоря, она отражает незаинтересованность самурая и его человечность, т.е. уважение к силе или слабости противника. В своей наиболее возвышенной и сознательной форме вежливость переходит в любовь.

Кодификация жестов, церемониала вежливости и составляет этикет, превращая его как бы в красивое обрамление жизни. Обучение этикету с детских лет позволяет дисциплинировать страсти и делать общественные взаимоотношения не только в принципе возможными, но и приятными. Той же самой цели служит этикет и в Доджо. Однако, помимо этого, этикет может способствовать возникновению в человеке чувств, соответствующих конкретным церемониалам и жестам. Действительно, в той же самой степени, в какой грубость, бесцеремонность, развязность и лень способствуют развитию вульгарности, корректное и уважительное отношение к другим способствует развитию возвышенности и благородства.

Согласно фундаментальному принципу каратэ-до, независимо от характера выполняемых действий, каждое из них может быть выполнено "наиболее экономным способом". Но выполненное согласно принципу "экономии энергии" действие грациозно, а форма, в которой оно было выражено, – красива. Вот почему церемониалы бушидо (а также такие, например, как "чайная церемония") исполнены благородства и красоты.

Поначалу новичок может найти скучноватыми формы и жесты, свойственные церемониальным формам и этикету. Однако он достаточно быстро понимает, что

предписываемые таким образом способы поведения исключают лишние затраты энергии.

Сутью одной из наиболее известных японских школ этикета является следующее изречение: "В конечном счете целью любого этикета является развитие духа человека таким образом, чтобы, когда он спокойно сидит на месте, ни одному грубияну даже не могло бы в голову прийти на него напасть".

Сам факт тождественности между грациозностью действия и наиболее экономным способом его выполнения свидетельствует о том, что, выполняя действия только таким образом, человек накапливает энергию, т.е. становится сильнее. Иными словами, красивые и грациозные действия отражают силу в состоянии покоя.

Одной из самых изысканных внешних форм дисциплинирования души является "ча-но-йу" или "чайная церемония". Характерные для нее раскрепощенность жестов, ясность и спокойствие духа, чистота и изысканная простота помещения, служащего убежищем от мирской суеты, представляют собой условия, благоприятствующие насаждению праведных мыслей и чувств.

В принципе, тактичность и вежливость – суть свидетельства доброты, скромности, доброжелательности и сострадания. Подобные состояния духа могут проявляться практически через любые, даже самые незначительные действия.

Следует отметить, однако, что нередко свойственные нам проявления вежливости и сочувствия могут вступать в противоречие со специфическим для каждого из нас пониманием истины и необходимости соблюдения приличий. Традиционная японская вежливость отдает предпочтение соблюдению приличий. В большинстве случаев мы делаем то же самое. Что же касается самурая, то основой его жизни служат только верность истине и искренность.

5. Искренность (верность истине, честность).

Как сказал один из древних поэтов: "Будь всегда верен сам себе, и если ты не отойдешь от истины в сердце своем, то тебе не надо будет просить защиты у богов".

Конфуций выразился еще сильнее: "Искренность есть начало и конец всех вещей, без нее ничто не могло бы существовать".

В бушидо ложь и двуличность относятся к проявлениям трусости. Слово самурая, подобно слову рыцаря, является вполне достаточной гарантией. В том, что данное самураем обещание будет выполнено, не должно возникать и тени сомнения.

В принципе, между истинностью и реальностью не существует различия. Однако истинное всегда несколько опережает реальное, что обуславливает необходимость их различения.

Когда больной спрашивает у врача: "Насколько серьезно мое положение?" – и последний отвечает ему: "Это не слишком серьезно, скоро вы будете совершенно здоровы", хотя и знает, что все обстоит как раз наоборот, то врач подчиняется при этом не элементарной, но более высокой истине: во-первых, он пытается сохранить у больного силу воли, дающую ему хоть какой-то шанс одолеть болезнь; во-вторых, он не хочет беспокоить понапрасну и самого больного, и его близких.

С истиной всегда следует обращаться осторожно. Иногда сказать правду – значит совершить ненужную жестокость. Напротив, не отвечать резкостью на резкость собеседника или не проявлять возникающей к собеседнику неприязни является актом сострадания, повинующегося истине более высокого порядка, нежели привычка "резать правду-матку в глаза".

Стремление скрыть свои физические и моральные страдания отражает заботу оградить окружающих от ненужного беспокойства. Понятно, однако, что отличить подобную заботу по отношению к окружающим от элементарной неискренности не всегда бывает легко.

Здесь главное – стремление всегда оставаться в согласии с самим собой, употребляя на это всю свою искренность.

Одним из мощнейших стимулов при воспитании как детей, так и взрослых, является похвала. Обзовите человека вором, и он может украсть, хотя до этого никогда не крал, и, напротив, скажите ему, что вы не сомневаетесь в его честности и правдивости, и, даже при наличии соответствующих склонностей, ему будет трудно пойти на воровство. Иными словами, похвала как бы предвосхищает будущую реальность. Во всех подобных случаях учитель, воспитатель или друг использует свою веру в лучшие качества человека, более для него истинные, нежели те, что характеризуют его нынешнее состояние. ("Сознание равно легко поднимается на уровень, к которому его "подтягивают", и падает на уровень, на который его "сбрасывают", – Хью Блэк).

Итак, установление критерия "подлинной истины" не столь уж простое дело. Оно требует постоянных упражнений, но главное – ничем не обусловленной любви к высшей истине. Таким образом, порядочность является отражением любви к истине, искренности и уважения к другим людям. Честность же есть отражение прямоты, справедливости и искренности во взаимоотношениях с отдельными людьми и с обществом в целом.

Можно сказать, что в основе страстной тяги буши к искренности и порядочности лежит прежде всего мужество, а также потребность в ясности, чистоте, гармонии и цельности. Все, нарушающее это состояние, является, с его точки зрения, беспечным.

Лживость и коварство для самурая – недостойная трусость, нечто вроде "пробоины в панцире души" или раковины в мече рыцаря. Однако фундаментальнейшим критерием истинности и искренности воина является его личная незаинтересованность.

6. Незаинтересованность (отрешенность).

Если какое-либо действие или жизненная позиция в целом основаны на личной выгоде, они, несомненно, "запятнаны" эгоизмом и стремлением к обладанию. Но в подобном случае они уже не соответствуют истине, имея в виду ту реальность, которая превосходит границы нашего маленького "я". Дело в том, что любой личный интерес, а также гипертрофированная любовь к своему телу или материальным благам искажает наше видение реальности.

Избавиться от всего этого можно лишь посредством развития таких качеств, как искренность, верность истине, мужество, прямота, вежливость, доброта, дружелюбие, признательность и честность. Отдаваясь целиком служению истине, мы не оставляем в своей душе места ни для чего иного. Душа подобного человека уже не подвластна личным интересам. Подлинный рыцарь служит прежде всего делу развития и поддержания гуманности.

Все восточные учителя (независимо от того, чему они обучают: воинским искусствам, другим видам традиционных искусств или мудрости как таковой) никогда не требуют с учеников денег, более того, некоторые из них дают ученикам кров над головой и кормят их. Настоящий учитель всегда сам выбирает себе учеников, принимая далеко не всех. Понятно, что принятые ученики полностью подчиняются своему учителю. Передаваемое от учителя к ученику знание не имеет цены. "Родители дали мне тело и меня вырастили, но учитель сделал из меня человека". Подобный бесценный дар может быть "уравновешен" лишь бесконечной благодарностью. Часто, добившись успеха, ученик кладет к ногам учителя все, что он может (иногда это целое состояние). Однако настоящий учитель использует это не для себя, но для того, чтобы дать бесплатный кров и пищу новым ученикам.

Ученик ни в коем случае не должен думать, что он "платит учителю за знание" или что он "покупает зна-

ние". Даже если он и дает учителю какие-то деньги, то последние имеют скорее характер приношения, не сравнимого по цене с тем, что он получает взамен. Лишь в подобном случае и ученик, и учитель могут сохранять свою свободу и достоинство, будучи связаны друг с другом лишь взаимной щедростью, уважением и признательностью.

Разумеется, обычное знание можно купить и за деньги, тогда как воспитание и передача мудрости цены не имеют. Для развития мужества, честности и преклонения перед учителем (вплоть до самопожертвования) от ученика требуются полнейшая незаинтересованность и отречение. Строго говоря, смысл нашей жизни определяется нашей способностью безоговорочно пожертвовать ею ради того, что выше нее.

Поскольку "руководящей нитью" к подобному совершенному забвению своего "я" является чувство чести, оно рассматривается как один из определяющих принципов бушидо.

7. Честь.

Отказавшись с самого начала от своей жизни (в обряде инициации), рыцарь существует исключительно за счет присущих ему ценностей внутреннего порядка: благородства своего духа и достоинства своего сознания. Развитие чувства чести и отражает реальность подобного духовного существования. Эта "высшая жизнь" закладывает основы нашего бессмертного "я", ибо все остальное – смертно. Малейшее отклонение от подобного состояния вызывает острое чувство стыда, ибо, нарушая правила рыцарского поведения, воин ставит на карту свою честь и подвергает смертельной опасности свою внутреннюю жизнь. Следовательно, ощущение бесчестности поступка есть мощный стимул исправления ошибок в своем поведении. Японским детям с самых малых лет прививают обостренное чувство чести, и пример в этом им показывают сами родители, доказывающие, если это нужно, ценою соб-

ственной жизни, что честь превыше всего. И они совершенно правы, ибо какой смысл может иметь жизнь человека, не уважающего себя самого?

Один из буши, пошедший в молодые годы на компромисс со своей совестью, впоследствии сказал об этом так: "Подобно трещине в теле дерева, бесчестие с возрастом не "зарастает", но, напротив, лишь увеличивается, пока не разрывает дерево пополам". Согласно учению Мэн-цзы, "боязнь позора представляет собой почву, где произрастают все добродетели, высокие нравы и хорошие манеры".

Однако, будучи неправильно понято, чувство чести может легко вырождаться в болезненное извращение. Отказавшись от своего тела, но продолжающие культивировать эгоистическую любовь к своему "я" не идут дальше себялюбивого утверждения о том, что честь может быть восстановлена лишь кровью того, кто на нее покусился.

К счастью, самураи считают недостойным для буши откликаться на малейший выпад со стороны противника, рассматривая это как недостаточную степень самоконтроля. Как говорит народная японская поговорка: "Вынести кажущееся невыносимым и есть подлинное терпение". Если его любимый соловей не желал петь, великий Токугава говорил так: "Ну что же, подожду, пока у него не изменится настроение". И всей своей жизнью он доказал, что это не было пустыми словами.

Известны следующие слова Кумадзавы: "Когда другие гневаются на тебя или тебя хулят, не торопись отвечать им тем же. Радость может прийти лишь к тому, кого покинули страсть и желание". О том же говорил и Огава: "Не отвечай злом на зло, узнав, что о тебе распространяют дурные слухи. Вспомни лучше о том, что и сам не всегда был безукоризнен в исполнении собственного долга".

Честь должна составлять глубочайшую внутреннюю основу человека, а не его "парадные украшения". В этом смысле мирская слава и людское одобрение не имеют

к ней никакого отношения. Как говорил о своем герое Чжуан-цзы: "Ни одобрение всего мира, ни поношение от всего мира не заставило бы его изменить своего поведения".

В практическом плане честь связана прежде всего с верностью друзьям, своему слову, учителю, идеалу или истине. Вот почему долг верности считается одним из краеугольных камней бушидо.

8. Верность долгу.

В средние века сюзерен и вассал были связаны друг с другом долгом верности и лояльности. Даже в наши дни в некоторых странах приносится клятва верности королю или императору, воплощающим понятие родины. В других странах воины приносят присягу на верность и преданность своей родине, обязуясь защищать ее до конца и будучи готовыми пожертвовать за нее своей жизнью. Подобное же чувство верности и преданности развито у религиозных людей, а также у приверженцев различных социальных систем и политических группировок. Нередко долг верности и преданности соблюдается не только по отношению к какому-то идеалу, но и к людям, воплощающим подобные идеалы. Для нас все это имеет интерес лишь с той точки зрения, что чувство верности и преданности не умерло, но продолжает культивироваться и в наши дни.

Независимо от конкретного объекта верности и преданности, всем им присуще нечто общее: готовность пожертвовать своей жизнью за нечто превосходящее границы отдельного маленького "я". Живущий исключительно ради себя или каких-то материальных благ существует в плоскости более низкого порядка, теряя все, что имеет, с наступлением смерти.

Для адепта бушидо конкретной формой идеала, которому он поклоняется, является любовь к истине, питающая и поддерживающая его жизнь. Она-то и представляет основу чувства долга. В этом смысле "путь бушидо" подобен острому мечу, "ибо его адепту постоянно приходится рубить с его помощью сложные узлы жизни, выбирая между несколькими видами долга наивысший".

Саньо взволнованно рассказывает о внутренней борьбе, разрывавшей душу Шигеморы, узнавшего, что отец его восстал против господина, которому они дали клятву верности. "Если же я сохраню верность отцу, то погублю своего господина". И он от всей души посылает к небу молитву с тем, что оно сжалилось над ним, послав ему смерть. И хотя, пожалуй, нигде в мире сыновья любовь не развита сильнее, чем в Японии, закон бушидо заставляет без колебаний выбирать верность своему господину.

Если мы рассматриваем государство прежде всего как почву, на которой взращиваются индивидуальные личности и которая пребывает и после их смерти, то индивидуум явно представляет меньшую ценность, нежели сохранение и процветание государства. Готовность пожертвовать своей жизнью ради блага своей родины является одной из важнейших составляющих скромности, без которой невозможны в каратэ взаимоотношения между учителем и учеником.

9. Скромность.

Глубинные корни скромности таятся в искренности и отсутствии гордости. Истинный смысл этих свойств прекрасно передан словами великого индийского мудреца Рамакришны: "Гордость, способствующая славе души, не есть заносчивость; скромность, не способствующая славе души, есть раболепство". Подлинно скромный человек стремится не к самоуничижению, но к предельно искренней и честной самооценке, основанной на истине и справедливости. Каким бы понятным ни было желание людей быть любимыми и уважаемыми, оно имеет право на существование лишь у тех, кто их достоин. Подобное желание нормально лишь для тех, кто обладает реальным внутренним достоинством. Таким образом, воспитание скромности начинается прежде всего с осознания нескромности желания убеждать и себя, и других в наличии у себя достоинств, которых на самом деле не существует.

Далее следует сосредоточить свое внимание на присущих тебе недостатках, не впадая в болезненное

самоуничтожение, но напрягая всю свою волю для решительного преобразования своего "я".

Кроме того, важно оценить достоинства других людей, независимо от того, являются ли они твоими друзьями или врагами, ибо учиться хорошему никогда не зазорно.

Особое внимание следует проявлять к личности учителя, чему бы он тебя ни обучал, ибо восхищение, благодарность и доверие порождают подлинное смирение и уважение, еще один краеугольный камень бушидо, без которого невозможны человеческие взаимоотношения.

10. Уважение.

Отсутствие скромности исключает уважение, без уважения не может быть доверия, но без доверия невозможно ни учить, ни учиться чему-либо. "Вода польется из кувшина в чашку лишь в том случае, если последняя расположена ниже его". В противном случае чашка останется пустой.

Современным преподавателем может быть назван тот, кто умеет обращаться посредством словесных элементов к уму и памяти слушателя. Слушающий преподавателя ради обучения определенной "науке" может быть назван учеником. Ясно, что любая "наука" может быть со временем забыта, ибо отношения преподаватель-студент носят поверхностный характер.

Совсем иначе обстоит дело с обучением, требующим полного физического, психического, морального и духовного перерождения слушателя. Подобное обучение уже имеет характер познания, и тот, кто осуществляет и направляет подобное преобразование, достоин звания Учителя, а тот, кто соглашается на подобное обучение, смиряясь с наложенной на него дисциплиной ради желаемого преобразования, может называться учеником. В общечеловеческом масштабе взаимоотношения учитель-ученик являются наивысшими. Как говорят в Индии: "Мать стоит десятих отцов, но Учитель стоит десятих матерей".

Характерные для современности "молодежные бунты" объясняются тем, что молодежь ищет "учителя жизни", находя вместо него фальшивых кумиров. В этом смысле все пришедшие к нам с Востока виды боевого искусства являются прежде всего *школами жизни*. Целью их является формирование *мужчин*, и средством подобного формирования является *бушидо*. Но, чтобы достигнуть желаемой цели, пройдя через все испытания жизненных и духовных дисциплин, необходим прежде всего настоящий учитель, перед которым вы сможете сделать свободный выбор, заняв положение ученика. Именно добровольность выбора позволяет преодолеть суровость дисциплины, как говорится: "Величайшая свобода расцветает на вершине пирамиды жесткой иерархии".

Не следует забывать и о том, что учитель любого боевого искусства есть прежде всего *ученик своего учителя*. Он претерпел соответствующее физическое, психическое и духовное перерождение и лишь потому способен передать свой опыт другим. Именно это позволяет ему без всякой ложной скромности взять на себя ответственность за преобразование своего ученика. Учитель должен служить ученику примером не только в технических, но и в этических и духовных аспектах бушидо. Все это требует не только мужества, но и чувства "нежности воина" по отношению к ученику, представляющего собой уважение Учителя к "спящему в его ученике Учителю". Это и есть основа взаимного уважения не только ученика к учителю, но и всех занимающихся в Доджо, свидетельствующая о наличии у всех занимающихся постоянно бодрствующего сознания.

"Черные пояса" должны с уважением относиться к новичкам, ибо стремление унижить младшего по возрасту или умению попросту недостойно. Любую ситуацию можно улучшить не "указанием на недостающее", но его привнесением. Право на критику в Доджо имеет лишь учитель, но даже он должен делать это с учетом меры, приличия и с сохранением доброжелательности.

Способность уважать других основана на умении подниматься над чисто человеческими проявлениями. В бушидо она носит название самоконтроля.

11. Самоконтроль.

Позволить своим чувствам проявиться в выражении лица или жестах есть для самурая прежде всего отсутствие подлинной силы. С точки зрения поверхностного наблюдателя, может показаться, что подобные нравы свидетельствуют о жестоком сердце. Однако японский самурай, как никто в мире, чувствителен и эмоционален. Создается впечатление, что, не находя себе внешнего выражения, его страсти и эмоции лишь обретают большую силу, одновременно утончаясь и облагораживаясь.

Просто чувства японца оскорбляет публичное произнесение священных для него слов и выставление напоказ своей внутренней жизни. Один из молодых самураев записал в своем дневнике: "Ты чувствуешь, как нежные мысли рождаются в твоей душе? Это момент прорастания зерна. Не потревожь его рост словами, но позволь ему свершиться в тишине и покое".

Точно так же смех служит у самурая средством восстановления нарушенного внутреннего равновесия, являясь противовесом гнева и боли. Умение сдерживать чувства и страсти есть средство накопления огромной энергии. Разумеется, подобная накопленная энергия может находить себе выход в действии, но наиболее благородным ее выражением считается эстетическое и поэтическое.

Именно сочетание красоты и изысканности чувства, с одной стороны, и внешней бесстрастности, с другой, и составляет основу "буши-но-носакэ" ("нежность воина").

Совершенство во владении собой основано на уравновешивании подавляемых эгоистических страстей и высвобождении благородных порывов человеческой натуры, очищенной от ненужной мелочности.

Подобная внутренняя структура и является, согласно правилам бушидо, зрелым плодом самурайской

культуры. Взаимопонимание между членами сообщества, испытывающими одни и те же радости и страдания, одушевленными одними и теми же надеждами, служит источником дружелюбия.

12. Дружелюбие (доброжелательность).

Дружба является, быть может, одним из самых чистых человеческих чувств. Будучи очищена от страстей, она соответствует одной из наиболее альтруистических форм любви. Основываясь на взаимном понимании, уважении и доверии, она создает условия для наиболее возвышенного человеческого общения.

Итак, на определенной ступени развития воин должен обрести прямооту, мужество, доброту, вежливость, стремление к истине, искренность, честность, отсутствие личной заинтересованности, бескорыстие, верность, скромность, уважение к другим и доброжелательность. Отсутствие хотя бы одного из этих качеств разрушает всю внутреннюю структуру в целом.

И совершенно особую роль в ней играет дружба, представляющая собой обмен духовным содержанием между равными и достойными. Будучи проявляема в отношении к более слабому или менее знающему, она меняет название, превращаясь в доброжелательность. Обе они, однако, равно конструктивны, создавая климат, благоприятствующий развитию любого человека.

Каратэ без бушидо есть лишь видимость, и иллюзия эта будет длиться недолго. Следовательно, наряду с воинским искусством собственно учитель должен обучать бушидо, а ученик должен стараться усвоить и то, и другое, ибо они составляют единое целое.

Строгое соблюдение принципов бушидо и связанного с ним этикета значительно облегчает прогресс в освоении каратэ.*

* Примечание. См.: Феномен каратэ-до: философские, этико-психологические и юридические аспекты. — Москва, 1989, с.76.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ КАРАТИСТА

А

Авасэтэ-иппон – очко, полученное за два ваза-ари.

Ай-учи – одновременный обмен ударами.

Ака – спортсмен с красным поясом.

Ака-оби – красный.

Айоро-оби – фиолетовый.

Атари – контакт.

Аюми-аши – “простой” короткий шаг.

Б

Будзюцу – техника боевых искусств.

Будо – боевое искусство.

В

Ваза – техника, система.

Ваза-ари – преимущество в пол-очка.

Ван (ван-то, котэ, дзэм-паку) – предплечье.

Г

Гайван – внутренняя часть.

Го-дан – пятая.

Го-кю – пятый.

Госи – бедро.

Гэдан-но-камаэ – нижняя боевая позиция рук.

Гэта – деревянная обувь.

Гяку-ханми – положение корпуса с закрученными бедрами.

Д

Дайдайиро-оби – оранжевый.

Дан – степень квалификации.

Дачи – стойка, позиция.

Дачи-камаэ-ката – упражнение на отработку боевых позиций.

Дачи-камаэ-хо-тай – боевая позиция тела.

Дачи-синтай-собакэ-вад-за – техника стойки и передвижений.

Джо – место.

Дзадзэн – практика медитации сидя, ритуальная позиция сидя.

Дза-рэй – поклон сидя.

Дзедан-но-камаэ – верхняя боевая позиция рук.

Дзегай – выход за площадку.

Дзиго-хо-тай – оборонительная позиция.

Дзиро – команда на короткий разворот без переноса ступней.

До – путь.

Доджо – “место постижения пути”, зал каратэ.

Доджо-ни-рэй – поклон залу.

Дзыкэн – время схватки истекло.

Дзэн-эмпи – передняя часть локтя.

З

Зэнкю-даци – передняя боевая стойка.

И

Ик-дан – первая.

Ик-кю – первый.

Иппон – чистая победа (очко).

Иппонкэн – кулак с выдвинутым средним суставом пальца.

Й

Йой – занять позицию готовности.

Йокони – смена направления движения.

Йоко-цукоми – вбок.

Йори-аши – подскок, отскок.

К

- Ка** – человек, каратист.
- Каитэ** – команда на короткий разворот с перенесением ступней.
- Какато** – пятка.
- Какэ-дачи** – "стойка-заступ".
- Кан-кэйко** – зимний тренировочный сезон.
- Кансэтцу** – сустав.
- Камаэ** – положение корпуса и рук.
- Камаэ-тэ** – занять боевую позицию.
- Ками** – верхняя часть тела.
- Камидза** – стена напротив входа, где располагается "святыня".
- Као** – лицо.
- Као-атари** – контакт в лицо.
- Каратэ-ваза** – техника каратэ.
- Каратэги** – традиционный костюм для занятий каратэ.
- Каратэ-до** – "путь каратэ", искусство каратэ.
- Каратэ-ка-ни-рэй** – поклон отдельному ученику.
- Ката** – формальные упражнения.
- Качи** – победа.
- Киба-(ума)-дачи** – "стойка всадника".
- Кииро-оби** – желтый.
- Кин-атари** – контакт в пах.
- Кин-атэ** – протектор на пах.
- Кино** – область паха.
- Кихон** – основные приемы.
- Кйохан** – основатель стиля каратэ, "подобный облаку".
- Кйохан-ни-рэй** – поклон основателю стиля.
- Кобудо-вадза** – техника с использованием традиционного оружия.
- Кокцю-дачи** – задняя боевая стойка.
- Кохай** – ученик.

- Коши (аши-уро)** – подушечка под пальцами ног.
- Ко-эмпи** – задняя часть локтя.
- Куби** – шея.
- Ку-кю** – девятый.
- Кумитэ** – работа с партнером, схватка.
- Курикай** – поменяться местами.
- Кэка** – результат.
- Кэн** – кулак.
- Кэнтос** – большие суставы указательного и среднего пальцев.
- Кю** – разряд квалификации.
- Кюйиро-оби** – коричневый.
- Кюрой-оби** – черный.

М

- Маватэ** – команда на длинный разворот.
- Майта** – сдаюсь.
- Макэ** – поражение.
- Маэ-цукоми** – уклон вперед.
- Миги-дачи** – правосторонняя стойка.
- Мигини** – вправо.
- Миги-секумэн** – разворот корпуса вправо.
- Мидови-оби** – зеленый.
- Мисуби-дачи** – стойка "пятки вместе, носки наружу".
- Моксо** – закрыть глаза, начать сеанс самонастроя.
- Моксо-ямэ** – открыть глаза, закончить сеанс.
- Мориаши-дачи** – короткая боевая стойка.
- Мото но ити** – вернуться на свои места.
- Мубоби** – пассивность.
- Мубоби-чуй** – предупреждение за пассивность.
- Мукома-тэ-ни (сан, си, року)** – построиться по 2, 3, 4, 5 в ряд.
- Мэйсоку** – внутренняя часть стопы.
- Мюдан-ся** – обладатель разряда "кю".
- Мюнэ** – грудная клетка.

Н

- Най-ван** – внешняя часть предплечья.
Нака-дата – средний палец.
Нака-юби – указательный палец.
Натцу-кэйко – летний тренировочный сезон.
Ни-дан – вторая.
Нидан-но-камаэ – двойная позиция рук.
Ни-кю – второй.
Нихон кэн – кулак с двумя выдвинутыми вперед суставами.
Нукитэ – “рука-копье” (кончики пальцев открытой ладони).
Ньюми-аши – перекрестный шаг.
Нэкоаши-дачи – “кошачья стойка”.

О

- Оа-юби** – большой палец.
Оби – пояс.
Оо-кохай – старший ученик.
Оос – традиционное приветствие голосом при выполнении ритуала.
Оо-сэмпай – старший инструктор.
Отогани-ни-рэй – поклон всем присутствующим.
Отоши-бараку – до конца схватки осталось 30 секунд.
Отоши-какато – нижняя часть пятки.

Р

- Ритцу-рэй** – приветствие стоя.
Рикэн (уракэн) – “обратный” кулак.
Ритцудзэн – практика медитации стоя.
Року-кю – шестой.
Рэй – ритуал приветствия, команда на поклон.
Рэй-ги – этикет Доджо.
Рэндзоку-ваза – техника комбинаций.
Рэноджи-дачи – L-образная короткая стойка.

С

- Санчин (сансэн-дачи)** – стойка “песочных часов”.
Сан-кю – третий.
Сан-дан – третья.
Себу-санбон-хаджимэ – команда на начало схватки.
Сё – ладонь.
Сёкумэн – разворот корпуса.
Сити (нана) – седьмой.
Сиро – спортсмен с белым поясом (слева от судьи).
Сиро-оби – белый.
Симпак – судья, экзаменатор.
Сиккаку – дисквалификация.
Синтай-аши – длинный шаг скольжением.
Ски! – приготовиться!
Сокэ – глава направления каратэ, крупного регионального объединения.
Сомэк – место в зале, где располагается судейская комиссия.
Сокуто (аши-катана) – внешнее ребро стопы.
Сомэн-ни-рэй – президиум комиссии.
Сорэматэ! – разойтись!
Сэнсэй – “родившийся ранее”, учитель.
Сэмпай – инструктор.
Сэой (ката) – плечо.
Сэйкэн – “обычный кулак”.
Сэн-сэй-ни-рэй – поклон учителю.
Сэмпай-ни-рэй – поклон инструктору.
Сэйдза-дзэн! – сесть в ритуальную позицию!
Сэйдза-агуро – в свободное положение.
Сюдзин – мастер.
Сюван – нижняя часть (мягкая).
Сюдзюкэтэ! – продолжайте!
Сюдзюкэтэ-хаджимэ! – команда на продолжение схватки.

Т

- Тамэши-вари** – техника разбивания предметов.
Татэ! – встать!
Тай – тело.
Тай-атар – контакт в корпус.
Тайсобакэ – уход.
Тити – грудь, сосок.
Тиндэн – "святыня в зале каратэ".
Тиндэн-ни-рэй – поклон "святыне".
Тори-масэн – ничего не произошло (технические действия оценить нельзя).
Тоби-аши – прыжок.
Тсуруаши (саги-аши)-да-чи – стойка на одной ноге (стойка журавля).
Тцуги-аши – подшаг скольжением.
Тэ – кисть.
Тэтсуи (кэнтсуи, ситсуи) – кулак "молот", основание кулака.
Тэйсоку (аши-дзёко) – ступня.
Тэйджи-дачи – Т-образная короткая стойка.
Тюсэк – жеребьевка.

У

- Удэ** – рука.
Учи-хаджи-дачи – стойка "ноги на ширине плеч, носки внутрь".
Ушико-цукоми – назад.

Ф

- Фукусос (сьюгэтцу)** – солнечное сплетение.
Фуми-аши – шаг переступанием.

Х

- Хара** – живот.
Хайшо – внешняя часть ладони.
Хайто – область открытой ладони со стороны большого пальца.
Хайван – верхняя часть.
Ханми – положение корпуса под углом 45 градусов к оси стойки.

Хати-кю – восьмой.

Хантэй – мнение судей (экзаменаторов) при ничейном результате.

Хансоку – дисквалификация за нарушение правил.

Хансоку-чуй – предупреждение за нарушение правил.

Хангэтсу-дачи – стойка "полумесяца".

Хаджимэ! – начать!

Хачиджи-дачи – стойка "ноги на ширине плеч, носки наружу".

Хайсоку (аши-куби) – подъем стопы.

Хиза (хитсуи) – колено.

Хиза (хитсуи)-дачи – стойка на колене.

Хикиваки – ничейный результат.

Хидарини – влево.

Хидари-сёкумэн – влево.

Хидари-дачи – левосторонняя.

Хирокэн – кулак с четырьмя выдвинутыми средними суставами пальцев.

Хоко-тэнкан – смена направления движения.

Хон – голова.

Хон-атар – контакт в голову.

Хэйко-дачи – стойка "ноги на ширине плеч, ступни параллельны".

Хэйсоку-дачи – стойка "ступни вместе".

Ц

Цукоми – впереди.

Ч

Чи – стойка на одной ноге (стойка журавля).

Чи-мэй – "смертельный" удар, оценивается как чистая победа.

Чуй – предупреждение.

Чудан-но-камаэ – средняя боевая позиция рук.

Ш

Шиай – соревнование с судейством.
Шиай-кумитэ – соревновательная схватка.
Шика-дачи – стойка борцов сумо.
Шихан – руководитель школы каратэ, "учитель".

Э

Эмпи (хидзи) – локоть.
Энго – дополнительное время.

Ю

Юдан-ся – обладатель степени "дан".

Я

Ямэ! – команда, останавливающая схватку.
Ясумэ! – отдыхать!

СПОРТИВНОЕ КАРАТЭ. ОСНОВНЫЕ ДАТЫ И ПОБЕДЫ

У К Р А И Н А

24-25 ноября 1979 г. (Севастополь). Первый чемпионат Украины. Мужчины (кумитэ).

4-7 ноября 1980 г. (Севастополь). Второй чемпионат Украины. Мужчины (кумитэ).

19-22 января 1981 г. (Одесса). Третий чемпионат Украины. Мужчины (кумитэ).

22-27 апреля 1981 г. (Киев). Личный чемпионат украинской организации "Динамо". Мужчины (кумитэ).

24-27 июня 1981 г. (Запорожье). Первенство Украины среди юниоров 17-19 лет (кумитэ).

29 ноября – 2 декабря 1981 г. (Одесса). Первенство СССР среди юниоров. Официальное закрытие каратэ в Украине.

3-10 мая 1990 г. (Киев). Международный фестиваль восточных единоборств "Киев-90". Первый республиканский семинар каратэ стиля киокушинкай с участием японских экспертов.

29-30 сентября 1990 г. (Луганск). Открытое первенство Луганской области. Кубок Луганска. Мужчины (кумитэ).

17-18 ноября 1990 г. (Луганск). Первое лично-командное первенство Украины. Мужчины (кумитэ).

1-3 марта 1991 г. (Донецк). Четвертый чемпионат Украины. Мужчины (кумитэ).

18-21 мая 1991 г. (Харьков). Первый чемпионат среди юниоров 14-16 и 16-18 лет (кумитэ, ката). Первый чемпионат Украины среди мужчин, женщин (ката).

1978 г. Декабрь. Москва. Создана Федерация каратэ СССР. Её председателем избран В.Куприянов. Впервые проведена всесоюзная аттестация тренеров по каратэ.

1979 г. Апрель. Таллинн. Проведены первый Всесоюзный судейский семинар и официальная встреча между командами Таллинна и Москвы.

1979 г. 26-27 мая. Таллинн. Международный турнир на Кубок Таллинна.

1979 г. Август. Москва. 10 августа 1979 г. издан Приказ № 894 Комитета по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР об официальном открытии каратэ в СССР, утверждены правила соревнований по каратэ.

1979 г. 27-28 декабря. Таллинн. Первое первенство СССР по каратэ (кумитэ). Победителями и призерами стали:

60 кг – I – К.Мусин (Москва), II – Р.Чотанов (РСФСР), III – В. Никонов (Ленинград).

65 кг – I – И.Неэме (Эстония), II – К.Барткявичус (Литва), III – Р.Степин (Москва).

70 кг – I – О.Кириенко (Белоруссия), II – Д.Момот (Ленинград), III – Б.Остроброд (Ленинград).

75 кг – I – В.Смекалин (Москва), II – Л.Лущик (Белоруссия), III – С.Малков (Ленинград).

80 кг – I – С.Близнюк (Украина), II – А.Осипов (Ленинград), III – А.Риш (Ленинград).

85 кг – I – О.Кивиранд (Эстония), II – В.Сидоренко (Белоруссия), III – В.Туниянц (Москва).

Свыше 85 кг – I – Ю.Велсберг (Эстония), II – В.Илларионов (Ленинград), III – С.Лапшин (Украина).

Абсолютная категория. I – В.Илларионов (Ленинград), II – О. Кивиранд (Эстония), III – В.Смекалин (Москва).

1980 г. Май. Таллинн. Международный турнир на Кубок Таллинна.

1980 г. 24-29 октября. Ленинград. Второе первенство СССР по каратэ.

1981 г. Февраль. Ташкент. Первый чемпионат СССР по каратэ. Победителями и призерами стали:

50 кг – I – В.Пак (РСФСР), II – А.Юн (Узбекистан), III – Д. Шахмурадов (Москва).

55 кг – I – М.Ли (Узбекистан), II – О.Хан (РСФСР), III – Г. Касымов (Узбекистан).

60 кг – I – Р.Чотанов (РСФСР), II – М.Шакиров (Узбекистан), III – С.Усейнов (Узбекистан).

65 кг – I – К.Мусин (Москва), II – З.Ли (Узбекистан), III – Н. Федоров (Ленинград).

70 кг – I – А.Зайцев (Москва), II – А.Эйхе (Эстония), III – И.Кожич (Ленинград).

75 кг – I – Д.Асхабов (РСФСР), II – Л.Лущик (Белоруссия), III – И.Суворов (Москва).

80 кг – I – А.Риш (Ленинград), II – Р.Каминскас (Литва), III – С. Близнюк (Украина).

85 кг – I – В.Глушанин (Ленинград), II – Н.Югай (Узбекистан), III – С.Харченко (Эстония).

Свыше 85 кг – I – Н.Карпов (Ленинград), II – А.Рунел (Эстония), III – В.Станкявичус (Литва).

Абсолютная категория. I – В.Илларионов (Ленинград), II – Н.Югай (Узбекистан), III В.Клаус – (Эстония).

1981 г. 24 апреля. Командные соревнования сборных Москвы, Ленинграда, Таллинна.

1981 г. Август. Ленинград. Дружеская встреча между командами Ленинграда и Осаки (Япония). Ленинградцы победили со счетом 5:2.

1981 г. Октябрь. Большой кубок Таллинна.

1981 г. 29 ноября – 2 декабря. Одесса. Первое первенство СССР среди юниоров.

1981 г. 25-29 декабря. Фрунзе. Первый командный Кубок СССР по каратэ.

1982 г. 17-21 марта. Таллинн. Второй чемпионат СССР по каратэ.

1982 г. 21-24 октября. Караганда. Второе первенство СССР по каратэ среди юниоров.

1983 г. 23 мая-2 июня. Волгоград. Третий чемпионат СССР по каратэ.

1984 г. 17 мая. Москва. Всесоюзный спорткомитет издает приказ N 404 "О запрещении обучения каратэ в спортивных обществах".

1989 г. 18 декабря. Госкомспорт СССР принимает постановление N 9/3 "О развитии восточных единоборств в СССР". Согласно постановлению прежний приказ от 17 мая 1984 г. признается утратившим силу.

1989 г. 24 декабря. Состоялась учредительная конференция Федерации боевых искусств СССР. Создана комиссия по каратэ.

1990 г. Май. Представитель Госкомспорта СССР Ю.Алексеев провел переговоры с генеральным секретарем ВУКО о вступлении в эту организацию. Получено официальное приглашение для участия в чемпионате мира.

1990 г. Июль. Фукуока (Япония). Кубок мира среди женщин с участием представительниц СССР.

1990 г. Август. Свердловск. Отборочный всесоюзный турнир по каратэ для участия в чемпионате мира.

1990 г. Сентябрь. Караганда. Второй отборочный турнир для участия в чемпионате мира.

1990 г. 3-11 ноября. Мехико (Мексика). Десятый чемпионат мира. В соревнованиях приняла участие советская сборная, в состав которой вошли В.Хан и А.Филимонов (Москва), А.Курьянович и С.Гученко (Минск), В.Ешкин, Г.Лутошкин, В.Бельский (Караганда), М.Юсупов, О.Муртазалиев, Г.Гамзатов (Махачкала), С.Казанцев (Свердловск), Ю.Костенко (Челябинск).

1990 г. 6 ноября. Мехико (Мексика). Принятие Федерации боевых искусств в ВУКО.

1991 г. 12 января. Минск. Всесоюзная учредительная конференция Союза каратэ-до СССР, президентом которой стал Ю.Г.Алексеев.

1991 г. Февраль. Глазго (Англия). Презентация Союза организаций каратэ-до СССР. Получено официаль-

ное приглашение на мужской чемпионат ЕКУ. Получено приглашение для участия в международном турнире в Иране.

1991 г. 2-3 марта. Голландия. Участие нескольких советских команд в открытом чемпионате Голландии.

1991 г. 2-6 апреля. Ростов-на-Дону. Четвертый чемпионат СССР.

1991 г. 10 декабря. Саратов. Третье первенство СССР среди юниоров.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА* (ВУКО)

Первый. Токио (Япония). 10-13 октября 1970 г. 33 страны. 178 участников.

Командное первенство: I – Япония (Е), II – Япония (С), III – Япония (В).

Личное первенство: I – К.Вада (Япония), II – Дж.Карнио (США), III – Т.Телленер (США) и Д.Валера (Франция).

Второй. Париж (Франция). 21-22 апреля 1972 г. 22 страны, 220 участников.

Командное первенство: I – Франция, II – Италия, III – Великобритания и Сингапур.

Личное первенство: I – Л.Ватанабе-Таске (Бразилия), II – У. Хиггинс (Великобритания), III – Шюптер (Югославия) и Совэн (Франция).

Третий. Лонг-Бич. Калифорния (США). 4-5 октября 1975 г. 30 стран, 300 участников.

Командное: I – Великобритания, II – Япония, III – Голландия.

Личное: I – К.Мураками (Япония), II – Й.Хамагуси (Япония), III – П.Ривер (Доминиканская Республика).

* Примечание. Результаты чемпионатов приводятся по данным А. Чудинова "Каратэ в мире", "Будо", № 1, 14.

Четвертый. Токио (Япония). 3-4 декабря 1977 г. 47 стран. 400 участников.

Командное: I – Голландия, II – ФРГ, III – Франция-Иран.

Личное: I – О.Рутхоф (Голландия), II – Е.Гордингтон (Великобритания), III – Х.Педро-Карвилья (Испания), IV – К.Чен (Тайвань).

Ката личное: I – К.Окада (Япония), II – Х.Мияно (Япония), III – Дж.Цуцуи (США).

Пятый. Мадрид (Испания). 27-30 ноября 1980 г. 48 стран. 800 участников.

Командное: I – Испания, II – Голландия, III – Великобритания, Франция.

Ката среди женщин: I – С.Окамура (Япония), II – М.Кояма (Япония), III – Ромеро (Испания).

Кумитэ. 60 кг: I – Абад (Испания), II – Гранэ (Франция), III – Сугияма (Япония), Розизеро (Испания).

Кумитэ. 65 кг: I – Маэда (Япония), II – Оно (Япония), III – Арсенал (Испания), Гита (Испания).

Кумитэ. 70 кг: I – Гонзалес (Испания), II – Масси (Франция), III – Схенкер (Голландия).

Кумитэ. 75 кг: I – Тадзима (Япония), II – Имаматцу (Япония), III – Агилар (Мексика), Ройерс (Голландия).

Кумитэ. 80 кг: I – Монтама (Франция), II – Уайт (США), III – Бланк (США), Сиас (Мексика).

Кумитэ. Абсолютное: I – Рикарди (Италия), II – Бланк (США), III – Мюразе (Япония), Карбила (Испания).

Шестой. Тайбей (Тайвань). 26-28 ноября 1982 г. 46 стран. 850 участников.

Кумитэ. Командное: I – Великобритания, II – Италия, III – Япония, IV – Испания.

Кумитэ. 60 кг: I – Й.Вайринен (Финляндия), II – Р.Валле (Франция), III – Р.Кастильо (Венесуэла), С.Макиннон (Великобритания).

Кумитэ. 65 кг: I – Ю.Судзуки (Япония), II – Ж.Карканьо (Италия), III – Т.Маэда (Япония), Р.Санц (Испания).

Кумитэ. 70 кг: I – С.Нишимура (Япония), II – М.Маннинен (Финляндия), III – Т.Масси (Франция), Б.Рафаэль (Италия).

Кумитэ. 75 кг: I – Ж.Гомей (Швейцария), II – А.Борг (Великобритания), III – К.-М.Лин (Тайвань), Ф.А.Ройерс (Голландия).

Кумитэ. 80 кг: I – П.Маккей (Великобритания), II – П.Пиртиоя (Финляндия), III – Ж.Таполь (Франция), Й.Хольм (Дания).

Кумитэ. Свыше 80 кг: I – Дж. Томсон (Великобритания), II – П. Ружеро (Франция), III – М.Гарафоли (Люксембург), Я.-Р.Рееберг (Голландия).

Кумитэ. Абсолютное: I – Х.Мюразе (Япония), II – Амилье (Испания), III – Дж.Аткинсон (Великобритания), П.Пинар (Франция).

Кумитэ. 53 кг среди женщин: I – С.Бержер (Франция), II – Ю.Ли (Тайвань), III – Ф.Филлиос (Франция), С.-Т.Чань (Тайвань).

Кумитэ. 60 кг среди женщин: I – Т.Ямакава (Япония), II – Т. Кониси (Япония), III – У.-Т.Чань (Тайвань), Б.Моррис (Великобритания).

Кумитэ. Свыше 60 кг среди женщин: I – Г. ван Мурик (Голландия), II – Т.Ямафуку (Япония), III – Н.Ферлюга (Италия), Ж.Аргайл (Великобритания).

Ката среди мужчин: I – М.Кояма (Япония), II – Д.Лианос (США), III – М.Мараньони (Италия), Т.Табата (Япония).

Ката среди женщин: I – М.Накаяма (Япония), II – М.-Чу (Тайвань), III – М.Табата (Япония), А.Старинг (Австралия).

Седьмой. Маастрихт (Голландия). 18-21 октября 1984 г. 49 стран. 930 участников.

Кумитэ. 53 кг среди женщин: I – С.Бержер (Франция), II – А.Мюрен (Норвегия), III – К.Фрейдер (США), Жирардэ (Франция).

Кумитэ. 60 кг среди женщин: I – Т.Коники (Япония), II – К.-Ю. Ванг (Тайвань), III – С.Нюбак (Финляндия), Б.Моррис (Великобритания).

Кумитэ. Свыше 60 кг среди женщин: I – Г. ван Мурик (Голландия), II – И.Брайан (Великобритания), III – К.Люнде (Норвегия), С. Нюгард (Норвегия).

Кумитэ. 60 кг среди мужчин: I – Д.Бетцен (ФРГ), II – Н.Симми (Италия), III – Й.Альберто (Голландия), С.Хасегава (Япония).

Кумитэ. 65 кг среди мужчин: I – Р.Малаве (Швеция), II – И.Люго (Мексика), III – Р. ван Люн (Голландия), М.ван Рейбрук (Бельгия).

Кумитэ. 70 кг среди мужчин: I – Дж. Коллинз (Великобритания), II – Г.Родригес (Испания), III – К.Хаккет (Великобритания), Ф.Гита (Испания).

Кумитэ. 75 кг среди мужчин: I – Т.Стеллинг (Голландия), II – С. Гомес (Швейцария), III – И.Учида (Япония), С.Серфати (Франция).

Кумитэ. 80 кг среди мужчин: I – П.Маккей (Великобритания), II – О.Рутхоф (Голландия), III – Д.Йозепа (Голландия), Д.Сакки (Италия).

Кумитэ. Свыше 80 кг среди мужчин: I – Дж.Аткинсон (Великобритания), II – К.Гаццарони (Италия), III – М.Пири (Франция), М.Дилуиджи (Италия).

Кумитэ. Абсолютное. Среди мужчин: I – Е.Пинда (Франция), II – П. Ружеро (Франция), III – Й.Каурия (Финляндия), В.Чарльз (Великобритания).

Ката среди женщин: I – М.Накаяма (Япония), II – С.Такаги (Япония), III – М.И.Чу (Тайвань).

Ката среди мужчин. I – Т.Сакумото (Япония), II – М.Кояма (Япония), III – К.Карамисос (ФРГ).

Кумитэ. Командное. Среди мужчин: I – Великобритания, II – Швеция, III – Франция, IV – Испания.

Восьмой. Сидней (Австралия). 3-6 октября 1986 г. 48 стран. 890 участников.

Кумитэ. 56 кг среди женщин: I – Каурия (Финляндия), II – Янагисава (Япония), III – Хазама (Япония), Лане (Финляндия).

Кумитэ. 60 кг среди женщин: I – Варелиус (Финляндия), II – Самуэль (Великобритания), III – Хансен (Норвегия), Фергюсон (Австралия).

Кумитэ. Свыше 60 кг среди женщин: I – Ван Мурик (Голландия), II – Люнде (Норвегия), III – Кавано (Япония), Брайан (Великобритания).

Кумитэ. 60 кг среди мужчин: I – Накано (Япония), II – Учи (Япония), III – Макиннотон (Великобритания), Валле (Франция).

Кумитэ. 65 кг среди мужчин: I – Кондо (Япония), II – Судзуки (Япония), III – Пииспа (Финляндия), Рейбрук (Бельгия).

Кумитэ. 70 кг среди мужчин: I – Масси (Франция), II – Хаяси (Япония), III – Монсон (Канада), Мегро (Швейцария).

Кумитэ. 75 кг среди мужчин: I – Лейвин (Голландия), II – Де Оливейра (Бразилия), III – Нэпир (Австралия), Лилочач (Австралия).

Кумитэ. 80 кг среди мужчин: I – Таполь (Франция), II – Маккей (Великобритания), III – Гарацони (Италия), Эгея (Испания).

Кумитэ. Свыше 80 кг среди мужчин: I – Чарльз (Великобритания), II – Томпсон (Великобритания), III – Бура (Дания), Раучи (ФРГ).

Кумитэ. Абсолютное. Среди мужчин: I – Дагфельд (Швеция), II – Гарацони (Италия), III – Жозепа (Голландия), Эгея (Испания).

Ката. Среди женщин: I – Накаяма (Япония), II – Хасимото (Япония), III – Сеймур (Австралия).

Ката. Среди мужчин: I – Сакумото (Япония), II – Аихара (Япония), III – Марчини (Италия).

Кумитэ. Командное. Среди мужчин: I – Великобритания, II – Франция, III – Италия-Швеция.

Ката синхронное. Среди мужчин: I – Япония, II – Франция, III – Югославия.

Ката синхронное. Среди женщин: I – Тайвань, II – Япония, III – США.

Девятый. Каир (Египет). 13-16 октября 1988 г. 45 стран. 1157 участников.

Кумитэ. 56 кг среди женщин: I – И.Хасама (Япония), II – К. Жирардэ (Франция), III – М.Капечи (Венесуэла), С.Грэхэм (Великобритания), IV – Дж.Хофман (США), V – В.Гарсес (Испания).

Кумитэ. 60 кг среди женщин: I – А.Кимура (Япония), II – Я.Курата (Япония), III – Г.Хальтерман (США), IV – Р.Хан (Франция), V – П. Моралес (Испания), VI – И.Дютрей (Испания).

Кумитэ. Свыше 60 кг среди женщин: I – Г.ван Мурик (Голландия), II – И.Викберг (Швеция), III – М.А.-Легро (Франция), IV – М. Сартирани (Италия), V – К.Людде (Норвегия), VI – М.Гарсия (Испания).

Кумитэ. 60 кг среди мужчин: I – А.Шейкер (Великобритания), II – Н.Симми (Италия), III – С.Ренинг (Норвегия), IV – Х.Нодзаки (Япония), V – П.Гогланд (Великобритания), VI – С.Хасегава (Япония).

Кумитэ. 65 кг среди мужчин: I – Т.Стефенес (Великобритания), II – Р.Доран (Голландия), III – Х.Х.Рубио (Испания), IV – Ф.Муфато (Италия), V – И.Судзуки (Япония), VI – И.Тимонен (Финляндия).

Кумитэ. 70 кг среди мужчин: I – Т.Масси (Франция), II – Ф.Эгея (Испания), III – И.Анцаи (Япония), IV – Б.Пелицер (Франция), V – В.Отто (Великобритания), VI – А.Эхтельд (Голландия).

Кумитэ. 75 кг среди мужчин: I – К.Хиаси (Япония), II – Т. Халльман (Швеция), III – Т.Дитль (ФРГ), IV – Т.Галан (Испания), V – М.Ротсилайнен (Финляндия), VI – Д.Дюла (Швейцария).

Кумитэ. 80 кг среди мужчин: I – Д.Жозепа (Голландия), II – М. Этьен (Великобритания), III – В.Раух (ФРГ), IV – Х.Эгея (Испания), V – Д.Гвацарони (Италия), VI – К.Актепе (Голландия).

Кумитэ. Свыше 80 кг среди мужчин: I – Е.Пинда (Франция), II – В. Чарльз (Великобритания), III – Й.Телль (Швеция), IV – Д. Гвацарони (Италия), V – Х.Эрнандес (Испания), VI – И.Коул (Великобритания).

Кумитэ. Абсолютное. Среди мужчин (иппон): I – Д.Гвацарони (Италия), II – В.Чарльз (Великобритания), III – И.Хияси (Япония), IV – В.Актепе (Голландия), V – Дентини (Италия), VI – Т.Дитль (ФРГ).

Кумитэ. Абсолютное. Среди мужчин (санбон): I – Х.Эгея (Испания), II – М.Сейслмен (Великобритания), III – И.Шимитцу (Япония), IV – Е.Пинда (Франция), V – М.Пири (Франция), VI – И.Моулднер (ФРГ).

Кумитэ. Командное. Среди мужчин: I – Великобритания, II – Голландия, III – Испания, IV – Италия, V – Норвегия, VI – Япония.

Ката. Среди мужчин: I – Т.Сакумото (Япония), II – Т.Аихара (Япония), III – Д.Марчини (Италия), IV – П.Акери (Италия), V – Е. Карамитсос (ФРГ), VI – И.-Л.Мазака (Франция), VII – Ф.Аллес (США), VIII – Ф.Шан-Ли (Франция).

Ката. Среди женщин: I – И.Мимура (Япония), II – Х.Йокояма (Япония), III – К.Ждоунс (США), IV – К.Рестелли (Италия), V – Л. Свенсон (Швеция), VI – М.-И.Чу (Тайвань), VII – М.Шан-Ли (Франция), VIII – М.Розален (Испания).

Ката. Командное. Среди мужчин: I – Япония, II – США, III – Франция, IV – Испания, V – Тайвань, VI – ФРГ, VII – Швеция, VIII – Австралия.

Ката. Командное. Среди женщин: I – Япония, II – США, III – Италия, IV – Тайвань, V – Франция, VI – Индонезия, VII – ФРГ, VIII – Австралия.

ЧЕМПИОНАТЫ ЕВРОПЫ

	Количество стран	Количество участников
I. 1966. Париж (Франция)	6	54
II. 1967. Лондон (Великобритания)	10	70
III. 1968. Париж (Франция)	10	90
IV. 1969. Лондон (Великобритания)	13	117
V. 1970. Париж (Франция)	14	119
VI. 1971. Париж (Франция)	15	135
VII. 1972. Брюссель (Бельгия)	13	195
VIII. 1973. Валенсия (Испания)	14	210
IX. 1974. Лондон (Великобритания)	15	130
X. 1975. Остенде (Бельгия)	21	260
XI. 1976. Тегеран (Иран)	15	225
XII. 1977. Париж (Франция)	17	279
XIII. 1978. Женева (Швейцария)	17	286
XIV. 1979. Хельсинки (Финляндия)	17	240
XV. 1980. Барселона (Испания)	21	345
XVI. 1981. Венеция (Италия)	19	245
XVII. 1982. Гетеборг (Швеция)	18	278
XVIII. 1983. Мадрид (Испания)	17	261
XIX. 1984. Париж (Франция)	17	268
XX. 1985. Осло (Норвегия)	18	292
XXI. 1986. Мадрид (Испания)	20	300
XXII. 1987. Глазго (Шотландия)	21	310
XXIII. 1988. Генуя (Италия)	22	350

Последний чемпионат Европы. Титоград (Югославия). 5-7 мая 1989 г.

Кумитэ. 60 кг среди мужчин: I – Дови (Франция), II – Лугу (Испания), III – Кил (Швеция), Реннинг (Норвегия).

Кумитэ. 65 кг среди мужчин: I – Лупо (Франция), II – Алагас (Турция), III – Копитович (Югославия), Стефенс (Великобритания).

Кумитэ. 70 кг среди мужчин: I – Пеллицер (Франция), II – Томас (Великобритания), III – Фатис (Югославия), Кнупфер (Швейцария).

Кумитэ. 75 кг среди мужчин: I – Лентин (Италия), II – Вилие (Шотландия), III – Муратагик (Югославия), Куст (Голландия).

Кумитэ. 80 кг среди мужчин: I – Эгея (Испания), II – Йозепа (Голландия), III – Халлман (Швеция), Бланко (Испания).

Кумитэ. Свыше 80 кг среди мужчин: I – Пири (Франция), II – Чарльз (Великобритания), III – Тэлл (Швеция), Хернандес (Испания).

Кумитэ. Абсолютное. Среди мужчин (санбон): I – Йозепа (Голландия), II – Тамао (Франция), III – Дагфельд (Швеция), Сарианис (ФРГ).

Кумитэ. Абсолютное. Среди мужчин (иппон): I – Масси (Франция), II – Халлман (Швеция), III – Реус (ФРГ), Вейнрайх (ФРГ).

Командное первенство: I – Швеция, II – Франция, III – Югославия, Норвегия.

ПИСЬМО ТАКУАНА О ДЗЕНЕ И ИСКУССТВЕ ФЕХТОВАНИЯ*

ЯГО ТАДЗИМЭ НО КАМИ МУНЭНОРИ О ТАЙНЕ НЕПОДВИЖНОЙ ПРАДЖНИ. ПРЕПЯТСТВИЯ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕ СТАДИЮ ПОЛНОГО НЕВЕДЕНИЯ¹

"Неведение" (Авидья) означает отсутствие просветления, то есть заблуждение. "Стадия полного неведения" означает, что "разум пребывает в определенном месте". Буддийская дисциплина насчитывает пятьдесят две стадии, из которых одна представляет собой стадию, в которой разум привязывается к любому объекту, с которым он сталкивается. Эта "привязанность" называется "томару", "остановка" или "пребывание". Разум останавливается на одном предмете, вместо того чтобы переходить от одного предмета к другому (что он и делает, когда следует своей собственной природе).

В случае фехтования, например, когда противник пытается напасть на вас, ваши глаза сразу же ловят движение его меча, и вы можете попытаться последовать за ним. Но как только это случится, вы перестанете владеть собой и, несомненно, потерпите поражение. Это называется "остановкой". (Но существует другой способ отражения меча противника.)

Вы, конечно, видите меч, собирающийся поразить вас, но не позволяйте своему уму "останавливаться" на этом. Оставьте намерение контратаковать противника в ответ на его угрожающий выпад, перестаньте

строить всякие планы на этот счет. Просто воспринимайте движение противника, не позволяя своему уму останавливаться на этом, продолжайте двигаться все так же навстречу противнику и используйте его атаку, обращая ее против него самого. Тогда его меч, несший смерть для вас, станет вашим собственным, и оружие это обрушится на противника.

В ДЗЭНЕ это называется "схватить вражеское копье и убить им врага". Идея такова, что меч противника, попав в ваши руки, становится орудием уничтожения самого противника. На вашем языке — это "меч, которого нет". Как только разум "останавливается" на каком бы то ни было объекте — будь то меч противника или ваш собственный, сам человек, атакующий вас, или меч в его руках, манера или размах действия, — вы теряете контроль над собой и, несомненно, становитесь жертвой вражеского меча. Когда вы настраиваете себя против него, Ваш разум будет прикован к нему. Поэтому даже не думайте о себе (то есть нужно пойти за пределы противопоставления субъекта объекту).

Для начинающего было бы неплохо, если бы его разум был всецело поглощен самодисциплиной. Важно, чтобы ваше внимание не было приковано к мечу или к размаху его движения. Когда ваш ум сосредоточен на движении меча, вы становитесь пленником самого себя. Все это вызвано тем, что ваш ум поработан чем-то внешним и теряет свое господство. Я полагаю, все это вам хорошо известно, я обращаю ваше внимание только на то, что связано с ДЗЭНОМ.

В буддизме такая "остановка" разума называется заблуждением, отсюда "препятствия, сопровождающие стадию полного неведения". (Не следует отождествлять "бессознательное" фехтовальщика и "бессознательное" в психоанализе, так как первое свободно от понятия "я".)

Фехтовальщик, достигший совершенства, не обращает внимания на личность противника, так же как и на свою собственную, ибо он является безразличным свидетелем фатальной драмы жизни и смерти, в кото-

* Примечание. Сохранены стиль и транскрипция оригинала.

рой принимает самое активное участие. Несмотря на все старания, которые он проявляет или должен был проявлять, он выше самого себя, идет за пределы дуалистического восприятия обстановки, и в то же время он – не мистик, увлеченный созерцанием, он в логове смертельной схватки. Об этом отличии следует помнить, когда мы сравниваем восточную культуру с западной. Даже в таком искусстве, как фехтование, в котором принцип противопоставления особо выделяется, тому, кто больше всех заинтересован в нем, советуют освободиться от этой идеи.

НЕПОДВИЖНАЯ ПРАДЖНЯ

Праджней обладают все Будды, а также все живые существа. Это трансцендентальная мудрость, проявляющаяся в мире относительного. Она остается неподвижной, хотя это не означает, что она неподвижна и бесчувственна, как кусок камня или дерева. Это сам разум, обладающий неограниченной подвижностью: он движется вперед и назад, налево и направо, в любом направлении, и нигде не встречает никакого препятствия. Неподвижная Праджня – это разум, способный к бесконечному движению.

Существует буддийский бог, носящий имя Фудо Мео (акалавидьярадха), “неподвижный”. Он держит меч в правой руке и веревку в левой. Его зубы оскалены, а глаза пылают гневом. Он стоит, угрожая нечисти, пытающейся осквернить учение Будды. Хотя мы видим его воплощенным в конкретную форму, не следует думать, что он скрывается где-то на земле. Это символический защитник буддизма, в сущности, он является для нас, живых существ, воплощением Неподвижной Праджни. Когда обыкновенные люди сталкиваются с ним, он напоминает им о том, что он защищает, и они не отважатся помешать распространению буддийской доктрины, мудрые же, приближающиеся к состоянию просветления, понимают, что Фудо Мео символизирует Неподвижную Праджню, устраняющую заблуждения.

Тот, кто тем самым достигает просветления и следует в жизни примеру Фудо Мео, – это символ неподвижного разума и тела. Не двигаться – значит “не останавливаться” на объекте, который мы видим. Это значит, что после того, как мы его увидели, он исчезает из поля зрения и разум к нему не приковывается. Когда “разум” “останавливается” на каждом объекте, который перед ним предстает, его волнуют всякого рода мысли и чувства. “Остановка” неизбежно ведет к движению, то есть нарушению покоя. Хотя разум подвержен таким “остановкам”, сам по себе он остается неподвижным, как бы ни был подвижен с внешней стороны.

Например, допустим, на вас напало десять человек, и каждый по очереди пытается нанести вам удар мечом. Как только вы отделаетесь от одного, вы перейдете к другому, не позволяя самому разуму “останавливаться” на ком-либо. Как бы быстро ни следовали один удар за другим, вы не станете сражаться сразу с двумя. Таким образом вы последовательно и успешно разделаетесь с каждым из десяти. Это возможно только тогда, когда разум движется от одного объекта к другому. Если разум не способен двигаться таким образом, то непременно проиграет игру как-нибудь между двумя схватками.

Каннон Босацу иногда изображают существом с тысячью рук, каждая из которых держит определенный инструмент. Если разум “остановится”, например, на стрельбе из лука, все остальные девятьсот девяносто девять рук окажутся совершенно бесполезными. Только потому, что разум не “останавливается” на работе одной руки, а движется от одного инструмента к другому, все руки оказываются предельно полезными. Однако даже Каннон не в состоянии иметь тысячу рук на одном теле. Это существо напоминает о том, что когда Неподвижная Праджня постигнута, то даже сто рук на одном теле могут (отдельно и вместе) служить вам тем или иным способом.

Я проиллюстрирую это другими примерами.

Когда я смотрю на дерево, то замечаю, что один из листьев красный, и мой разум "останавливается" на этом листе. Когда это происходит, я вижу только один лист и не замечаю бесчисленное множество других листьев на деревьях. Если вместо этого я посмотрю на дерево, не отдавая предпочтения чему-то одному, я увижу все листья. Один лист с успехом "останавливает" мой разум, не давая видеть всего остального. Но когда мой разум движется "не останавливаясь", он охватывает сотню тысяч листьев без труда. Когда это понятно, мы становимся Каннонами.

Глупцы поклоняются Каннон, принимая за сверхъестественное существо просто потому, что его тело наделено тысячами рук и тысячами глаз. Некоторые, однако, кто не отличается особым умом, отрицают реальность Каннон, говоря: "Каким образом у одного человека может быть тысяча рук?". Те, кто постиг суть вещей, не станут ни слепо верить, ни поспешно отрицать. Они обнаружат, что буддизм мудро демонстрирует рациональность вещей посредством одного объекта. Этому также учат и другие школы, особенно синтоизм. Его символические фигуры не следует naивно принимать за то, чем они кажутся, не следует также и отвергать их как иррациональные. Следует знать, что они созданы не без основания. Основания могут быть различные, но все они, в конечном итоге, указывают на одну истину.

Все новички начинают с первой стадии неведения и препятствий, достигая в конце концов Неподвижной Праджня, и когда они доходят до последней стадии, то обнаруживают, что она стоит рядом с первой. Этому есть свое основание. Выражаясь языком фехтования, настоящий новичок ничего не знает о том, как нужно держать меч и как с ним обращаться, и еще меньше о том, как нужно себя вести. Когда противник пытается нанести ему удар, он инстинктивно парирует его. Это все, что он может сделать. Но как только начинается тренировка, его учат владеть мечом, учат тому, как и на чем сосредоточить ум, и многим другим техничес-

ким трюкам, что заставляет его разум "останавливаться" на различных предметах. По этой причине всякий раз, когда он пытается нанести удар противнику, он ощущает необыкновенную скованность (совершенно утратил чувство невинности и свободы, которыми обладал раньше). Но проходят дни и годы, и по мере того, как его подготовка обретает большую зрелость, его движения и техника владения мечом приближаются к "отсутствию" разума, которое напоминает то умственное состояние, которым он обладал в самом начале обучения, когда ничего не знал, когда был в этом искусстве абсолютным профаном. Начало и конец становятся соседями. Сначала мы начинаем считать "один", "два", "три", и когда наконец доходим до "десяти", мы снова возвращаемся к "одному".

В музыкальной гамме можно начать с самой низкой ноты и постепенно подняться до самой высокой. Когда мы доходим до самой высокой ноты, то обнаруживаем, что она соседствует с самой низкой. Подобным образом, когда человек достигает высшей стадии в изучении буддизма, он превращается в своего рода простака, который ничего не знает о Будде, его учении и лишен всякой учености и знания. Неведение и препятствия, которые характеризуют первую стадию, превращаются в Неподвижную Праджня последней стадии буддийской практики: умственные расчеты теряются из виду, и в сознании преобладает состояние отсутствия разума (мусин) или отсутствие мысли (мунэн). Когда достигается высшее совершенство, тело само выполняет то, что ему предписано, без вмешательства со стороны разума (техническое мастерство получает такую автономию, что совершенно не нуждается в сознательных усилиях).

Буккоку Кокуси (1241-1316) из Камакуры написал следующее стихотворение:

"Пугало, само того не сознавая,

Охраняет рисовые поля от незваных гостей.

Оно, в конце концов, стоит не просто так".

Все просто: пугало, имитирующее человеческую фигуру, ставят в центре рисового поля, оно держит лук

и стрелу, будто собирается выстрелить, и, видя его, птицы и животные в страхе устремляются прочь. Эта человеческая фигура не наделена разумом, однако она пугает оленя. Совершенного человека, достигшего высшей стадии тренировки, можно сравнить с этим пугалом. Все предоставляется (бессознательной или рефлекторной) деятельности туловища и конечностей, тогда как сам разум не останавливается ни на одном объекте, ни на одной точке. Он также не должен находиться в каком-то определенном месте. Однако он существует здесь сам по себе, без мыслей, без помех, напоминающая пугало на рисовых полях. Это относится к простодушному человеку, наивный разум которого не заходит очень далеко, остается в себе, не утверждает себя. Такое отсутствие самоутверждения также свойственно тому, кто достиг высшей стадии умственного развития. Но существуют некоторые, кто знает очень много, и именно вследствие этого они слишком высококого мнения о себе. В наши дни мы встречаем много таких примеров среди людей моей профессии, и мне поистине стыдно за них.

Мы должны различать два пути тренировки: один – духовный, другой – практический. Как я уже говорил, что касается духовности, то она очень проста, когда постигается в полной мере: все зависит от того, как человек расстается со своим Неведением и Препятствиями и достигает состояния отсутствия разума². Это уже развивалось шаг за шагом. Но тренировкой детальной техники также не следует пренебрегать. Одно понимание принципа не может привести к мастерству владения телом и конечностями. Под практическими деталями я имею в виду то, что вы называете пятью положениями тела, каждому из которых свойственно нечто особенное. Принцип духовности должен быть постигнут – это само собой разумеется, но в то же время следует упражняться в технике владения мечом. Но упражнения никогда не должны носить одностороннего характера. “Ри” и “Дзи” (Ши)³ – это все равно, что два колеса телеги...

ИСКРА ИЗ-ПОД КРЕМНЯ, УДАРЯЮЩЕГО О СТАЛЬ

Другими словами эту идею можно выразить так: “Не медлить ни долю секунды”.

Когда кремень ударяется о сталь, такой контакт мгновенно порождает искру, что сравнивают с разумом, “не останавливающимся” ни на каком объекте, когда не остается времени для промедления (так как препятствия всякого рода могут заявить о себе). Это не означает простой мгновенности событий, следующих одно за другим. Самое главное – не позволять разуму “останавливаться” на чем-либо. В простой мгновенности нет проку, если разум “останавливается” хотя бы на мгновение.

Как только это происходит, ваш разум перестает быть вашим, так как тогда он попадает под влияние постороннего фактора. Когда разум настраивается на быструю реакцию, сама мысль об этом превращает его в пленника (вы не являетесь больше господином самого себя).

В сборнике стихов (санка-сю) Сайге мы читаем:

“Ты говорил, что устал от мира.

Я понимаю это так, что ты не жаждешь⁴
вовсе приюта временно”.

Говорят, это стихотворение было написано одной куртизанкой из Зугути. Я хочу особо отметить последнюю часть стихотворения, содержащую слова: “не останавливать разум”, так как это как нельзя лучше применимо к искусству фехтования, которое, в конечном итоге, состоит в том, чтобы не давать разуму “останавливаться” на каком-то объекте.

В Дзэн-буддизме спрашивают:

“Кто такой Будда?” – и учитель поднимает свой кулак.

“Каково высшее значение буддийского учения?” – и учитель отвечает, почти не дав вопрошающему договорить: “Ветка цветущей сливы” или “Кипарис во дворе”.

Тут дело не в том, чтобы не позволять разуму "останавливаться" на чем-либо. Такой разум "не останавливается" ни на цвете, ни на запахе. Такой не "останавливающийся" разум в своей первозданной чистоте блажен, как Бог, его чтят, как Будду. Это не что иное, как разум Дзэна или высший предел искусства. Ответ, данный после размышления, на вопросы, подобные вышеупомянутым, может быть великолепным и преисполненным мудрости, он, в конце концов, принадлежит стадии Неведения и Препятствий (авидья-клеша).

Дзэн имеет дело с "моментом мгновения", в котором кремень высекает искру, когда ударяется о сталь. Он подобен молнии. Чей-то голос позвал: "Господин Уэмон!" – и человек мгновенно отвечает: "Да!".

Вот Неподвижная Праджня!

Когда же этого человека зовут: "Господин Уэмон!" и он останавливается и медлит, размышляя: "В чем там дело?" – и наконец отвечает: "В чем дело?" – то это исходит от разума, пребывающего в Неведении и окруженного Препятствиями. Где бы и на чем бы он ни "останавливался", это является признаком того, что им движет что-то внешнее, что он заблуждается. Говорят, что таким разумом наделено обыкновенное существо, пребывающее в стадии Неведения и Препятствий.

С другой стороны, то, что дает мгновенный ответ на обращение: "Господин Уэмон" есть Праджня всех будд. Будды и все существа, боги и люди, представляют одно целое. Бог или Будда – это название, данное такому разуму (отождествленному с Праджней). Путь богов, путь Поззии, путь Конфуция – существует много Путь (дао), но все они являются выражением Единого Разума. Когда люди слепо следуют букве и не обладают истинным пониманием того, что такое Единый Разум (Неподвижная Праджня), они оскверняют его всячески всю свою жизнь. Денно и ночью заняты они совершением добрых и дурных поступков согласно своей карме. Они бросают семьи, бесчестят свою нацию и делают все, что угодно, наперекор тому, что диктует Единый Разум. У всех у них помрачается сознание, и

они совершенно не в состоянии распознать Единый Разум. К сожалению, лишь немногие действительно проникают в глубины Единого Разума. Остальные, как ни печально, блуждают неизвестно где.

Но следует знать, что недостаточно только видеть, что собою представляет Разум, мы должны осуществить на практике все, к чему он нас обязывает в нашей повседневной жизни. Мы можем сколько угодно о нем говорить, мы можем писать книги, объясняющие его, но этого далеко не достаточно. Сколько бы ни говорили о воде, каких бы умных описаний ей ни давали, она не станет реальной водой. Так же и с огнем – сколько бы о нем ни говорили, он нас не обожжет. Узнать, что они собой представляют, значит конкретно ощутить их в действительности. Поваренная книга не утолит наш голод. Чтобы насытиться, мы должны поесть действительной пищи. Поскольку мы не идем дальше разговоров, нам неведома истина.

Конфуцианство, так же как и буддизм, пытается объяснить, что такое Единый Разум, но пока сама жизнь не подтвердит это объяснение, даваемое буддистами или конфуцианцами, мы не можем называть себя людьми, познавшими Разум, хотя каждый из нас обладает им. Причина, по которой те, кто посвятил свою жизнь изучению Дао, не способны постичь его высший смысл, состоит в том, что они полагаются на простую ученость. Если они действительно хотят постичь Единый Разум, необходимо практиковать глубокое "куфу".

ГДЕ ДЕРЖАТЬ РАЗУМ

Часто задают вопрос:

"Куда следует направлять разум (или внимание)?"

Когда он направлен на движения противника, они приковывают его. Когда он направлен на его меч, меч поработает его. Когда он направлен на удар, который нужно нанести противнику, его поглощает идея нанести удар.

Когда он направлен на ваш меч, меч поработает его. Когда он направлен на самозащиту, идея защиты поработает его. Когда он направлен на позу, принимаемую противником, эта поза сковывает его. В любом случае, говорят они, куда следует направлять разум?

Некоторые скажут: куда бы ни был направлен разум, сам человек неизбежно будет следовать за ним, и противник, несомненно, успехом этим воспользуется, что означает поражение. В конце концов лучше всего держать разум в нижней части живота, как раз под пупком, и это позволит приспособливаться, в зависимости от ежеминутно меняющейся ситуации.

Это довольно разумный совет, но с высшей точки зрения, которой придерживаются буддисты, он все же страдает ограниченностью: это еще не высшее достижение. Во время обучения держать разум в нижней части живота, может быть, неплохая идея. Но это все еще представляет собой стадию Благоговения. И также соответствует тому, что советует Мэн-цэм, – вернуть убегающий разум на свое первоначальное место. Что касается “убегающего разума”, я уже объяснял, что это значит, в другом письме, адресованном вам.

Если вы будете пытаться держать в заточении в области нижней части живота свой разум, сама идея об удержании его в определенном месте не позволит ему оперировать в других местах, и результат будет противоположен вашим первоначальным намерениям. Тогда может возникнуть вопрос:

“Если удержание разума под пупком ограничивает его свободу, в какой части тела мы должны его удерживать?”

Я отвечаю:

“Когда вы заключите его в правую руку, он станет пленником правой руки, а все остальное тело окажется в неловком положении. Тот же результат будет, если вы поместите его в глаз, правую ногу или в какую-либо другую часть тела, так как тогда остальные части тела будут чувствовать его отсутствие.

Второй вопрос заключается в следующем:

“Где же, в конце концов, следует держать свой разум?”

Я отвечаю:

“Нужно не пытаться сосредоточить разум в каком-либо месте, а позволить заполнить ему все тело, позволить ему пропитать все ваше существо. Когда это происходит, вы пользуетесь руками, если в этом есть необходимость; ногами, когда это нужно; или глазами, если это требуется, и не тратите никакого лишнего времени или лишней энергии. (Локализация разума означает его замораживание. Когда он прекращает двигаться свободно, куда нужно, это уже не разум в своем естестве.)

Локализация не ограничивается физической стороной существа. Разум может попасть в психологическую тюрьму. Например, человек может медлить там, где нужна мгновенная реакция, как в случае фехтования. Обдумывание непременно мешает и “останавливает” течение разума. Оставьте всякое обдумывание, всякое разграничение. Вместо того, чтобы локализовать, поработать или замораживать разум, предоставьте его самому себе, дайте ему функционировать свободно и беспрепятственно. Только когда это сделано, он готов двигаться, как нужно, по всему телу, нигде не “останавливаясь”.

Дзэн-буддисты в своем учении говорят о правильном или истинном (Се) и частичном (Хэн). Когда разум наполняет все тело, то говорят, что он правилен; когда он находится в какой-либо конкретной части тела – что он частичен или одноклок. Правильный разум, равномерно распределенный по всему телу, не находится в каком-либо отдельном участке. Частичный разум, в отличие от этого, разделен на части и одноклок. Дзэну чуждо отделение или локализация. Когда разум “затвердевает” в одном месте, ему не удастся охватить или достичь каждой части тела. Когда он не скован каким-либо заранее намеченным планом, он естественно распределяется по всему телу. Таким образом, он

может встретить противника, пытающегося нанести ему удар. Когда вам нужны руки, они охотно подчиняются вашему приказу. Так же и ноги – как только они понадобятся, разум никогда не упустит возможности воспользоваться ими в соответствующей ситуации. Ему нет необходимости базироваться в какой-либо определенной части, в которой ему заранее отвели место.

Разум не следует привязывать на веревочку, как кошку. Он должен быть предоставлен самому себе и обладать абсолютной свободой передвижения, определяемой его собственной природой. Отсутствие локализации разума есть вершина духовной тренировки. Когда он нигде, он везде... Если он занимает одну десятую, он отсутствует в оставшихся девяти десятых. Пусть фехтовальщик упражняется в предоставлении свободы своему разуму, вместо того чтобы пытаться заключить его в заранее отведенное для него место.

Меч в руках фехтовальщика не имеет своей собственной воли, он весь из пустоты. Он подобен вспышке молнии. Человек, которому собираются нанести удар, в равной мере, как и тот, кто его наносит, принадлежит пустоте. Ни один из них не обладает разумом, имеющим сущность. Поскольку каждый принадлежит пустоте и не имеет разума (когоро), человек, который нападает, не является человеком, меч в его руках не является мечом, а "я", которое противник собирается поразить, так же неуловимо, как вспышка молнии. Когда же ум "останавливается", взмах меча – это не больше, чем дуновение ветра. Ветер, вырывая с корнем деревья, не сознает того, что делает. То же можно сказать и о мече. Таков смысл строчек строфы Буккоку.

Такая "пустота разума" распространяется на любые виды нашей деятельности. Например, на танцы, в той же мере, как и на фехтование. Так, танцор берет веер и начинает работать ногами. Если у него только есть намерение продемонстрировать свое искусство лучшим образом, он перестанет быть хорошим танцором, ибо его разум "останавливается" на каждом движении танца. Во всех случаях самое главное – это за-

быть "разум" и слиться с работой, которую вы делаете. Когда мы привязываем кошку, боясь, что она поймает птицу, она продолжает стремиться вырваться на свободу, но приучите кошку к тому, чтобы она не бросалась на птицу, и животное сможет свободно гулять, где ему вздумается. Аналогичным образом, когда разум скован, он во всех своих проявлениях встречает преграду, и тогда ни о какой спонтанности в работе не может быть и речи. Кроме того, сама работа будет низкого качества или вообще не сможет быть доведена до конца.

Поэтому не "останавливайте" свой разум на мече, который вы заносите, забудьте о том, что вы делаете, нападайте на врага. Не сосредоточивайте свой разум на человеке, который стоит перед вами. Все в сущности пусто, однако следите за тем, чтобы ваш разум не попался в сети самой пустоты.

ПРИМЕЧАНИЕ

1. Махаяна-Буддизм иногда различает пятьдесят две стадии, ведущие к высшему просветлению (самбо-дхи). "Неведение" (авидья) можно считать первой из этих стадий, а "препятствие" (клеша) – это помехи, которые встречаются на пути тех, кто находится на этой стадии. По-японски "неведение" – это "муме", а "препятствие" – "бонно".

2. По-японски все предложения читаются так: "Тада иссин но сутэа а ните соро"; в буквальном переводе это значит: "Все зависит от того, как человек отказывается от своего собственного разума". В этом случае "разум" не есть "Абсолютный Разум", а "разум" наш повседневный, то есть "разум неведения и препятствий", который останавливается на предмете или переживании, с которыми он может столкнуться, и отказывается вернуться вновь к своему естественному состоянию текучести или пустоты, в которой отсутствует "разум".

3. "Ри" (ли) и "Дзи" (ши) – это символы, которыми широко пользуется философия Кэгон. "Дзи" – это конкретный предмет или событие, а "Ри" – универсальный принцип. Когда они отделены друг от друга, жизнь теряет свою свободу и спонтанность, и человеку не удается быть господином самого себя. С точки зрения психологии, это бессознательное вторжение в область сознания, когда сознание теряет самое себя, покидает себя, повинаясь приказам бессознательного. На языке религии это значит умереть для себя и жить во Христе, или, как сказал бы Бунан Дзэндэн, "жить и быть мертвым". В случае фехтования фехтовальщик должен освободиться от всех мыслей, связанных с жизнью и смертью, выигрышем и потерей, добром и злом, отдавшись силе, которая скрывается глубоко в тайниках его существа. "Ри" и "Дзи" в этом случае будут гармонично сочетаться.

4. "Жаждать" – по-японски – "кокоро томару", о чем Такуан так много говорит в этом письме своем к Яго Тадзимэ но ками. Вторую часть стихотворения можно также перевести: "Я думаю только, что ты не останавливаешь свой разум на временном убежище".

Путь знания – это не что иное, как поиски сердца, которое они отпустили на свободу. "Кокоро" означает одновременно "разум" и "сердце", "интеллект" и "чувство", а также часто используется в философском смысле, означая "субъект", "реальность" или "душа". Всякий раз, когда слово "разум" употребляется в этом смысле в письме Такуана, его следует понимать во всем его объеме.

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	3
Предисловие авторов	4
Выбор стойки для свободного спарринга	6
Основные передвижения в стойках	15
Отработка приемов в одношажном спарринге в движении по кругу	35
Основные стратегические схемы ведения боя ..	47
Соревнования (шиай)	178
Соревнования по "бесконтактному" каратэ	182
Соревнования по каратэ с "ограниченным контактом"	198
Соревнования по каратэ с "полным контактом" (кик-боксинг, фул-контакт, саньда)	206
Каратэ как самооборона	230
Приложение 1. О кодексе чести и традиционной самурайской морали (Бушидо)	275
Приложение 2. Краткий словарь каратиста	292
Приложение 3. Спортивное каратэ. Основные даты и победы	301
Приложение 4. Письмо Такуана о Дзэне и искусстве фехтования	314

Юрий
КОСОВУКИН
(Киев),
художник-
карикатурист,
лауреат
многих
международных
конкурсов,
любезно
предоставил
свои
работы
для
этой
книги

