

極真会

**«КАРАТЭ - ЭТО ПУТЬ ЖИЗНИ,
ЦЕЛЮЮ КОТОРОГО ЯВЛЯЕТСЯ
РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ
(КАК ФИЗИЧЕСКИХ, ТАК И ДУХОВНЫХ)
ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА, ЕСЛИ
ДУХОВНАЯ СТОРОНА КАРАТЭ
ИГНОРИРУЕТСЯ, ТО СТАНОВИТСЯ
БЕССМЫСЛЕННЫМ ЕГО ФИЗИЧЕСКИЙ
АСПЕКТ.»**

МАСУТАЦУ ОЯМА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Целью настоящей работы является удовлетворение спроса учеников и инструкторов на графический учебный материал, включающий в себя технические требования Международной федерации каратэ (IFK) и позволяющий самостоятельно изучать последовательность технических элементов, необходимых для сдачи квалификационных экзаменов.

Объединение в одном издании программы экзаменационных требований, кихона, описание рэнраку и словаря дает возможность более квалифицированно и осмысленно готовиться к экзаменам, что в свою очередь неизбежно приводит к повышению технического уровня и уровня обучения. В приложениях даются описание этикета додзэ и значения названий ката.

РАЗОГРЕВАЮЩИЕ СЕРИИ

Нижеприведенные серии часто применяются на семинарах и школах в качестве разогревающих упражнений, выполняемых после обязательной разминки. Они не являются обязательными при сдаче экзаменов, но так как включают в себя сочетания технических элементов, применяемых в кихоне, они ускоряют процесс его изучения.

Серии выполняются как на месте, так и в перемещениях. На месте, как правило, выполняются только серии для рук (с выходом в миги сантин-дати). Серии выполняются, начиная с правой руки (ноги), вначале подсчет, затем без счета, тремя способами:

1. по 10 повторений каждого технического элемента, сопровождаемых возгласом «Осу!»;
2. по 2 повторения;
3. поочередно, меняя технику с каждой сменой рук.

При выполнении серий в перемещениях используются, в основном, дзэнкуцу-дати и боевая - дзю-камаэ. Обычно применяются перемещения на 3 шага в одну и другую сторону. На каждый шаг выполняется один или три удара (для возвращения в положение «ой»).

При выполнении супер-серий (т.е. неоднократном повторении серии), рекомендуется при каждом последующем выполнении серии увеличение темпа движений.

А. Серия для рук (17 техник)

1. ой цуки дзёдан
2. гяку цуки тюдан
3. ой цуки гёдан
4. сэйкэн аго ути
5. уракэн сёмэк-ути
6. уракэн саю ути
7. уракэн хидзо ути
8. уракэн ороси гаммэн ути
9. уракэн маваси ути
10. сютто сакоцу ути
11. сютто ёко гаммэн ути
12. сютто утикоми

Б. Серия для ног (20 техник)

1. хидза гаммэн гери
2. кин-гери
3. маэ-гери тюдан
4. маэ-гери дзёдан
5. маэ туюоку киагэ
6. тэйсоку маваси сото-киагэ
7. хайсоку маваси ути-киагэ
8. сокуто ёко-кэагэ
9. маваси-гери гёдан
10. маваси-гери тюдан
11. маваси-гери дзёдан
12. канцэцу-гери (в сторону)

13. сүто хидзо ути
14. сэйкэн дзёдан-укэ
15. сэйкэн ути-укэ
16. сэйкэн сото-укэ
17. сэйкэн гэдан-барай

13. канцэцу-гери (вперед)
14. ёко-гэри тюдан (в сторону)
15. ёко-гэри тюдан (вперед)
16. ёко-гэри дзёдан (в сторону)
17. ёко-гэри дзёдан (вперед)
18. усиро-гэри гэдан
19. усиро-гэри тюдан
20. усиро-гэри дзёдан

КИХОН

Кихон или базовая техника это сердцевина каратэ. Только путем практики и повторения кихона каждый может развить силу и рефлекс для того, чтобы стать истинным мастером. Постоянные повторения по своей природе утомительны и скучны, в результате ученик вскоре приходит к потере интереса к занятиям. Кихон сам по себе недостаточен для поддержания концентрации сознания. Ученик отвлекается и цели занятий теряют свою определенность. Поэтому неизбежно инструктор, по мере сил, ищет путь для изучения этих упражнений, который позволил бы сохранить интерес учеников.

С этими мыслями Ханси Стив Арнейл 10 Дан создал эту программу, явившуюся результатом его более чем 30-летней практики, в которой он объединил отдельные технические приемы в комплексы полу-аэробных упражнений.

При этом преследовалось две цели:

Во-первых, если эти комплексы выполнять в начале тренировки, то они играют роль разогревающих упражнений, позволяющих одновременно с усилением сердечно-сосудистой деятельности знакомить учеников с техникой, необходимой для каждой степени программы.

Во-вторых, обеспечение инструктора (или ученика) контролем за подготовкой к кумитэ через серии движений, соответствующих реальным техникам программы. Последовательное попеременное (правой, левой) выполнение техник учит координации в атаке или защите, благодаря естественному ритму тела.

Ханси надеется, что всем ясна польза от этих упражнений. Для начинающих - это демонстрация четкого рисунка, для достигших высоких степеней - изучение требуемых техник. Для инструкторов и старших учеников это создание платформы, на которой строится большее понимание боевых искусств. Даже при небольшой фантазии количество перестановок этих упражнений является бесконечным.

Комплексы (кихон-ката) выполняются как на месте, так и в перемещениях. Методика выполнения применяется также, что и для разогревающих серий. При выполнении на месте, техники выполняются с выходом и возвратом в миги сантин-дати (за исключением техник 10 кю, выполняемых в фудо-дати). В перемещениях в дзэнкуцу-дати - обычно на три шага (в обе стороны под счет или при движении обратно - без счета). Обладатели черных поясов должны выполнять все комплексы начиная с любой руки, а при перемещениях на три шага без поворота - менять техники на каждые три шага.