

## ПОКЛОН КАРАТЭ

Очень часто на соревнования можно наблюдать картину, когда участник соревнований не знает последовательности поклонов, но и не умеет выполнить поклон как таковой, ограничиваясь поворотом туловища и потряхиванием руками в разные стороны.

Давайте рассмотрим по порядку сами поклоны. Они, как известно, делятся на поклоны, выполняемые стоя (рицу рэй) и сидя (дза рэй). Поклон стоя выполняется при входе и выходе из спортивного зала, при команде «Наорэ!». При всех обращениях в зале к обладателю пояса старшей степени и в начале и конце поединка (кумитэ). Выполняется он следующим образом:

- принять стойку фудо-дати;
- руки, сжатые в кулаках, поднимаются до скрестного положения перед лицом и опускаются в исходное положение с одновременным наклоном верхней части туловища вперёд (до 30°);
- сам поклон сопровождается возгласом «Осу!» (что является производной формой от глагола «синобу», что означает «терпеть»);
- взгляд при выполнении поклона направлен вперед.

Поклон сидя (дза рэй) выполняется из положения сидя на коленях в начале и конце тренировки. Колени расставлены под углом 45°. Руки, сжатые в кулаках, находятся в месте соединения бедра с тазобедренным суставом. Локти оттянуты назад, грудь развернута, позвоночник прямой (воображаемая нить, проходящая через позвоночник и макушку головы, натянута вертикально). Поклоны выполняются без отрыва ягодиц от пяток.

**Первый поклон** выполняется только при наличии в зале «святыни» (флаг, эмблема школы, клуба). При их отсутствии возможен (но не обязателен) поклон залу «Додзё-ни-рэй». «Тиндэн-ни-рэй» (поклон «святыне» зала), выполняется с ладонями, лежащими на полу в позиции «канку», с наклоном верхней части туловища (лбом) к воображаемому центру этой позиции. Поклон выполняется молча.

**Второй поклон** - старшему инструктору:

- до 2-го дана включительно: «Сэмпей-ни-рэй»,
- до 4-го дана включительно: «Сэнсэй-ни-рэй»,
- и далее - «Сихан-ни-рэй».

Выполняется из исходного положения (сидя на коленях), но кулаки не разжимаются и голова не опускается вниз. Взгляд направлен вперед. Поклон выполняется с одновременным ударом в пол ударной частью кулаков (сэйкэн) и возгласом «Осу!». Руки при этом слегка согнуты в локтях.

**Третий поклон** - «Отагай-ни-рэй» (поклон друг другу). Техника выполнения аналогична технике второго поклона.

При проведении соревнований выполняется тоекратный поклон стоя (рицу рэй) в начале и в конце поединка (кумитэ).

**Первый поклон** - «Сёмеи-ни-рэй!» (поклон почетному месту). Выполняется в сторону президиума соревнований (с поворотом на 90°, а не на месте!).

**Второй поклон** - «Сюсин-ни-рэй!», выполняется в сторону рефери на татами (а не в сторону публики!)-

**Третий поклон** - «Отагай-ни-рэй!» (поклон друг другу) выполняется в сторону противника.