

Каратэ



Киокушинкай

Киокушинкай – сильнейший вид каратэ, отличающийся силой простотой и эффективностью приёмов. Это наука и философия рукопашного боя, предельное развитие духовных и физических возможностей человека, это скорее жизненный путь чем спорт.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ	3
ИСТОРИЯ КАРАТЭ	4
СТИЛЬ КАРАТЭ – КИОКУШИНКАЙ	5
БИОГРАФИЯ МАСУТАЦУ ОЯМЫ	7
СИМВОЛИКА КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ	8
ЭТИКЕТ ДОДЖО	11
ВВЕДЕНИЕ	11
ПРАВИЛА ЭТИКЕТА В ДОДЖО	13
ПОРЯДОК НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ	15
ПОРЯДОК ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ	15
ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА "ОС"	16
УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА	17
УРОВНИ АТАКИ	21
СТОЙКИ	21
ДЫХАНИЕ	26
ПРАВИЛА СВОРАЧИВАНИЯ ДОГИ (КИМОНО)	28
ПРАВИЛА ЗАВЯЗЫВАНИЯ ПОЯСА	29
СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ	30
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	32

ЧТО ТАКОЕ КАРАТЭ

„Владеть приёмами каратэ – значит обладать мощным оружием, и пускать его в ход без серьезного основания – всё равно, что разряжать пистолет без законного на то права”

Борьба голыми руками такая же древняя как само человечество. Множество систематизированных форм кулачной борьбы были разработаны по всему миру, каждая отражает свою национальную культуру. То, что мы называем «каратэ» - одна из них.

Каратэ, как искусство борьбы, означает средство достижения победы над вооруженным противником и является одним из видов борьбы без оружия, что, впрочем, следует из самого названия, где «кара» в переводе - «пустой», «тэ» - «рука». Значит, расшифровка слова «каратэ» будет означать борьбу невооруженным способом.

Каратэ обладает эффективными и систематизированными способами превращения любой части тела в средство противостояния вооруженному противнику. Поэтому каратист располагает всем многообразием естественных средств противодействия, в числе которых кулаки, ноги, локти, колени. Эти «средства» должны быть соответственно натренированы, чтобы в необходимых случаях противостоять нападающему.

За все время своего существования и развития каратэ являлось искусством защиты. Каратист пользовался им только для отражений атак противников. «Никогда не атакуй первым»,— такова первая заповедь каратэ, которую прививают каждому, кто впервые надел тренировочный костюм каратиста.

Являясь эффективным методом самозащиты, каратэ одновременно служит и жесточайшим способом самодисциплинирования. По мере освоения тело каратиста учится преодолевать самые невероятные трудности. После нескольких тренировок отбор происходит автоматически. Только самые упорные и настойчивые, кто смог преодолеть физический барьер, достигают успехов в духовном развитии, которое обеспечивает эта восточная борьба. Все дисциплины, содержащиеся в будо японцев (в переводе означает «путь война»), сводятся к тому, чтобы указать следующим ему дорогу к совершенствованию человеческой личности через трудные физические занятия.

Каратэ уже завоевало сердца молодых людей во всем мире. Они обращались к каратэ в надежде реализовать мечту, свойственную всем людям, по крайней мере всем мужчинам – стать сильными.

ИСТОРИЯ КАРАТЭ

«...война и убийство несправедливы, но еще более неверно не быть готовым защитить себя».

Колыбелью каратэ считается остров на юге Японии — Окинава. Хотя как искусство владения руками и ногами для ведения борьбы оно теряется в глубине веков.

В таком виде, в каком каратэ получило широкую популярность в Европе и Америке, оно, благодаря японцам, стало известно не более полувека назад. Как и любая борьба, каратэ развивалось и обогащалось за счет приемов, характерных для других видов борьбы. А многие движения вообще стали ее частью за последние двадцать пять лет.

История или легенда утверждает, что в Индии более двух тысяч лет назад впервые получила развитие борьба, которую сегодня можно считать протечей современного каратэ.

Индийский монах Бодхидхарма прибыл в Китай в 520 г. н. э. и развил в буддийском монастыре Шаолинь-су метод борьбы без оружия под названием шаолинь-су-кемпо. Он преследовал цель дать своим ученикам средство поддержания формы и здоровья с помощью упражнений, предназначенных для компенсации отсутствия движения за время многочасовых медитаций. А уж как эффективное средство противодействия этот метод получил распространение среди монахов, которым приходилось сталкиваться с многочисленными вооруженными нападениями во время своих дальних странствий с миссионерскими целями. Этот монах провозгласил: «...война и убийство несправедливы, но еще более неверно не быть готовым защитить себя».

Ему же принадлежит мнение, что тело и дух неделимы, что высшая истина не будет достигнута без их союза. Только когда тело способно сопротивляться испытаниям, дух может обрести мир и истину. Совершенствование человека достигается только ценой трудных физических испытаний и упражнений.

После его смерти и гибели монастыря Шаолинь-су от пожара, монахи разбежались по свету, разнося с собою и новый метод. Потом наступили тревожные времена войн и междоусобиц, поэтому техника Шаолинь-су-кемпо превратилась в обычную технику борьбы без оружия, а смысл учения Бодхидхармы, его духовные цели забылись. Но они получили свое второе рождение в Японии в XII веке, куда начал проникать дзэн-буддизм, привлечший внимание самураев. Они создали свой весьма жестокий кодекс чести воина, положивший начало Бусидо.

В Китае этот метод борьбы слился с местными обычаями.

Результатом такого слияния стал китайский бокс, кунг-фу, кэмпо и, наконец, тай ти. Эти виды борьбы и в настоящее время широко распространены в Китае.

В XV веке в эпоху царствования династии Минь китайцы захватили остров Окинаву, расположенный в Тихом океане. Естественно, началась интенсивная преемственность различных искусств, в частности, «искусства кулачного боя», что вылилось в появлении каратэ из Окинавы или окинава-тэ. Следующий решительный этап в развитии каратэ связан с завоеванием архипелага Рюкю на юге Японии мощным феодальным кланом Шимадзу. Теперь Окинава переходит под протекторат Японии и обитатели острова подвергаются весьма жесткому запрету на держание любых видов оружия. Но запрещение вызвало совершенно иное действие, чем то, на которое рассчитывали японские захватчики: жители начали повсеместно практиковать окинава-тэ и достигли в этом искусстве высокой степени совершенства. Не удивительно поэтому, что первое же сражение между самураями и каратистами привело первых к страшному поражению!

СТИЛЬ КАРАТЭ – КИОКУШИНКАЙ

“... Истинная цель искусства каратэ Киокушинкай – это не победа или поражение, а становление характера личности...”

Стремительный марш по странам и континентам нового стиля каратэ - каратэ Киокушинкай следствие и феноменальных достижений его легендарного создателя Масутацу Оямы и бесспорных достоинств основанной им школы.

Эта система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания мастеров на пути боевого искусства, бросающий решительный вызов пределам человеческих возможностей, обрели заслуженную популярность.

Киокушинкай (Кёкусинкай, Киокушин) - контактный стиль каратэ, созданный в 50-е годы нашего столетия Масутацу Оямой в противовес множеству бесконтактных школ и самому принципу 'Каратэ без контакта'. Демонстрируя миру мощь реального каратэ, Киокушинкай постепенно завоевал популярность буквально во всех странах, а позже лег в основу множества контактных стилей каратэ. В переводе слово КИОКУШИНКАЙ обозначает «Общество абсолютной истины».

В синтезе этих понятий раскрывается основной смысл этого стиля единоборств - познание бесконечной истины.

Это чрезвычайно зрелищный вид спорта. Спортивные поединки (кумитэ) проводятся в полный контакт без защитного снаряжения. Единственное ограничение - запрет ударов в голову руками. В Киокушинкай каратэ не уклоняются от боя, не отталкиваются от противника, а ищут контакта с ним, навязывая активно-наступательную манеру плотного, практически непрерывного боя, проводимого в очень высоком темпе. Усилия Оямы, направленные на возрождение Будо-каратэ, то есть каратэ, понимаемого не как вид спорта, а как реального боевого искусства, очень скоро приносят плоды. Уже на Первом Всемирном открытом чемпионате по правилам Киокушинкай никто из представителей других стилей, в том числе контактных (среди них были и ученики «короля кунг-фу» Брюса Ли, и чемпиона тайландского бокса), не смогли устоять перед натиском бойцов Киокушинкай.

Визитной карточкой Киокушинкай является тамэшивари (разбивание предметов). Оно является обязательным упражнением в соревнованиях по кумитэ у мужчин. Создатель стиля Масутацу Ояма утверждал, что каратэ без тамэшивари подобно дереву, не приносящему плодов. Свое утверждение великий мастер постоянно подтверждал на практике. С этой целью он даже проводил турне с показательными выступлениями и демонстрацией реальных возможностей человека, занимающегося самосовершенствованием. Им устраивались бои с быками, которых он побеждал безо всякого оружия. Крушил лед, бетон, доски, горлышки бутылок и т.д.

Название стиля Киокушинкай в мире боевых искусств произносят с уважением. Он имеет репутацию самого жесткого стиля, вокруг которого ходит такое количество слухов, что невозможно разобрать, где правда, а где вымысел. Но верно одно - владеющие Киокушинкай способны творить чудеса, ведь познание Истины осуществляется на пути боевого искусства, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей.

Именно это и привлекает множество людей со всего земного шара к занятиям Киокушинкай. Сегодня его поклонники - это 12 миллионов человек, из более чем 120 стран мира. Среди них Президенты, влиятельные политики, звезды кино, знаменитые музыканты: Шон Коннери (почетный первый Дан), Дольф Лундгрэн (3-й Дан, чемпион Европы, участник 2-го Мирового Открытого турнира) и др. Всех этих людей объединяет одно - стремление познать Истинный путь - так же, как много лет назад его познал великий Масутацу Ояма.

Стиль Киокушинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования, овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и серьезную дисциплину. Однако, несмотря на жесткость и даже максимализм требований, культивирование стиля во всем мире осуществляется с учетом разнообразных интересов любителей восточных единоборств в духе демократического идеала "каратэ для миллионов". Одних в Киокушине привлекает система дыхательных упражнений, других - методы физической подготовки, третьих - система психорегуляции, четвертых - самозащита, пятых - возможность заниматься мужественным видом спорта.

Адаптированные методики позволяют заниматься каратэ Киокушинкай и детям, и женщинам, и пожилым людям. При этом снижается объем нагрузок, вводятся дополнительные ограничения на контакт, но сохраняются наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные собственно стилевые черты. Это дает возможность любителям погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами реальной самозащиты.

Каратэ – это не просто искусство боя. Это стиль жизни, инструмент позволяющий постигнуть цель и смысл существования. Во время долгих жарких часов тренировок каждый проходит через множество тестов. Они позволяют проявиться силе характера и часто заставляют «прыгнуть выше головы».

Достигнув нового уровня, познав новую технику, видишь следующий этап, требующий ещё больше сил и трудолюбия.

Стремление к бесконечному совершенствованию техники развивает настоящий бойцовский дух, помогающий тем, кто занимается каратэ многие годы, преодолеть трудности, готовые остановить кого угодно.



БИОГРАФИЯ МАСУТАЦУ ОЯМА

Мас.Ояма (1923-1994)

„Постоянные тренировки, полная самоотдача, уверенность в ценности поставленной цели – это то, что делает человека великим”

Масутацу Ояма (Йонг И Чой) родился 27 июля 1923 г. в Южной Корее. Когда ему исполнилось 9 лет, он переехал жить к сестре в поместье на юг Китая, где у

работающего в поместье мастера Йи учился китайскому кемпо 18 рук.

В 12 лет Ояма вернулся в Корею и продолжил занятий корейским кемпо. В 1936 г. – получил черный пояс.

В 1938 г. Он приехал в Японию... Через некоторое время он поступил в додзё легендарного Гичина Фунакоши, где занимался известным видом каратэ—Шотокан, удивляя всех своими успехами.

Уже в 17 лет Масутацу Ояма получил 2-й дан степени мастерства, а в 20 лет — 4-й дан.

«Если меня спросят, чему человек должен посвятить жизнь, я отвечу — тренировкам. Тренируйтесь больше, чем спите, и, независимо от преследуемых целей, вы не пожалеете», — говорил Ояма. В дзюдо он также достиг больших успехов: менее чем за четыре года он получает 4-й дан степени мастерства.

Послевоенные годы стали кризисными для каратэ. Под идеологическим влиянием западного спорта каратэ теряет свое боевое и морально-психологическое значение. Вместо этого появляются бесконтактные, показательные спортивные и игровые виды. В эти годы Ояма встречается со своим соотечественником Шо Ней Чуом, одним из авторитетных каратистов школы Годзюрю, который по-новому освещает связь духовного с физическим. Именно он и воодушевляет Ояму на то, чтобы посвятить жизнь каратэ, отойти от мирской суеты и предаться духовному и физическому развитию в одиночестве.

В 1946 г. Ояма сознательно встает на путь одиночества для укрепления своей духовной силы. Удалившись из цивилизованного мира, он поднимается на гору Минобу, расположенную в префектуре Киба. Вместе с Оямой на гору поднимается его ученик Яширо, который не выдерживает одиночества и ре жима суровых тренировок и вскоре покидает его. Но после 14 месяцев нечеловеческих тренировок Ояма вынужден покинуть гору из-за финансовых затруднений. Тем не менее усилия Оямы в возрождении каратэ увенчались успехом.

В 1947 г. в Киото на Первом всеяпонском чемпионате Ояма, одержав блестящие победы, занимает первое место. Отсутствие достойного противника в спортивном каратэ и страстное желание постигнуть тайны и истину настоящего каратэ вновь зовут Ояму в горы. В 1948 г. он поднимается на гору Киодзума (в префектуре Киба). Тренируясь, он преодолевает фантастические трудности. И в дождь, и в стужу он занимается по 12 часов в сутки, исполняя сотни прыжков над растущими кустами, ломая речные булыжники, а деревья используя в качестве макивары. Через 18 месяцев Ояма вновь возвращается в цивилизацию. Следуя наставлениям известных мастеров дзена и каратэ, он посвящает себя тяжкому труду распространения и пропаганды

каратэ.

С этой целью в 1952 г. Ояма едет в Америку. Своими сверхчеловеческими номерами Ояма потрясает американцев. Поистине, как можно было не удивляться, когда Ояма ломал огромные булыжники, словно хрупкие фарфоровые изделия, ломал руками и ногами толстые доски и кирпичи, откалывал горлышки у бутылок. Бои Оямы с известными американскими боксерами длились секунды. Его называли «Божественная рука». Он является истинным воплощением японского бойца, Ояма стал первым человеком в мире, который три дня подряд боролся с 300 разными бойцами проводя в день по 100 боев длительностью в две минуты, каждый раз выходя победителем. Большинство участников после первых же секунд подвергались нокауту. Этот своеобразный марафон состязаний прекратился из-за отсутствия желающих бороться.

Вернувшись из Америки в 1953 г., Ояма решает показать истинную мощь каратэ в борьбе с быком. За всю свою жизнь он провел бои с 52 быками; троих он убил в первые же секунды, остальных убивал ребром ладони или отбиванием рога. Бои с медведем и тигром не состоялись из-за финансовых затруднений.

В 1954 г. Ояма открывает свое первое додзё в Меджиро (Токио). В 1956 г. открывается первое настоящее додзё Оямы около университета Рюкю. Несмотря на большую текучесть, возникшую из-за трудностей тренировок, в 1957 г. Ояма уже имел 700 учеников.

В этом додзё была заложена основа 1000-дневных тренировок для начинающих, 10 000-дневных — для раскрытия истины.

Школа Киокушинкай открыто противопоставлялась всем известным школам. Ояма обогатил каратэ завоеваниями китайских, корейских и других боевых искусств, которые должны были обеспечить силу, выносливость и эффективность. Кенчикато, ученик Оямы, рассказывает, что в додзё Оямы приходили усовершенствоваться знаменитые мастера других школ. Большие изменения также наблюдались и во взглядах других школ: они постоянно совершенствовали свою технику, приспособляясь к условиям реального боя, тем самым косвенно способствуя развитию Киокушинкай. В 1964 г. в Японии официально был признан центр Киокушинкай Хонбу, который впоследствии становится международным центром Киокушинкай (ИКО). После этого Киокушинкай распространился более чем в 120 странах, объединив около 10 млн. тренирующихся.

В 1969г. в Токио был организован первый всеяпонский открытый чемпионат по Киокушинкай каратэ.

В 1975 г. состоялся Первый Всемирный открытый чемпионат по

Киокушинкай каратэ в Токио, который утвердил славу и мощь Киокушинкай. На этом чемпионате ни одному из участников других школ восточных единоборств не удалось противостоять бойцам Киокушинкай. Из 128 участников из 36 стран чемпионом стал Кацуаки Сато.

В 1994 г. в апреле каратэ понесло большую утрату: умер Масутацу Ояма — неповторимая яркая звезда, мысль и душа которого, проникая во все уголки мира, распространяют здоровье, силу и волю.

СИМВОЛИКА КИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ

ЧИНДЕН



Чинден (Японские иероглифы) обычно изображается на внешней стороне кимоно, обозначает Киокушин, имя которому дал Мас Ояма, создатель этого стиля каратэ. Этот стиль символизирует три вещи.

Киоку = основной, величайший, абсолютный

Шин = правда, истина

Кай = организация, общество, союз

Т.о. **Киокушинкай** – союз искателей абсолютной истины на пути боевого искусства.

КАНКУ



Символом Киокушина является Канку, который взят из Канку Ката. В этом ката руки подняты и пальцы собраны так, что через них можно смотреть на небо. Верхняя и нижняя точки Канку обозначают первые пальцы каждой руки соединяются верху, а большие внизу, символизируя вершину или острие. Центральный круг обозначает промежуток между руками, через который видно небо, символизируя бесконечную глубину. Остальной Канку закрыт кругом, который символизирует продолжительность действий (так как у круга нет конца).

ЭТИКЕТ ДОДЖО

Доджо - это место тех, кто хочет преодолеть свои недостатки через усердие и усилия. Через привычное применение упорных усилий постепенно становишься сильнее. Это стремление преодолеть ваши слабости превращая их в силу. Но если вы делаете все возможное, вы станете сильными.

Введение

Эти правила основываются на здравом смысле, хороших манерах и традициях Японии - родины современного каратэ. Иногда западным студентам тяжело приспособиться к правилам этикета доджо, которые существуют в Японии. Японская культура очень сложная, и многое из того, что принимается как само собой разумеющееся там, совершенно не приемлемо на Западе. Вот почему японские инструкторы, которые совершают поездки на Запад и живут там некоторое время, сталкиваются с необходимостью приспособлять свой стиль обучения, так чтобы он становился более приемлемым для их студентов-неяпонцев. Конечно, значительная часть традиционной системы сохранена, но определенные правила или отброшены полностью, или применяются частично или выборочно. Строгие требования истинного, традиционного пути часто оставлены для старших студентов, которые уже продемонстрировали своим упорством, что они желают принять вызов более жестких традиционных требований к уважению, терпению, преданности, верности мастеру и Будо в целом.

В течении многих лет делалось много попыток уничтожить, насколько только возможно традиционный боевой путь, заявляя, что для европейцев он неуместен и не приемлем. Но, делая это, эти люди бессознательно отрывают себя от того самого источника жизненной силы, который делает боевые искусства Востока уникальными. Примером этого может послужить доги, или форма для тренировок. В некоторых школах можно увидеть доги разных цветов, пошитые так для того, чтобы узнавать различные звания, различные специальности индивидуальных студентов. Эта идея совершенно чужда традиционному японскому пути, согласно которому простой белый тренировочный костюм, который носит каждый, начиная от руководителя и до новичка, пришедшего в первый раз, от члена парламента и до простого труженика, служит для напоминания о такой добродетели как скромность. Что, в своей сути, все люди созданы равными и что только иллюзия лежит в основе понятия, что кто-то

лучше другого. Люди различаются только по усердию к тренировкам и скромности сердца. Никто не станет долго терпеть хвастуна, каким бы искусным или могущественным (сильным) он не был. Единственной причиной таких вещей как цветные доги и тому подобное, является удовлетворение своего “я” и гордости студента. Но для традиционного терпеливого и решительно настроенного японца - это действительно странно. В доджо Киокушин по всему миру строго поддерживаются традиции, и все же мы идем на компромисс, где это было приемлемо. Отношение меняется в зависимости от нации, поэтому существуют и вариации в правилах. Как уже говорилось, правила - это, в основном, здравый смысл. Нет оправдания лени, и невозможно оправдать из-за этого пренебрежение правилами. Преднамеренное нарушение этих правил рассматривается как серьезное оскорбление, нанесенное философской основе каратэ-до. Стремитесь к тщательному изучению этих процедур, так как они являются важной частью вашего обучения. Со временем они станут вашей второй сущью (природой). Доджо - это не просто гимнастический зал или какой-нибудь старый тренировочный центр. К нему нужно относиться как к религиозному святилищу, куда приходят, чтобы сконцентрироваться всей душой и сердцем, стремясь к совершенству духа. В карате-до мало иметь большие мышцы, необходимо совершенство характера. Заботьтесь и гордитесь своим доджо и относитесь к нему, как к благоговейному месту. Будьте терпеливы в учебе. Если что-то кажется не ясным, вы со временем начнете понимать и ценить цель этого и его значение. Каратэ часто считают ни чем большим, как грубым, и требующим много затрат энергии, спортом, который служит незначительным целям, и только учит своих членов, как наносить поражения друг другу самыми отвратительными способами. Без вежливости доджо в короткий срок становится полным грубых и свирепых людей. Будьте искренними, усваивая этикет доджо. Церемония без искренности - лицемерна, и в целом - не к лицу человеку боевого искусства. Никто не выше общих правил вежливости, которые выражены в правилах додже. Часто старший студент становится слишком бесцеремонным с доджо и своими товарищами и находит веселым пренебрегать правилами доджо. Всегда помните, что все каратисты, вне зависимости от того черные ли они пояса или только новички, тренируются в одном доджо, на одном полу. Все практикуют одинаковые техники и стремятся к одинаковым идеалам. Поэтому все руководствуются едиными требованиями этикета.

Правила этикета в Доджо

„Воинские искусства начинаются и
заканчиваются вежливостью”

1. Входя или покидая доджо, всегда станьте лицом вперед, поклонитесь и скажите “Ос”.

2. Опоздав к началу тренировки, сядьте на колени в *сэйза* лицом к задним рядам. Ждите, закрыв глаза в *мокусю*. Когда к вам обратятся, оставаясь в *сэйза*, поклонитесь, произнося “*Шитсурэй шимасу*” (извините за опоздание). Встаньте, повернитесь к передней части доджо и поклонитесь еще раз, громко произнося “Ос”, и быстро присоединитесь к задним рядам класса.

3. Не снимайте никакую часть вашего доги во время тренировки, пока вам не скажут этого сделать. Если же возникла необходимость поправить доги в процессе тренировки, сделайте это быстро и без суеты. Повернитесь направо, в сторону от передней части класса (или назад), чтобы поправить доги или перевязать пояс. Учитесь уважать ваш пояс, как символ ваших усилий в тренировках.

4. Доджо является почитаемым местом, поэтому нельзя находиться в нем в головном уборе, уличной обуви, а также употреблять грубые и нецензурные выражения. Не ешьте, не жуйте жвачку, не курите и не пейте в доджо.

5. Когда вам говорят стать в определенную стойку, или построиться в ряды, всегда двигайтесь как можно быстрее - не ходите прогулочным шагом.

6. Соответствующее уважение должно выражаться всем ученикам более высокого спортивного уровня. Все ученики должны встать и произнести “Ос”, когда входит в доджо старший по положению или черный пояс.

7. Никогда не упражняйтесь в кумитэ в отсутствии инструктора.

8. Не покидайте строй ни по каким причинам без разрешения инструктора. Никогда не идите между рядами, или между инструктором и теми, кто занимается.

9. Обращайтесь к своему инструктору как Семпай или Сенсей в зависимости от его мастерской степени. Не обращайтесь в классе к инструктору по имени.

10. Не ругайтесь, не смейтесь, не хихикайте, не разговаривайте, не сидите развалясь и не будьте рассеяны во время тренировки.

Относитесь к тренировкам серьезно. это не место для смеха.

11. Ученики не имеют права выходить из зала без разрешения. Если возникла срочная необходимость покинуть зал, сделайте это как положено. Студент должен оставаться в доджо до выполнения последнего поклона (окончания ритуала) при окончании тренировки. Нарушение этого правила не терпимо.

12. Перед(после) обращением или приветствием инструктора, произнесите “Ос” и поклонитесь. Данный ритуал должен соблюдаться также и за пределами доджо.

13. Ваше доги должно быть чисто выстирано и аккуратно в любое время. Все порванные места должны быть аккуратно зашиты. Ваш пояс должен быть высушен, но не постиран, так как он символически содержит дух вашей усердной тренировки.

14. Внимательно слушайте указания инструктора. Выполняйте все требования инструктора, произнося громко “Ос”, медленное или безразличное реагирование считается невежливым.

15. К инструктору нужно относиться с таким же уважением, какое вы сами ожидаете как общую учтивость. Никогда не оспаривайте его указания, никогда не разговаривайте в классе, пока вас не спросит инструктор. Такое послушание улучшает взаимную восприимчивость, облегчая и ускоряя процесс обучения.

16. При пожатии рук друг другу, используйте две руки, показывая доверие и скромность и произносите “Ос”. Подобный ритуал соблюдайте и за пределами доджо.

17. Ради безопасности и аккуратности, не носите драгоценности во время тренировки или когда одеваете доги (металлические предметы: цепи, кольца, серьги и т.п.).

18. Всегда содержите ногти на руках и ногах чистыми и коротко подстриженными. Всегда следите чтобы ваши ноги, руки, ногти были чисто вымытыми для тренировки. На тренировке вы часто работаете вблизи других людей. Никому не нравится тренироваться с кем-либо, кто грязен.

19. Обязательно ходите в туалет до тренировки. Случайный удар в полный пузырь может быть исключительно опасным. Старайтесь также помнить, что тренироваться на полный желудок нехорошо для тела, поэтому не ешьте хотя бы за час-два до начала занятий.

20. Все ученики убирают зал после тренировки. В общем, ученики должны заботиться о тренировочном зале, как об уважаемом и особом месте.

ПОРЯДОК НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ

Ученики выстраиваются в 3-4 ряда в соответствии с уровнем мастерства по цвету поясов, лицом к центру зала. Черные пояса – в первом ряду, все остальные пояса выстраиваются по степени уменьшения уровня мастерства.

Команды:

“Сейза” – опуститься на колени и принять позу для сидячей медитации.

“Чинден ни, рей” - Все кланяются вперед, показывая уважение Богу и учителям боевых искусств прошлого, усилия которых дали нам это искусство.

“Мокусю” - Закрывать глаза и успокоить дыхание; сфокусировать концентрацию на потоке воздуха в и из легких, почувствуйте себя так, как будто вы вдыхаете воздух глубоко в живот. Отключите все посторонние мысли, и подготовьте себя к будущей тренировке. Продолжайте сознательно следить за дыханием, по мере того как поток воздуха проходит в и из легких. Делайте это на протяжении всего периода медитации.

“Мокусю Яме”- Открыть глаза.

“Семпай (Сенсей) ни рей” - Поклонитесь вперед с громким **“Ос”**, как символ уважения тренеру.

“Татэ” - Пожалуйста, встаньте.

ПОРЯДОК ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Команды:

“Сейза. Чинден ни, Рей (поклон)”

“Мокусю” (период медитации)

“Мокусю Яме. Сенсей (или Семпай) ни Рей” (поклон с громким **“Ос”**).

“Сенсей (или Семпай) ни аригато гозаймашта” - Все кланяются инструктору/рам и повторяют громко **“Аригато гозаймашта”**.

“Отагай ни, аригато гозаймашта” - Вновь все кланяются, в этот раз как жест благодарности другим студентам в классе, и повторяют громко **“Аригато гозимашта”**. *“Аригато гозимашта”* с японского переводится - *“Большое спасибо”*.

После тренировки все ученики принимают участие во влажной уборке пола дождо.

ЗНАЧЕНИЕ СЛОВА "Ос"

„Следование Воинскому Пути подобно подъему на вершину крутого утеса - оно продолжается вверх без отдыха. Это требует абсолютного и решительного посвящения себя избранной цели”

"Ос" - слово, которое вы будете больше всего слышать в Киокушинкай Доджо. Когда Вы входите или покидаете Доджо, Вы кланяетесь и говорите "Ос". Когда Вы приветствуете человека, занимающегося Киокушинкай Каратэ, Вы говорите "Ос" вместо "привет". Когда Вы следуете наставлению или отвечаете на вопрос в зале, Вы говорите "Ос" вместо "да", или "я понимаю". При выполнении Кихон Ваза (основная техника) в доджо, каждое движение часто сопровождается громким "Ос". Как степень уважения, бойцы на турнире кланяются и говорят "Ос" вперед, рефери и друг другу, до и после боя. Осу используется в многих ситуациях и, похоже, имеет много значений. Но что же оно действительно означает?

Слово "Ос" произошло от *oshi shinobu*, что означает "упорно продолжать заниматься пока можешь (до предела)". Это подразумевает готовность подталкивать себя к пределам выносливости, упорно продолжать заниматься под любым видом давления. Каждый раз мы говорим "Ос", мы напоминаем себе об этом. Вы подталкиваете себя, пока, по вашему мнению, вы не достигнете своего предела. Сначала ваше тело хочет остановиться, но ваше сила воли продолжает подталкивать Вас. Когда ваш разум хочет остановиться, Ваш дух поддерживает Вас в движении. Вы терпите боль. Вы упорно продолжаете заниматься.... Это и есть "Ос".

Киокушинкай каратэ не может быть изучен быстро. Это отнимает годы, чтобы должным образом изучить основные принципы. Основные приёмы выполняются тысячи раз пока они не станут инстинктивными движениями, без осознания того что Вы делаете. Легко сломаться, делая одно и то же снова и снова, особенно, когда прогресса, кажется, почти нет. Преодоление этого и продолжение обучения требует терпения и настойчивости. Это - "Ос". Абсолютная и непоколебимая преданность, необходимая для восхождения на вершину Киокушинкай каратэ - есть "Ос". Даже новичку, достаточно просто осознавать, что через настойчивость и желание продолжать он может достигнуть большей физической, умственной, духовной и эмоциональной силы. Все, что необходимо - твердое намерение.

УДАРНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА

Сейкен (кулак). Поочередно сгибать пальцы. Начать с мизинца и закончить указательным пальцем. Пальцы нужно сгибать так, чтобы они были плотно прижаты к ладони. Большой палец прижат к указательному и среднему пальцам.



Во время ударов и блоков следует обратить особое внимание на то, чтобы мизинец был плотно прижат к ладони. Удар всегда наносится суставными костяшками безымянного и среднего пальцев, таким образом уменьшается поверхность и увеличивается сила удара (давление).

Уракен - перевёрнутый кулак (тыльная часть). Кулак формируется тем же путем, ударные части те же, разница лишь в том, что во время удара кулак направлен в обратную сторону.



Теццуи (кулак молот). Ударной является часть, расположенная у мизинца кулака, — ребро ладони



Шотей (пятка ладони). Удар наносится основанием ладони. Во время ударов и блоков пальцы нужно держать в напряжении



Шуто (рука-нож). Пальцы выпрямить, большой палец сильно прижать к ладони. Ударной частью является ребро ладони. Мизинец следует держать прямо, напряженно, что придает ребру ладони твердость.



Ёхон нуките (рука-копье). Удар наносится кончиками пальцев. Рекомендуется пальцы слегка сгибать в основании.



Ипон нуките. Удар наносится указательным пальцем по слабым точкам противника — по глазам, горлу и т. д.



Нихон нуките. Похож на предыдущий, но в этом случае удар наносится указательным и средним пальцами, образующими «вилку» в глаза.



Хиракен (медвежья лапа). Удар наносится суставами пальцев или ладонью в лицо или ухо противника.



Хайшу. Удар наносится тыльной стороной руки. В основном используется во время блоков.



Хайто. Ударной частью является внутренняя сторона ладони. Пальцы выпрямить, а большой палец плотно прижать к ладони. Применение то же, что и в шуто.



Кокен (запястье). Удар наносится кистевым суставом. Применяется как во время ударов, так и во время блоков.

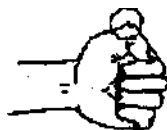


Накаюби ипон-кен (удар суставом среднего пальца). Этим способом наносят удар по слабым точкам противника, в висок и челюсть.



Хитосашиюби ипон-кен. Этот удар похож на предыдущий, отличие лишь в том, что ударной частью является сустав указательного пальца.

Ояюби Кен. Большой палец плотно прижат к указательному. Этот удар очень опасен, в особенности для височной кости, поэтому в спортивных боях он запрещен.



Кейко (рука-клюв). Все пальцы соединить вместе, выпрямить кисть. Ударной частью являются кончики пальцев. Удар наносится по глазам.



Тохо (рука-крюк). Ударной является часть руки между большим и указательным пальцами. Используется для ударов по горлу противника.



Коте (предплечье). Включает в себя часть руки между кистью и локтем, в основном используется в блоках.



Хиджи (локоть). Удар локтем — сильнейший из ударов рукой. Удар производится по всем направлениям и обычно наносится в среднюю часть тела и челюсть.



Суне (голень). Используется для блоков и ударов в особенности по бедрам и ребрам.



Чусоку (Тюсоку). Удар наносится подушечками пальцев ног. Используется для ударов по челюсти и животу противника. В момент удара пальцы приподнимаются и напрягаются.



Сокуто - «нога-нож» (внешнее ребро стопы). Удары внешней стороной стопы очень эффективны и часто используются в каратэ.



Хайсоку(подъем стопы). Удары верхней стороной ступни наносятся в область паха. В момент удара ногу резко встряхнуть, а пальцы ног, напрягая, плотно прижать.



Тейсоку (внутренняя выемка стопы). Эта часть ноги используется в основном для блоков.



Какато (пятка). Очень эффективен, в особенности при вращательных ударах и ударах назад.



Хидза (колени). Колени часто используется при ударах в область паха, ребер, лица. Во время удара пальцы ног направлены вниз.



Аши (стопа). Используется для ударов противника по рукам или в живот, а также блоков.



Атама(голова). Удар головой особенно эффективен с близкого расстояния. Тем не менее не рекомендуется часто его использовать.



УРОВНИ АТАКИ

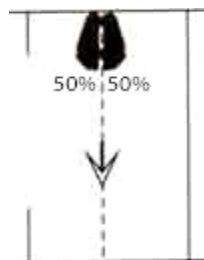


СТОЙКИ

"Перед тем, как научиться ходить,
научись стоять"

Правильно выбранная стойка имеет большое значение, и если тело не находится в уравновешенном и устойчивом положении, то действия каратистов неэффективны. Стойки в каратэ в основном различаются положением нижней части тела, а верхняя часть, туловище, всегда в прямом и вертикальном положении. Каратист должен быть всегда готовым к мгновенному переходу от защиты к атаке, для этого необходимо каждый раз выбирать правильную стойку. Быстрота движений по очевидным причинам имеет первостепенное значение, следовательно, нужно следить за правильным положением центра тяжести (если центр тяжести находится высоко, скорость большая, то уравновешенность маленькая, и наоборот).

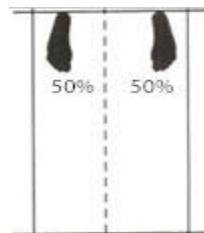
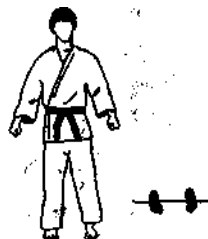
Хэйсоку дачи. Встать прямо, ноги выпрямить, ступни вместе, пальцы выпрямлены вперед. В этом положении тело и голову необходимо держать прямо, рот закрыт, а взгляд направить вперед.



Мусуби дачи. Стойка медитации в положении стоя (мокусю). Похожа на предыдущую. Левую руку положить на правую, пятки соединить, стопы развернуты наружу на 45°, пятки вместе.



Хейко дачи. Ноги поставить на ширину плеч, ступни ног направлены вперед и расположены параллельно друг другу.



Сото хачиджи дачи. Встать, расставить ноги, ступни развернуты на 60°.

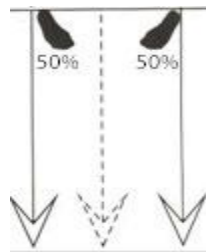
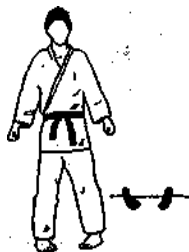


Фудо дачи. Эта стойка похожа на сото хачиджи дачи, разница лишь в том, что ноги расположены ближе друг к другу



Учи хачиджи дачи.

В этой стойке пятки находятся, как в Хэйко-Дачи, на ширине бедер, однако стопы развернуты внутрь на 45° .



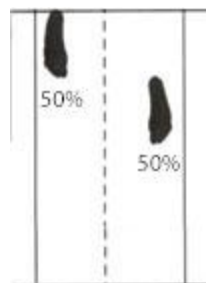
Дзенкуцу дачи (стойка натянутого лука).

С позиции хэйко дачи одну ногу отставить назад. Переднюю ступню держать прямо, колено согнуть, голень находится в вертикальном положении, чуть присесть. Задняя нога выпрямлена, ступня вывернута на 45° . В этом положении центр тяжести перемещается вперед. Верхняя часть тела расположена вертикально по отношению к земле. Туловище нужно держать прямо или чуть наклоняясь, полуфронтальное положение. 60% тяжести падает на переднюю ногу. Пятка задней ноги не отрывается от земли. Следует помнить, что ноги не нужно держать на одной линии по отношению к фронтальной линии.



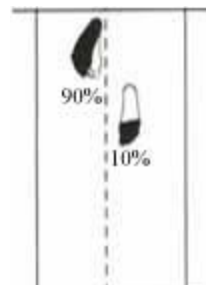
Моро аши дачи

Эта стойка очень похожа на хэйко дачи, но одна нога выставлена вперед.

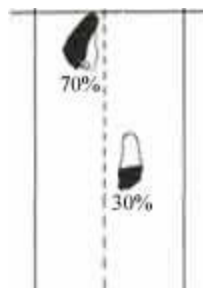


Неко аши дачи (стойка кошки).

Эта стойка немного напоминает положение задних ног кошки. Одна нога выставлена вперед приблизительно на расстоянии в одну ногу. Ступня так поставлена, что пятка не касается земли. 90% тяжести приходится на заднюю ногу.

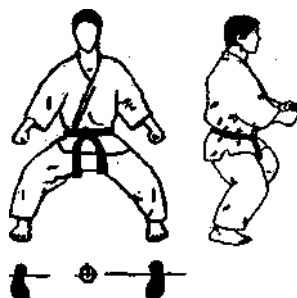


Кокуцу дачи. В этом положении пальцы ног выпрямлены, пятка чуть отстоит от пола. 70% тяжести падает на заднюю ногу, колено которой согнуто, а ступня с передней ногой составляет угол в 45° . Расстояние между ногами приблизительно в три ноги. Нужно следить, чтобы колено задней ноги было напряжено и по возможности отставлено в сторону.



Кибя дачи (стойка всадника)

Ноги расставлены на ширине двух плеч. Ступни направлены вперед параллельно друг другу. Корпус следует держать прямо, не нагибаясь вперед. Колени по возможности отдалить друг от друга так, чтобы вместе с большими пальцами они находились на одной линии.



Шико дачи (стойка борца сумо)

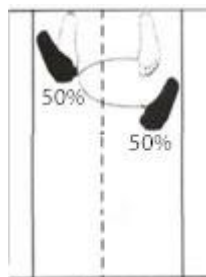
Это та же стойка, разница лишь в том, что ступни ног развернуты наружу. В обоих случаях равновесие обеспечивается перемещением центра тяжести вниз. Эта стойка удобна при боковой атаке и защите.



Санчин дачи – стойка „крепости” или „песочные часы”.

Ноги раздвинуть на ширину плеч так, чтобы пятка передней ноги была на одной линии с пальцами задней ноги. Ступни ног повернуть вовнутрь на 45°.

Колени напряжены, чуть присесть. Корпус, как и во всех стойках, нужно держать прямо и вертикально по отношению к земле. Мышцы живота напряжены. Эта стойка устойчивая, она очень удобна во время боя. В позиции санчин бедра необходимо прижать друг к другу.



Каке дачи. Большая часть тяжести падает на переднюю ногу. Пятку задней ноги следует приподнять, а пальцы согнуть.



Цуру аши дачи (стока журавля)

Ступня одной ноги слегка касается колена другой. Вся тяжесть падает на одну ногу.



Каждая стойка предназначена для определенной цели. Следовательно, прогресс в изучении может быть медленным, если новички не придерживаются строгих требований к форме каждой стойки. Неверная форма портит любую стойку так, что ее порой трудно отличить от другой стойки. Уделяйте серьезное внимание специфическим требованиям каждой стойки.

Изучая стойку, полезно практиковаться в тех наступательных и оборонительных приемах, которые лучше всего получаются из нее.

ДЫХАНИЕ

Дыхание — одна из главнейших функций организма, на которую мы часто не обращаем серьезного внимания. Как известно, наша мыслительная и физическая деятельность в основном зависит от того, как мы дышим, поскольку воздух — важнейший источник питания крови, а кровь питает клетки, мышцы, железы и все остальные органы. Состояние организма во всем зависит от наличия кислорода. Контролировать дыхание — значит руководить всеми органами и быть хозяином положения. Человек часто переживает минуты страха, волнения, от которых сердце начинает сильно биться, дыхание учащается, что приводит к потере уравновешенности. В этом положении нервные клетки раздражаются, в обычном же положении они находятся в состоянии уравновешенности. Поскольку состояние покоя и равномерное дыхание взаимосвязаны, то при регулировании дыхания восстанавливается состояние душевного покоя. Регулирование дыхания производится волевыми усилиями. Каратисты, йоги, мастера цигуна, концентрируя внимание на дыхании и органах, контролируют весь организм.

Глубокое дыхание

Встать в позицию фудо дачи. Держась рукой за пояс, сделать медленный, глубокий вдох носом, слегка сжимая руками мышцы живота. Подобно питью воды медленно вдохнуть воздух, заполняя прежде нижнюю часть легких, затем среднюю и, наконец, верхнюю часть, что сопровождается поднятием плеч. В это время передняя стенка живота слегка втягивается во внутрь, помогая воздуху заполнить верхнюю часть легких. Затем весь живот втягивается, и начинается выдох. Параллельно выдоху плечи и грудь опускаются. Повторить упражнение, поворачиваясь направо и налево.

Ибуки (ревущий водопад)

1. Принять позицию фудо дачи.
2. Скрестив руки у лица, сделать глубокий вдох, одновременно поворачивая ступни ног вовнутрь. Вдох медленно и спокойно производится носом так, чтобы со стороны не было заметно.
3. Широко открыть рот и с силой выдохнуть, напрягая все мышцы (особенно живота).
4. После выдоха втянуть мышцы живота и выдохнуть оставшийся воздух. Ибуки очень хорошо восстанавливает дыхание после сильного удара в живот.

Ногаре (1) **(поток воды)**

Этот способ дыхания часто используется во время настоящего или учебного боя, он сохраняет самообладание и хладнокровие.

1—4. Вдыхать носом равномерно, медленно и глубоко, задерживая дыхание на несколько секунд. В то же время руки, вращаясь, медленно поднимаются к груди.

5—6. Медленно опуская руки вниз, выдохнуть воздух, язык следует держать за неплотно сжатыми зубами, что способствует изданию тихого звука.

Гъяко ногаре (2)

1. Принять позицию учи хачиджи дачи.

2. Медленно, глубоко и равномерно вдыхая воздух носом, поднять руки к груди ладонями вверх.

3. Руки, вращая, опустить до уровня талии, ладони держать параллельно друг другу. Выпрямить все тело (особенно руки), втянуть живот, указательный и средний пальцы выпрямить вперед, а остальные согнуть.

4. Руки в предельном напряжении медленно вытягиваются вперед.

5. Ладони, вращая, медленно поднять, руки опустить, сделать спокойный выдох.

6. Ладони, вращая, приблизить к поясу.

7. Медленно опуская руки вниз, выдохнуть.

ПРАВИЛА СВОРАЧИВАНИЯ ДОГИ (КИМОНО) стр. 28

Мятая неаккуратная форма противоречит гармоничному развитию личности в каратэ - где все должно быть прекрасно...

ПРАВИЛА ЗАВЯЗЫВАНИЯ ПОЯСА стр. 29

- При правильной длине пояса, его завязанные концы не должны опускаться ниже колен или быть выше нижнего края куртки.
- Концы завязанного пояса должны быть одинаковой длины - это символизирует гармонию между телом(силой) и духом каратэки.
- Один конец пояса символизирует СИЛУ(личность), другой конец пояса символизирует ВОЛЮ(дух) каратэ.



Разложите аккуратно куртку доги



Сверните брюки и разместите их в центр куртки



Сверните левую половину внутрь



Рукав сверните в противоположную сторону



Свяжите ваше доги поясом. Доги готово к транспортировке



Свернутое доги поместите на пояс



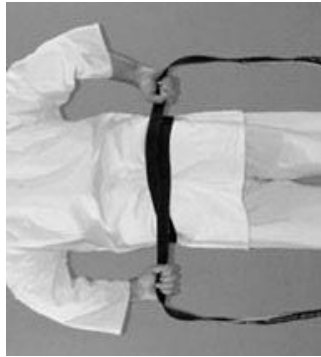
Скатайте ваше доги



То же самое повторите с другой стороной



Середину пояса сделать
отправной точкой к
завязыванию пояса(Оби)



Два оборота - для
правильной фиксации
кимоно(Догги)



Концы пояса выравнять



Внешним концом пояса
сделать подхват обоих
оборотовпояса и вывести
его наверх



Если у вас не
получилось, как на этом
образце, попробуйте еще
раз



Затягиваем узел в
горизонтальной плоскости



Протягиваем через
образованную петлю
верхний конец



Верхним концом пояса
начинаем делать узел
вокруг нижнего конца

СЛОВАРЬ ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ

Общие понятия

Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.
Сэнсэй – учитель, наставник (1-3 дан).
Сэмпай – старший ученик.
Отагай – любой другой ученик.
Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).
Дан – мастерская степень.
Кю – ученическая степень.
Гейко – тренировка
Доги – одежда для тренировок.
Оби – пояс
Ёй – готовность
Кихон – тренировка техники без партнёра.
Рэнраку – комбинации.
Ката – форма, комплекс
Кумитэ – спарринг.
Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.
Ибуки – силовое дыхание.
Ногарэ – мягкое дыхание.
Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности.
Рэй – поклон
Дачи – стойка
Кимэ – концентрация
Киай – крик при демонстрации техники
Уке – блок
Цуки – удар кулаком
Гери – удар ногой
Гоши – бёдра
Като – плечо
Уде – предплечье

Команды

Сэйдза – опуститься на колени.
Мокусو – закрыть глаза.
Мокусо ямэ – открыть глаза.
Рэй – поклон.
Ёи – приготовиться.

Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.
Ямэ – закончить.
Маваттэ – повернуться.
Хантай – смена. Наорэ – вернуться в исходное положение.
Ясумэ – расслабиться.
Могорей – выполнять без счета

Счёт

Ичи (ити) – 1
Ни – 2
Сан – 3
Си (ши) (ён) – 4
Го – 5
Року – 6
Сити – 7
Хати – 8
Ку – 9
Дзю – 10

Уровни атаки и защиты

Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).
Чудан – средний (корпус).
Гэдан – нижний (ниже пояса).

Взаимное положение конечностей

Ои – одноимённое.
Гяку – разноимённое.

Стороны

Хидари – левая.
Миги – правая.

Направления

Аго – вверх.
Маэ – вперёд.
Ёко, саю – в сторону.
Уширо – назад.
Маваши – круговое.
Ороши – вниз.
Сото – наружу
Учи – вовнутрь

Передвижения в стойках

Шомэн - вперёд

Сагари (уширо) – назад.

Ои-Аши – движение, вперёд не меняя стойки.

Окури-Аши – движение с шагом вперёд меняя стойку.

Коса - разножка.

Фуми-Аши – движение с подшагом вперёд.

Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)

Уширо Коса – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)

Стойки

Хайсоку-Дачи – ступни вместе.

Мусуби-Дачи – пятки вместе носки врозь.

Хэйко-Дачи – ступни параллельно на ширине ступни.

Фудо – Дачи – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.

Учихагиджи-Дачи – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.

Дзэнкуцу-Дачи – стойка с передней приклонённой ногой.

Кокуцу-Дачи – стойка с задней приклонённой ногой.

Санчин- Дачи – стойка "песочных часов".

Киба-Дачи – стойка всадника.

Нэко Аши-Дачи – стойка "кота".

Цуру Аши-Дачи – стойка "цапли".

Какэ Аши-Дачи – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.

Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ – боевая стойка.

Ударные части тела

Руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть).

Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).

Тэццуй – "кулак молот"

Шуто – "рука нож" (внешнее ребро ладони)

Хайто – внутреннее ребро ладони.

Шотэй – "пятка" ладони.

Кокэн – запястье.

Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).

Хиджи (Хидзи) – локоть.

Ноги:

Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.

Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).

Тайсоку – внутренняя выемка стопы.

Хайсоку – подъём стопы.

Хидза – колено.

Аши – стопа.

Какато – пятка.

Сунэ – голень.