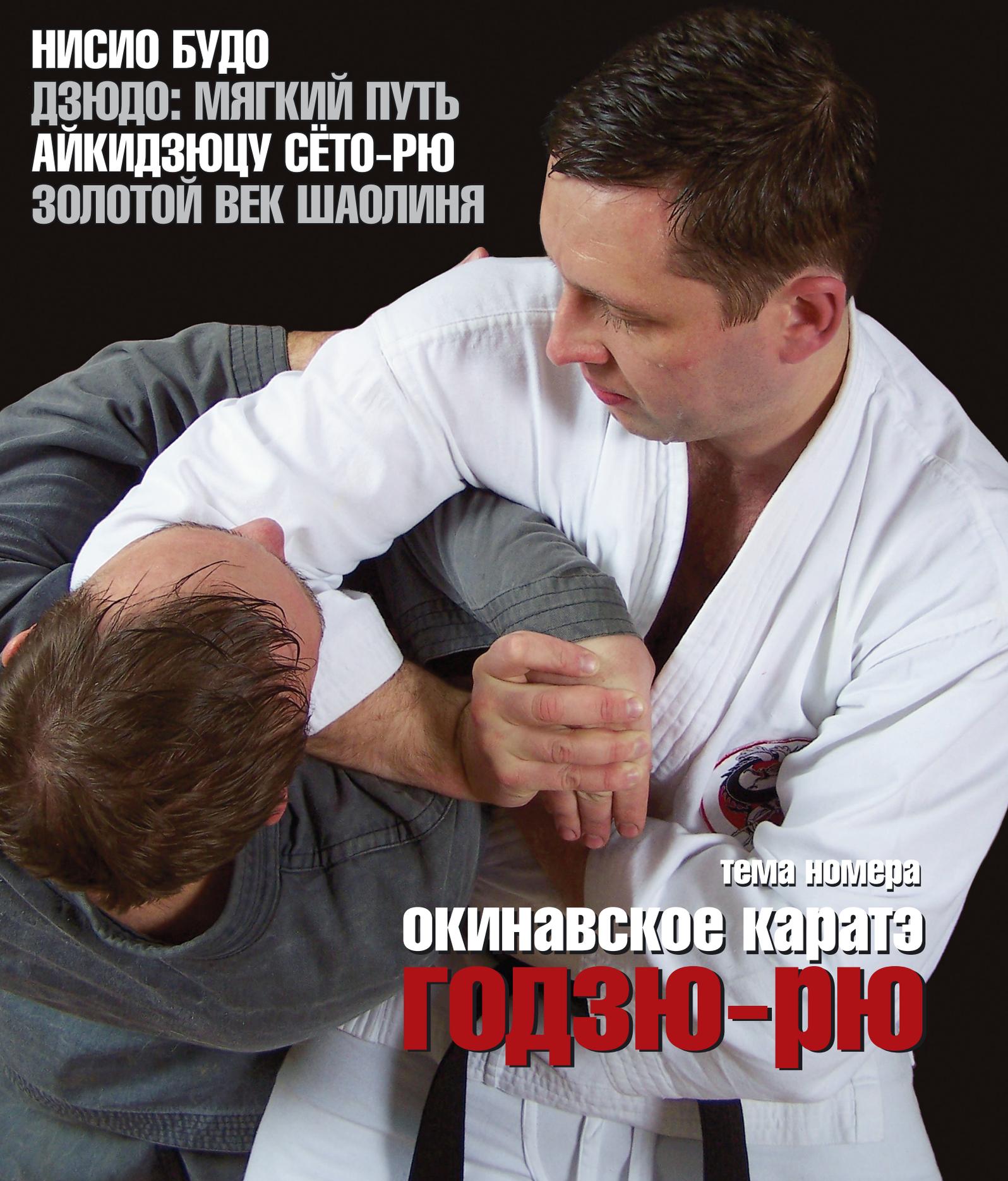


# БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ

2007 МАРТ (№3)

**НИСИО БУДО  
ДЗЮДО: МЯГКИЙ ПУТЬ  
АЙКИДЗЮЦУ СЁТО-РЮ  
ЗОЛОТОЙ ВЕК ШАОЛИНЯ**



тема номера

**ОКИНАВСКОЕ КАРАТЭ**

**ГОДЗЮ-РЮ**

## колонка редактора

---

Уважаемые читатели, Друзья!

Сейчас вы держите в руках третий номер нашего издания — **журнала для крепких телом и сильных духом**. Ознакомившись с предыдущими номерами, вы наверняка не разочаровались. Весь наш редакционный коллектив, огромное количество спортсменов, тренеров, да и просто любителей спорта с большим энтузиазмом трудились над выходом в свет этих номеров журнала. Сегодня, благодаря тесному сотрудничеству с руководителями федераций и ассоциаций боевых искусств, спортивных клубов и отдельными спортсменами на Чемпионатах и турнирах разных уровней, мы укрепляем добрые дружеские и партнерские отношения с представителями боевых искусств из Рос-

сии, Беларуси, Азербайджана; продолжем знакомиться с Мастерами из Японии, Голландии, Великобритании, Соединенных Штатов Америки. С их стороны тоже был проявлен огромный интерес к нашему уникальному авторскому изданию.

Надеемся, что совместными усилиями с вами мы решим поставленные журналом задачи — развитие гармоничной Личности, Человека, крепкого телом и сильного духом!

---



*Лагут*



# БОЕВЫЕ ИСКУССТВА

КЛЮЧИ К СОВЕРШЕНСТВУ



4

## ТЕМА НОМЕРА: ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ-ДО

Ката, Мастера

История Окинавского Годзю-Рю: китайские корни  
Гармония жесткого и мягкого

18

## ИНТЕРВЬЮ С УЧИТЕЛЕМ

«Ученик – это, прежде всего, индивидуальность»  
Интервью с Олегом Семеновичем Ладыженским

24

## ПРАКТИЧЕСКАЯ САМОЗАЩИТА



27

## АЙКИДЗЮЦУ СЁТО-РЮ

30

## ШАОЛИНЬ

«Золотой век Шаолиня»

40

## ОБМЕН ОПЫТОМ

Нисио Будо

44

## «ИСТОРИЯ ДЗЮДО»

«Мягкий путь». История и правила Дзюдо

49

## АНОНС

Чемпионат Украины по каратэ-до шотокан, версия JKS

49

## НОВОСТИ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ УКРАИНЫ

Мастер Тайского бокса Богдан Лукин стал  
континентальным чемпионом

50

## ШКОЛЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ

Сакская Ассоциация Шотокан Каратэ-до

52

## ТАКТИКИ И СТРАТЕГИИ

Защита невооруженного от атаки ножом

55

## БОИ БЕЗ ПРАВИЛ

Сборная Украины против сборной Мира  
Гранпри 70 кг PRIDE по версии ZST



# ГОДЗЮ-РЮ

# КАРАТЕ-ДО



Стиль основан на сочетании резких и плавных действий. В Годзю-рю уделяется особое внимание своевременным атакующим действиям и скорости реакции. Слово «Годзю» представляет собой японский перевод китайского идеоматического выражения, состоящего из двух слов противоположного значения: «го» (твердое) и «дзю» (мягкое), что сродни понятию «Инь-Ян».

**К**анре Хигаонна — самый первый создатель основ системы, получившей название Годзю-рю, в совершенстве владея Наха-тэ, соединил боевое искусство Окинавы с одной из форм китайского Цюань-шу. Тэдзюн Мияги, его ученик, реформировал доставшееся ему наследие и в 20-х годах назвал его каратэ «Годзю-рю».

Стиль основан на сочетании резких и плавных действий. Как правило, в Годзю-рю атака не пресекается эквивалентным по жесткости блоком. Удар отводится мягким блоком в последний момент, сохранив тем самым силу каратэка с максимальной скоростью и концентрацией, направляя ее во встречном движении на противника. В Годзю-рю уделяется особое внимание своевременным атакующим действиям и скорости реакции.

Имеет место большое количество уходов в сторону, в отличие от многих других стилей каратэ, где доминирует линейное приложение сил.

Годзю-рю характеризуется наличием двух основных методик дыхательных упражнений: ин ибуки — спокойное, «твердое» дыхание нижней частью живота, и е ибуки — силовая форма дыхания.

Слово «Годзю» представляет собой японский перевод китайского идеоматического выражения, состоящего из двух слов противоположного значения: «го» (твердое) и «дзю» (мягкое), что сродни понятию «Инь-Ян».

Годзю-рю на Окинаве — один из крупнейших стилей и входит во Всеокинавскую ассоциацию каратэ-до (АОКА). Глава стиля сейчас — Мэйтоку Яги, ученик Мияги, проживающий в г. Наха.

Существует также Международная федерация окинавского Годзю-рю (IOGKF) созданное мастером Хигаонна Морио. В 1929 г. Тэдзюн Мияги был приглашен Ямагути Гогэном в Японию в Киото. В результате этого визита Ямагути стал преемником школы Годзю-рю в метрополии.

Ямагути развил бурную деятельность. Он учредил институт в Киото, намереваясь ввести каратэ как секцию в Бутокукай, чего и достиг в 1930 г. К 1935 г. он создал общенациональную организацию Годзю-рю. Ямагути, ученик и соратник Т. Мияги, творчески развил наставления и методики своего учителя. В 1935 г. Ямагути ввел в практику обучения новую форму парной борьбы — дзю-кумитэ — свободный поединок, в котором ученики могли продол-



жать отработку техники. Вероятно именно эта форма спарринга послужила основой для формирования «спортивного» каратэ-до, каковым оно и является в настоящее время и практикуется в большинстве стилей. До появления школы Годзю-рю на Окинаве каратэ рассматривалось как единая система Тэ или Тодэ («Континентальное» — читай «китайская» рука), а школы назывались по месту их нахождения: Сюри-тэ, Наха-тэ и т.д. В мае 1950 г. Ямагути реформировал свою организацию, назвав её «Каратэ-до Годзю-Кай и разместив штаб-квартиру в Токио. Сейчас дело Ямагути продолжает его сын Ямагути Госэй.

Годзю-рю представляет собой окинавскую систему, состоящую из сочетания жестких и мягких,

медленных и быстрых движений, совмещенных с глубоким брюшным дыханием. Во время исполнения технических приемов корпус движется прямо и короткие шаги используются для перемещения вперед и для отступления, что характерно для ведения боя на короткой дистанции. Арсенал стиля состоит на 85 % из приемов руками (прямые, круговые, удары локтями) и приблизительно на 15 % из ударов ногами. Основными ударами считается передний фронтальный восходящий и боковой. В процессе тренировок удары ногами наносятся максимально высоко и близко к поражаемой области, в реальном же бою ноги не поднимаются выше пояса.

Основой Годзю-рю мастер Мияги называл ката Сантин и Тэнсё. Движения этих комплексов отличаются и по схеме выполнения, и по сути. Жесткое, с динамическим напряжением и простыми приемами, выполняемыми в основном закрытыми руками, ката Сантин является прямой противоположностью Тэнсё. В последнем дыхание несколько более мягкое, а также много мягких движений кистью и запястьем. Кстати, Мияги привел много новых способов исполнения Сантин.

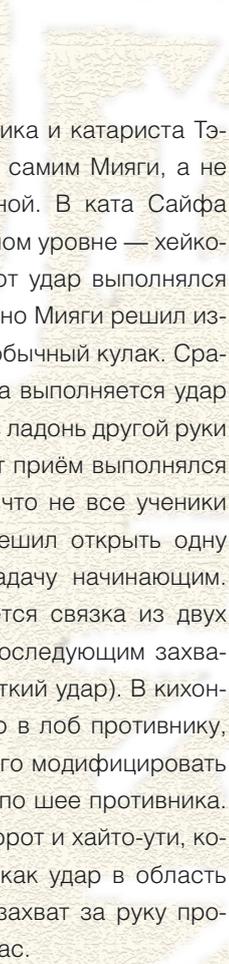
Мастер Хигаонна выполнял все удары открытой ладонью — кончиками пальцев (нукитэ). Тэдзюн же, принимая во внимание необходимость начинать обучение от простейшего и приверженность окинавцев работе на макиваре, решил, что будет целесообразно выполнять Сантин с руками, сжатыми в кулаки. А для того, чтобы в ката отрабатывались не только шаги вперед, но и назад, он ввел новую схему передвижений. В версии Хигасионны каратэка делает три шага вперед, затем разворачивается, вновь делает три шага вперед и опять разворачивается. Получалось, что в данном ката больше



было шагов вперед, чем назад. В Сантин Мияги надо сделать три шага вперед и столько же назад. Как утверждает Морио Хигаона, патриарх Наха-тэ, Канрё Хигасионна рекомендовал в этом ката делать достаточно резкие вдохи и выдохи, тогда, как его ученик Мияги, настаивал на том, что дышать необходимо несколько мягче и медленнее. Вообще же существует пять различных типов дыхания в ката Сантин и Тэнсё.

Отличаются они по длительности вдохов и выдохов. Ката Сантин выполняется также с симэ — «проверкой». Тогда как один человек выполняет сам комплекс движений, ассистент пытается ему «противостоять». Сначала он проверяет верность расположения стоп, уровень согнутых колен, устойчивость и правильность напряжения мышц ног. Затем он начинает хлопать его по плечам (проверяет, вертикально ли расположен позвоночник) и препятствовать движениям рук. Но самое интересное для зрителей — нанесение ударов чуть ли не во все области, кроме головы. Наносятся удары ногами по бедрам, кулаком в живот, локтями в район почек. Для проверки правильной постановки ног проверяющий пытается попасть ногой в пах! Если колени достаточно сведены, ничего не произойдет. Надо отметить, что расстояние между ними достаточно для того, чтобы прошла нога. Секрет в том, что ногу противника в состоянии задержать внутренние мышцы бёдер. Вместе с тем нельзя не отметить, что симэ не предназначено для того, чтобы показать, какие сильные удары может принимать тот или иной человек.

## Ката Годзю-рю каратэ-до



**Сайфа.** По мнению историка и катариста Тэцухино Хоакама, была создана самим Мияги, а не привезена из Китая Хигасионной. В ката Сайфа есть удар обеими руками на одном уровне — хейко-цуки. Во время Хигасионны этот удар выполнялся «плоским кулаком» — хиракэн, но Мияги решил изменить «инструмент» атаки на обычный кулак. Сразу же за этим движением в ката выполняется удар основанием кулака (тецуи-ути) в ладонь другой руки на нижнем уровне. Раньше этот приём выполнялся обеими руками, но из-за того, что не все ученики могли попасть точно, Мияги решил открыть одну кисть, тем самым облегчив задачу начинающим. Центральным элементом является связка из двух ударов — тэцуи-ути сверху с последующим захватом за волосы и ура-цуки (короткий удар). В кихон-букай тэцуи выполняется прямо в лоб противнику, тогда как в жизни можно немного модифицировать данный приём и наносить удар по шее противника. В конце ката выполняется разворот и хайто-ути, который одни расшифровывают как удар в область почек соперника, а другие — захват за руку противника, тянущегося схватить Вас.

**Сэунтин.** В нём часто, как ни в каком другом ката Годзю, используется стойка шико-дачи и блок гедан-барай. Это необходимо для укрепления ног, поскольку в нём очень много низких стоек шико-дачи. К сожалению, этот единственный исторический комментарий к этому ката. Только в этой ката используется комбинация блок-удар хари-укэ — мягкий отводящий блок с захватом руки противника и последующим ударом (или блоком, в зависимости от расшифровки) гедан-сётей-барай. В одном из вариантов кихон-бункай выполняющий приём защищается от дзёдан-цуки, захватывает его запястье и одновременно наносит удар основанием ладони в пах (иногда для начинающих его изменяют на шуто-ути). Второй вариант расшифровки — защита сначала от удара ногой в голову, а затем от мае-гери, после чего следует бросок за счет разворота противника (может быть использована подсечка). Третий вариант расшифровки — бросок ката-гурума («колесо») на движении вперёд противника.

**Сисотин.** Данное ката изобилует боевыми приёмами и атаками открытой ладонью. Стоит отметить, что в нём есть сихо-цуки — атака ладонью на четыре стороны. Это ещё раз подтверждает,

что в ката подразумевается бой с несколькими противниками, для сего и придуманы различные повороты.

**Сансэру.** Отличается тем же самым, что и Сисотин. Здесь много разворотов. В этом небольшом ката содержится наибольшее число ударов ногами — 8. Это мае-гери-чудан (прямой удар среднего уровня; в ката он выполняется в чудан, а в жизни обычно в пах), и гедан-кансуцу-гери (удар в коленный сустав). Одна из связок содержит два прямых удара ногой вперёд (мае-гери) подряд. Дзюхацу Кёдо, который специализировался в Сансэру, выполнял ката немного по-другому, нежели Мияги. Сама схема варианта Кёды такая же, но немного проще, чем та, что существует ныне в Годзю-рю.

**Сэйпай** — одно из самых интересных и красивейших ката в каратэ. Начинается комплекс с поворота и отшагивания назад в шико-дачи. Руки во время движения движутся по кругу над головой исполнителя ката и останавливаются в следующем положении: та рука, что впереди, направлена прямо вперед кончиками пальцев, а та, что сзади прижата к груди... В Сэйпай множество сложных техник, таких как разворот сразу после скольжения и принятия позиции бэнсоку-дачи, развороты в разные стороны с действиями, подразумевающими излом рук противника и ударом расслабленной кистью, а также многие другие. В нём много редких приёмов, например, чудан-ура-цуки (короткий прямой удар), мороте-отоси-цуки (двойное добивание; в Сэнпай оно выполняется иппон-кэн — выставленными вперед костяшками пальцев), фурии-цуки (маховый круговой удар с одновременным блоком) и т.д.

**Курурунфа.** Ката, технические составляющие и темпо-ритм которого отражают значения названия. В нём много стремительных переходов, плавных движений рук, резких ударов ногами и главное — все это выполняется в связках. Почти во всех ответвлениях каратэ стиля Годзю-рю данный комплекс стоит в экзаменационных требованиях на 3, 4 или 5 дан. Считается, что он больше подходит людям, которые не высоки ростом и могут сочетать резкие, отрывистые серии приемов. Отличительная черта ката Курурунфа — гяку-нагэ, то есть бросок махом. В кихон-бункай расшифровка выглядит следующим образом: атакующий наносит удар в голову защищающегося и тот выполняет скрестный блок вверх обеими руками. Далее следует разворот на 180 градусов, защищающийся резко приседает и тянет руку противника вниз так, что локоть врага подвергается болевому воздействию. Бросок осуществляется ►►

прежде всего за счет энергичного приседа (в ката исполнитель приседает на корточки) и маха обеими руками, которые держат хват, вниз под себя.

**Сейсан.** Ката начинается с моротэ-сантин-камаэ и гяку-цуки на три шага. Комплекс не очень длинный, но достаточно сложный: в нем много жестких движений, сложных связок. Только в нем используется удар пяткой ноги назад при нападении противника сзади. Используется в нем также блок голенью от кругового удара в бедро. Подобные приемы трудно найти в стилях систем Сёрин-рю. Последним элементом связки является гаки-цуки — удар другой руки без разворота бёдер.

**Супаринпей.** Как утверждает Сигекадзу Кандзаки, лучший ученик мастера Дзюхадзе Кёда, в этом ката присутствует двойной удар ногами в прыжке, тогда как в Годзю-рю практикуется прыжок с одиночным ударом (вторая нога используется только для того чтобы подняться выше). Кроме того, Кёда выполнял этот приём прямыми ногами. И при этом каждый из этих ударов должен был наноситься кончиками пальцев снизу в подбородок противника. В Годзю-рю данный приём выполняется обычно так: после серии блоков исполнитель скрещивает ноги, разворачивается на 180 градусов в левостороннюю санин-даци, одновременно выполняя левой рукой хики-укэ («затягивающий блок»). Затем вверх выносятся левое колено, а правой наносится мае-гери-чудан, после чего следует еще два удара, на этот раз локтем и тыльной стороной кулака (уракэн-учи).

**Супаринпей.** Самое длинное ката в Годзю-рю. Для того, что бы выполнять его, необходима хорошая выносливость, чётко поставленная техника, и крепкие ноги — без хороших стоек нэко-аси-даци и шико-даци, ее не выполнить.

### Применение движений ката

Все ката имеют свои расшифровки (бункай), которые делятся на три категории:

1. Кихон-бункай — учебные расшифровки;
2. Оё-бункай — расшифровки тех же движений, но выполняемые в несколько более свободной манере. Обычно «оё» переводят как «вариант».
3. Гокуи-бункай — свободное применение т.н. «секретных» приёмов в реальной ситуации. Это просто выполнение движений так, как оно должно выглядеть в жизни.

## Мияги Тедзюн

Мияги Тедзюн (Chojun Miyagi), 1888-1953 — известнейший мастер каратэ, основатель стиля Годзю-рю. Родился он в семье обеспеченных родителей



Мияги Тедзюн

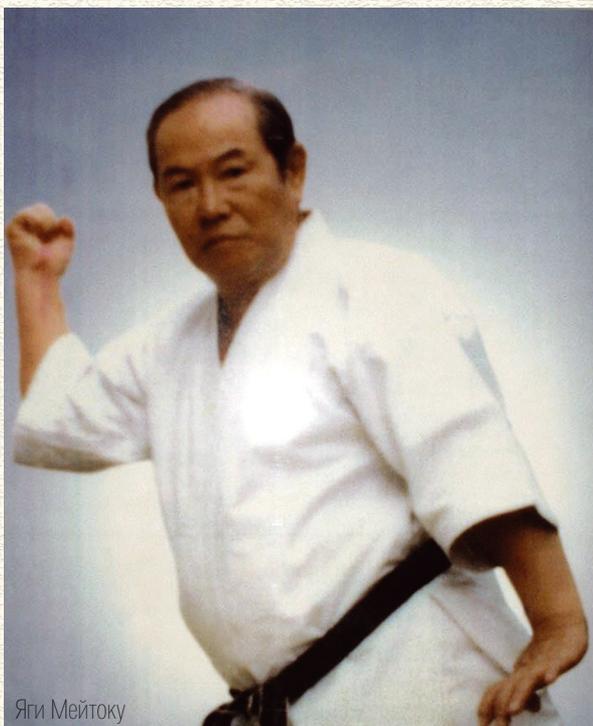
в городе Наха. В 14 лет начал изучать каратэ. С 1902 по 1915 он обучался под руководством одного из самых известных мастеров Наха-тэ, Хагиона К. После его смерти Мияги провёл несколько лет в Китае, вернувшись в 1917 году на Окинаву, стал инструктором в полицейском тренировочном центре.

В 1928 году прибыл в Японию и стал преподавать каратэ в императорском университете Киото, затем в Кансайском университете, а потом в Рицумэйкан г. Киото. В 1934 г. Мияги стал постоянным представителем Окинавы в «Дай Ниппон Бутокукай». В результате его деятельности каратэ было официально признано одним из видов боевых искусств Японии. В январе 1936 г. Мияги сказал в своей лекции под названием «Размышления о каратэ-до»:

«Времена закрытого обучения технике каратэ миновали, наступило время политики открытых дверей. Будущее каратэ представляется весьма многообещающим. Я уверен в том, что необходимо отказаться от политики секретности вокруг каратэ на Окинаве, мы должны открыть это искусство для всего мира».

## Яги Мейтоку

Яги Мейтоку (Yagi Meitoku), 1912-2003 г.г. Родился в 1912 г. на Окинаве. В 14 лет начал тренироваться у Мияги, предварительно прожив 8 месяцев в доме мастера в качестве поденьщика. У Мияги тогда не было собственного додзэ и он обучал каратэ в доме или во дворе.



Яги Мейтоку

На протяжении первого года обучения Яги изучал только одну ката — Сантин. Ежедневное многократное выполнение Сантин привело к тому, что однажды, когда Яги пришел в баню, незнакомый старик обратил внимание на телосложение юноши и заметил: «А! Ты из школы Тедзюна!» Вот насколько хорошо была известна на Окинаве школа мастера Мияги.

## Ямагути Гоген

Ямагути Гоген, (Yamaguchi Gogen), «Кот». Родился 20 января 1909г. в Кагосима, Кюсю. Боевые искусства на острове Кюсю всегда были очень популярны и Ямагути с ранних лет начал изучать каратэ у мастера Мураты с Окинавы, а кендо и дзю-до у мастера Тосияки. По прошествии некоторого времени Ямагути поступает в университет Рицумэйкан, известный своими традициями в области боевых искусств. В университете в то время еще не было клуба каратэ и Ямагути со своей энергией берётся за его организацию. В 1928г. он 22-х летний инструктор уже успевшего прославиться клуба приглашает в рицумэйкан мастера Мияги и становится его учеником. Ямагути практикует яростное, жестокое каратэ, но Мияги привносит в его технику мягкость. За свое проворство и гибкость Гоген получает прозвище «Кот», которое полнее всего характеризует дух мастера. Во время военных действий в Монголии Ямагути действовал в качестве секретного агента и был пленён, а потом освобожден. В 1939г. он по поручению правительства снова оказывается в тех же краях и с той же миссией. Ему представилась хорошая возможность попутешествовать по Китаю

и в течение 6 лет пополнять свои познания в боевых искусствах. Однако незадолго до окончания войны он был разоблачен и захвачен в плен. Падкие на развлечения китайцы знали, с кем они имели дело, и предложили Ямагути выбор: пулю в лоб или... гладиаторский бой с голодным тигром. Ямагути выбрал последнее.... И вот на рассвете его, связанного, вывели во двор тюрьмы, где стояла огромная бамбуковая клетка с голодным тигром. Вокруг собралась толпа любопытных. Быстро освободив пленника от пут, его втолкнули в клетку и тот час захлопнули за ним дверцу. Но аттракцион закончился быстрее, чем можно было предположить. Увидев непрошеного гостя в своей клетке, тигр глухо зарычал, отступил в угол, прижал уши и присел на задние лапы, готовясь к прыжку. Не медля ни секунды, Ямагути стремительно прыгнул вперед и одним ударом кулака в переносицу поверг хищника на землю. Исполинская кошка, не ожидавшая подобной резвости от двуногого существа, исдохла в мучениях...



Ямагути Гоген

Только в 1947г. негибаемый Ямагути возвращается в метрополию, где с новой энергией берется за преподавание Годзю-рю. ■



# История окинавского годзю-рю: китайские корни



Годзю-рю —  
это синтез окинавских  
боевых искусств ти,тодэ  
и китайского цюань-шу.  
цюань-шу.

**Х**арактерной чертой истории каратэ годзю-рю является заметная нехватка литературы и фактических материалов о развитии стиля. Об этом упоминал ещё Марк Бишоп в своей знаменитой книге «Окинавское каратэ». В этой статье ваш покорный слуга вознамерился собрать и систематизировать множество исторических данных и аналитических материалов по данной тематике, объединив всё это в одно целое. Посмотрим, что из этого получилось.

Итак, начнём. Годзю-рю — школа жесткого и мягкого. Это название было дано стилю его основателем — Тёдзюном Мияги (1888-1953). **Однако фундамент техники и философской базы стиля был заложен ещё Канрё Хигасионной (1853-1917), фактическим основателем годзю-рю, отодвинутым, впоследствии, на задний план своим учеником Мияги.** Одно из традиционных окинавских направлений каратэ, зародившееся в городе Наха. Годзю-рю — это синтез окинавских боевых искусств ти, тодэ и китайского цюань-шу.

Некоторые источники свидетельствуют, что тодэ города Наха развивалось тремя окинавскими мастерами: Гуши, Томоёсэ и Сакияма. Они обучались боевому искусству у китайских мастеров цюань-шу, живших в то время в Окинаве. По другим данным все трое обучались у одного и того же мастера. Но школа тодэ из Наха того времени прекратила своё существование в связи со смертью преемника одного из окинавских учителей. Фактическая передача традиции была прервана.

**Следующий этап развития тодэ города Наха исторически связан с именем Канрё Хигасионны (Хигаонны).**

**Канрё Хигаонна** начал свой путь в изучении тодэ на Окинаве. Нет точных данных о возрасте, в котором будущий мастер начал изучать боевые искусства. Марк Бишоп пишет, что ещё юношей Канрё изучал основы окинавского ти, а с 17 лет (в некоторых источниках пишется с 20 лет) начал своё обучение у мастера тодэ — Сэйсэ Аракаки. В своей книге («История каратэ: Окинавское годзю-рю») ►►

**Хигаонна Морио** пишет, что за год до этого у мастера Канрё умер отец и ему пришлось содержать семью самому. Вероятно, это был один из факторов повлиявших на его стремление заниматься боевыми искусствами, чтоб

**...уметь защитить себя и своих близких в жестоком мире.**

**Патрик Маккарти** (7-й дан, кёши, считается одним из наиболее авторитетных специалистов Дай Ниппон Бутокукай, престижной японской организации традиционных боевых искусств) считает, что Аракаки преподавал Хигаонне основы **северо-китайского стиля лохань-цюань (кулак архата).** По версии Маккарти — это и был один из первых китайских кирпичиков фундамента будущей системы. Хигаонна был способным учеником и нравился учителю. Вскоре Аракаки пришлось уехать в Китай. Перед своим отплытием он представил молодого Хигаонну своему знакомому мастеру каратэ — **Кодзё Тайтэю** (китайское имя — Сай Дзэи). По версии Фудзивары Рёдзо (известный японский исследователь истории боевых искусств), стиль Кодзё базировался на южно-китайском направлении китайского цюань-шу — уцзу-цюань (кулак пяти патриархов). Учителем Тайтэя Кодзё был китайский мастер цюань-фа — Вай Синдзан, приплывший на Окинаву из провинции Фуцзянь. На родине Вай Синдзан был признанным мастером цюань-шу. Он выдал Кодзё, после того, как тот закончил своё обучение у мастера, свиток, в котором назвал своего ученика Кодзё сильнейшим. Канрё Хигаонна занимался у Кодзё самозабвенно, до седьмого пота.

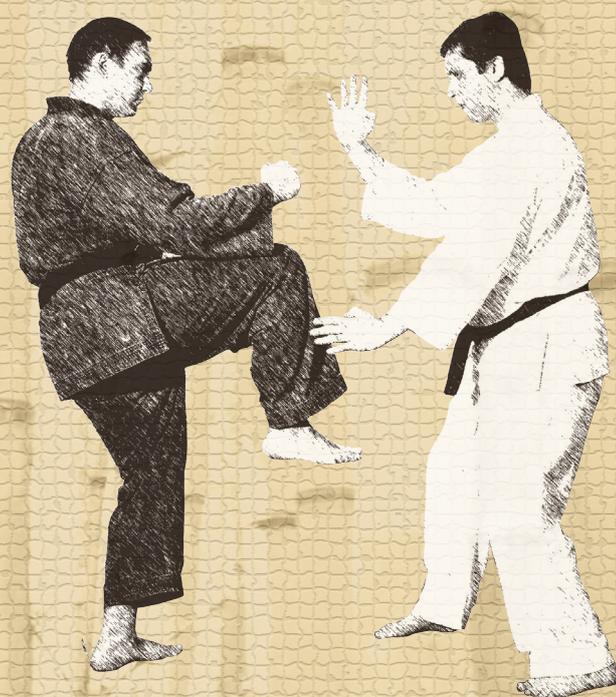


Обучение у сенсея Кодзэ можно смело считать ещё одним китайским камнем в фундаменте становления будущей школы годзю-рю.

Следующим этапом и, наверное, самым важным в истории школы является пребывание и обучение боевым искусствам Канрэ Хигаонны в китайском городе Фучжоу, столице провинции Фуцзянь. Эта поездка весьма загадочна и с ней связано много пробелов в истории годзю-рю. Дело в том, что в те годы для отплытия в Китай требовались специальные документы и разрешение, которых у Хигаонны, скорее всего, не было. Как пишет в своей книге Хигаонна Морио, достать нужные документы Канрэ Хигаонне помог друг их семьи — чиновник из аристократического рода — Ёсимура удон Тёмэй. Кацуми Мураками в своей книге «Каратэ-до и кобудо на Рюкю» пишет, что Хигаонна ещё мальчиком был помощником Ёсимуры Удун и вместе с ним посещал Китай несколько раз.

Прибыв в Фучжоу, Канрэ Хигаонне пришлось столкнуться с большими трудностями по преодолению языкового барьера и поиску заработка. Но эти неприятные моменты никак не смогли остановить его на пути поиска учителя. Фудзивара Рёдзо утверждает, что первым учителем Хигаонны в Фучжоу стал именно Вай Синдзан (учитель Кодзэ Тайтэя), а не Рю Рюко. Однако Морио Хигаонна в своей книге опровергает этот факт, ссылаясь на услышанные

Мияги от своего учителя Канрэ Хигаонны слова, будто в Фучжоу того времени был ещё настав-



ник цюань-шу — Вай Синдзан, но учителем Хигаонны был именно Рю Рюко. Исходя из определённых сведений и исторических записей Фудзивара Рёдзо полагает, что Хигаонна Канрэ действительно начал своё обучение цюань-шу у Вай Синдзана, но, спустя короткое время, перешёл к мастеру более высокого уровня — Рю Рюко.

Эйити Миядзато утверждает, что Канрэ Хигаонна после приезда в Фучжоу зарабатывал себе на жизнь плетением корзин и поступил в ученики к мастеру Рю Рюко и его главному помощнику Вай Синдзану. По одной из версий Вай Синдзан обучил Канрэ Хигаонну (после того, как тот дал клятву хранить полученные в ходе обучения знания в тайне) ещё и стилю Синьи-цюань.

**Итак, какие же стили всё-таки легли в основу годзю-рю? Проведём анализ.**

Общепринятой считается версия, что основой каратэ годзю-рю является южно-китайский стиль цюань-шу — Белый журавль (байхэ-цюань). Однако, благодаря великому труду Морио Хигаонны и проделанной им работы по установлению исторических фактов развития годзю, можно сделать ещё несколько умозаключений на этот счёт. Морио Хигаонна наладил прочные контакты с Ассоциацией ушу г. Фучжоу, которая помогла провести точный анализ техники годзю-рю. В результате исследований, экспертами Ассоциации было установлено, что кроме Белого журавля в годзю имеются техники и других фуцзяньских стилей: Хун-цюань (кулак тигра), Бао-цюань (ку-



лак леопарда), Шицзы-цюань (Кулак маленького льва), Танлан-цюань (кулак богомола) и Уцзу-цюань (кулак пяти патриархов).

На сегодняшний день практически невозможно с точностью установить, каким именно стилем ушу владел Рю Рюко, но, систематизировав некоторые исторические материалы, можно сделать определённые выводы.

Предполагается, что «профильный» стиль мастера Рю Рюко был именно стиль «журавлиной» группы — Минхэ-цюань (голосящий журавль). Таковы результаты совместных исследований Патрика Маккарти и Токасики Икэна (президент Окинавской ассоциации каратэдо Годзю-Томари-тэ, известный окинавский историк-исследователь каратэ). В результатах этих исследований существует множество неточностей и нестыковок, что свидетельствует о «туманности» заключений их историко-исследовательской работы.

**Фудзивара Рёдзо**, основываясь на результатах своей исследовательской деятельности в области истории годзю-рю, считает, что Рю Рюко — это мастер Лю Лунцзян, так как по-китайски его имя звучит именно таким образом. Подтверждением этому служит правильное написание иероглифов имени Рю Рюко в исторических свитках школы Рюэй-рю, основатель которой Норисато Накаима тоже обучался цюань-шу у мастера Рю Рюко. В имени мастера Рю Рюко иероглиф «Лю» в точности соответствует иероглифу названия южно-китайской школы ушу — Люцзя-цюань. Идентифицировать этот стиль можно, как «Кулак семьи Лю». Также «Лю цзя» можно перевести, как шесть цзя, где цзя — первый «корень» из «10 небесных корней» (тянь-гэнь). Ещё значение слова «Люцзя» переводится, как: название созвездия, название шести декад 60- годового цикла, где каждая начинается с «цзя», общее название шести богов металла, так как «цзя» соответствует металлу.

Люцзя-цюань относится к группе стилей китайского ушу — нань-цюань (южный кулак). Историческая цепочка развития стиля Люцзя-цюань тянется из провинции Гуандун. В Гуандуне известно пять ответвлений нань-цюань: цайлифо-цюань, хунцзя-цюань, люцзя-цюань, лицзя-цюань и моцзя-цюань. Также, как и в Фуцзяне в Гуандуне практики ушу отдавали предпочтение развитию хорошей физической силы, мощи ударов, координации дыхания, правильной циркуляции внутренней энергии ци и медитативным упражнениям.



Следующим героем нашего повествования является Тёдзюн Мияги.

В 14 лет он стал учеником Хигаонны Канрё. В детстве Мияги был сильным и развитым энергичным паренёком с крутым нравом. Любил занятия спортом и хотел обучаться боевым искусствам, в чём ему и поспособствовали состоятельные родители. Спустя 13-14 лет после упорных занятий у своего учителя 27-летний Мияги отправился в Фучжоу на поиски Рю Рюко со своим другом Гокэнки. Прожив в Фучжоу целый год, их поиски так и не привели к желаемому результату. Друзья не смогли найти школу великого учителя. Вероятно, она перестала существовать после боксёрского восстания 1900 года.

Тёдзюн Мияги стал изучать ушу у своего друга Гокэнки, в его чайном магазине в Наха. Тот, в свою очередь, был китайцем по происхождению и владел стилем Байхэ-цюань (Кулак белого журавля).

Мияги возглавил школу после смерти своего учителя Канрё Хигаонны в 1917 году. Он объединил техники, переданные ему учителем с техниками школы Байхэ-цюань, изученными у своего друга Гокэнки. Именно эта фаза считается окинавскими экспертами истории каратэ заключительной в формировании фундаментальной базы техники стиля каратэ годзю-рю.

Итак, подведём итог. В довершение историческому аспекту добавлю ещё краткие характеристики основных стилей китайского ушу, которые составляют основу годзю-рю.

Уцзу-цюань — «Кулак пяти патриархов». Создателем стиля считается Цай Юймин (в другом написании — Имин) из Утанбанвэй уезда Цзиньцзян провинции Фуцзянь. Уцзу-цюань базируется на пяти других стилях: Байхэ-цюань (Кулак белого журавля), Хоу-цюань (Кулак обезьяны), Лохань-цюань

(Кулак архата), Тайцзи-цюань (Кулак великого предела) и Дацзун-цюань (Кулак достойного уважения). Первым учителем Цай Юймина считается мастер Хэ Ян, владеющий северо-китайским стилем ушу и пришедшим в Фуцзянь с севера Китая.

Именно **Цай Юймин** является создателем таолу «сань чжань» («три войны»). Да-да, это таолу — предок того самого ката сантин (основы всего годзю-рю).

**Минхэ-цюань** — «Голосающий журавль». Выделился этот стиль из первоначального Байхэцюань (Кулак белого журавля). Особенностью стиля является техника по наработке встряхивающего усилия в руках, связанного с использованием принципов усин (пяти первоэлементов). Комбинации, атаки и блоки минхэ изобилуют техникой работы руками. Удары ногами наносятся в основном в низкий и средний уровни. Нарбатываются усилия разгибания и расталкивания, сгибания и собирания при работе ногами.

Удары руками быстрые, мощные, пробивающие. Удары ногами молниеносные, раздавливающие, сбивающие, с быстрыми возвращениями ноги в начальную боевую позицию. В бою часто используются подсечки — «сметающая нога». Блоки могут быть как жесткими, так и мягкими — отводящими. Через блок часто осуществляются переходы на захват и бросок. Броски резкие. Используется выброс энергии ци во время атак и блоков. По достижении цели ударом, или блоком появляется ударный импульс, называемый «усилием в один цунь», сопровождаемый громким выкриком, называемым в каратэ кийай. После завершения атаки, или блока используют передвижения (отходы и подходы) назад-вперёд, влево-вправо, по диагонали.



Люцзя-цюань — «Кулак семьи Лю». Основателем стиля считают Лю Трёхглазого, который якобы изучал ушу в монастыре Шаолинь. Лю Трёхглазый был родом из провинции Гуандун. Особенностью этого стиля является огромное разнообразие техник работы руками и низких ударов ногами, в особенности ребром стопы, а также техника захватов и бросков. В люцзя-цюань также присутствует таолу саньчжань и таолу байхэ, адаптированное и заимствованное из Байхэ-цюань.

Ну вот, кажется, картина стала немного яснее. И, тем не менее, указать один конкретный стиль-предок годзю-рю не представляется возможным. Исходя из всех этих сведений и исторических фактов, мы видим, что **годзю-рю каратэ** — это **уникальный синтез множества стилей китайского ушу объединенный с первоэлементами окинавского тодэ, вылившийся в гармонично развитую самостоятельную систему с собственными принципами, философией и исторической основой.**

Если верить легендам, древнейшие стили китайского ушу зарождались путём подобного синтеза. В их числе и шаолинь-цюань, и чжа-цюань, и тайцзи, и багуа и синьи, и ещё много других, не менее известных в наше время.

История каратэ интересна и многогранна. Это загадочное прошлое, динамичное и яркое настоящее, светлое будущее. Как говорил Канрё Хигаонна: «Каратэ нуждается в технике, и каратэ нуждается в цели». К этому, воистину, мудрому изречению могу только добавить, что в наши дни каратэ нуждается ещё и в настоящей истории.

Александр Стрюк

# ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ

## гармония жесткого и мягкого

Являясь одним из традиционных окинавских стилей карате, стиль годзю-рю включает в свой арсенал приемы, использующие жизненно-важные точки человека. Многие из таких приемов запрещены правилами большинства типов соревнований, однако каждый опытный боец должен обладать навыками их использования.

В качестве примеров вышеуказанных типов приемов далее приведены две связки, в которых применяется удар в область паха (связка 1) и удар в область виска или шеи (связка 2).

Атакующий (в черном кимоно) — **Бирченко Ярослав**  
Защищающийся (в белом кимоно) — **Неронов Сергей**

Оба бойца находятся в боевой стойке



[связка / 1]



Атакующий наносит прямой удар ногой. Защищающийся с отшагиванием назад сбивает ногу рукой.

После сбива ноги защищающийся наносит ответный прямой удар ногой в область паха.





Согнувшегося после удара в пах противника, защищающийся основаниями кулака или ладони бьет по ушам.

В результате с поплывшим противником можно проводить различные виды добиваний (бросок, скручивание шеи).



[связка / 2]



Как и в предыдущей связке, атакующий (в черном кимоно) наносит прямой удар ногой. Защищающийся (в белом кимоно) с подшагиванием вперед подхватывает рукой ногу противника отводя ее в сторону.

При наиболее очевидном в таком положении прямом ударе рукой, защищающийся проводит переключивание ноги в другую руку и блокирует удар руки.



Блокирование руки сопровождается переключиванием рук и захватом противника за плечо.

После захвата противника возможны различные варианты, в частности подбив ноги сзади.



При таком варианте действий необходимо удерживать противника рукой, чтобы не дать ему отскочить.

В обоих вариантах связок при блокировании удара ногой необходимо сильно натягивать на себя кисть, чтобы нога противника не смогла соскочить.



ТЕКСТ И ФОТО **АНДРЕЙ ФИЛИПСКИЙ**

*От «гок» до «дзю» и от «дзю» до «гок» должна быть свобода и легкость в чередовании движений. Таким образом, если вы двигаетесь в соответствии с движениями противника, вы сумеете раскрыть фундаментальный принцип, сопоставимый с целями философии Дзэн.*

**Ямагути Гогэн**



# «Ученик — это, прежде всего, индивидуальность»



## Ладыженский Олег Семенович

Родился 23 марта 1963 г. в г. Харькове.

С 1984 г. по 2000 г. работал главным режиссером театра-студии «Пеликан», поставил более 15 спектаклей; лауреат II Всесоюзного фестиваля театральных коллективов 1987 г.

С 1990 г. по 1995 г. — член МАНОКК (Международная ассоциация национальных объединений контактного каратэ-до); имеет черный пояс, II дан, судья международной категории. С 1992 по 1994 г. — вице-председатель ОЛБИ (Общества любителей боевых искусств), на сегодняшний день продолжает занятия с группой ветеранов харьковского каратэ (стиль Годзю-рю).

Писатель, пишет в соавторстве с Грозовым Дмитрием Евгеньевичем под псевдонимом **«Генри Лайон Олди»**. Обладатель титула «Лучший писатель-фантаст Европы-2006», лауреат ряда международных литературных премий, выпустил в свет более ста авторских книг (включая переиздания и переводы), суммарным тиражом более миллиона экземпляров, издаваясь на русском, украинском, польском, литовском, французском, венгерском и других языках, записал цикл аудио-альбомов «Театр Олди» (песни на стихи из книг).

# Ладыженский Олег Семенович

«Карате, как искусство преподавания — это умение строить семью, а не заслуженную в спортивных кругах школу. Статус интересен только снаружи. А внутри каждый ценен тем, что он из себя представляет».

Мой собеседник — Олег Семенович Ладыженский — Учитель с большой буквы. И говорю я это не для «красного словца», а потому что знаю об этом не понаслышке.

Когда-то давно я, как и большинство моих сверстников, пришла заниматься в секцию карате. Название стиля: «го-дзю-рю» ни о чем мне не говорило. Как, собственно, и основная масса, а если быть совсем точной — все услышанные на тренировке японские термины. Со временем они обрели смысл. И одним из первых слов, смысл которого я не только узнала, но и в полной мере прочувствовала, стало понятие «сэнсэй». Потому что Олега Семеновича, человека, стараниями которого ты день за днем изменяешься не только и не столько снаружи, а и глубоко внутри, нельзя было назвать по-другому. С годами это чувство во мне только укреплялось. И хоть пути наши со временем разошлись, Олег Семенович остался для меня человеком, к которому я и поныне испытываю чувства глубочайшего уважения и признательности. И я была очень рада представившейся мне возможности побеседовать с ним на давно интересующие меня и, надеюсь, вас, уважаемые читатели, темы.

**Расскажите, пожалуйста, о самом стиле «го-дзю-рю».**

— В историческом масштабе? О стиле известно только то, что об этом говорят и пишут сами японцы. Родоначальником считается окинавец Канрё Хигаонна — торговец, которого однажды занесло в Китай, в провинцию Фуцзянь (все мастера Окинавы, которые занимались боевыми искусствами, на определенном этапе своего развития ездили в Китай). Попал он там к учителю по имени Рю Рюкю (кстати, сами китайцы в своих исторических документах такого учителя в этой провинции найти не могут). Судя по ката, которые Хигаонна привез, колоссальное влияние на него оказали южные стили, в частности «Белый журавль», «Богомол» и т.д. Потом он вернулся на Оки-



наву и начал преподавать, развивая полученные знания, так, как он себе это представлял. Был он по описанию современников маленький, легкий и «сухой». Отличался активной и очень быстрой работой ног на нижнем уровне, которая потом из го-дзю-рю, к сожалению, со временем исчезла — если судить по нынешним демонстрациям.

У Канре Хигаонна учился Тедзюн Мияги, который, собственно, и стал официальным отуом-основателем стиля. Мияги, человек, в отличие от учителя, физически сильный и «квадратненький», привнес в стиль свои личные нюансы — в основном силовые элементы, разработав ряд личных ката и введя в арсенал (возможно, за счет некоторого ограничения работы ног) борцовские элементы. И когда его ученик «прозвучал» в Японии (да и сам Мияги уже был там довольно известен), возник вопрос, как стиль называть. Ученик Синзато назвал стиль «ханко-рю» — «школа середины». Мияги идея понравилась, но он процитировал афоризм про «го» и «дзю» («го» — жесткое, «дзю» — мягкое), и за силем вскоре закрепилось название: го-дзю-рю. **Чем характеризуется стиль го-дзю-рю? В чем его отличие от других стилей?**

— Китайцы в свое время мудро заметили, что у них в северных стилях тренируется техника, а в южных — усилие. Не силу, а именно усилие, его создание, направление и способ реализации. «Северяне» зачастую добивались результата за счет невероятной техничности, а «южане» — за счет точно направленного усилия. Как говорится, в нужное время и в нужном месте. Эта «южная» характеристика и перебралась в го-дзю-рю. Кроме того, на мой взгляд, го-дзю-рю, как и карате в целом, формировалось в прикладном смысле, как система самообороны гражданского населения (не армии и не полиции, хотя стиль

чудесно применим и там!) в бытовых условиях. В целом, расчет шел на человека, не размявшегося заранее в течение сорока пяти минут, не имеющего суперподготовки, не весящего 120 килограмм и не всегда сажающегося на «шпагат»... То есть это универсальная, очень обыденная, очень простая (в хорошем смысле) и очень действенная система. Она была эффективная, а из нее сделали эффектную. И если раньше традиционные версии карате явно друг от друга отличались, что очень хорошо видно по старым записям, переснятым с черно-белых кино-плёнок, то сейчас, к сожалению, различий практически нет: вся работа на средне-длинной дистанции, ряд элементов ката куда-то исчез и т.д. и т.п.

#### А когда и почему, на Ваш взгляд, это произошло?

— «Мутации» в го-дзю-рю, как и во всем карате, начались с того момента, когда пошла реклама. Как только понадобилось «завоевывать» Америку и Европу, создавать всемирные федерации, сразу понадобилось все делать так, чтобы это было зрелищно и красиво.

#### Когда и как го-дзю-рю появился в Харькове?

— В Харьков го-дзю-рю привез Владимир Попов, к сожалению, безвременно ушедший от нас в прошлом году. В свое время (в 60-е, кажется, годы) он пересекся в Москве с Хидео Хашимото, студентом международного института, чемпионом, если мне не изменяет память, четвертой префектуры Японии, обладателем второго или третьего дана го-дзю-рю. Показывал Хашимото не слишком много, но Попов, будучи человеком невероятно талантливым, «поймал» общую характеристику го-дзю-рю. Сейчас бы сказали: нашел «движок». В последующем техника могла изменяться, но общие принципы го-дзю-рю всегда были видны четко. В Харькове вокруг Попова со временем возник коллектив

единомышленников, сформировавшийся как школа, где-то во второй половине 70-х.

Я в нее пришел в 1982 году. А до того занимался в другой школе каратэ, а также дзю-до и фехтованием на саблях.

#### А когда Вы ее возглавили? Как это случилось?

— Так получилось, что в начале девяностых, когда возникла свобода, точнее, ее привлекательный призрачный призрак, и стало возможным проводить массовые соревнования, школа распалась на «традиционалистов» и желающих выступать, получать пояса и медали. Последние создали одну-две группы, привлекли к занятиям боксеров и кого-то еще. Я же остался среди «традиционалистов» и с удовольствием продолжил занятия. Ничего возглавлять не собирался — просто работал с единомышленниками. Вот так и получилось, что я стал тем, кем, в общем-то, становиться и не думал.

#### Повторялись ли такие ситуации в дальнейшем? Я имею виду распад школы на составные части.

— Это повторяется каждые четыре-пять лет. Почему? Закон стаи. Молодые ученики вырастают и начинают всем своим видом показывать, что им пора заводить свою «стаю». Здесь у наставника есть два выхода. Либо он будет, пока может, «давить авторитетом», либо даст желающим возможность создать свою школу, согласно своим

«Это универсальная, очень обыденная, очень простая (в хорошем смысле) и очень действенная система. Она была эффективная, а из нее сделали эффектную».



представлениям. Это правильно, это хорошо. А было бы еще лучше, если бы каждый из ушедших создавал равноценную школу. Тогда бы в Харькове было уже не менее шести школ го-дзю-рю, и мы бы радостно обменивались опытом. К сожалению, получается иначе. Главная проблема, как мне кажется, в том, что каждый создающий свою группу «рвет пуповину», связывающую его с остальными. А ведь на самом деле в любой группе есть люди, которые, возможно, хотели бы заниматься не у тебя, а у другого инструктора, с другими приоритетами, только не знают, где его искать. Или, например, если группа ориентирована на соревнования или показательные выступления, то рано или поздно в ней появятся люди, которые захотят продолжить занятия вне соревнований. И твоя задача, как инструктора, в обоих случаях высмотреть «не своих» людей и отправить их туда, где они найдут себя и смогут заниматься до глубокой старости. Если этого не произойдет, они просто бросят занятия вообще. Учитель должен хотеть от ученика не подтверждения своей собственной крутости, а развития ученика до мастера. И если ученику требуется что-то, отличное от того, что я ему могу дать, я должен направить его туда, где он сможет желаемое получить.

**Где и как Вы сейчас берете информацию? Ездите ли на всевозможные семинары?**

— На мой взгляд, семинарам придается слишком большое значение. Почему-то считается, что достаточно трех-пяти семинаров в год, и уже, вроде как, ты и сам мастер и учитель. Я полагаю, каратист формируется на ежедневных занятиях, в постоянном контакте со своим тренером. А мастер, проводящий семинар, скорее, наставник-консультант. Это совер-

**«Мутации» в го-дзю-рю, как и во всем карате, начались с того момента, когда пошла реклама. Как только понадобилось «завоевывать» Америку и Европу, создавать всемирные федерации, сразу понадобилось все делать так, чтобы это было зрелищно и красиво».**

шенно иная специфика обучения.

В карате, как и в любом искусстве, многое берется из себя, из глубин личности, а не снаружи. Мир открыт: можно не только на семинар, но и на Окинаву съездить, и пообщаться с представителями иных школ, с другими тренерами. Это общение является чудесным дополнением к процессу. Но не заменяет его. Кроме этого, есть великолепный доступ к фото и видео материалам. Но искусство передается «от сердца к сердцу».

**В отличие от многих спортивных секций, где занимающийся**



**при желании может получить вполне материальное подтверждение своих успехов: медали, звания и т.п., в Вашей секции участие в соревнованиях и, соответственно, зарабатывание всей этой атрибутики не практикуется. И, тем не менее, опять же в отличие от спортивных секций, где невероятная «текучесть кадров», у Вас многие люди занимаются по десять, двадцать, тридцать лет. Чем Вы это можете объяснить? Как Вам удается побороть в учениках простое человеческое тщеславие и при этом не потерять их?**

— Работа тренера, по сути, начинается именно с убийства тщеславия в каждом своем ученике. Тщеславие, попытка идти на поводу у низменных интересов, как бы громко это ни звучало, приводит к тому, что спустя три-четыре года занятий группы уже нет. Развалилась, разбежалась. Ну, может, остается в итоге один-два человека. Под это подводится база: мол, так и надо, текучка — это нормально и естественно, мы растим единственного чемпиона, остальные пусть уходят. Нет, господа сэнсеи, это не нормально. Это — результат ошибок в методике преподавания.

Методика преподавания — умение ставить стратегические цели и находить тактические способы их достижения. Каждый день. Тогда человек год за годом чувствует себя востребованным. Он наращивает не количество изученного, а его качество. И сколько бы ему ни было лет, он всегда находит для себя что-то новое. Вот как только человек перестает находить новое, развиваться не количеством медалей и цветом пояса, а состоянием тела и души, если у него не формируется потребность двигаться вперед — тогда группа «разваливается» и люди уходят. Карате, как искусство преподавания — это умение строить семью, а не заслуженную в спортивных кругах школу. Статус интересен только снаружи. А внутри каждый ценен тем, что он из себя представляет. И человек, которому уже



за шестьдесят, может быть для молодого ученика гораздо более интересен, чем увешанный медалями и данами сверстник. Потому что первый ему больше может объяснить на своем личном опыте. Кроме того, 20-летний видит, что вот, рядом с ним стоит дедушка по возрасту, и тоже занимается. И это очень серьезно. Это другая форма взаимоотношений. Если ее не сформировать, «текучка» будет постоянной.

Кроме того, ученик — это что-то дорогое. Для учителя. Ценность. Каждый ученик — индивидуальность. А при «поточном» методе об этом как-то забывается.

#### Что Вы хотите воспитать в своих учениках?

— Дело в том, что людей, которые со мной тренируются, мне уже трудно назвать учениками. Все там уже настолько взрослые и самостоятельные люди, что я, скорее, сейчас бы говорил не о том, что я хочу в них воспитать, а о том, что мы делаем все вместе.

Во-первых, мы хотим доказать (в первую очередь себе), что человек может прозаниматься карате всю свою жизнь. Если на время тренировки мы забываем о том, кому шестьдесят, кому сорок, а кому двадцать, мужчина ты или хрупкая женщина — значит, все в порядке.

Во-вторых, мы хотим доказать (и снова — себе!), что техника карате жизнь удлиняет и улучшает, а не укорачивает травмами.

В-третьих, мы утверждаем, что боевое искусство применимо и реально, даже если ты не вешишь 120 килограмм и не состоишь из чистой мышечной массы. Ибо, как говорится, после ста килограммов любой прием идет хорошо.

Проще говоря, мы утверждаем, что карате можно заниматься всегда, везде и в любом состоянии. У меня и бере-

«За многие годы занятий каратэ у человека меняется психика. И это действительно так: сейчас меня окружают уравновешенные, здоровые, спокойные люди, нашедшие свое место в жизни».

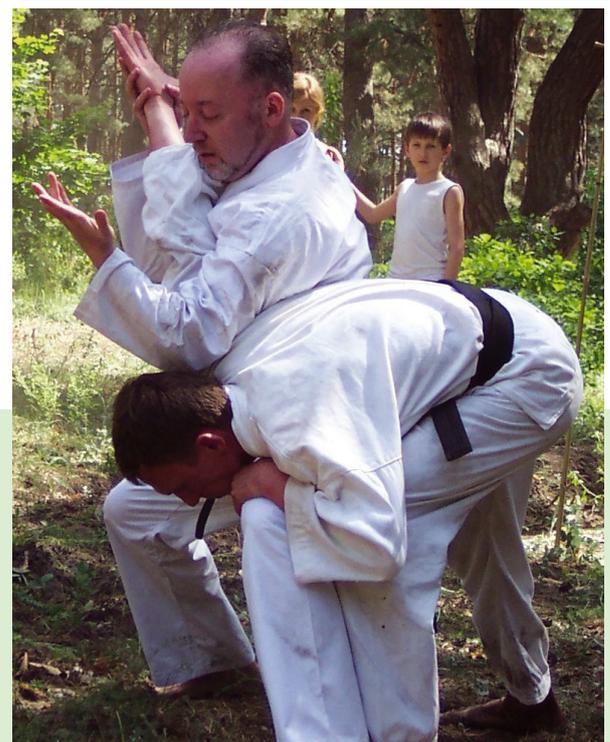
менные женщины занимались, вплоть до родов, и возвращались к тренировкам спустя буквально недели две. Вон, сейчас их дети по залу бегают: трое или четверо.

А еще я хочу показать, что за многие годы занятий каратэ у человека меняется психика. И это действительно так: сейчас меня окружают уравновешенные, здоровые, спокойные люди, нашедшие свое место в жизни.

Есть ли отличия в восточном и европейском подходах к изучению боевых искусств и какой из них Вы практикуете? — Отличие подходов, как по мне — это легенда. С того момента, когда ремесло становится искусством, поход к его изучению, что на Востоке, что в Европе примерно одинаков. Поэтому, когда мы читаем книги, например, про знаменитых учителей фехтования в Европе, мы видим тех же самых японских «дедушек»-сэнсэев с поправкой на европейский рост. Уверенные, опытные, немолодые люди в изрубленных нагрудниках. Просто они себя не афишировали.

То есть, когда ремесло становится искусством, различия исчезают?

— Сперва — искусством, а там и Путем. Если внутренне меняешься — то это Путь. Если меняешься только снаружи, становишься быстрее, сильнее, но этим все и ограничивается — это не Путь.



«Методика преподавания — умение ставить стратегические цели и находить тактические способы их достижения. Каждый день. Тогда человек год за годом чувствует себя востребованным».

## «Работа тренера, по сути, начинается именно с убийства тщеславия в каждом своем ученике».

В классическом преподавании боевых искусств традиционно большую роль играет философия. А Вы много времени уделяете ей при общении с учениками?

— Да, много. Но она, чаще всего, выражается не в словах. Она проявлена в поведении, движении, во взгляде. Как надо смотреть, чтобы к тебе не приставали. Как надо идти, чтобы ты попадал в «слепое пятно» к хулиганам. Как вести себя в конфликтной ситуации. Один из моих друзей и учеников однажды сказал, что на Кавказе чуть не попал в заложники, и ему тогда очень помогло карате. Вокруг сразу собрался народ, ожидая рассказа, как он отобрал автомат, с боем прорвался через группу боевиков и т.д. А оказалось, что пока боевики выясняли ситуацию и решали, что делать с заложниками, он подсел к чеченцу, который охранял заложников, и завел с ним разговор. Обычный разговор. К концу разговора чеченец предлагал ему совместный бизнес и говорил, что все нормально и бояться заложникам нечего — все уже решено. Потом им привезли воды и вскоре отпустили на автобусе. То есть человек разговором перевел ситуацию из опасной колеи в нормальное русло, и в результате все закончилось хорошо. Вот это — карате.

В чем, на Ваш взгляд, вообще суть боевых искусств?

— Боевые искусства — это путь к саморазвитию, позволяющий разбудить и поддерживать в себе хищника. Не пугайтесь, хищник — это, на самом деле, очень хоро-

## «В карате, как и в любом искусстве, многое берется из себя, из глубин личности, а не снаружи».

шо. Хищник никогда до смерти не «забывает» конкурента, если тот сдается; не угрожает попусту, охотится в меру. Когда в человеке живет нормальный хищник — ему жить «вкуснее». Он не лезет в ненужные драки, что-то кому-то доказывая. Вот эти «хищные» спокойствие и уравновешенность, как по мне — важнейшая штука. Нам этого сильно не хватает. Мы нервные, как бешеные голуби, драчливые, как весенние зайцы.

А вот тигров мало.

Что бы Вы пожелали человеку, решившему заняться изучением боевых искусств?

— Ничего, кроме, как идти и заниматься. Нет гарантии, что он сразу найдет место себе по сердцу и попадет к учителю, который его сможет реально изменить. Нет никакой гарантии, что он через год научится хорошо драться на улице. Но с этого маленького шага начинается длинный путь. Идти и заниматься. Не расстраиваться

от неудач, сразу понимать, что нет «волшебных палочек», а есть годы тяжелой работы. И очень важно критически относиться к себе и к сэнсэю. Не «доставать» глупыми замечаниями: «А на мой взгляд...», а уметь вычленять самостоятельно: что мне нужно и сейчас, сразу, нравится; что мне не нравится и кажется ненужным (но я сперва это сделаю!); и третье — что мне не нравится, но полезно.

А как человек неопытный сможет сразу вычленить, что ему действительно нужно?

— Сразу и не сможет. Но пытаться должен. Тогда внутри него начинает развиваться аппарат самооценки. Потом, когда он на какое-то время останется без сэнсэя, он будет в состоянии сам себе работать учителем. Тот же Мияги очень рано потерял наставника и жаловался: «Я иду один ночью по темной дороге!» И какой великий мастер в итоге получился из Мияги! Если этого аппарата не развивать — получим вечного ученика. Он не вырастет и не умеет сам думать. А мастерство — это, прежде всего, умение думать. Хотя многие полагают, что мастерство — это очень большой кулак.

## «Искусство передается от сердца к сердцу».



Беседовала  
Яна Блашкевич  
Фотографии  
из коллекции  
Школы



# ПРАКТИЧЕСКАЯ САМОЗАЩИТА

В мире животных нападают только на более слабого. Хищник ищет потенциальную жертву, заведомо чувствуя, что она слабее и может быть убита. Преступник не видит в человеке достойного соперника, поэтому он нападает, грабит, насилует, убивает. Но Вы знаете, что он — создан из такого же «теста» — из плоти и крови, ему тоже БОЛЬНО



ЗАЩИТА ОТ УДАРА НОЖОМ И ПАЛКОЙ ►►

Но Вы знаете, что он — создан из такого же «теста» — из плоти и крови. У него та же анатомия и физиология и ему тоже БОЛЬНО, когда его БЬЮТ, когда на него оказывают физическое воздействие. Его главное оружие против Вас — это всегда психологическое воздействие, он ВСЕГДА хочет Вас подавить психологически. Запомните, если кто-то чувствует, что может получить решительный отпор, быть ударен, травмирован, почувствует боль, он никогда не нападет первым... Заметьте, что нападения на улицах в большинстве случаев происходит сзади, когда нападающий знает, что не может получить отпор. Он действует подло, «исподтишка». А это означает только одно — он ТРУС и подонки, неспособный встретиться лицом к лицу в честном бою, недостойный никакого сожаления. Вы же — Личность, Человек, у которого есть духовные ценности, близкие, родные, семья, дом... Вы достойны жить и быть в этой жизни счастливы. Поэтому никогда не бойтесь и если кто-то посягнул на Вас как Человека и Личность, всегда защищайтесь всеми доступными Вам способами. Бегство тоже относится к их числу, но НИКОГДА не поворачивайтесь спиной а врагу, ибо знайте — он не побрезгует нанести Вам удар в спину.

И Вы выйдете победителем.

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ►►  
ВЕДЕНИЯ БОЯ С  
НЕСКОЛЬКИМИ  
НАПАДАЮЩИМИ.



# Мгновения

Предлагаем Вашему вниманию мгновения фоторепортажа прошедшего в Киеве семинара по реальной самозащите. Специалисты, демонстрирующие способы защиты от агрессоров, имели реальный боевой опыт обезоруживания и задержания преступников, людей потенциально опасных, в состоянии тяжелых психических нарушений и т.п. Публикование данных материалов любезно разрешил Редакции Васильев Н. А., руководитель Школы реального боя.

Защита от удара ножом и палкой. Общей идеей защиты является уход с линии атаки с заходом за спину противника. Возможны захваты и болевые контролы на локоть или кисть атакующей конечности агрессора.

При необходимости ведения боя с несколькими нападающими необходимо стараться вывести из строя первого из них и, прикрываясь им, не давать возможности остальным противникам совершать атакующих действий. Для этого хорошо применять болевые контролы.

Если противник гораздо сильнее физически, необходимо использовать его же силу против него, так как сила инерции более массивного человека больше. Эта рекомендация особенно подходит для женщин, противостоящих физически мощным мужчинам. ■

◀ ВОЗМОЖНЫ ЗАХВАТЫ  
И БОЛЕВЫЕ КОНТРОЛИ  
НА ЛОКОТЬ ИЛИ КИСТЬ  
АТАКУЮЩЕЙ КОНЕЧНОСТИ  
АГРЕССОРА.



Текст Дмитрий Дёмин  
Фото Олег Вайс

▲ ЭТА РЕКОМЕНДАЦИЯ  
ОСОБЕННО ПОДХОДИТ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН,  
ПРОТИВОСТОЯЩИХ  
ФИЗИЧЕСКИ МОЩНЫМ  
МУЖЧИНАМ.



# Айкидзюцу Сёто-рю

В нашу информационную эпоху не хватает самого главного — времени. Тем не менее, нужно трудиться, и не для того, чтобы гоняться за количеством техник. Они лишь орудия труда, позволяющие правильно понять и почувствовать искусство в его целостности. Разделение принципов — ложный путь при изучении боевого искусства, тем не менее, мы всё же выделяем три принципа — естественности, текучести и точки.

Полтавская областная федерация Дзю-дзюцу (Сёто-рю) ещё младенец, по сравнению с остальными известными федерациями, но всё имеет своё начало. Официально она существует с июля 2005 года, хотя моё знакомство с Айкидзюцу школы Сёто состоялось в конце 1999 года, когда на наши тренировки по Айкидо пришёл человек среднего возраста... и показал что такое рукопашное искусство Айки Дзю Дзюцу в стиле «Готана». Речь идёт именно о стиле, потому, что по традиционной школе, как потом выяснилось, изучают три вида оружия: посох, меч и ножи. В течение пяти лет я, и ещё около десяти учеников, общались с нашим Учителем на русском языке, тренировались, устраивали праздники, в общем, жили дружной спортивной семьёй. В январе 2004 года Учитель ушёл из жизни, и, к сожалению, настоящего имени его мы так и не узнали. «Наследие Учителя» досталось тем, кто заслужил его. К тому времени, у каждого из нас за плечами была спортивная жизнь в различных секциях: дзю-до или вольной борьбы, или лёгкой атлетики. Всё это, и кроме того, интенсивная тренировка с Учителем, во время которой быстро росло чувство уверенности в правильном выборе, позволили нам организовать федерацию, цели которой ►►

# 武道



Усс Олег Геннадиевич  
президент федерации  
дзю-дзюцу

Принцип точки даёт  
возможность  
обучающемуся  
фиксировать свои  
достижения, личные  
победы, пусть даже  
незначительные, опреде-  
лять жизненные этапы.

мы постарались оставить теми же, что и были при Учителе: повышение роли физической культуры, духовности среди молодёжи, дальнейшее изучение и развитие искусства Дзю-дзюцу, которое как система подготовки воина оформилась уже к XVI веку, в виде различных школ (рю) и направлений ими культивируемых. В основе её лежали Принципы мягкости и текучести, которые, даже с течением времени, никто не менял. В то же время принцип Айки считался секретным, а именно без понимания его многие техники неэффективны. Но это было «давным-давно». Теперь никаких секретов нет,

однако появилась новая проблема. В нашу информационную эпоху не хватает самого главного — времени. Тем не менее, нужно трудиться, и не для того, чтобы гоняться за количеством техник. Они лишь орудия труда, позволяющие правильно понять и почувствовать искусство в его целостности. Разделение принципов — ложный путь при изучении боевого искусства, тем не менее, мы всё же выделяем три принципа — естественности, текучести и точки. Принцип точки даёт возможность обучающемуся фиксировать свои достижения, личные победы, пусть даже незначительные, определять жизненные этапы. У нас, в федерации, практикуется три вида тренировочного процесса — рукопашный бой, бой с оружием и воинская йога. Основные виды оружия, изучению которых уделяется наибольшее внимание — это посох, меч (готана) и ножи.

Тренируясь владеть посохом, занимающийся начинает понимать принципы ведения боя на дальней дистанции, способы её удержания без переходов в среднюю, правила



маневрирования для сохранения дистанции, отрабатывает способы нанесения ударов с разных направлений.

Тренировка с мечом развивает умения приближаться к сопернику и вести бой на средней дистанции, развивает скоростные качества, что даёт возможность изучать способы быстрого маневрирования на небольших расстояниях, умения удерживать дистанцию. При этом развивается рациональность движений в защите и нападении.

Тренировка с ножами развивает умение вести бой на ближней дистанции, атакуя и защищаясь на разных уровнях, даёт возможность понимания принципов выполнения атакующих и защитных движений с разных направлений.

Федерация молода, но мы постоянно ищем возможности активизировать спортивную жизнь, проводим семинары, контрольные занятия, аттестации, сборы по окончании учебного года. И хотя, пока сложно организовать масштабные спортивные мероприятия (членов федерации ещё не так много), регулярно организовываем семинар, посвящённый памяти Учителя.

Мы открыты для общения с организациями, клубами, федерациями, близкими нам по взглядам.

Хотелось бы отметить, что мы не стремимся организовывать соревнования, по привычным для большинства правилам, основная цель которых — бой до победы. Этого не позволяет травматичность техник, изменение которых в сторону смягчения, неизбежно приведёт к их неэффективности — они потеряют смысл, так как перестанут «работать». Выход мы видим в изменении целей состязаний, считаем, что их нужно проводить, ориентируясь не на «победу», и не на очки, а например на чистоту, хотя и в этом случае остаётся много вопросов... ■





# ЗОЛОТОЙ ВЕК ШАОЛИНЯ

Будь же грозен,  
как тигр,  
стремителен,  
как дракон.

В битве путь  
обретешь  
им познаешь  
святой Закон!

Из канонов Шаолиня

**М**онгольское владычество, принесшее в XIII—XIV вв. бедствия китайскому народу, послужило одной из причин оживления деятельности мастеров у-шу. Повсюду члены тайных обществ, объединившихся под эгидой «Белого лотоса», изучали приемы нападения и защиты, готовясь к освободительной войне. Строгий запрет на ношение оружия выдвинул на передний план искусство цюань-шу, изучение которого приравнялось к постижению глубин философии и буддийских добродетелей. Стали возникать новые школы.

● Вполне естественно, что страдавшие под игом иноземных завоевателей китайцы обращались в поисках утешения и моральной поддержки к учениям древних мудрецов. Ущемленное чувство национальной гордости искало оправдания в трактатах Конфуция, где говорилось о конечном торжестве добра и наказании зла, о благородстве духа и воспитании характера. Наставления о том, как преодолевать трудности на жизненном пути, можно было найти лишь в книгах великих даосов — Лао-цзы, Ле-цзы, Чжуан-цзы, да в проповедях Бодхидхармы. Подъем патриотических настроений в эпоху Юань, пробуждение острого интереса к даосской философии и переход многих школ у-шу на нелегальное положение привели к усилению мощных сект типа «Белого лотоса». В 1351–1368 гг. народное восстание «красных повязок», во главе которого стояли знатоки у-шу Хань Саньтун и Хань Линьэр, положило конец господству династии Юань и привело на трон Поднебесной династию Мин.

● С начала правления династии Мин в 1368 г. монахи Шаолиня поддерживали тесные связи с императорским двором. Первый минский император Хун У благоволил к бритоголовым мастерам воинских искусств. Выходец из семьи зажиточных крестьян, Чжу Юаньчжан, будущий император Хун У, взошел на трон Поднебесной исключительно благодаря личному мужеству и военным талантам. В его роду исстари передавались традиции кулачного боя и фехтования на больших мечах.

● Слава непобедимого воителя помогла Чжу Юаньчжану собрать мощную народную армию и нанести сокрушительное поражение монголам. Направив в Шаолинь посланцев с заверениями в благоволении, Чжу Юаньчжан попросил их помощи в борьбе с иноземцами. Настоятель Хуэй Фу откликнулся на просьбу полководца и предоставил в его распоряжение шестерых опытных мастеров, которые помогли в кратчайшее время обучить армию приемам рукопашного боя. Предание гласит, что с помощью шаолиньских монахов Хун У сумел

быстро завладеть Пекином и изгнать монголов в северные степи, за Великую стену. Монахи-советники в дальнейшем стали сановниками императорского двора. Одному из них, в частности, была поручена реставрация Стены.

● При восшествии на трон императора Юн Лэ (правил в 1403–1425 гг.) на церемонию был приглашен шаолиньский патриарх Сюань Цзигуань. Монастырю вновь были пожалованы деньги и земельные угодья. Влияние монахов при дворе заметно возросло. Юн Лэ, умелый политик и решительный реформатор, перевел столицу из Нанкина в Пекин, навел порядок в сельском хозяйстве страны, санкционировал ряд великих морских плаваний, провел чистку чиновничьего аппарата и предпринял немало других важных преобразований. Опорой трона при Юн Лэ стала тайная полиция, которую возглавил деятельный шаолиньский монах Чжан Во (1376—1426 гг.). Формально он ведал сношениями с отдаленными провинциями и сопредельными государствами, но благодаря своему редкостному уму и энергии оказывал решающее влияние на политику двора. Как и подобало одному из высших иерархов Шаолиня, Чжан Во был крупным мастером у-шу. Круг его агентов был чрезвычайно широк и пополнялся главным образом за счет монахов чаньских монастырей, военизированных филиалов Шаолиня, разбросанных по всему Китаю и за его пределами — в Корее, Сиаме, Лаосе, Бирме и Вьетнаме.

● Блюдя интересы трона, Чжан Во проводил большую часть времени в разъездах. Обнаружив во владениях наместника какой-нибудь провинции сепаратистские настроения, он плел нити заговора, и вскоре строптивец умирал от неизлечимой болезни или получал смертельную рану на охоте.

Монашеская ряса и недюжинные познания в военном деле обеспечивали Чжан Во уважение правителей, доверие полководцев и признание простолюдинов. Всюду, куда бы ни заносила его судьба, он не упускал случая сразиться с местными силачами, бесстрашно выходя с голыми руками против нескольких вооруженных противников. Если верить легенде, он был инициатором внедрения шаолиньского кулачного боя в монастырских школах Юго-Восточной Азии, охотно посылая своих людей под видом миссионеров, а также вербуя агентов на местах и приглашая их на обучение в Китай. В 10-е годы XV в. посланцы Чжан Во проникли и на Окинаву, принеся с собой традиции шаолиньского у-шу — прообраз будущего каратэ.

● При жизни Юн Лэ Шаолинь определял всю политику минского двора. Сокровищница монастыря





ломилась от богатств, тучные земельные угодья обрабатывались тысячами крестьян. Указом императора в подчинение Шаолиню были переданы четыре окрестных монастыря: Бами-сы, Эндай-сы, Хуэй-сань-сы и Байлоу-сы. Однако новый император Хун Ци, тяготившийся опекой воинственных монахов, решил избавиться от всесильной тайной полиции и от коварного «серого кардинала». Он повелел казнить Чжан Во и истребить его людей. Шаолинская братия поклялась отомстить за смерть Чжан Во и, возможно, именно поэтому самонадеянный император вскоре покончил с собой. Но отношения монастыря с двором были безнадежно испорчены. Новые правители страны старались избегать помощи могущественного «ордена». Чаньское духовенство на время отошло от политической борьбы, предоставив арену тайным обществам и сектам наподобие «Белого лотоса».

Многие шифу предпочитали из гуманных соображений унести с собой наиболее опасные тайны в мир иной. Один из мастеров, например, завещал выбить на своем надгробии следующую эпитафию:

«Дети мои, здесь погребено всеобъемлющее Учение. Сокрытая здесь мудрость — это богатство, которое никогда не увидит света дня. Молчание было необходимо, чтобы уберечь Учение от неразумных,— иначе могилу эту нельзя было бы назвать могилой мудрости».

● Немногие хранители секретов Шаолиня имели больше всех причин для сдержанности. Во-первых, им запрещалось обучать лиц, не являющихся буддийскими монахами или хотя бы послушниками. Во-вторых, они опасались жестокой конкуренции, так как в мире уже было немало мастеров, способных успешно соперничать с питомцами Шаолиня. Подобная дискредитация и без того уже пошатнувшейся традиции могла бы иметь трагические последствия. Наконец, учитывая всеобщее падение нравов в хаосе антимонгольской борьбы и междоусобиц, приходилось задумываться, как бы из вчерашнего ученика не вышел обыкновенный разбойник с большой дороги. В конце концов шаолинская школа оказалась перед выбором: превратиться в некий реликт, лишенный всякой практической ценности, или... встать на путь радикального обновления.

● В истории у-шу возрождение Шаолиня связано прежде всего с именем Цзяо Юаня. Несмотря на то, что этот человек внес громадный вклад в дело развития воинских искусств и оставил сотни учеников и последователей, эзотерическая методика передачи «знания вне письмен» привела к появлению невосполнимых провалов в биографии Цзяо Юаня. Согласно одной версии, он жил в эпоху Юань. Однако то была эпоха монгольского владычества, сопровождавшегося гонениями на цюань-шу, и едва ли в такое мрачное время Шаолинь мог достигнуть расцвета. Факты указывают на то, что Цзяо Юань и его ближайшие сподвижники действовали в период правления Минов, предположительно в конце XV в.

● Цзяо Юань происходил из богатого рода Янь. В юности он получил великолепное классическое образование, включавшее и солидный комплекс воинских искусств. Особенно заметный талант проявил юноша в фехтовании на больших мечах. Увлечшись философскими проблемами бытия, он решил удалиться в монастырь и полностью посвятить себя изучению проблемы гармонии духа и тела. Стоит ли удивляться, что выбор его пал на хэнаньский Шаолинь, где все еще витала тень сурового Бодхидхармы. Так профессиональный мастер меча, по примеру многих своих братьев, превратился в преподобного Цзяо Юаня, одного из смиренных братьев шаолинской общины.

● Он был прилежным учеником и очень скоро овладел основными приемами у-шу. По прошествии нескольких лет Цзяо Юань разработал новые комбинации известных движений и добавил к ним кое-какие свои находки.

● Разработанные Цзяо Юанем 72 приема захвата рук составили особый раздел шаолинского искус-

ства борьбы и под тем или иным названием вошли в арсенал почти всех школ цюань-шу. В зависимости от места и времени эти приемы называли то «искусство болевых замков» (цзоку-шу), то «искусство разрыва мышц и сухожилий» (фэнцзинь-шу), то «дьявольская рука» (диша шоу). Основанные на хорошем знании анатомии и законов биомеханики, приемы Цзяо Юаня были безошибочно ориентированы на болевые точки в суставных соединениях. С их помощью можно было в мгновение ока обезвредить противника, лишив его возможности пошевелиться, или удерживать захваченного врага, чтобы затем связать его. Впоследствии заимствования из цзоку-шу стали важным подспорьем японских мастеров дзю-дзюцу, а в технике борьбы айкидо можно усмотреть прямые параллели с находками преподобного Цзяо.

● Хотя все его новшества были приняты и успешно внедрялись в практику, Цзяо Юань не остановился на достигнутом. Он хорошо знал, что Китай буквально наводнен специалистами у-шу самых различных школ, направлений и уровней подготовки, у которых есть чему поучиться. Покинув стены Шаолиня, он отправился странствовать по городам и весям в надежде встретить истинного мастера. Чаянья его сбылись совершенно неожиданно в маленьком городке провинции Ляньчжоу.

● Как-то раз, выйдя с постоялого двора, Цзяо Юань оказался свидетелем странной сцены. Подвыпивший верзила, грубо ругаясь и размахивая руками, приставал к тщедушному старичку — торговцу на улице. Тот вежливо пытался урезонить хулигана, но, как видно, без особого успеха. Наконец, молодой негодяй вплотную подошёл к старику, занес над ним кулак и — без сознания свалился на землю. Цзяо Юань успел только заметить, как старик притронулся двумя пальцами к ноге нападавшего. Будучи сам знатоком и ценителем эффектных жестов такого рода, Цзяо Юань представился и смиренно попросил объяснить, как досточтимому старцу удалось в мгновение ока укротить дюжего противника. Видимо, скромное, но вполне профессиональное обращение монаха понравилось престарелому торговцу, и они прониклись взаимной симпатией. Торговца звали Ли Чэн. Ему было шестьдесят лет, и большую часть жизни он занимался изучением борьбы, без оружия, основываясь на анатомических экспериментах старых мастеров. Собственные познания, которые заслуживали всяческого уважения, Ли Чэн был склонен приуменьшать. Однако он поведал новому знакомцу, что у него есть близкий друг

в провинции Шаньси, который действительно кое-что смыслит в у-шу. Решили вместе отправиться в Шаньси.

● Бай Юйфэн из Шаньси оказался и впрямь человеком незаурядным. Лет пятидесяти от роду, он обладал крепким телом, пытливым умом исследователя и широчайшей эрудицией. Своей школы он не имел, но был прекрасно осведомлен о секретах всех ведущих школ у-шу своего времени. На досуге он совершенствовал отдельные приемы и создавал новые комбинации, хотя им нелегко было найти применение в мирной жизни.

● Цзяо Юань понял, что такого случая упускать нельзя и решил увлечь расположенных к нему друзей фантастической на первый взгляд идеей. Он предложил объединиться, чтобы вместе создать универсальную, непревзойденную систему у-шу. Почему школы постоянно конкурируют между собой? Почему величайшие достижения даосов и буддийских монахов рождаются и умирают где-то в глуши непроходимых гор, недоступные простому смертному? Не пора ли возродить искусство цюань-шу во имя грядущих поколений?

● Так три крупнейших мастера своего времени впервые в истории китайского у-шу заключили союз и приступили к подлинно творческому сотрудничеству. Их лабораторией стал все тот же старый хэнаньский Шаолинь, радушно предоставивший знаменитым шифу пищу, кров и молодых ассистентов в избытке.



● Цзяо Юань ознакомил коллег со своей системой семидесяти двух приемов, из которых многие им были известны. В конечном счете Шаолинь давал несколько видоизмененную классическую школу ударов и блоков, без которой немислимы были никакие прочие варианты кулачного боя. Сам Цзяо Юань тоже так считал, поэтому, будучи отличным организатором и методистом, он предлагал вести дальнейшие исследования в трех направлениях, чтобы оптимально использовать индивидуальный опыт каждого из трех соавторов. Что мог, например, предложить Ли Чэн? Старец Ли владел тайной «медленной смерти», страшным и разрушительным оружием — искусством «эффективного касания», поражения уязвимых точек, а также искусством релаксации и точечного массажа.

● В китайских романах и повестях описано немало случаев «порчи», которую неприятным способом насылают даосы, чаньские монахи или члены «Белого лотоса». Существует ли какое-либо правдоподобное объяснение подобных чудес? Здесь, пожалуй, остается только доверять китайским источникам. Микроскопический диаметр точек, сложность их локализации и практическая неуязвимость для удара широкой поверхностью (кулаком, ногой, головой) фактически исключают возможность случайного попадания. На овладение искусством «эффективного касания» в полном объеме уходило не менее пятнадцати лет, но зато потом мастер мог выйти на поединок с фехтовальщиком, вооруженный, например, палочками для еды, и нанести удар таким образом, чтобы противник умер не сразу, а спустя несколько часов или дней.

● Однако искусство Ли Чэна, неотразимое в случае столкновения с дилетантом, было не так просто применить против опытного бойца, который, по идее, не должен подпускать к себе вероятного

противника. Без совершенствования тактики и техники ведения боя никакое знание уязвимых точек не могло гарантировать победы, и все три *шифу* во главе с Цзяо Юанем прекрасно это понимали. Вот почему решено было подвергнуть серьезной модификации классическую технику старого Шаолиня. Используя свои теоретические и практические познания, Бай Юйфэн предложил обновить и усовершенствовать традиционные «звериные» стили и способы ведения боя, известные со времен Хуа То и получившие распространение почти во всех светских и монастырских школах. Отобранные из многих других, стили «Тигра», «Дракона», «Леопарда», «Змеи» и «Журавля» должны были сосуществовать в рамках единого комплекса из 170 приемов шаолиньского у-шу. Особенности стилей, сохранившихся до наших дней, приблизительно следующие.

● В стиле «Тигра» боец чаще всего принимает низкую устойчивую исходную стойку: стойку «всадника» (переднюю с упором заднюю с упором, или нечто в том же роде). Передвижение осуществляется





преимущественно по прямой — вперед, назад, в сторону. Применяются мощные, резкие удары рук и ног, подобные ударам тигриных лап, жесткие блоки. От бойца требуется незаурядная физическая сила и закалка. Стиль «Тигра» легко обнаруживает все основные черты старой шаолипской школы. Пальцы при нанесении ударов либо сжаты в кулак, либо растопырены и слегка согнуты. Второе положение дает возможность проводить захваты и использовать технику «тигриных когтей» в различных приемах на разрывание. Стиль «Тигра», предназначенный главным образом для укрепления костей, наиболее «жесткий» из пяти. Яростные, мощные, резкие движения вызывают в воображении образ свирепого тигра. Ци активно циркулирует по всему телу в бурной смене ударов и уходов, приседаний и подъемов, прыжков и рывков.

● В стиле «Дракона», направленном на пробуждение и развитие жизненной энергии, и прежде всего на раскрепощение духа, сила как таковая не играет большой роли. Ци должна быть сконцентрирована в Средоточии (дань-тянь), тело легко

и подвижно. Плечи хорошо сбалансированы, и «пять органов» (сердце и четыре конечности) поддерживают четкую координацию. В процессе исполнения формальных упражнений ци волнами разливается, по телу. Движения напоминают попеременно то взмахи крыльев, то удары лап дракона, атакующего в воздухе или обороняющегося на земле.

В стиле «Дракона» боец принимает естественную высокую стойку, причем руки с раскрытыми ладонями в исходном положении перед грудью на ширине плеч напоминают лапы какого-нибудь хищного динозавра. Передвигаться следует на чуть согнутых ногах круговыми, циркульными движениями малого диаметра с целью неожиданно выйти на опасную для противника позицию и резко атаковать. Круговые движения всего корпуса позволяют набрать необходимую инерцию для решительного удара рукой или ногой, особенно в прыжке. Отсюда и обилие, романтических названий приемов в этом стиле, например, «дракон спускается с Небес» или «дракон виляет хвостом в солнечный день». Удар наносится различными частями рук и ног, но очень часто применяются «рука-меч» или «рука-копье». Как правило, удары должны сопровождаться резкими выкриками на высокой ноте. От бойца требуется хорошая координация движений, развитое чувство эквilibра, прежде всего в прыжках — словом, безукоризненный вестибулярный аппарат.

● Стиль «Леопарда» воплощает упругую силу, которая накапливается и выплескивается в стремительных бросках. Считается, что поясница и конечности у леопарда относительно сильнее, чем у тигра, а мгновенная реакция и проворство делают его самым опасным из четвероногих хищников. В стиле «Леопарда» боец принимает высокую, например, так называемую «кошачью» стойку со сжатыми кулаками. Передвижение, как и в стиле



«Тигра», идет по прямой, но чаще скачками. Широко применяются подсечки. Практикуются также очень высокие и упругие прыжки, которые позволяют «леопарду» исполнителю обрушиться на жертву сверху. Допускаются умышленные падения и подкаты к противнику через голову или через руку с последующим ударом ногами. Из ударов рукой часто применяется ныне известный под названием «лапа леопарда» — «открытой перчаткой» с плотно прижатыми к ладони пальцами или тычком средних фаланг.

● Для стиля «Змеи», культивирующего жизненную энергию *ци*, характерны непрерывные перетекающие движения преимущественно в низких стойках, ритмичное и спокойное дыхание. Перемещения плавные и упругие, хотя и не столь закругленные и утрированно мягкие, как в школах «внутреннего» направления. Как известно, змея в спокойном состоянии может обвисать, подобно веревке. Ее можно обмотать вокруг руки, завязать в узел, поддеть палкой. В то же время, стоит ее рассердить, как она мгновенно «оживает», превращается в стальную пружину: бьет хвостом, прыгает на врага, чтобы поразить его ядом, или обвивается и душит. Не имея лап, она тем не менее передвигается с удивительной быстротой. Китайцы считают, что это удается змее благодаря способности молниеносно переливать *ци* из одной части тела в другую.

● Стиль «Змеи» в русле шаолиньской школы развился под непосредственным влиянием учения Чжан Саньфэна, хотя заимствовались главным образом лишь технические приемы, а не глубинная сущность теории, легшей в основу всех школ «внутреннего» направления. Стойки в этом стиле низкие, движения плавные, с акцентом на работу бедер. Траектория движения волнообразная. Легкие махи бедер и корпуса придают движениям грациозность и упругость. Мягкие, отводящие блоки кистями рук или внутренней стороной стопы рассчитаны на то, чтобы изменить направление удара и пропустить его мимо себя, а затем как бы вынырнуть за спиной противника, «обвиться» вокруг него. Удары всегда резки, неожиданны и направлены на уязвимые точки.

● Стиль «Журавля» рассчитан на развитие выносливости, растяжки, равновесия. Основу его составляет работа ног. Стиль «Журавля» также представлял собой улучшенный вариант древней «птичьей» манеры ведения боя. Исходная стойка является имитацией выжидательной стойки журавля — на одной выпрямленной ноге, другая нога согнута в колене. Одна рука поднята под углом над головой,

другая опущена ниже пояса. Бой ведется в манере «раскачки», переходом с одной ноги на другую. Часто применяется уход с линии атаки шагом в сторону с одновременным ударом другой ногой. В этом стиле важно умение постоянно балансировать на одной ноге. Шире, чем в других стилях, при подражании журавлю используются повторные удары той же ногой без смены опорной. Из ударов руками пользовался популярностью так называемый «орлиный клюв» — удар всеми пальцами, сложенными в щепоть.

● Бай Юйфэн и его коллеги подошли к разработке новых пяти «звериных» стилей с передовых по тем временам научных позиций. В их построениях многое было основано на изучении психосоматических особенностей человеческого организма, типов темперамента, если пользоваться современной терминологией. В процессе отбора каждому учебнику рекомендовалось выбрать наиболее подходящий для его индивидуальной психофизиологической характеристики «звериный» стиль. Так, например, в динамичном стиле «Леопарда» удобнее действовать рослому и крепкому сангвинику, обладающему природной смелостью, спортивной хваткой и напористостью, чем относительно мало-





подвижному флегматику. Тем не менее, каждый монах обязан был изучить все 170 приемов, обобщенных в пяти перечисленных стилях, и лишь потом специализироваться в каком-либо одном. К тому же сам характер обучения должен был в течение долгих лет компенсировать недостающие ученику качества: выработать повышенную чувствительность, убыстрить темп реакций, развить активность, воспитать выносливость, ликвидировать ригидность, сформировать интровертный тип восприятия действительности. Монах должен был, с одной стороны, научиться адаптироваться к любой ситуации и к любому противнику независимо от его данных, а с другой — вычленять для себя в громадном ассортименте приемов оптимально отвечающие собственным наклонностям, возможностям и потребностям. Во всех «звериных» стилях Шаолиня последовательно проводилась идея взаимодействия «твердого» и «мягкого», упругого и податливого, сильного и слабого начал (*Инь и Ян*). Конечной целью тренировок, без-

условно, было создание сильной личности, закаленного и выносливого бойца, умело управляющего внутренними ресурсами организма. «Звериные» стили помогали осознать способы управления *ци*. При помощи жизненной энергии *ци* активизировать и увеличивать прилагаемую силу — такова была исходная посылка классического шаолиньского у-шу. Для успешного овладения *ци* в динамических упражнениях «звериных» стилей следовало, во-первых, приобрести устойчивость и выработать чувство равновесия. Это достигалось многочасовым пребыванием последовательно во всех классических стойках. Мысленно следовало концентрировать *ци* в Средоточии (*дань-тянь*), а затем пытаться «прогнать» ее через энергетические каналы к кулакам и кончикам пальцев.

Вторым обязательным условием было, разумеется, правильное дыхание, которое во всех школах у-шу считалось источником силы и энергии. После десяти лет дыхательных упражнений, как гласит легенда, монахи могли оторвать от земли камень весом до 400кг. Дыхательных систем с доисторических времен существовало в Китае множество. Мастерам цюань-шу они были хорошо известны. Питомцы Шаолиня должны были сопровождать каждый комплекс формальных упражнений очищающим и восстанавливающим дыханием. Нормативы в шаолиньскую систему тренировки дыхания ввел монах Хуэй Мэн (конец XVI — начало XVII в.), который оставил специальные предписания, касающиеся времени, места и частоты упражнений, разработал запреты и рекомендации по особым циклам. Впрочем, учение Хуэй Мэна не содержало каких-либо принципиально новых положений и было прочно увязано с даосско-буддийской практикой медитации.

Современник Хуэй Мэна монах Хун Хуэй прославился как мастер «управления биоэнергией» — *ци-гун*. Он сумел превратить *ци* в своеобразный щит, ▶▶

прикрывающий от удара любой участок тела. Такого рода опыты были известны в глубокой древности. Их успешно проделывали индийские факиры, расхаживающие по горящим углям и острым клинкам, лежащим на гвозди и битое стекло. Однако заслуга Хун Хуэя прежде всего в том, что он дал *ци* военно-прикладное применение. Направляя энергию в руку, ногу, голову или грудь, он выдерживал удар железной палицы, меча и даже копья. Впоследствии уровня Хун Хуэя удавалось достигнуть многим мастерам у-шу. Не случайно во время восстания ихэтуаней лидеры школ цюань-шу сами шли под пули, твердо уверенные в своей неуязвимости. Практикуют *ци-гун* и поныне.

● Самоотверженная многолетняя работа великих мастеров у-шу, опиравшихся на помощь энтузиастов из монастырской общины, привела к созданию уникального всеобъемлющего шаолиньского комплекса самообороны. Но возрождение Шаолиня было немислимо без морального обновления. От человека, избравшего воинские искусства делом жизни, требовались совершенно особые качества. Моральный кодекс шаолиньского монаха определялся знаменитыми «Десятью заповедями Цзяо Юаня», большинство из которых не утратило значения и в наши дни, когда они украшают стены спортивных залов и первые страницы пособий по у-шу. Заповеди преподобного Цзяо звучали так:



● «Изучающий цюань-шу должен заниматься ревностно и упорно, не допуская никаких посторонних отвлечений.

● Применение цюань-шу разрешается исключительно в порядке самообороны.

● Обучающийся должен быть почтителен и скромен в обращении к наставнику и старшим товарищам, всегда проявлять по отношению к ним уважение.

● Обучающийся должен быть всегда вежлив, честен, доброжелателен в отношениях с товарищами.

● Изучающий цюань-шу на людях обязан сдерживать желание обнаружить свои познания, уклоняться от любого вызова.

● Изучающий цюань-шу ни в коем случае не должен первым затевать драку.

● Изучающий цюань-шу не должен пить вино и есть мясо.

● Обучающийся должен сдерживать половое влечение.

● Не следует торопиться обучать цюань-шу людей посторонних, не являющихся истинными буддистами, дабы не нанести вреда себе и своему делу. Обучать нужно лишь достойных — добрых сердцем и отвечающих искренней благодарностью.

● Изучающий цюань-шу должен всемерно избегать злобы, жадности и хвастовства».

● В эпоху Мин Шаолинь выдвинул немало выдающихся мастеров цюань-шу, которые не только отточили и довели до совершенства комплекс Цзяо Юаня из 170 приемов, но и создали много дополнительных оригинальных приемов. Они углубили также трактовку взаимосвязи между различными процессами жизнедеятельности в бою. Некоторые монахи предпочитали передачу знаний в устной традиции, другие оставили письменные наставления в форме классического семисложного стиха. Вот, например, отрывок из трактата монаха Бань Хуэя, изучавшего и преподававшего в течение двадцати лет технику владения кистью руки: ▶▶



При подготовке  
материала  
использованы  
источники  
и прямое  
цитирование:

1. А. Долин,  
Г. Попов.

Традиции у-шу.—  
М.: Прометей,  
1989. 144с.

©Издательство  
«Прометей»  
МГПИ  
им.В. И. Ленина,  
1989

2. Интернет-ресурсы

Жизненная энергия ци  
изливается из Средоточия.

Сила концентрируется в  
«сердце» ладони.

Она материализуется  
в движении руки.

Нанося удар, нужно  
выдохнуть с шумом.

Атаку необходимо начать  
с толчка снизу вверх.

Из стойки «всадника» сделать  
шаг к противнику, нажать,

Запомни: в нападении  
важен резкий

толчок с выдохом,

мощное движение

костей и сухожилий...

● Тактика ведения боя предусматривала в основном фронтальное расположение противников, поэтому особое внимание уделялось принципу «наскока-отхода». Впоследствии этот принцип прочно утвердился во многих шаолиньских школах.

● Если в раннем шаолиньском у-шу преобладали жесткость и сила, то в эпоху Мин взгляды изменились. Мастера стали охотно прибегать к различным отвлекающим маневрам, уверткам и уходам. Идея «силы, одолевающей силу», отошла в далекое прошлое:

Для нападения и уклонения нужна острота зрения. Необходимо быстро перемещаться вправо и влево. Успех атаки зависит от уклонения и обманного паса : «Из нереального проистекает реальное».

**К чему карабкаться на горные кучи,  
если можно проскользнуть через ущелье.  
Не бойся яростной схватки и помни.  
Малым можно победить великое...**

Эти и многие другие заветы патриархов Шаолиня легли в основу технического арсенала бесчисленных школ и ответвлений, возникавших и распадавшихся на протяжении веков в самом Китае и за его пределами. ■

# Нисио Будо



— «Каждый должен адаптировать искусство для условий существования в своем времени и развивать свое собственное понимание данной дисциплины. В своем учении Нисио сенсей делал ударение на воинское искусство, постоянно меняя подход к Айкидо и в тоже время придерживаясь этических принципов самого Основателя».

Меня зовут Видиборец Андрей — инструктор Айкидо. Хочу рассказать о впервые проведенном в Харькове семинаре японского мастера боевых искусств. На базе спортивного клуба «Пересвет» в школе 124 (Салтовка) 3 и 4 февраля прошел 2-х дневный семинар по Нисио Будо — уникальной системе в пантеоне японских боевых искусств, разработанной Нисио Сёдзи senseem. Семинар проходил под руководством senseя Куроки Такаши — обладателя 4-го дана айкидо Айкикай, 5-го дана Нисио-рю Иай. В семинаре участвовали инструкторы и их ученики из Львова, Одессы, Киева, Николаева, Запорожья, Москвы и некоторых других городов Украины. Куроки Такаши регулярно проводит семинары и мастер-классы не только в Украине, но также в Польше и Чехии. А после проведенного семинара гости из Москвы теперь приглашают senseя Такаши Куроки и к себе. После семинара в Харькове senseй Куроки едет в Чехию, где традиционно проходит его зимний семинар по Нисио Будо. Но будет не полным не упомянуть о том, что сам Куроки Такаши, являясь не только нашим учителем, но и, в свою очередь, учеником своего учителя — Йосида Кодзи senseя, регулярно принимает участие в семинарах, проводимых Йосида-senseем во Франции, США, а с прошлого года в Украине и Чехии. А сейчас для полной ясности всего сказанного — немного истории, как и когда все это начиналось.



Куроки Такаши



Сёдзи Нисио



Видиборец Андрей

Куроки Такаши

В Японии это было в 1951г. когда Сёдзи Нисио — молодой мастер дзюдо, карате, кендо и иайдо, начал обучение у senseя Морихея Уесиба. Он обучался у великого senseя вплоть до его кончины в 1969г., о чем свидетельствуют фото сделанные в его книге Nishio Budo. Yurusu Budo 2004 года. Он тренировался и дружил вместе с такими известными учениками Морихея Уесибы как Ямагути, Сунадомари, Арикава, Ногуги, Танака. А с senseями Томики, Тадо и Ямагути он вообще ходил вместе на тренировку и домой. ►►

# АЙКИДО

Но про своих учителей Сёдзи Нисио сенсея и Кодзи Йосида сенсея в следующем номере журнала расскажет сам Такаши Куроки, я же расскажу про приезд делегации Айкидо в Киев 1999г. В составе делегации были Сёдзи Нисио — ученик Морихея Уесибы — 8 дан Айкидо, 8 дан Йайдо; Кодзи Йосида — 7 дан Айкидо, 7 дан Нисио-рю иай, 6 дан Ренси Мусосиндэн-рю Иайдо, Фукуэ Тетсюдзё — настоятель буддийского монастыря — 5 дан Айкидо, 5 дан Нисио-рю Иай и Такаши Куроки сенсей. На такой праздник Будо приехали любители и профессионалы Айкидо и других будо с ближнего и дальнего зарубежья. 5 дней показа и проработок сложнейшей техники Нисио-сенсея всех ошеломил. Многие из тех, кто считал, что для них в будо «белых пятен» нет, оказались у «разбитого корыта» и с трудом пытались повторить то, что демонстрировал 73-летний сенсей.



Через год, в 2000г., Есида сенсей, Фукиё сан и Куроки сан провели месячный семинар для представителей разных областей Украины. Более сложное и напряженнее семинара для меня никогда не было. Только когда после месяца тренировок оставили 6 человек и еще продлили обучение на 10 дней, тогда эта техника стала выстраиваться в единую стройную систему, где нет ничего лишнего и все очень зна-

— «Айкидо — это путь исправления ошибок Будо прошлого. Если вы не умеете правильно пользоваться мечем, то, о каком Айкидо или Будо может идти речь. Необходимо ценить истинную природу Будо О'сенсея Морихея Ушиба».

— «Иайдо, каратедо, дзюдо — являются составными частями Айкидо».

— «Необходимо отойти от ошибочных Будо, дело которых заключается в том, чтобы убить кого-то или с кем-то подраться. Истинный путь заключается во взаимопомощи».

— «Каждый должен адаптировать искусство для условий существования в своем времени и развивать свое собственное понимание данной дисциплины. В своем учении Нисио сенсей делал ударение на воинское искусство, постоянно меняя подход к Айкидо и в тоже время придерживаясь этических принципов самого Основателя».

Сенсей Нисио





чимо и многофункционально. Мы тренировались с мечем иайто (меч для занятий Иайдо) школ Омори-рю, Эйсин-рю и Мусо Синден-рю, а также Тохо-иай.

Стиль Тохо Иай (в дальнейшем, называемый Нисю-рю иай) — это тот самый уникальный стиль Иайдо, разработанный сенсеем Сёдзи Нисю специально для изучения и глубокого понимания техник Айкидо. И вообще, надо отметить, что принципиальным отличием системы Нисю сенсея является именно использование оружия при изучении любых принципов движения тела или техник. Так, например, техника выполнения Иккё — контроль локтя — в системе Нисю Будо выполняется в следующих режимах — Тай дзюцу (техника без оружия) захваты, удары; кен-тай-кен (меч против меча). Кен-тай-дзё (меч против дзё), дзе мочи и кен мочи (когда противник берется за ваше оружие — дзё или меч соответственно). Самое примечательное в фехтовании — это отсутствие удара в удар или дерево по дереву, это работа с оружием между тактами, работа на точность до миллиметров и остановка всех агрессивных попыток атаковать.



Все участники семинара благодарны Куроки сенсею за предоставленный праздник японского Будо проведенный в г. Харькове. ■

Занятия по направлению Нисю Будо проводятся в городском Дворце детского и юношеского творчества по пр. Тракторостроителей, 55 и средней школе 123 (м. «Студенческая»). Контактный тел. 65-79-31, моб. 80661312904.

Фото: Аркадий Шраер

# «МЯГКИЙ ПУТЬ»

## ИСТОРИЯ И ПРАВИЛА

### ДЗЮДО



Дзигоро Кано

柔道



О тправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан».

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!»

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь».

По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй.

В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

## Правила дзюдо

Поединки в дзюдо проходят на матовых ковриках из прессованной соломы или полимерных материалов, называемых татами.

Рабочая зона, где проходит поединок, имеет размер 10x10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8x8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм.

В центре рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга белой и синей липкой лентой длиной около 50 см и шириной около 10 см делаются две отметки, откуда борцы должны начинать поединок.

Формой борца является **дзюдоги** белого либо синего цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса. Раньше оба борца носили белую униформу, при этом один из них должен был дополнительно надевать повязку красного цвета, другой – белого. С 2000 года для удобства зрителей в правила были внесены изменения, и костюмы стали разноцветными.

# 双手刈



Дзюдоги должны быть изготовлены из хлопка или подобного ему материала. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища, запахиваться левой полой на правую не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки.

Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Прочный пояс шириной 4-5 см, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см.

**Схватка обязательно начинается и заканчивается поклоном. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз.** Первый поклон нужно совершить перед тем, как вступить в зону безопасности, второй – перед тем, как пересечь «красную зону», третий – перед самым началом поединка. Четвертый поклон следует сразу после оглашения результата поединка.

Пятый поклон нужно сделать перед тем, как начать движение с татами, шестой – после пересечения «красной зоны», седьмой – после выхода из зоны безопасности. ▶▶

Продолжительность одного поклона составляет около 4 секунд, сгиб в талии – 30 градусов. Во время поклона ладони, сначала прижатые по швам, естественным образом касаются колен. Ступни ног образуют угол в 60 градусов. Рот закрыт, а голова держится прямо.

Поединок обслуживает главный судья (арбитр), работающий на татами, и 2 боковых судьи-ассистента.

Время поединка лимитировано: 5 минут для мужчин и 4 минуты для женщин.

До недавнего времени применялась следующая система оценок.

ОЦЕНКИ	НАКАЗАНИЯ
КОКА	СИДО (ШИДО)
ЮКО	ТЮИ (ЧУЙ)
ВАДЗА-АРИ	КЭЙКОКУ
ИППОН	ХАНСОКУ-МАКЭ

Высшая оценка – «**иппон**» – приводит к немедленной победе применившего прием борца. Эта оценка присуждается в случае, если соперник акцентировано коснулся татами большей частью спины после броска со значительной амплитудой, силой и быстротой или если проведено удержание в течение 25 секунд. «Иппон» засчитывается также в том случае, когда результат болевого или душающего приема очевиден или если соперник самостоятельно признает свое поражение. Для этого он должен произнести: «Майтта!» («Сдаюсь!»), либо дважды постучать рукой по татами или какой-то части своего тела.

Оценка «**вадза-ари**» считается половиной «иппон». Борец, проведший 2 приема, отмеченных «ваза-ари»,

Третьей оценкой является «**юко**». Она присуждается, когда бросок проведен с недостаточной силой и быстротой, но при падении соперника на большую часть спины, либо когда бросок проведен с достаточной силой или быстротой, но при падении соперника только на небольшую часть спины. «Юко» присуждается также при 15-секундном удержании.

Четвертой, самой низкой оценкой является «**кока**». Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо или бедро (бедро) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержании.

«Юко» и «кока», вне зависимости от их количества, не приводят к досрочному окончанию схватки. Победителем схватки объявляется участник, получивший более высокие, по сравнению с соперником, оценки. Таким образом, одна «вадза-ари», например, оценивается выше любого количества «юко», а одна «юко» — выше любого количества «кока».

Борец может зарабатывать очки и из-за предупреждений противнику. Среди основных нарушений, вызывающих замечания: пассивная борьба, намеренный уход за пределы татами, болевые приемы на все суставы, кроме локтевого, поднятие лежащего спиной на татами противника и повторный бросок его на спину. За эти нарушения борец может получить замечание — «сидо».

Раньше замечания имели 4 уровня: «сидо», «тюи», «кэйкоку» и «хансоку». Недавно правила были несколько упрощены.

Сохранились только оценки «сидо» и «хансоку». Первый «**сидо**» автоматически приводит к тому, что противнику дается оценка «кока». Второй «сидо» приносит сопернику «юко», третий «сидо» — «вадза-ари».



также досрочно объявляется победителем схватки. «Вадза-ари» присуждается после 20 секунд удержания или в случае, если противник касается татами спиной, однако недостаточная сила либо быстрота броска не позволяет судьям присудить «иппон».

Четвертое нарушение приводит к автоматическому окончанию поединка в пользу противника («хансоку»). Участнику, который совершил очень серьезное нарушение, также объявляется «хансоку-макэ», что автоматически приводит к дисквалификации.

Соревнования по дзюдо проводятся в весовых категориях. В настоящее время мужчины соревнуются в весе до 60, 66, 73, 81, 90, 100 и свыше 100 кг., женщины — до 48, 52, 57, 63, 70, 78 и свыше 78 кг. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где могут участвовать спортсмены любого веса. Правда, в олимпийскую программу такие соревнования не входят.

Дзигоро Кано считал целью дзюдо «понимание и демонстрацию живых законов движения». В систему созданной им самозащиты вошли движения туловища, рук и ног, эффективные в борьбе в стойке и в партере, позволяющие нарушить равновесие противника, обездвигать и, в конечном счете, нейтрализовать его.

Дзюдока (практикующий дзюдо) должен стремиться достичь гибкости всего тела и конечностей, уметь сохранять равновесие и управлять своим дыханием, быть отрешенным и безмятежным. Ученик должен быть в состоянии постоянной бдительности и не допускать «мертвых движений».

Обучение технике дзюдо начинается с обучения умению правильно падать («укэми»).

Очень важным элементом для избежания травм является амортизирующий упреждающий удар рукой по татами (еще до соприкосновения туловища с матами). При падении вперед согнутые в локтевых суставах руки разворачиваются ладонями вперед. При падении на спину руки выпрямляются в локтевых суставах и отводятся от туловища под углом примерно 45–60 градусов. При падении на бок одна рука выпрямляется в локтевом суставе и отводится от туловища под углом 45 градусов, вторая рука отводится от корпуса и приподнимается вверх. Во всех случаях ладони разворачиваются к татами, а пальцы должны быть плотно прижаты друг к другу.

При падении вперед существует и второй вариант самостраховки. Руки слегка сгибаются в локтевых суставах, а пальцы разводятся. Голова отводится назад и поворачивается в сторону. После того, как татами касаются пальцы, идет плавное опускание на грудь, затем живот и, наконец, бедра.

При падении на спину подбородок прижимается к груди, колени сводятся и подтягиваются к груди.

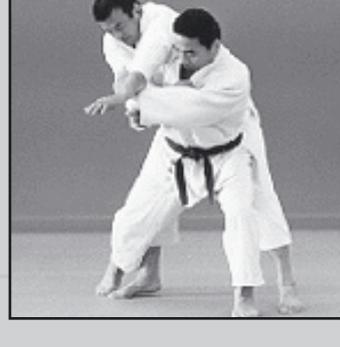
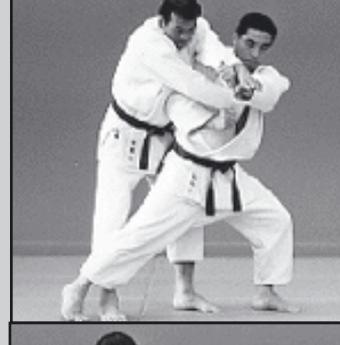
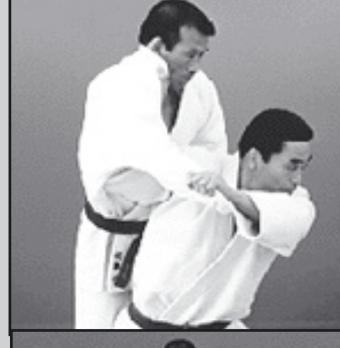
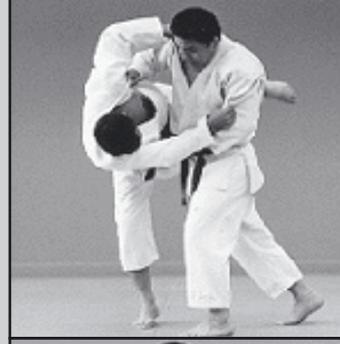
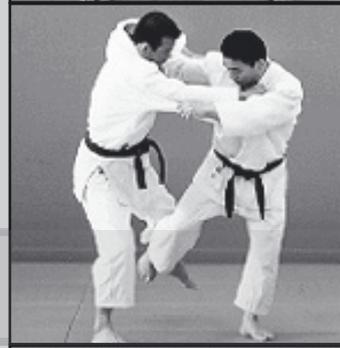
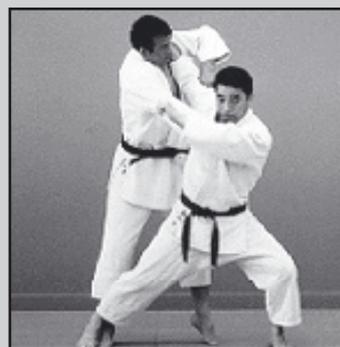
При падении на бок подбородок также прижимается к груди, ноги сгибаются, а колени разводятся.

Основой любого технического действия является стойка («сисэй»). Естественное положение тела («сисэй хонтай») — ноги на ширине плеч, вес тела находится на передних частях стоп, колени и плечи расслаблены.

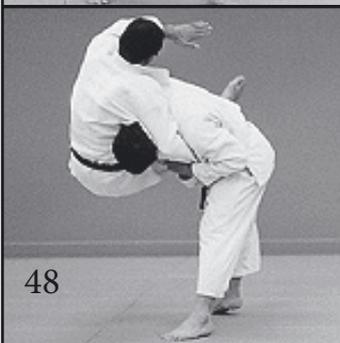
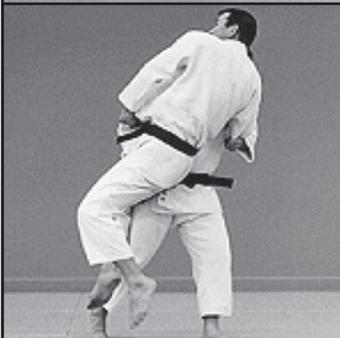
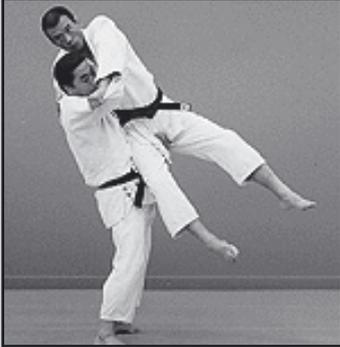
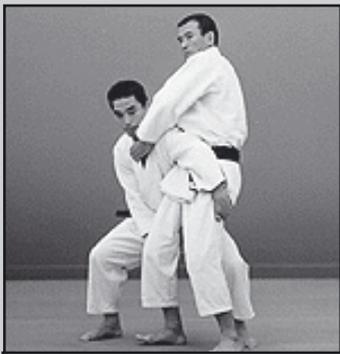
В защитном положении («сиго хонтай») ноги должны быть широко расставлены, центр тяжести находится внизу, ноги согнуты в коленях, а туловище наклонено вперед.

Огромную роль в дзюдо играет техника передвижения («синтай»). Основное передвижение — «цуги-аси» — построено на мягком перемещении стоп. Расстояние между стопами должно оставаться неизменным.

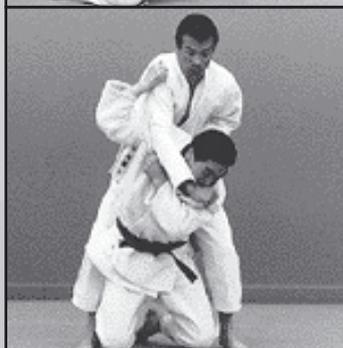
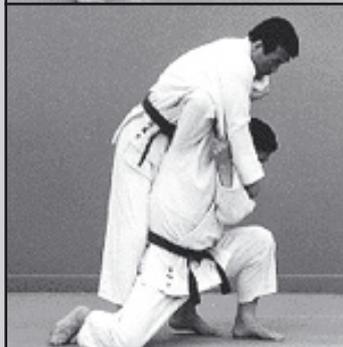
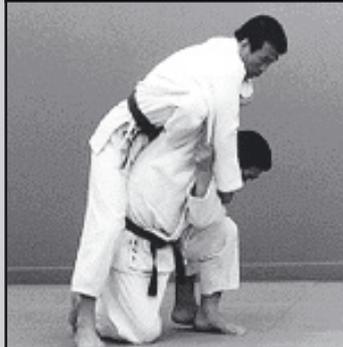
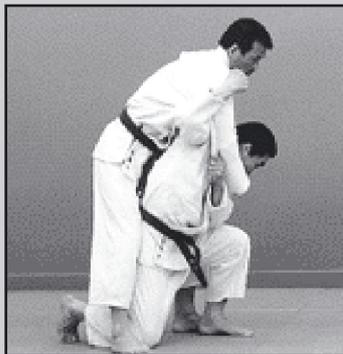
Говорят, что истинное дзюдо начинается с правильного захвата («кумиката»). При этом надо иметь в виду, что дзюдоистская куртка делается из более эластичного материала, чем самбистская, и не имеет прорезей для пояса. Если взять захват на куртке самбиста и постараться притянуть его к себе, сделать это будет нетрудно. ▶▶



## SUKUI-NAGE (hand technique)



## SEOI-OTOSHI (hand technique)



## 体落

При совершении того же действия против дзюдоиста прежде вытягивается куртка, а притянуть соперника к себе получится только тогда, когда закончится «свободный ход».

Важными элементами основополагающей техники дзюдо являются также повороты и развороты («тайсабаки») и способы выведения противника из равновесия («кудзуси»).

Техника дзюдо традиционно делится на 3 раздела:  
— техника бросков (нагэ-вадза),  
— техника сковывания (катамэ-вадза) и  
— техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подножками, зацепами, подхватами, переворотами, рывками и толчками и делятся на:  
— проводимые из стойки (тати-вадза) и  
— проводимые с падением (сутэми-вадза).

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:  
— проводимые в основном руками (тэ-вадза),  
— проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза) и  
— проводимые в основном ногами (асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:  
— броски с падением на спину (масутэми-вадза) и  
— броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:  
— удержания (осаэкоми-вадза),  
— удушения (симэ-вадза) и  
— болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:  
— удары руками (удэ-атэ),  
— удары ногами (аси-атэ) и  
— удары головой (атама-атэ)

В спортивном дзюдо удары запрещены. Также запрещены захваты руками за ноги, болевые воздействия на глаза, рот и нос, болевые и удушающие приемы в стойке. В борьбе в партере разрешены болевые приемы только на локтевой сустав. ■



При подготовке рубрики были использованы материалы официальных сайтов.





**ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
УКРАИНСКОЙ АССОЦИАЦИИ КАРАТЭ  
ОТКРЫТЫЙ КУБОК УКРАИНЫ 2007**

11-12 ноября 2007, Донецк, Украина

МЕЖДУНАРОДНЫЙ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ СЕМИНАР

13-15 ноября 2007, Донецк, Украина

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТУРНИР

20-21 октября 2007, Гусь-Хрустальный, Россия

МЕЖДУНАРОДНЫЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧ-  
НЫЕ СБОРЫ

24-30 апреля 2007, Гифу, Япония

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ ГИФУ 2007  
(КУБОК ДРУЖБЫ)

29 апреля 2007, Гифу, Япония

ЧЕМПИОНАТ МИРА 2007

20-22 апреля 2007, Окинава, Япония

Подробнее: [HTTP://JKS.COM.UA](http://jks.com.ua)

## Чемпионат Украины по каратэ шотокан, версия JKS.

24-25 марта 2007 в Николаеве состоится Чемпионат Украины 2007 по каратэ шотокан, версия JKS.

Соревнования будут проходить в физкультурно-оздоровительном комплексе «Зоря—Машпроект».

24 марта выступают дети от 6 лет до 13 лет, начало в 10-00.

25 марта выступают от 14 лет и старше.

Материалы предоставлены николаевским клубом каратэ шотокан «Никедо». Возглавляет клуб Александр Ильич Рымбалович, 3 дан JKS.

## Мастер тайского бокса Богдан Лукин стал континентальным чемпионом!

Новости спортивной жизни Украины



23 ФЕВРАЛЯ В КИЕВСКОМ ДВОРЦЕ СПОРТА СОСТОЯЛСЯ ТУРНИР ПО ЕДИНОБОРСТВАМ «ОДИН НА ОДИН». Среди наиболее значимых поединков – бой за титул интерконтинентального чемпиона по Муай-тай. Соперники: заслуженный мастер спорта, 4-кратный чемпион мира, обладатель пояса «короля Муай-тай» украинец Богдан Лукин и один из лучших тайландских бойцов Пат Сиам.

Богдану Лукину пришлось провести самый сложный, по его признанию, бой в карьере. Бой продолжался пять раундов. В первых трех таец не давал Богдану действовать в свойственной ему манере и работать на удобной дистанции. И всё же в четвертом-пятом раундах харьковский боец «пристрелялся» и сумел одержать победу по очкам: «В пятом раунде я концовку выиграл. Больше нанес серию руками. Поэтому судьи отдали предпочтение мне».

Богдан Лукин прокомментировал свою победу так: «лучше провести один вот такой сложнейший бой против тайца, чем десять с бойцами среднего уровня».

**РЕДАКЦИЯ ПОЗДРАВЛЯЕТ БОГДАНА ЛУКИНА С ПОБЕДОЙ И ЖЕЛАЕТ ДАЛЬНЕЙШИХ УСПЕХОВ В СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЕ!  
УДАЧИ, БОГДАН!**



# Сакская Ассоциация Шотокан Каратэ-до

Представительство Всемирной Федерации Каратэномичи в Крыму

«Истинное КАРАТЭ-ДО состоит в том, чтобы в обыденное время держать и воспитывать свой разум и свое тело в духе смирения; а в судьбоносный час всецело отдавать себя делу справедливости».

Г. Фунакоши

Сакская Ассоциация Шотокан Каратэ-до была создана в 1999 г. с целью объединения и координации всех занимающихся шотокан каратэ-до на территории города в рамки ассоциации и спорткомитета.

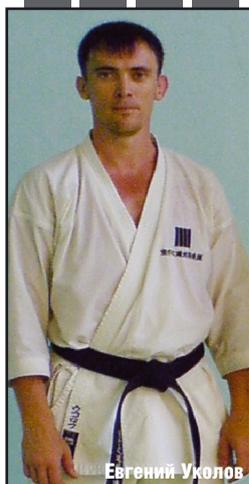
Основные цели и задачи:

- Привлечения молодежи к сведению здорового образа жизни;
- Популяризация Каратэномичи среди населения;
- Развития в человеке гармонии тела, духа и сознания.

В нашей ассоциации занимаются более 150 человек разного возраста и пола, среди них много чемпионов и призеров различных соревнований и турниров. Назовем несколько имен: Борсеитов Ленур (3 кю KWF), Мартиросян Юра (5 кю KWF), Гаврилов Юрий (2 кю KWF), Обыдённов Олег (6 кю KWF), Аблятифов Сервер (5 кю KWF), Кропивницкая Надежда (4 кю KWF), Гордиенко Егор (4 кю KWF).

Сакскую Ассоциацию Шоткан Каратэ-до курирует Технический директор KWF Украины, 3-й дан Уколов Евгений (г. Херсон). Он проводит периодически семинары, аттестации на различные уровни подготовки, присваивая при этом право ношения поясов различного цвета.

С помощью Уколова Евгения Сакская Ассоциация является Крымским Представительством KWF. Председателем Всемирной Федерации Каратэномичи (KWF) является Йодзи Ямамото (4 дан KWF) — всемирно известный дизайнер, креативный директор Адидас-Саломон, экс-председатель организаций-сторонников JKA; главным инструктором



Евгений Уколов



Йодзи Ямамото



Микио Яхара



Акихито Исака



Норио Кавасаки

является Микио Яхара (8 дан KWF) — экс-зам. главного инструктора JKA, заместителем главного инструктора является Акихито Исака (8 дан KWF) — экс-технический директор JKA, Техническим директором является Норио Кавасаки (6 дан) — экс-инструктор штаб-квартиры JKA.



Руслан Гундаков



Шевкет Акмуллаев



Сергей Гундаков

Нашу Ассоциацию возглавляют президент Акмуллаев Шевкет Сейтмететович (2 дан KWF), 1-й вице-президент Гундаков Сергей Александрович (1 дан KWF), вице-президент Гундаков Руслан Александрович (1 дан KWF).

Руководители САШК ведут преподавательскую деятельность давно, прививая любовь к каратэ многим людям, делая их добрее и отзывчивее в наше трудное время. Акмуллаев Шевкет разработал авторскую программу по восточным единоборствам для детей от 3 до 7 лет (утверждена на ученом совете КРИППО).

В ассоциации проводятся занятия по Хатха-йоге (индийская гимнастика гибкости тела и силы разума) и Кобудо (техника владения традиционными видами оружия).

Благодаря этому сплоченному коллективу в Саках существует и развивается общество любителей каратэ-до, и появляется всё больше людей, понимающих истинный смысл Каратэ-до. Хотя многие думают что каратэ — это просто вид спорта, а его смысл научить человека драться. Но нет, прежде всего, здесь учат любить окружающих, уважать старших, помогать в трудную минуту всем, кто в этом нуждается. Человек, занимающийся, каратэ никогда не будет увлекается наркотиками, алкоголем и другими вредными для организма веществами. Подростающее поколение, отдавшее себя Каратэ-до, вырастает умными, добрыми, честными и здоровыми людьми. Ведь подрастающее поколение — это наше будущее и мы не дадим ему упасть морально, духовно и физически.

Наш коллектив проводит свои соревнования, выезжает на соревнования проводимые на территории Украины, посещает семинары (24-25.02.2006 г. в городе Запорожье мы посетили семинар под руководством Н. Кавасаки).

Проводим летние ежегодные семинары в Крымских горах, также в городе Саки мы организовываем Ежегодный международный семинар «Крымский KWF». Он проходит в августе во время бархатного сезона в Крыму. Этим летом на данный семинар приехало около 70 каратэк из России, Украины и Казахстана. Семинар проводили: А. Чичварин (4 дан KWF), президент KWF России, г. Москва, О. Бриленок (4 дан KWF) г. Саратов, Е. Уколов (3 дан KWF) технический директор KWF Украины г. Херсон, Э. Мамедов (3 дан KWF), республика Татарстан.

Мы надеемся, что проведение семинара «Крымский KWF» в будущем станет хорошей летней традицией. Начало этому уже положено. Всех желающих посетить данное мероприятия мы приглашаем этим летом в наш город.

И в заключении хотим напомнить высказывание великого мастера каратэ:

«Суть каратэ заключена в технике, и именно отсюда это боевое искусство берет свои истоки. Настоячиво стремиться, несмотря на всеобщую спортивную тенденцию в мире каратэ, достичь технического совершенства, смертельного удара в сочетании с молниеносными атакующими и защитными действиями, — в этом назначение каратэ».

### Давайте идти дорогой каратэ вместе!

Наши координаты:  
96500, Украина, АР Крым, г. Саки,  
пер. Черноморский, 18.  
Сакская Ассоциация  
Шотокан Каратэ-до  
www.kwf-crimea.co.ua  
E-mail: sska@list.ru



**1** Защищающийся (слева), видя готовящуюся атаку ножом, занимает подготовительную позицию. Данная позиция предполагает равномерное распределение силы тяжести, позволяющее выполнить уход с линии атаки перемещением в сторону или снижением центра тяжести. Позиция рук допускает возможности блокирования на всех уровнях тела в двух плоскостях плоскости передней руки, находящейся на среднем уровне, и плоскости задней руки, прикрывающей подбородок.

Атакующий наносит прямой удар ножом на верхнем уровне, в шею и голову.

Защищающийся выполняет уход в левую сторону с линии атаки. Уход осуществляется перемещением левой ноги во внешнюю сторону атакующей руки противника.

Одновременно с уходом выполняется захват бьющей руки с ножом за кисть атакующего и наносится удар основанием стопы в область печени атакующего.

После постановки бьющей ноги на землю защищающийся выполняет натяжку захваченной руки, сжимающей нож, оказываясь корпусом в одной плоскости с атакующим. При этом выполняется удар-захват левой рукой в горло атакующего.

**Тактика боя продемонстрирована Александром Власовым (чёрный пояс, первый дан кэмпо дзюцу) и Александром Гавришем (чёрный пояс, первый дан кэмпо дзюцу)**

После нанесенного в горло удара производится болевой прием на атакующей руке с ножом путем болевого воздействия на кисть.

В результате болевого приема нож оказывается в руках у защищающегося.

## 2

Исходная позиция как в связке № 1.

Атакующий наносит сильный удар ножом в живот защищающемуся. Защищающийся совершает уход с линии атаки путём разворота на 180 градусов на передней (в данном случае левой) ноге. Таким образом правая нога защищающегося оказывается за спиной у атакующего. Одновременно своей левой рукой (в позиции готовности она находилась спереди) защищающийся производит захват верхним хватом сверху за кисть атакующей руки противника с ножом.

Продолжая вращение против часовой стрелки и увлекая в этом вращении за собой атакующего (левая половина рисунка), защищающийся производит захват снизу атакующей руки противника своей правой рукой (правая половина рисунка).

Обратите внимание на плотный захват руки с ножом атакующего, способ ее фиксирования руками защищающегося, а также на положение корпуса атакующего. В таком положении атакующий не в состоянии выполнить дальнейших опасных действий.

**продолжение ►**





Защищающийся из предыдущей позиции выполняет разворот против часовой стрелки на 180 градусов на своей правой ноге, одновременно оказывая давление на захваченную кисть противника, продолжающую сжимать нож.



Давление при данном захвате осуществляется в сторону большого пальца захваченной кисти.



Продолжая свое вращение против часовой стрелки на правой ноге и опуская центр тяжести, осуществляя одновременно надавливание на захваченную кисть противника, защищающийся выполняет бросок атакующего к падению.



В результате выполнения броска возникает возможность забрать нож у атакующего и провести последующие контратакующие действия по ситуации.

# БОИ БЕЗ ПРАВИЛ. СБОРНАЯ УКРАИНЫ ПРОТИВ СБОРНОЙ МИРА

ОРГАНИЗАТОР ТУРНИРА — ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СМЕШАННЫХ  
ЕДИНОБОРСТВ «FIGHTER»

25.02.2007, ХАРЬКОВ, СК «ЛОКОМОТИВ»

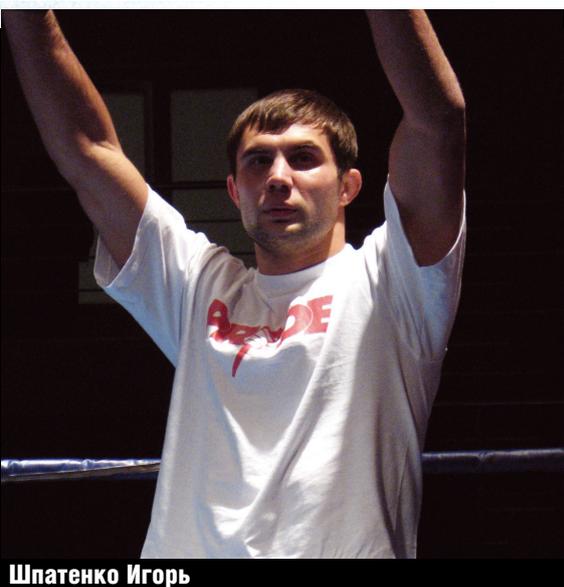


## FIGHTER



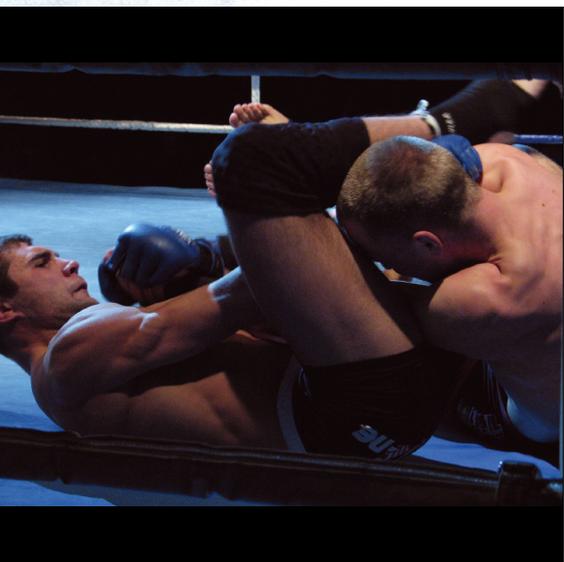
1. Поединок до 67 кг

**Билал Майхуб** (Сирия, Чемпион Сирии по Панкратиону) — **Крикунов Кирилл** (Украина, Призер Чемпионата Мира по боевому Самбо) Поединок проходил под диктовку Кирилла. Боец продемонстрировал хорошую борцовскую и ударную технику. Крикунов Кирилл одержал победу болевым приемом на руку в 1-м раунде. Длительность боя 4,43 мин.



**Шпатенко Игорь**

2. Поединок до 70 кг  
**Дамковский Артем** (Белорусь, Чемпион Гранпри Белорусии по Прайду) — **Бистаев Антон** (Украина, Призер Чемпионата Украины по Панкратиону). Дамковский Артем продемонстрировал великолепную ударную технику, отправив противника в нокаут в 1-м раунде. Продолжительность боя 3,51 мин.



3. Поединок до 82 кг

**Пакутинскас Томас** (Литва, Победитель Гранпри Германии и Литвы по Панкратиону) — **Шпатенко Игорь** (Украина, Чемпион Мира по боевому Самбо). Победу одержал Шпатенко Игорь болевым приемом на руку. Бой длился 2,21 минут.

4. Поединок до 90 кг

**Гецадзе Гелла** (Грузия, Призер Чемпионата Мира по Панкратиону, Чемпион Европы по ушу-саньда, восьмикратный Чемпион Белоруси по ушу-саньда) —

**Подящих Сергей** (Украина, Чемпион Украины по рукопашному бою, Чемпион Украины по каратэ).

На успешный исход боя во многом повлияла большая разница в весе и превосходство спортсмена из Грузии в борцовской технике. Успешное проведение удушающего приема принесло победу Гелле Гецадзе в 1-м раунде. Продолжительность — 3,43 минут.



5. Поединок 90 кг

**Герус Игорь** (Украина, Чемпион Украины по Боям без правил, неоднократный призер Чемпионатов мира по Боям без правил) — **Васильев Евгений** (Украина, Чемпион Мира по классической борьбе).

Самый быстрый бой турнира. Неожиданностью для зрителей стала победа Васильева Евгения нокаутом на 29 секунде.



«Какими бы небыли отношения бойцов на ринге, в жизни они остаются друзьями»

6. Поединок свыше 100 кг

**Савочка Роман** (Россия, Чемпион Азии по Панкратиону, Чемпион Евразии по Боям без правил)

— **Киндрич Андрей** (Украина, Чемпион мира по кикбоксингу).

Савочка Роман стал победителем, выполнив болевой прием на руку (рычаг локтя) на второй минуте.



Савочка Роман

Киндрич Андрей



**FIGHTER**

Внимание читателей: Федерация «Fighters» для желающих научиться опыту реальных поединков и стать настоящим бойцом, набирает группы для занятий Боевым Самбо, тел. (057) 755-80-50

# ГРАНПРИ 70 КГ PRIDE, ПО ВЕРСИИ ZST

1. Черноусов Валерий (Чемпион мира по боевому Самбо)  
— Маковоз Александр (Чемпион Украины по Панкратиону и рукопашному бою).  
Победа Маковоз Александр — болевой приемом на руку, время поединка 4,35 минут

Черноусов Валерий



Маковоз Александр



2. Бабичев Сергей (Призер Чемпионата Украины по Панкратиону)  
— Сафронов Анатолий (Призер Чемпионата Мира по боевому Самбо)  
Сафронов одержал победу болевым приемом на ногу во 2-м раунде на 1 минуте 57 секунде.

Бабичев Сергей



Сафронов Анатолий



3. Маковоз Александр — Сафронов Анатолий  
Маковоз Александр добиванием в партере на 4 минуте 21 сек. одержал победу.



Кубок победителю вручают Представитель ZST в странах СНГ Анципович Алексей и Президент Федерации Fighter Лысак Олег



Текст: Сергей Бондарович  
Фото: Аркадий Штраер

ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВ «FIGHTER» ВЫРАЖАЕТ БЛАГОДАРНОСТЬ ГЕНЕРАЛЬНОМУ ПАРТНЕРУ — САЛТОВСКОМУ МЯСОКОМБИНАТУ



Салтовский мяскокомбинат

**ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР**

Дмитрий Дёмин

**РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ**

Олег Дёмин, Дмитрий Новиков, Богдан Семененко

**ДИЗАЙН И ВЁРСТКА**

Анастасия Никонова, Андрей Филиппский

В подготовке номера также принимали участие: Олег Вайс, Павел Евсеев, Евгения Куксинова, Елена Фулей, Аркадий Шраер

Редакция благодарит всех спортсменов, участвующих в подготовке номера.

Отдельная благодарность: Бирченко Я., Видоборцу А.А., Духову О.В., Кийко М.Н., Мисевре С.Е., Неронову С.Н., Строку А., Субботину А.Ф., Сушинскому Б.Е., Шипинскому В.С.

**УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ**

ЧП «Технологический Центр»

**АДРЕС РЕДАКЦИИ**

61052, Украина, г. Харьков, а/я 309  
Телефон/факс: +38 (057) 730-32-92

**САЙТ:** www.martial-arts.com.ua  
**ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:** martial.magazine@gmail.com

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации: серия КВ №11658-529Р от 18.08.2006

Все права защищены. Название и концепция журнала является интеллектуальной собственностью Учредителя. Перепечатка или любое воспроизведение материалов из журнала возможно только с письменного разрешения редакции. Ссылка на журнал обязательна.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Переписка с читателями ведется только на страницах журнала. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются. Редакция оставляет за собой право редактировать и сокращать материалы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикаций.

Редакция не несет ответственности ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Редакция журнала рекомендует осваивать боевые искусства под руководством квалифицированных специалистов.

Редакция приглашает к сотрудничеству в подготовке материалов и распространении журнала заинтересованные организации и частных лиц.

Политика нашего издания — дать равные возможности всем без исключения Федерациям боевых искусств и спортклубов заявить о себе, своих достижениях и донести до многотысячной аудитории читателей достоверную, полную, объективную и интересную информацию о культивируемых в них боевых искусствах, их истории и традициях, школах и стилях, о лучших мастерах и т.д.

На постоянной основе принимаются материалы для опубликования

Для наиболее точного и объективного освещения в журнале материалов о Вашей Федерации, Вы можете предоставить нашим Представителям имеющуюся у Вас информацию (фото и видеоматериалы соревнований, турниров, демонстрационных выступлений бойцов Федерации, фотографии лучших Мастеров и информацию о них и т.д.)

Печать: Печатный двор, г. Киев  
Тираж 10000 экземпляров.  
Цена договорная.

**Приобрести журнал можно:**

- купив в рознице в любом отделении УкрПочты или в пунктах продажи прессы;
- по подписке через УкрПочту, подписной **индекс 96207**;
- по подписке через подписные агентства.

**Уважаемые читатели!**

Спасибо, что проявляете интерес к нашему изданию! По Вашим звонкам и письмам в Редакцию нам стало известно, что Вы не всегда можете найти в розничной торговле наш журнал. С целью своевременного и гарантированного получения журнала, предлагаем Вам оформить подписку через Укрпочту. Подписаться можно на один, два или три квартала, ежемесячная подписка не производится. Цените и уважайте свое время!

ф. СП-1

ОБРАЗЕЦ

Державний комітет зв'язку та інформатизації України

**АБОНЕМЕНТ** На газету **96207**  
журнал (індекс видання)

**Боевые искусства-**  
(найменування видання) Кількість комплектів **1**

**ключи к совершенству**

на 200 7 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			X	X	X						

Куди: **61002** ул. **Иванова, 198, кв. 136**  
(поштовий індекс) (адреса)  
**г. Харьков**

Кому: **Грищенко Петр Сергеевич**  
(прізвище, ініціали)

---

**ДОСТАВНА КАРТКА-ДОРУЧЕННЯ**

ПВ місце літер На газету **96207**  
журнал (індекс видання)

**Боевые искусства- ключи к совершенству**  
(найменування видання) Кількість комплектів **1**

Вартість 37 грн. 45 коп. Кількість комплектів **1**  
передплати \_\_\_\_\_ грн. \_\_\_\_\_ коп.  
перeadресування \_\_\_\_\_ грн. \_\_\_\_\_ коп.

на 200 7 рік по місяцях

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			X	X	X						

поштовий індекс **61002** місто/село **Харьков**  
код вулиці \_\_\_\_\_ область **Харьковская**  
буд. **198** корп. \_\_\_\_\_ кв. **136** район \_\_\_\_\_  
вулиця **Иванова**

прізвище, ініціали  
**Грищенко П.С.**



# XIII Чемпионат Украины по каратэ-до версия JKA

9 ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП  
СОРЕВНУЮТСЯ В ИСПОЛНЕНИИ  
ФОРМАЛЬНЫХ КОМПЛЕКСОВ  
XII КАТА,  
ВСТРЕЧАЮТСЯ НА ТАТАМИ В  
ПОЕДИНКАХ КУМИТЭ  
ПО ПРАВИЛАМ ЯПОНСКОЙ  
АССОЦИАЦИИ  
КАРАТЭ JKA

**17-18 МАРТА В ХАРЬКОВЕ, ПО АДРЕСУ УЛ. ДИНАМОВСКАЯ, 5-А, В ЗАЛЕ ШКОЛЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПРОВОДИТСЯ XIII ЧЕМПИОНАТ УКРАИНЫ ПО КАРАТЭ — ТУРНИР, ТРАДИЦИОННО СОБИРАЮЩИЙ СЫШЕ 500 УЧАСТНИКОВ СО ВСЕХ РЕГИОНОВ СТРАНЫ, СРЕДИ КОТОРЫХ МНОГОКРАТНЫЕ ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ И МИРА, МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА.**

Спортсмены 9 возрастных групп (с 6 и до 60 лет) соревнуются в исполнении формальных комплексов (КАТА), встречаются на татами в поединках (КУМИТЭ) по правилам Японской Ассоциации Каратэ (JKA), — одной из старейшей организаций каратэ в мире. Правила соревнований позволяют демонстрировать учебные поединки для новичков с начальной степенью подготовки или проводить контактные бои в отсутствии защитного снаряжения для спортсменов мастер-класса с черными поясами. Перед чемпионатом пройдет технический и судейский семинар одного из ведущих мастеров мира — технического директора JKA — Европы Йоргена Бура из Дании. Генеральным спонсором турнира является компания «Атос», спонсором — Харьковской областной благотворительный фонд «ДИАНА», генеральный перевозчик — Австрийские авиалинии, генеральный страховщик — страховая компания «Статус».

**Дополнительная информация:**  
<http://hofk.org/index.html>

... Раздался короткий выкрик, неуправимое движение корпуса — и звук падающего тела. Все произошло с такой скоростью и так неожиданно, что публика удивленно загудела.

# 剛柔流

