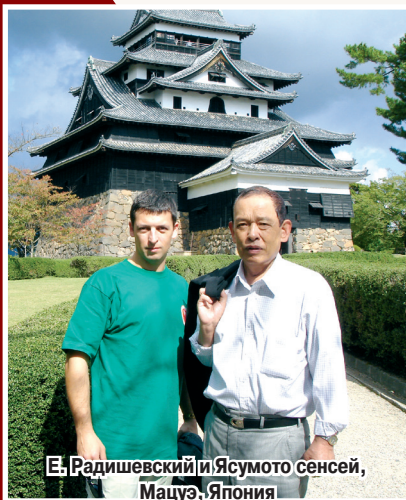


БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В РЕГИОНАХ УКРАИНЫ

ОДЕССКАЯ ОБЛАСТЬ



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР «БУШИНКАЙ ИНТЕРНЭШНЛ» ЕВГЕНИЙ РАДИШЕВСКИЙ О ПЕРСПЕКТИВАХ



Е. Радишевский и Ясумото сенсей,
Мацуэ, Япония

Наш международный центр «Бушинкай Интернэшнл» активно развивается во многих государствах мира. В Восточной Европе и в некоторых странах Востока он представляет Всемирное Элитное Общество Черных Поясов, в которое входят более 50 стран мира. В нашей стране его представляет всеукраинская общественная организация Украинская Федерация Дзю-Дзюцу.

За годы существования организации здесь воспитали немало чемпионов и призеров мира, Европы и Украины по дзю-дзюцу и другим контактным единоборствам, подготовили профессиональных судей, многие из которых получили международную категорию.

Организация регулярно проводит также массовые учебно-тренировочные семинары, на которые приглашает мастеров мирового класса из разных стран мира. Практически все наши преподаватели имеют мастерскую квалификацию и международную инструкторскую степень.

В перспективе организации – создание Международного Конгресса Всемирного Элитного Общества Черных Поясов в Украине. Для этого в мае нашу страну посетит почетный президент WEBBS Соке Ясумото, а осенью – Руководитель WEBBS Шихан Брайан Чик из Великобритании.

ОДЕССКАЯ ОБЛАСТНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ И КОБУДО



Олег Ляшок

Директор Одесской областной федерации джиу-джитсу и кобудо, шихан-Дай, ученик Е. А. Радишевского **Олег Николаевич Ляшок** – один из ведущих преподавателей дзю-дзюцу в «Бушин-Кай Интернэшнл». Он является одним из инициаторов организации региональных и национальных спортивных соревнований, регулярно проводит занятия по тактико-специальной подготовке и рукопашному бою с подразделениями специального назначения Украины (спецназ судебной милиции «Грифон»). Член международной аттестационной комиссии «Бушин-Кай Интернэшнл», судья международной категории по дзю-дзюцу «WEBBS» и официальный представитель УФДД в Одесской области О. Н. Ляшок подготовил 10 обладателей черного пояса. Олег Николаевич имеет 1 дан хаккодэншин рю от Шихана А. Гарсия (Одесса, 2003 г.), 2 дан каратэ HRBJ (Кишинев, 2001 г.), WKJF (Одесса, 2006 г.), 4 дан дзю-дзюцу от Киоши Я. Карлссона (Одесса, 2002 г.) и Шихана Б. Чика (2003 г.), 4 дан чудэн мотоба йошин рю дзю-дзюцу от Соке Ясумото (Япония, Тоттори, 2006 г.), 4 дан бушинкан дзю-дзюцу от шихана Радишевского (Одесса, 2002 г.), Окуден Рейки Микао Усуи от М. Матсьедранатха (Киев, 2006 г.). Олег Николаевич Ляшок – чемпион первого международного турнира «Золотой Пояс Тай Дзюцу» энбу (Донецк, 2000 г.), чемпион Европы по ката мотоба йошин рю дзю-дзюцу (версия тай-дзюцу) (Минск, 2005 г.), призер Кубка Европы WEBBS по дзю-дзюцу (нэ вадза) (Барселона, 2000 г.).



Олег Ляшок и команда Одесской федерации джиу-джитсу и кобудо

КЛУБ БОЕВЫХ ИСКУССТВ «БУШИНКАН»

Клуб боевых искусств «Бушинкан» был создан в Одессе еще в начале 90-х годов Евгением Радишевским. В 2003 году он стал филиалом Украинской Федерации Дзю-Дзюцу, который возглавил **Юрий Владимирович Спиваченко**.

Сейчас в клубе тренируется более 100 спортсменов, которые под руководством мастеров высшего класса из разных стран мира регулярно принимают участие в соревнованиях, показательных выступлениях и семинарах.



Юрий Спиваченко с президентом WEBBS Брайаном Чиком, 8 дан и со своими учениками в Японии



Клуб Бушинкан. Юрий Спиваченко и его детская команда

За последние пять лет, например, здесь были подготовлены неоднократные чемпионы Украины и СНГ в демонстрации технических форм, полноконтактных поединках и в свободной борьбе. Многие воспитанники клуба (среди них – 18 кандидатов в мастера спорта Украины, 8 учеников, достигших мастерской степени черного пояса 1-го дана по дзю-дзюцу, и 2 ученика, аттестованные на 2-й дан) успешно выступали и по другим дисциплинам (самбо, дзюдо, контактное каратэ, рукопашный бой). «Бушинкан» – двукратный обладатель Кубка Украины по Джиу-Джитсу.

БЕСЕДЫ О ДЖИУ-ДЖИТСУ

Работа с оружием важна!

Джиу-джитсу, на мой взгляд, – это наиболее универсальное боевое искусство, которым можно заниматься всю жизнь. В качестве примера приведу нашего 77-летнего учителя из Японии Ясумото сэнся, который по-прежнему находится в великолепной физической форме. Еще одна уникальная личность – известнейший в мире мастер из Бразилии Хелио Грейси, который тренировался вплоть до самой смерти (95 лет!). Таких случаев множество! Это прекрасный показатель спортивного долголетия, к которому нужно стремиться. Разумеется, это не единственное единоборство, которым можно долго заниматься, но для нас оно наиболее инте-

ресное и захватывающее. Это связано также с тем, что дзю-дзюцу акцентирует внимание на том, что человек, имеющий достаточно скромные физические данные, может одержать верх над более сильным противником. Это делает дзю-дзюцу одним из наиболее рациональных видов боевого искусства.

Кстати, один из моих учителей, обладатель 7-го дана дзюдо и 8-го дана дзю-дзюцу, шихан Брайан Чик из Великобритании, отметил, что важнейшим для тренировок высокого уровня в этом виде единоборства является полноценное понимание того, что вы делаете, зачем и почему нужно делать именно так.

Важным моментом, на мой взгляд, в традиционных стилях дзю-дзюцу является работа с оружием. Современные системы также используют эти разделы, ориентируясь, в первую очередь, на современное оружие. Дзю-дзюцу – это прикладное боевое искусство, поэтому разделы обезоруживания в этой системе представлены очень широко. Для того, чтобы иметь шанс обезоружить противника, следует знать, как он может применить имеющееся у него оружие. Поэтому техника работы разными видами оружия – от ножей до пистолетов – также активно изучается на разных этапах и, в ряде случаев, может входить в обязательные аттестационные программы.

Евгений Радишевский



Нинин дори мастерство от шихана Евгения Радишевского



Евгений Радишевский. Тренировка в Японии, Мацуэ

Формула успеха – профессионализм учителя и доверие ученика



Успех – это результат упорства в достижении цели, а удача – не случайность происшествий, а пирамида из правильно сложенных действий. Поэтому самым важным в организации тренировочного процесса является профессионализм учителя, дисциплина и доверие ученика.

Практику и тренеру дзю-дзюцу надо понимать, что если он хочет быть эффективным и иметь больше шансов на победу, нужно придерживаться принципа мягкости и текучести сознания и действия.

Дзю-дзюцу – универсальная техника, включающая разные действия. Технических приоритетов здесь нет – есть реакция на ситуацию и верно подобранная техника из изученного арсенала.



Стратегия схватки в дзю-дзюцу – умение правильно оценить противника, его действия, ситуацию и выбрать верное решение в подборе противодействия. Разные ситуации диктуют разные стратегии, основной линией которых является поражение противника с минимальными усилиями.

В дзю-дзюцу присутствует работа с оружием, против оружия и с разными подручными предметами. Так как истинное японское боевое искусство дзю-дзюцу являлось системой воспитания военных – самураев, то, естественно, оно включало в себя работу с холодным оружием и против него. Это стало традицией для последователей этого направления. Кроме того, в дзю-дзюцу, в зависимости от стиля, существуют специфические виды оружия, которые не относятся ни к холодному, ни к дробящему виду оружия и характерны только для отдельных стилей и их истории.

Олег Ляшок

Техника и методы борьбы

Я считаю, что дзю-дзюцу – наиболее разнообразный вид единоборств, позволяющий использовать всё разнообразие ударной и борцовской техники для выживания и достижения своей цели. Дзю-дзюцу является прикладной школой, в которой, кроме спортивного раздела, широко развиты методы обезоруживания, захвата и конвоирования, широко применяющиеся сотрудниками подразделений специального назначения разных стран мира.

На мой взгляд, наиболее важный аспект тренировки дзю-дзюцу – это выработка навыка выполнения техники боевых приёмов таким образом, чтобы не дать противнику возможности использовать собственную силу.

Эффективность технических действий зависит от дистанции и своевременности. Работа с различным оружием, включенная в тренировочный процесс, может помочь эффективно развить эти навыки и способствует развитию реакции.

Юрий Спиваченко



Ю. Спиваченко и Бабий, (телохранитель президента Молдовы, подполковник госбезопасности) в Химейдзи, Япония



Шихан Спиваченко демонстрирует саннин дори. Тотори Будокан, Япония

ФЕДЕРАЦИЯ ДЖУНДОКАН УКРАИНЫ



Беседы о каратэ с мастерами различных стилей всегда интересны, так как они позволяют рассматривать те стороны боевого искусства, которые не видны обычным взглядом. Такую интересную беседу нам удалось провести и с президентом Федерации Джундокан Украины. **Валерий Модестович Кусий** - Заслуженный тренер Украины, обладатель чёрного пояса, 5 дан Годзю-рю, 2 дан Рюкю Кобудо, шеф-инструктор Украины.

Предоставим слово Мастеру.

«Каратэ-до – это боевое искусство без применения оружия, корнями уходящее в Китай, на Окинаву и в Японию. «КАРАТЭ» в литературном переводе означает «пустая рука», а «до» - «образ жизни» (жизненный путь). Инструкции каратэ-до – не только для самозащиты. По мере овладения учеником техникой каратэ и укрепления его веры в свои возможности, ученик должен приобретать уверенность и выдержку в других аспектах своей жизни.

Посредством суровых тренировок ученик осознаёт, что при дисциплине и решимости можно добиться почти всего. Серьёзное изучение КАРАТЭ-ДО культивирует смирение, силу характера, творчество, решительность, терпение и уважение к другим. Наш стиль каратэ называется ГОДЗЮ-РЮ и был основан мастером Чоджуном Мияги (1888-1953) на Окинаве. Литературное значение «Годзю» в переводе с японского языка – «твёрдый - мягкий», а «Рю» означает «стиль». «Твёрдый» аспект Годзю предполагает постоянное укрепление ума и тела, как боевых средств.

«Мягкая» сторона отражает искреннее убеждение мастера Мияги в том, что изучающим КАРАТЭ никогда не следует злоупотреблять своими возможностями, чтобы причинять людям боль без необходимости. Мастер Мияги постоянно подчёркивал, что жизненными

приоритетами учеников должны быть: во-первых – семья, во-вторых – работа, и в-третьих – занятия каратэ. Результатом этого являются высокоразвитые личности, вносящие ценный вклад в общество.

Окинавское кобудо.

Большинство людей считают кобудо искусством владения традиционным оружием. Однако, если более глубоко заглянуть в Канджи, то обнаружится истинное значение кобудо. «Ко» переводится как «древний». «До» переводится как «ПУТЬ» или «тропа». Слово «БУ» является ключом. Если разбить слово БУ, можно обнаружить два слова. Одно из них – «останавливать», а другое – «защищать». Слово «защищать» представляет «ВОЙНУ» или «БОЙ», но не в агрессивном контексте. Следовательно, настоящее значение слова «КОБУДО» - «древний ПУТЬ прекращения боя».

Развитие традиционного оружия Окинавы было более сложным, чем в других странах мира. Такие страны, как Япония, а также Европейские нации, совершенствовали свое оружие для профессиональных солдат. Япония, например, имела такие орудия войны, как катана (длинный меч), ваки-заши (короткие мечи), нагината (алебарда), й-ари (копье), лук и стрелы; Окинавское традиционное оружие развивалось независимо и только для самозащиты, но не для войны.

Окинавское оружие широко развивалось из предметов повседневного пользования. Такое оружие, как бо, нунчаку, тонфа, кама, кува – мотыга, были совершенствованы из сельскохозяйственных орудий, тогда как другое оружие, такое как ийеку – весло, и суручин – два камня, связанные пеньковой веревкой, берет начало от орудий рыболовства.

Некоторое оружие было импортировано из Китая. Оно включает тимбэ-щит и меч; сансэцсу КУН - посох из трех секций; манджи сай. Бо также относится к Китайскому влиянию и обычно именуется своим китайским названием «КУН». Окинавский сай был полицейским оружием и обычно использовался как отличительный знак полицейского. Некоторое оружие, такое как ТЭЧУ и ТЭКУ, было просто оружием типа кастета, совершенствованным специально для самозащиты.

Поскольку эти орудия использовались в ситуациях самообороны, эффективная техника обычно не разглашалась. Эта техника включала блоки, удары и броски, которые иногда были совмещены со стойками и работой ног, взятой из каратэ. Через некоторое время для большинства ОРУЖИЯ были разработаны кихон, ката, бункай и ЯКУСОКУ КУМИТЭ. Все это, собранное вместе, основало системы кобудо. В результате родилось Окинавское Кобудо, такое как мы теперь его знаем, и готовы передать эти знания».

ДОСТИЖЕНИЯ ФЕДЕРАЦИИ ДЖУНДОКАН УКРАИНЫ

2006 год – III общекомандное место на I Чемпионате Мира WUKF среди детей, кадетов, юниоров (г. Клуж-Напока, Румыния)

В 2007 году провела I Чемпионат Европы Джундокан Интернешнл по годзю-рю каратэ-до – 1-е общекомандное место.

В 2008 году провела I Международный семинар по Рюкю Кобудо и 1-й за всю 52-х летнюю историю Всемирной организации Рюкю Кобудо Хозон Шинкокай, Кубок Мира по кобудо и каратэ – 1-е общекомандное место.

2008 год – V общекомандное место на Чемпионате Европы среди взрослых и ветеранов, г.Льеж, Бельгия.

2008 год октябрь – V общекомандное место на II Чемпионате Мира среди детей, кадетов, юниоров г. Езоло, Венеция, Италия.

2009 год, май – организатор Финала II Кубка Мира по кобудо и каратэ ККНСК.

2009 год, июнь – организатор III Чемпионата Мира WUKF по каратэ среди взрослых и ветеранов.

Наше интервью с Валерием Модестовичем получилось очень интересным.

Валерий Модестович, почему Вы занимаетесь именно этим направлением боевых искусств?

Обучение окинавскому каратэ, в частности годзю-рю и окинавскому кобудо, состоит из восьми взаимосвязанных понятий, я бы даже сказал дисциплин. Изучая каждую из них, ты получаешь самое лучшее гармоничное развитие! Это и является причиной того, почему я выбрал именно школу годзю-рю и кобудо.

Что на Ваш взгляд, является приоритетным в тренировке?

Всё зависит от того, какую цель и задачу мы ставим на тренировке. В первую очередь, это концентрация и фокусирование всего внимания на отработку технических элементов, независимо, ударная это техника, бросковая или удушающая,



Спортсмены федерации на чемпионате WUKF в Италии, 2008 г.

или это выполнение ката, демонстрация Бункай, свободный спарринг. Это могут быть уроки по истории или по философии. Разбор анализа, ошибок и побед на прошедшем турнире или на предстоящем. Самое главное – не упустить ту нить концентрации, на которую будет сфокусировано внимание ученика, тогда тренировка пройдет легко и слаженно, даже если она будет очень тяжелой физически.

Каким техническим действиям, на Ваш взгляд, необходимо уделять больше внимания и почему?

В первую очередь это разминка. В зависимости от поставленной задачи она может меняться, но всегда важно дать правильную разминку. Каждый инструктор должен знать, как выполняется разминка, сверху вниз или наоборот, снизу вверх; в какой последовательности и какую давать нагрузку и как восстанавливать ученика, так как неправильно подготовленный и размятый спортсмен более подвержен травмам. Во избежание всего этого разминка и восстановление является одной из важных составляющих тренировки.

Для детей младшего возраста (4-6 лет), должны присутствовать обязательно упражнения в игровой форме и борьба, что даст хорошее развитие тела. Для детей, прошедших этот возраст, начиная с 7-ми лет, необходимо акцентировать внимание на сочетании жесткой и мягкой техник. Первоначальная часть обучения - это отработка базовой техники, блоков, ударов, стоек, ударов ногами. Овладев этими навыками, ученик переходит к мягкой технике, изучение перемещений, парирование, скольжение. Делается ударение на работу ног и равновесия. Ученик также начинает изучение захватов и элементарного бункай ката. Технически овладев этими принципами, он переходит к следующему уровню – продвинутому бункаю и кюшо-джитсу – искусство ударов по жизненно важным точкам. У мастера это может занять всю жизнь.

Какие технические действия, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными – удары, блоки, нарботанные связки, уклоны, останавливающие удары, броски, болевые контроли и т.п.?

Каждое из перечисленных действий является важным на 100%. Нельзя концентрировать внимание только на бросках, забывая при этом об ударной технике, если речь идет о сме-

шанных, свободных поединках ирикуми-го, прайд, фри-файт, панкратион, ушу-саньда и многие другие. Важно, как и когда спортсмен применяет то техническое действие, которое приведет его к победе, будь это нокаут, болевой или удушающий прием.

Как можно охарактеризовать понятие «стратегия схватки» в Вашем боевом искусстве?

В годзю-рю каратэ традиционным является проведение непрерывных поединков в полный контакт – ирикуми-Го (фулл-контакт). Критерием победы в этих поединках является нокаут, 2 нокадауна, 1 болевой либо 1 удушающий прием, либо победа дается по очкам по истечении 3-х раундов, за лучшую технику, выносливость, боевой дух. Исходя из этого, под понятием «стратегия схватки» в годзю-рю считается умение в ближайшей секунды распознать технику работы своего соперника, выявить его слабые стороны и проникнуть туда, как проникает вода сквозь каменные глыбы. Например, если противник силен в ударной технике, необходимо перейти на борьбу, при этом не показывая своей ударной техники. После борьбы расслабить внимание противника на ударной технике, и в момент его расслабления нанести сокрушительный удар ногой или рукой.

И второе, самое главное – поединок должен длиться не более 45 секунд, тогда это настоящее ирикуми. Если оба спортсмена сильны одинаково, победой будет мастерство одного из них и соответственно его выносливость.

Важна ли работа с оружием в тренировочном процессе, и если да, почему?

Когда Вы возьмете в руки легкое перо и заставите его подчиняться всем Вашим движениям, только тогда вы узнаете, что такое кобудо. Работа с оружием очень важна в тренировочном процессе, так как в первую очередь идет гармоничное укрепление всего тела, особенно запястья и кисти, что очень важно для практикующих будо; но самое основное в работе кобудо – это расслабление всего тела, только в момент удара (фокусируя кимэ) происходит мгновенное напряжение.

В каратэ мы постигаем больше жесткости; в то же время, занимаясь кобудо, мы постигаем мягкость. В этом и вся причина, почему важна работа с оружием.



Семинар Сэнсея Чинена, октябрь 2008 г.

Одесская областная федерация УШУ

История и день сегодняшний



Владимир Федорцов

История Одесской областной Федерации ушу (президент Владимир Федорцов) насчитывает уже много лет. Трудно перечислить все мероприятия, которые были проведены федерацией. И в этом огромная заслуга Президента Украинской Федерации Ушу **Олега Валерьевича Чуканова**. Немаловажную роль в становлении одесской Федерации ушу сыграли также главный консультант Украинской Федерации Ушу Мастер Му Юйчунь.

Рассказывает **Владимир Федорцов**.

Наши ученики неоднократно побеждали на различных международных соревнованиях, многие из них имеют высокие спортивные разряды. Среди них есть и мастера спорта международного класса, и мастера спорта. Ведущими спортсменами нашей Федерации являются Анна Варламова, Эллина Баранова (КМС), Денис Рудометкин (КМС), Богдан Герасимчук (КМС), Асмик Алякян (МС), Виталий Апанасенко (МС), Сергей Романюк (МСМК) и другие. Профессиональный и опытный и судейский корпус: Зульфия Хажеева и Леонид Борисов имеют Международную категорию.

Хочется сказать, что мы не только ездим на престижные соревнования, но проводим и посещаем курсы и международные семинары по различным направлениям ушу, культуры, традиционной медицины. В 2008 году, например, наши воспитанники участвовали в семинарах по ушу в Луганске и Севастополе, в семинаре по саньда в Херсоне, на котором был

Мастер Му Юйчунь, в Международном судейском семинаре по ушу в Ухане, в Международном семинаре по ушу в Одессе, семинаре по ушу в Пекине, в семинаре по ушу с Мастером Му Юйчуном в Одессе, в семинаре по традиционному ушу в Тернопольской, Полтавской и Хмельницкой областях, встречались с легендарным тренером У Бинем (Пекин), налажено у нас и сотрудничество с Вэйфанским медицинским университетом.

Если же говорить о турнирах, где отличились наши ребята, то это Чемпионат Мира по традиционному ушу (Уданшань, Китай), Чемпионат Европы (Варшава), «Кубок Азовского моря» (Бердянск), финал Кубка Украины по ушу (Одесса), Первенство Одесской областной Федерации ушу, 2-й этап Кубка Украины по ушу (Бровары), Международные соревнования по ушу в Гонконге, 1-й этап Кубка Украины по Ушу (Дрогобыч).

В этом году мы уже провели отчетно-выборную конференцию Украинской Федерации ушу (Киев), участвовали в Международных соревнованиях и судейском семинаре в Гонконге, в Чемпионате Одесской области, этапе Кубка Украины по ушу в г. Дрогобыче и Львовской области, в чемпионате Украины среди юниоров (г. Бровары, Киевской области). Сейчас же мы активно готовимся к Чемпионату Украины по ушу, к Международному семинару по традиционному ушу в Одессе с участием Мастера Му Юйчуна.



Слева – направо Олег Чуканов, Владимир Федорцов, Мастер У Бинь, Зульфия Хажеева, Ли Сючжер



С президентом Ассоциации традиции и культуры Китая, мастером традиционных боевых искусств Му Юйчунь, справа

Ушу – тренировки и воспитание

Мы даем нашим спортсменам не только хорошую физическую подготовку, но и воспитываем их, прививаем им личностные качества, уверенность в своих силах. При этом мы используем лучшие международные методики, а также проводим собственные исследования в области повышения эффективности тренировок.

Одесская областная федерация ушу уже много лет сотрудничает с Областным спортивно-оздоровительным диспансером, что позволяет проводить качественные тренировки для оздоровительной группы по ушу, которые включают в себя общее развитие, правильное дыхание, улучшение координации, гибкости, осанки, ловкости, силы.

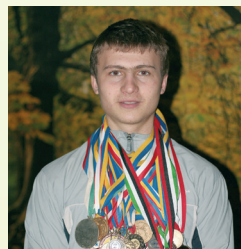
Приоритеты в тренировках



Алякян Асмик, Мастер Спорта, судья 1-й категории



Анна Варламова, Мастер Спорта, судья 1-й категории



Сергей Романюк, МСМК, судья 1-й категории

Они зависят от направлений каждой группы. В спортивной группе, например, совершенствуют морально-волевые качества, технические способности, в оздоровительной же главным является улучшение здоровья.

Ушу как культура

Как боевое искусство, ушу являлось источником многих видов единоборств. Ведь действительно, ушу, как культура, насчитывает 2000-летнюю историю. Ушу – это традиции множества поколений китайского народа, её мудрость. Разнообразие ушу (спортивное, традиционное и оздоровительное) позволяет гармонично развиваться человеку как физически, так и духовно. Спортивное направление, например, делится на Ушу-таолу – яркие и красочные демонстративные выступления с различными видами оружия, Ушу – саньшоу – контактный поединок, проводимый по правилам и Ушу – циньда – легкий контакт. Если говорить об оздоровительном ушу, то это упражнения, техники, направленные на укрепление здоровья человека. Все эти упражнения и методы подготовки присутствуют в боевых традиционных школах ушу. В современном же мире они выделились в отдельное направление занятий для здоровья.

Технические действия в Ушу

Уверен, необходимо уделять внимание всему возможному техническому арсеналу. Конечно, часто в схватке с противником можно выиграть у него, применяя только весь технический арсенал. Ведь совокупность знаний дает эффект при любых обстоятельствах. В этом и сложность тренировочного процесса, когда необходимо уделять внимание всем видам подготовки и технических действий. Это зависит от тренерского опыта, характера спортсмена и, конечно, от его восприимчивости.

Работа с оружием

Работа с оружием в Ушу важна, т. к. оружие повышает требования к ловкости и точности. Я имею ввиду, прежде всего, если оружие находится у противника. Если вооружены оба, то по сути ничего не меняется, внимание и спокойствие должны быть максимально настроены.

УКРАИНСКАЯ ЛИГА КАРАТЭ (УЛК)

В Одессе, «жемчужине чёрного моря», находится «штаб-квартира» УЛК, являющейся официальным представителем WKF и EKF с 1997 года. Президент - Александр Витальевич Негатуров, человек, искренне отданный каратэ, профессионал, прекрасный педагог. Начал заниматься каратэ с февраля 1980 года в клубе «Одиссей» под руководством В.Н. Зыкова. В 1983 году выиграл Чемпионат УССР среди юниоров 16-17 лет. В 1991 году сразу после отмены запрета на каратэ выиграл Чемпионат УССР в абсолютной категории. Является единственным спортсменом Украины, который выигрывал Чемпионаты страны по каратэ до и после его закрытия. В 2003 году ему был присвоен V Дан по версии Всемирной Федерации Каратэ. Инструкторскую деятельность начал с 1989 года. 19 августа 1995 года организовал клуб «Тигрёнок», с 2001 года является старшим тренером сборной Украины по WKF. В 2002 году стал инициатором создания Украинской Лиги Каратэ, является её президентом. Воспитал Мастеров спорта Международного класса, Мастеров Спорта, более 100 кандидатов в Мастера спорта и спортсменов массовых разрядов, подготовил более 30 «Чёрных поясов». Александр Витальевич с гордостью говорит об одесских представительствах. О некоторых из них мы расскажем сейчас. Это клубы «Ника», «Катана», «Олимпик».

ЯРОСЛАВ ВИТАС: ДОСТИЖЕНИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ КЛУБА «НИКА»



Ярослав Витас, президент клуба «Ника», и Олег Калакушта, старший тренер

Наш клуб достаточно молодой – ему всего лишь три года. Но, несмотря на такой юный возраст, в нем уже выросли спортсмены, не раз становившиеся призерами и чемпионами Украины по версиям WKF и WUKO. В активе воспитанников нашего клуба есть также серебряные медали в мужском командном кумитэ (возрастная категория 16-17 лет), которые они завоевали на чемпионате мира по WUKO (город Триестр, Италия).

Безусловно, мы радуемся каждой победе наших спортсменов. И опыт, полученный представителями нашего клуба на республиканских и международных соревнованиях, – бесценен. Но мы точно знаем, что каждый из наших воспитанников пришел в каратэ для того, чтобы, прежде всего, усовершенствовать себя как личность. Ведь этот вид единоборства – это путь познания самого себя через физические упражнения и самосозерцание.

С приходом в наш клуб новичка мы всегда стараемся воспитать из него чемпиона. Сразу же объясняем ему, что без плотного графика тренировок показать достойные результаты будет очень проблематично. Упорство в достижении технических результатов, вот, пожалуй, главное в процессе наших занятий.

Кстати, ни одно из них не проходит без общефизических нагрузок для выработки выносливости организма, без базовых технических действий для совершенствования тела и духа, без спортивно-технических действий для успешного выступления на соревнованиях.

Среди многочисленных технических действий – различных ударов, блоков, связок, уклонов, бросков, болевых контролей – на первое место мы ставим отработанные до автоматизма связки, удары и броски.

Существует немало суждений об эффективности техники каратэ-до. Мы же уверены, что это – техника одного движения, так как в реальной жизни на второе движение может просто не хватить времени. Поэтому лучшая защита – это нападение, а лучшее нападение – это защита.

Многие считают, что в тренировочном процессе по каратэ-до возможно использование оружия. Мы же придерживаемся совершенно другого мнения, и еще раз напоминаем всем правильный перевод каратэ-до – «путь пустой руки».



Кихон с детской группы



Тренер Ашихара каратэ Сергей Щёткин, с будущими мастерами

Спортивный клуб «Катана»



Андрей Семенов -
председатель Правления клуба



слева Александр Тонкошкур,
справа Александр Запивахин
тренеры



Игорь Быков,
главный тренер СК «Катана»

В начале 80-х на территории бывшего СССР огромной популярностью среди различных слоев нашего общества стало изучение восточного вида единоборства - КАРАТЭ-ДО. Многие энтузиасты, вовлеченные в неизведанное искусство, стали организовывать группы для изучения каратэ. В те времена, после долгого запрета, многих заинтересовал новый вид единоборства, о котором так много говорилось и писалось. Информацию получали из различных литературных источников и обучающих программ, снятых на видео.

Так, в г.Ильичевске образовалась группа людей, которые под видом занятий по общефизической подготовке постигали азы нового искусства. После выхода каратэ из «темноты», оно стало более доступным для его изучения. У всех занимающихся была единая цель - изучать каратэ, совершенствовать свое тело и дух. Тогда был выбран путь каратэ - школа Годзю-рю, созданная великим окинавским Мастером - Чодзюн Мияги. ГОДЗЮ-РЮ - школа окинавского каратэ-до, основанная на сочетании резких и плавных действий. В ГОДЗЮ-РЮ уделяется особое внимание своевременности атакующих действий и скорости реакции. Удары наносятся быстро и в скоростной последовательности. В этой школе имеет место большое количество уходов в сторону, в отличие от многих других жестких стилей каратэ, где доминирует линейное приложение сил. Благодаря мастерам западных стран и работе, которая проводилась в спортивных залах, школа ГОДЗЮ-РЮ каратэ сильно укоренилась в нашем городе.

С 2001 г. в Ильичевске официально работает Спортивный клуб «Катана». Такое название клуб получил не случайно! Катана - это классический японский меч. Однако, это не только оружие, это священный символ воинского искусства. Меч «катана» - это мужество и благородство, честь и верность, - это поистине символ главных духовных составляющих воина-самурая. А каратэ-до - это путь пустой руки, которая в нужный момент может стать оружием.

Старшие тренера СК «Катана» стояли у истоков образования ГОДЗЮ-РЮ каратэ-до в нашем городе. Все тренеры клуба имеют высшее образование, два из них - педагогическое образование по физической культуре и спорту. Тренеры систематически участвуют на различных семинарах по каратэ, которые проводятся как в нашей стране, так и за рубежом. Клуб состоит во всестилевой федерации каратэ - «Украинская лига каратэ», является представителем этой федерации в г. Ильичевске.

В клубе занимаются дети, начиная с 5 лет и старше, а также взрослые. Спортсмены клуба являются призерами и чемпионами турниров различного уровня, включая официальные чемпионаты Украины, международные соревнования, проходившие как в нашей стране, так и за рубежом: в России, Турции, Венгрии, Эстонии, Польше, Черногории, Хорватии, Италии, Голландии, и др. Ежегодно наш клуб готовит в сборную команду Украины спортсменов для участия в чемпионатах Европы и Мира. На 2009 год в молодежную и взрослую сборную Украины вошли Ковальчук Андрей, Руденко Михаил, Кохановский Андрей, Серегина Анита, Вилинчук Яна.

Огромное внимание уделяется воспитанию детей, которые составят будущее клуба. Наряду с физическим воспитанием, им прививается уважение к старшему, жесткость характера, дисциплина к самому себе, уверенность в своих действиях, соблюдение этикета. Негласные правила преподавания каратэ сводятся к пяти основным принципам: характер, искренность, усилия, этика, самоконтроль. Тренировки проходят в большом специализированном зале, где имеется всё необходимое для занятий каратэ.

В клубе преподается традиционное ГОДЗЮ-РЮ каратэ, которое пересекается со спортивным каратэ версии Всемирной федерации каратэ (World Karate Federation). В традиционном каратэ-до, в частности ГОДЗЮ-РЮ, большое внимание уделяется тренировке базовой техники школы, ката, бункай ката, работе с макеварой. Используются различные физические упражнения для укрепления мышц всего тела. В традиционном каратэ-до нет ограничений. Здесь ведется подготовка по разносторонней защите своего тела с использованием коленей, локтей, включая толчковую и бросковую технику, с различными перемещениями и захватами. Каждый, кто занимается в клубе, аттестуется на пояса. На экзамене проверяется физическая, техническая и психологическая формы спортсмена. Градация поясов в каратэ и их цвет, имеют свое значение. Это своеобразная философия, имеющая свой смысл. Это определенное звание, которое получает ученик, подтвержденное международным сертификатом.



Спортсмены клуба «Катана»

Белый пояс - это белый лист бумаги, на котором появляются первые буквы - это первые шаги в каратэ.

Желтый пояс - символ восходящего солнца, которое медленно поднимается вверх из темноты.

Оранжевый пояс - раскаленное солнце, достигшее максимальной высоты.

Зеленый пояс - символизирует весенний расцвет. Оживает природа и вместе с ней человек.

Синий пояс - это воздух и вода. Без этих компонентов нет жизни и дальнейшего будущего.



Справа Анига Серегина; Чемпионка Украины 2008-2009



В атаке Михаил Руденко

Коричневый пояс – это символ твердости и устойчивости. Это знак того, что человек уверенно стоит на почве в искусстве каратэ-до.

Черный пояс – это новый проросший росток, который в дальнейшем расцветет и пустит плоды, которые принесут пользу всему обществу. Все эти понятия и составляют традиционное ГОДЗЮ-РЮ КАРАТЭ-ДО.

Спортивное каратэ - это «форма», которая вышла из традиционного каратэ. Здесь существуют ограничения, т.е. определенные правила, по которым выступают спортсмены на соревнованиях. Соревнования проводятся по двум разделам: ката и кумите. Ката – условная форма ведения боя, а кумите – свободное ведение боя, где два спортсмена проводят спаринг.

В ката спортсмен демонстрирует технику своей школы, стойки, удары, блоки, а судьи оценивают правильность исполнения, учитывая скорость, мощность, дыхание, координацию, после чего выносят решения.

В кумите участвуют два спортсмена, которые проводят поединок. При этом запрещены элементы ударной и бросковой техники, которые могут привести к серьезным травмам, или угрожают здоровью и жизни спортсмена. В спортивном каратэ не имеет значения, какой школой ты занимаешься, или какой стиль представляешь. Здесь работают правила, которые

должен уважать каждый спортсмен. Каратэ-спорт - это самовыражение личности. Здесь каждый может проявить себя, справляясь с поставленной задачей, развивая в себе твердый характер, целеустремленность, мужество и волю к победе.

В клубе спортивному каратэ привлечено больше молодежи, которые хотят самоутвердиться, и стремятся получить определенное спортивное звание. Медаль в каратэ – это показатель достижения в спорте, это результат работы над собой и соперником.

Как вид физической подготовки каратэ-до не знает себе равных. Его техника предусматривает работу большого количества мышц, что создаёт прекрасные условия для общей тренировки. Развивает координацию и ловкость, внутреннюю энергию и правильное дыхание, позволяет поддерживать хорошую спортивную форму. По этой причине у взрослых людей всё больше растёт интерес к этому искусству. Именно для таких желающих в СК «Катана» существует «старшая» группа, в которой проходят тренировки традиционной школы ГОДЗЮ-РЮ.

Все тренирующиеся, независимо от возраста, живут одной дружной семьей, как сжатый кулак, чья традиция клуба. Даже в свободное от тренировок время правлением клуба организовывается совместный отдых для всех желающих спортсменов (выезд на природу, посещение аквапарка, игра в пляжный футбол, волейбол, боулинг..) С целью оздоровления клуб ежегодно проводит летние учебно-тренировочные сборы с выездом в различные регионы Украины.

Тренера клуба индивидуально подходят к каждому спортсмену. Здесь существует закон, когда старший помогает младшему. Здесь учат как вести себя не только в зале, но и в жизни. Сейчас СК «Катана» насчитывает около 150 спортсменов. Конечно, среди них есть и новички, а также есть и те, кто уже успел чего-то добиться. И при желании здесь каждый получит хорошую физическую и моральную подготовку, каждый сможет стать увереннее и сильнее, каждый сможет защитить себя и каждый придет к своей самой главной победе. Ведь главная цель в достижении каратэ – победа над своими возможностями. Необходимо одержать победу у самого сильного соперника, которым являешься ты сам!



Петя Богусевич



Аня Ваховская



Владислав Лысый



Кирилл Венгер



Роман Смаль



Команда СК «Катана», чемпионат Украины, Харьков, март 2008

Спортивный клуб каратэ «ОЛИМПИК»

Каратэ и «Олимпийский дух»

Клуб ОЛИМПИК был основан в 2000 году. В 2003-м его возглавили ведущие спортсмены Украины **Александр Лендел** и **Андрей Сельский**. Отметим, что Александр обладает мастерством в дисциплине спортивного каратэ – кумитэ (спортивный поединок), а Андрей – в области ката (формальные упражнения). Это позволило этим талантливым тренерам проводить тренировки на высоком техническом уровне и передавать личный опыт юным волонтерам. О том, как им это удается, они и рассказали нашему корреспонденту.

– Вы возглавили клуб шесть лет назад...

Первые плоды совместной работы были видны уже через год. Победы на чемпионатах области и всеукраинских турнирах – яркое тому подтверждение. Результаты улучшались из года в год. С каждым выступлением наши воспитанники прибавляли в техническом уровне, становились значительно опытнее. Для дальнейшего их профессионального роста, возникла потребность выезжать на турниры за рубеж, а это, безусловно, новые соперники и иное судейство, к которому необходимо было адаптироваться. Сегодня в клубе создан «костяк» способных, ярких спортсменов-единомышленников, которых объединяют общие идеи олимпийского духа – спортивного каратэ.

– И это, в том числе, помогло вашим воспитанникам достойно представить клуб на международной арене.

Конечно! Сейчас мы можем с гордостью сказать, что имеем немало побед в личных дисциплинах и на чемпионатах Украины, и на Кубках Европы и мира. У нас есть чемпионы и призёры чемпионатов Европы и мира различных версий SKIF, JKA, IKA, WUKO, WSKF, KOI, мы за-



Александр Лендел и Вейн Отто – самый титулованный каратист всех времён



Андрей Сельский

нимали призовые места на чемпионатах Украины и на международных турнирах WKF. Нам сложно назвать точную цифру завоеванных медалей, ведь наши ребята, а это 35-40 спортсменов, ежегодно участвуют в 10-15 турнирах разного уровня. В начале года, например, в Париже состоялся Чемпионат Европы WKF среди кадетов и juniоров. В юниорской категории до 76кг Украину представлял спортсмен клуба «ОЛИМПИК» Артур Аджиев. Дойдя до полуфинала, он

одержал три победы. В полуфинале его ждал спортсмен из Голландии. Ранее на турнире «Будапешт Опен» они уже встречались, и тогда сильнейшим был признан Артур. Досадно, но повторить успех ему не удалось. В утешительном финале за третье место дали знать о себе усталость и старая травма. В дополнительное время поединка против грека последовала очередная неудача. В результате Артур занял 5 место, остановившись всего за шаг до медали.



Спортивный сбор на море

В марте 2009 прошли Чемпионат Одесской области и Чемпионат Украины. На чемпионат области мы готовили преимущественно новичков, так как это был для них прекрасный шанс дебютировать и заявить о себе. Результат – 12 золотых, 3 серебряных и 7 бронзовых наград. Чемпионат Украины являлся первым рейтинговым турниром в отборе на Чемпионат Мира среди кадетов и юниоров. От «Олимпика» выступали четыре спортсмена, которые завоевали два золота, одно серебро и три бронзы. На этих состязаниях Артур Аджиев в очередной раз доказал, что является лучшим в своей категории. В апреле нас ждал очередной экзамен – турнир «КУБОК ВЫЗОВА» (г. Ильичёвск). Это великолепный по организации и уровню спортсменов турнир. В 2007 году по количеству золотых наград мы стали обладателями кубка как лучший клуб турнира. Подтвердили свое мастерство мы и в этот раз. В упорной борьбе за золото нам улыбнулась фортуна, и в итоге наши спортсмены заняли первое общекомандное место из 25 клубов, завоевав 9 золотых, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей. Кубок «Лучшей спортсменки» турнира получила Настя Абрамова (две золотых и одна серебряная медали).

Впереди нас ждёт Кубок Украины в г. Одесса и в сентябре уже традиционно выступим на сильнейшем турнире «Будапешт Опен» (Венгрия). В прошлом году в составе сборной УЛК мы стали обладателями общекомандного кубка (80 клубов из 17 стран). Октябрь несёт в себе новые надежды на золото в мировом первенстве. В составе сборной Украины Артур Аджиев выступит на Чемпионате Мира среди кадетов и юниоров, который пройдёт в Марокко.

– Действительно, результаты впечатляют! Что для вас значит это динамичное единоборство?

Каратэ – широко распространённый вид спорта в мире (более 10000000 лицензий в 172 странах). Всемирная Федерация Каратэ W.K.F. (World Karate Federation) признана Международным Олимпийским Комитетом (МОК), как единственная в мире организация, представляющая каратэ. В нашей стране WKF (World Karate Federation) презентует Украинская Лига Каратэ. Сегодня WKF начала самую амбициозную за всю историю своего существования кампанию за признание каратэ Олимпийским видом спорта. Заметим, в клубе мы всячески пропагандируем олимпийский дух и олимпийские принципы: самодисциплина, терпимость, терпение, самообладание, уважение, солидарность, дружба, уважение, жажда знаний.



Клуб «Олимпик»

– Получается, что тренер просто обязан быть и педагогом, и психологом?

Тренировки позволяют достичь некоего физического и умственного равновесия. Это прекрасная система, которая позволяет контролировать агрессию, насилие и противоположность этому – робость и трусливость. Парадокс заключается в том, что именно единоборство даёт такой эффект от занятий. На соревнованиях должен присутствовать дух спортивного соперничества, где победит тот, кто умнее, техничнее и быстрее.



Контратака



Саша Самус и Александр Лендел



Артур Аджиев, победитель Кубка Украины



Отработка бросковой техники

Уровень спортсменов в Украине с каждым годом становится все выше. В нашей стране есть клубы, тренеры и воспитанники которых также пропагандируют здоровый образ жизни и зрелищный спорт под названием – КАРАТЭ - W.K.F. Это «Тигрёнок» (г. Одесса), «Катана» (г. Ильичёвск), «Юнион» (г. Львов), «Лидер» (г. Черновцы), «Чемпион», «Шогун» (г. Киев), филиал клуба «Олимпик» в г. Николаев.

Благодарим вас за беседу и желаем вам новых побед!



Тренировка младших учеников



Основные общекомандные результаты клуба Олимпик
 2005г., Кубок черного моря - лучшая женская команда 8-17 лет, 2006г., Кубок черного моря - лучшая женская команда 8-17 лет, 2006г., Кубок Украины годзю рю – лучший клуб, 2007г., Кубок вызова – лучший клуб, 2007г. Кубок мира KOI – лучшая команда 12-13 лет, 2007г., «Будапешт опен» – 3е общекомандное место из 45 клубов 7 стран, 2008г., «Будапешт опен» - в составе сборной УЛК лучшая команда из 80 клубов 14 стран. Всего завоевано: 5 «золота», 1 «серебро», 5 «бронзы».

Дмитрий Хованский: развитие Сёриндзи Кэмпо в Одессе



Ямадзаки Хиромичи, глава Академии Будо при Сёриндзи (8й Дан, Дмитрий Хованский, 24.11 президент филиала «Kita Odessa»

В Одессе Сёриндзи Кэмпо появилось в 80-х годах, и наш филиал, который был зарегистрирован в 2002 г., возглавил **Дмитрий Леонидович Хованский**, имеющий тогда еще 1-й Дан. В то время в нашем городе были зарегистрированы еще два филиала Сёриндзи Кэмпо. До этого момента мы уже около десяти лет вели свою деятельность как клуб, но тогда группа наших единомышленников была небольшая, всего лишь двадцать человек.

Название филиала «Kita Odessa»

говорит о его расположении в городе, ведь «Kita» с японского переводится как «север», т. е. название филиала на русском языке звучит как «Северная Одесса».

Сейчас в филиале постоянно приходят на занятия более 100 спортсменов. Это, так сказать, «костяк» нашего коллектива. Они тренируются в разных возрастных категориях, потому что для каждого возраста уровень физической, динамической и психологической нагрузки существенно отличается.

Алексей Епанча

Достижения клуба

Думается, в любом клубе обязательно есть свои чемпионы. Мы считаем, что нашим главным достижением можно считать возрастающий интерес детей и юношей к занятиям и их физическое развитие. С искренней радостью отмечаем рост увлечения спортом, которого не было в Украине около 10 лет. Поколение, развивавшееся в это смутное время, в своей спортивной подготовке очень отличается (заметим, в худшую сторону!) от предыдущих, выросших еще в Союзе. Вспомним те же нормы ГТО, достаточно жесткие требования к молодежи в плане физического воспитания и др.

Отрадно, что сейчас ситуация начала понемногу выравниваться. Дети стали привыкать к нагрузкам, к постановкам целей и их достижению. Это поколение стало более трудолюбивым. А это дорогого стоит! Ребята приходят в спортзалы не потому, что их привели родители, а потому, что сами хотят заниматься спортом. И в этом – заслуга многих инструкторов.

К тому же известно, что дети – самая требовательная и бескомпромиссная аудитория. Если им неинтересно, то все равно, каким даном обладает тренер, проводящий занятия, или победитель какого престижного турнира перед ним находится.

Наши перспективы

Перспективы филиала, без сомнения, связаны с нашими спортсменами, уровень мастерства которых растет из года в год. Вчерашние ученики филиала со временем становятся профессиональными инструкторами.

В этом году, например, наши ребята успешно прошли в Японии сертификацию для руководителей филиала, и вернувшись домой, стали инициаторами создания двух новых филиалов.

Приятно отметить, что и в других городах Украины есть такие же активные спортсмены и инструкторы, которые практикуют Сёриндзи Кэмпо. Например, в ближайшем будущем филиалы откроются в Харькове, Донецке, Киеве, Херсоне и Запорожье.



Итоо Сэнсэй, Хованская Ирина, Епанча Алексей на учебной сессии в Хомбу 2009

Сёриндзи Кэмпо – учение с бесконечными возможностями

Меня уже давно интересовали боевые системы, которые развивают и тело, и дух, и разум. Сёриндзи Кэмпо является для меня удачным компилятом с обширным техническим арсеналом и богатым общечеловеческим духовным наследием, учением с бесконечными возможностями, которому можно посвятить всю свою жизнь.

Занимаясь этим видом единоборства уже около 20 лет и стажирясь при этом ежегодно в Японии под руководством учителей-легенд, я только сейчас начинаю видеть, сколь глубока и всеобъемлюща данная система. За более чем 60 лет существования, Сёриндзи Кэмпо очень сильно развилось. После смерти Основателя Со Досина, огромное количество талантливых молодых учителей продолжили его дело, при этом не только сохранив наследие, но и многократно приумножив его.



Азы техники от Ирины Хованской

Приоритеты в тренировочном процессе

Приходя на тренировку, я присутствую на ней сразу в двух лицах: ученика и инструктора.

Как ученик я, конечно же, изучаю технику, принципы, на которых она работает, но самое главное – на занятиях развивается мое сознание. Технический арсенал бессилён, если нет тренированного сознания. Для этих целей в Сёриндзи Кэмпо используются практики, которые можно условно разделить на статическую и динамическую медитации. С их помощью происходят определенные трансформации сознания, личности...

Учение Сёриндзи Кэмпо говорит о том, что становясь зрелой личностью, человек может самостоятельно моделировать свою судьбу, своё будущее. Он становится художником собственной жизни. Это одна из глобальных целей каждого адепта Сёриндзи.

В Сёриндзи Кэмпо принято приветствие посредством складывания двух ладоней вместе на уровне лица, что символизирует «половина счастья мне, половина тебе».

Как инструктор я стараюсь привить ребятам такие качества, как взаимопомощь и взаимоуважение, соучастие и дружелюбие, милосердие и доброта.

В начале 90-х годов в Одессу приехал один из Учителей Сёриндзи Кэмпо – Эндо Сэнсей, перевернувший тогда мое понимание о том, каким должен быть человек, занимающийся Будо. Это был не суровый и жесткий человек, а волевая и целеустремленная Личность. При этом он был очень общительным, приветливым и жизнерадостным. К сожалению, в 1997 году Эндо Сэнсей ушел из жизни, но и до сих пор в своем сердце я храню образ этого Учителя. И именно такими я бы хотел видеть своих учеников!



Техника Сёриндзи Кэмпо

Сёриндзи Кэмпо обладает большим набором ударов, бросков, освобождений от захватов за тело и одежду, удушений, связываний и способов конвоирования, методов воздействий на биологически активные точки. Я полностью согласен с теми мастерами этого единоборства, которые утверждают, что необходимо знать и владеть всем арсеналом этих техник.

Основатель Сёриндзи Кэмпо Со Досин говорил: «Используя только Жесткую или только Мягкую технику, ты, рано или поздно, можешь оказаться загнанным в угол». Используя принцип «Единства Твердого и Мягкого», в Сёриндзи Кэмпо практикуют всё разнообразие техник.

Кстати, в Сёриндзи Кэмпо используют оружие – сякудзё (монашеский посох) или нэйбо (жезл) и это является факультативом. Преподается же такая техника на достаточно высоком уровне.

