



Продолжаем знакомить наших читателей с уникальными творениями легендарного Соке ТАКАЮКИ КУБОТА – ката стиля Госоку Рю. Динамика развития стиля поражает. Не прошло и трех месяцев с момента публикации в журнале официального списка ката стиля, а он уже успел устареть. Сейчас Соке начал обучать двум новым ката: Кимэ-но Ката Ни и Рю-но Ката – короткому комплексу, собравшему в себе всю эксклюзивную технику стиля Госоку Рю.

Сегодняшний урок, который ведет Шеф-Инструктор ИКА Госоку Рю Будо-Украина Шихандай **АНАТОЛИЙ ЛОЗОВОЙ**, посвящен очередному ката стиля Госоку Рю.

НИ-НО КАТА

Несмотря на свое название («Ни-но Ката» буквально значит «второе ката»), Ни-но Ката можно считать первым ката именно стиля Госоку Рю. В нынешней градации Госоку Рю это ката занимает более высокую позицию. Интервал между Ичи-но Ката (нынешнее название «Кихон Йо-но Ката») заполнили более простые, хотя и более поздние ката. По аттестационной программе Госоку Рю Будо-Украина Ни-но Ката соответствует 3 ю.

В Ни-но Ката Соке Кубота впервые воплотил свое особое видение каратэ, впервые заявил о появлении нового стиля на стыке двух различных боевых философий. Отличительные черты этого ката – рваный ритм (подобный Энпи или Ганкаку в Шотокан), сочетание мощной дистанционной техники с техникой ближнего боя. Начало ката включает элементы, характерные для энергетических комплексов.

В Ни-но Ката вводится кизами дачи – техника передвижения, часто используемая в ката Госоку Рю. Идея кизами дачи – это быстрый переход из ближней в среднюю дистанцию с преследованием уходящего противника. Лучше

всего это понять на примере бункай. Первая фаза – шаг вперед в рэйнодзи дачи с мощным ударом ура цуки (ближний бой), вторая фаза – по мере ухода противника происходит скольжение в зенкуцу дачи с кизами цуки вдогонку противнику и третья фаза – мощный завершающий гяку цуки, часто с проскальзыванием сури аши. Обязательное условие: все три удара выполняются в полную силу с кимэ, несмотря на поразительную стремительность передвижения.

В соответствии с логикой бункай, в Ни-но Ката можно выделить 4 части, разделяемые длинными паузами и/или «Киай!!!».

Особого внимания требует первая часть, поскольку в ней сочетается работа в разных режимах, используются разные типы дыхания. Режим работы в первых пяти движениях можно сравнить с нежестким Санчин со свободным вдохом и удлиненным напряженным выдохом. Выдох сочетается с постепенным нарастанием напряжения всего тела, которое зарождается в хара (нижняя область живота) и равномерно распространяется во всех направлени-

ях. При этом напряжение не достигает максимальных величин, связанных с натуживанием. Контрастно выглядят последующие динамичные движения, выполняемое быстро с мощным «боевым» дыханием.

Заканчивается Ни-но Ката уже знакомым по Укэ-но Ката каскадом из двух «Киай!!!».

Технику ката демонстрирует **МАРИЯ БУЗИННАЯ**, чемпионка Европы среди девушек по ката Госоку Рю (2007 г), Годзю Рю IJKF (2007 г) и Шотокан FSKA (2008 г)

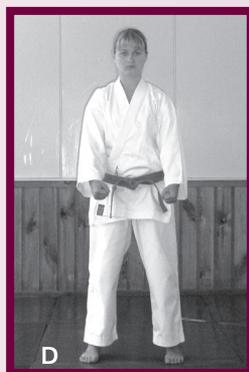
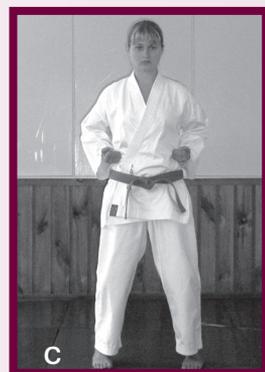
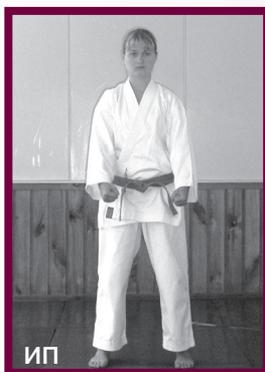
ПОЯСНЕНИЕ

В каждой позиции:

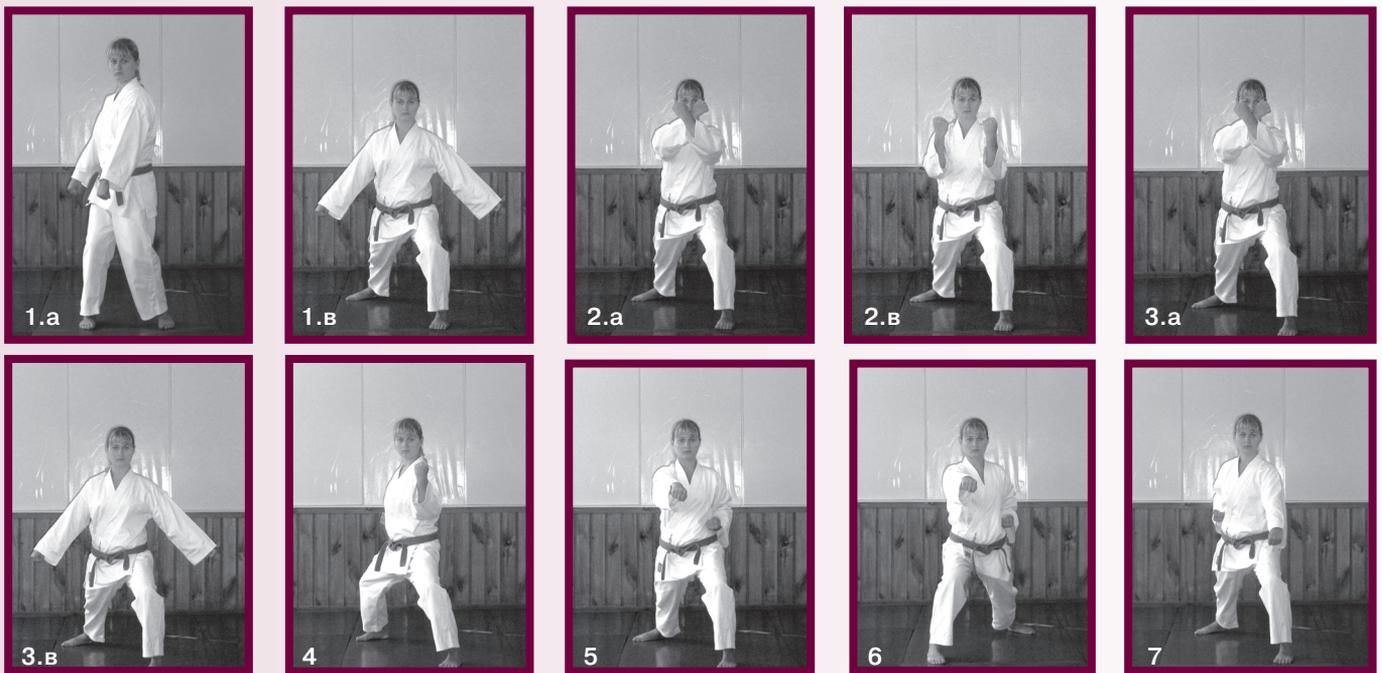
1. Описание направления и способа передвижения, а также конечная стойка. Цифры в скобках указывают, куда каратэка направлен лицом в конце движения (по системе условного циферблата: в и.п. спереди 12-00, сзади 6-00, слева 9-00, справа 15-00)

2. Выполняемая техника. В скобках указаны особенности дыхания и КИАЙ!!!

В сложных движениях промежуточные положения выделены буквами а), в), с)



- И.П.** 1. ХАЧИДЗИ ДАЧИ (направление 12-00)
2. положение «ЙОЙ!»: МОРОТЭ ТЭЦУЙ КЭН
- А** 1. на месте с переходом в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)
2. подтянуть руки на ХИКИТЭ (вдох с легким напряжением)
- В** 1. на месте в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)
2. ДЖУДЖИ НУКИТЭ гэдан (выдох с напряжением)
- С** 1. на месте в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)
2. подтянуть руки на ХИКИТЭ (вдох с легким напряжением)
- Д** 1. на месте в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)
2. положение «ЙОЙ!»: МОРОТЭ ТЭЦУЙ КЭН (выдох с напряжением)



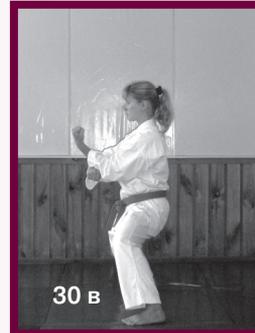
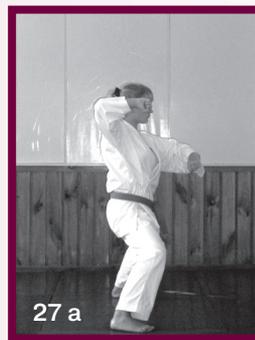
- 1** 1. из УЧИМАТА ДАЧИ: а) не меняя положение стоп, вывести левое бедро вперед; в) левая стопа медленно скользит по дуге изнутри-вперед в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (направление 12-00)
2. а) поворот туловища в хидари ЭМПИ-УКЭ КАМАЭ (вдох); в) не скрещивая руки, медленно перейти в МОРОТЭ ГЭДАН-БАРАИ КАМАЭ (длинный напряженный выдох с нарастающим напряжением всего тела)
- 2** 1. на месте в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (12-00)
2. а) вывести скрещенные руки вверх перед грудью (вдох); в) подтянуть руки вниз-к себе в МОРОТЭ УЧИ-УКЭ КАМАЭ (длинный напряженный выдох с нарастающим напряжением всего тела)
- 3** 1. на месте в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (12-00)
2. а) вывести скрещенные руки вверх перед грудью (вдох); в) развести руки вниз-в стороны до МОРОТЭ ГЭДАН-БАРАИ КАМАЭ (длинный напряженный выдох с нарастающим напряжением всего тела)
- 4** 1. на месте из хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ медленно перейти в хидари ФУДО ДАЧИ (12-00)
2. медленный переход в хидари УЧИ УКЭ КАМАЭ (вдох)
- 5** 1. на месте из хидари ФУДО ДАЧИ медленно перейти в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (12-00)
2. медленный переход в миги ГЯКУ ЦУКИ КАМАЭ (длинный напряженный выдох с нарастающим напряжением всего тела)
- 6** 1. быстрый шаг правой ногой вперед в миги ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (12-00)
2. миги ОЙ ЦУКИ чудан (выдох)
- 7** 1. быстрый шаг левой ногой вперед в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (12-00)



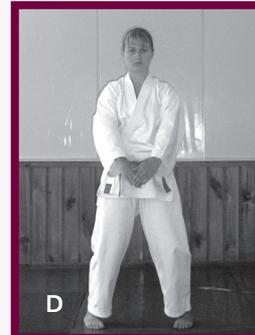
- 8** 1. передвижение вперед КИЗАМИ ДАЧИ (12-00): а) быстрый шаг в миги РЕНОДЗИ ДАЧИ: в) скользящее движение правой ногой вперед в ЗЭНКУЦУ ДАЧИ
2. а) миги УРА ЦУКИ чудан; в) миги КИЗАМИ ЦУКИ дзэдан; с) хидари ГЯКУ ЦУКИ чудан (выдох, КИАЙ!!!)
- 9** 1. длинный поворот через спину в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (15-00)
2. хидари УЧИ УДЭ УКЭ чудан
- 10** 1. шаг правой ногой вперед в миги ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (15-00)
2. миги УЧИ УДЭ УКЭ чудан
- 11** 1. короткий поворот в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (9-00)
2. хидари УЧИ УДЭ УКЭ чудан
- 12** 1. шаг правой ногой вперед в миги РЭЙНОДЗИ ДАЧИ (9-00)
2. миги АГЭ УКЭ



- 13** 1. шаг левой ногой вперед в хидари РЭЙНОДЗИ ДАЧИ (9-00)
2. хидари МАВАШИ ЗМПИ УЧИ дзэдан
- 14** 1. скольжение левой ногой вперед в хидари ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ (9-00)
2. миги ГЯКУ ЦУКИ чудан (выдох, КИАЙ!!!)
- 15** 1. короткий поворот на 90° в хидари ЗЭНКУЦУ-ДАЧИ (6-00)
2. а) замах левой рукой из-под правой руки; в) хидари ХАЙТО УКЭ гэдан
- 16** 1. шаг правой ногой вперед в миги РЭЙНОДЗИ ДАЧИ (6-00)
2. левая рука наружу-вверх по кругу через ОСАЭ УКЭ чудан и на хикитэ; одновременно правой рукой пробить миги ТЭЦУЙ УЧИ дзэдан
- 17** 1. на месте перейти в миги ИППОН ДАЧИ (6-00) 2. хидари АШИ БАРАИ; одновременно ХАСАМИ УКЭ чудан
- 18** 1. продолжая движение, поставь левую ногу вперед в хидари ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (6-00)
2. хидари УЧИ УДЭ УКЭ чудан
- 19** 1. шаг правой ногой вперёд в миги КИБА ДАЧИ (6-00)
2. миги ГЭДАН БАРАИ
- 20** 1. быстрый короткий поворот на 180° в хидари КОКУЦУ ДАЧИ (12-00)
2. хидари ШУТО УКЭ гэдан
- 21** 1. зашагивая правой ногой за левую, поворот на 180° через спину в хидари КОКУЦУ ДАЧИ (6-00)
2. хидари ШУТО УКЭ чудан
- 22** 1. переход в хидари ИППОН ДАЧИ (6-00)
- 23** 1. постановка правой ноги вперед в миги КИБА ДАЧИ (6-00)
2. миги ЙОКО ЦУКИ чудан
- 24** 1. на месте подтягивание правой ноги в миги РЭЙНОДЗИ ДАЧИ (6-00)
2. а) правая рука медленно двигается по кругу вправо вверх; в) не останавливаясь, правая рука выполняет миги ГЭДАН БАРАИ (длинный выдох)



A (положение рук)



25 1. поворот через спину в хидари КОКУЦУ ДАЧИ (9-00)

2. хидари ШУТО УКЭ чудан

26 1. а) поставить правую ногу вперед на одну линию с левой; в) переход в КИБА ДАЧИ (9-00)

2. а) по ходу движения правая рука поднимается вверх, левая опускается вниз; в) с постановкой правой ноги быстрая смена положения рук с блоком КОСА УКЭ (правая рука внизу)

27 1. на месте в КИБА ДАЧИ (9-00)

2. а) правая рука миги НАГАШИ УКЭ дзэдан, левая рука в КАГИ ЦУКИ КАМАЭ; в) миги УРА ЦУКИ чудан

28 1. поворот через спину в миги КОКУЦУ ДАЧИ (15-00)

2. миги ШУТО УКЭ чудан

29 1. а) поставить левую ногу вперед на одну линию с правой; в) переход в КИБА ДАЧИ (9-00)

2. а) по ходу движения левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз; в) с постановкой левой ноги быстрая смена положения рук с блоком КОСА УКЭ (левая рука внизу)

30 1. на месте в КИБА ДАЧИ (9-00)

2. а) левая рука хидари НАГАШИ УКЭ дзэдан, правая рука в КАГИ ЦУКИ КАМАЭ; в) хидари УРА ЦУКИ чудан

31 1. короткий поворот на 90° в хидари КОКУЦУ ДАЧИ (12-00)

2. хидари ШУТО УКЭ гэдан

32 1. отшагивание левой ногой назад в миги ФУДО ДАЧИ (12-00)

2. миги АГЭ УКЭ (вдох)

33 1. на месте быстрый переход в миги ЗЭНКУЦУ ДАЧИ (12-00)

2. хидари ГЯКУ ЦУКИ чудан (выдох, КИАЙ!!!)

34 1. а) замедленное подтягивание правой ноги назад к левой; в) быстрая смена стойки и шаг вперед в хидари КОКУЦУ ДАЧИ (12-00)

2. хидари ШУТО УКЭ чудан

35 1. быстрый шаг правой ногой вперед в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)

2. ДЖУДЖИ НУКИТЭ УЧИ дзэдан (выдох, КИАЙ!!!)

A 1. на месте в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)

2. возврат рук на ХИКИТЭ (вдох)

B 1. на месте в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)

2. медленное выведение рук вниз-вперед: левая открытая, правая ИППОН КЭН (длинный свободный выдох)

C 1. на месте в УЧИМАТА ДАЧИ (12-00)

2. медленный подъем рук до уровня лица, кулак раскрывается (свободный вдох)

D 1. на месте с переходом в ХАЧИДЗИ ДАЧИ (12-00)

2. медленное опускание рук вперед-вниз, левая ладонь на правой (длинный свободный выдох)

И.П.