

возможности её многопланового трактования, вызывают восхищение и раскрывают неиссякаемые возможности совершенствования, выхода на международную арену и возможности сражаться там с мировыми Мастерами, посещать международные семинары Великих Мастеров. Лично я аттестовывался у Мастера Асаи. Как говорил Мастер Касуя, существует три поколения Мастеров: первое поколение — поколение Гичина Фунакоши, создателя Школы Шотокан, второе поколение — его ученики, третье — японские мастера, наши современники. Насколько высок уровень современных Мастеров можно увидеть в поединках бойцов, стоящих на чисто традиционных позициях и исповедующих взгляды современного каратэ.

Мне приходилось вести поединки со многими бойца-

ми, имеющими традиционную подготовку или подготовку многоплановую. Что можно сказать. Например, поединки с россиянами, с Урала и Поволжья, исповедующими в основном традиционное каратэ. В последнее время они стали сильно сдавать свои позиции в кумитэ. На мой взгляд, нынешнее каратэ вышло на такой уровень, что чисто традиционная подготовка недостаточна. Мастера, вносящие в традиционное каратэ новые идеи, черпающие из других стилей лучшие техники, сегодня являются призёрами чемпионатов мира. Конечно, секрет успеха — не в стиле, а в мастерстве. Но эволюции в каратэ не избежать, если не практиковать новшества — ты не удержишься на лидирующих позициях».

Ястребов Олег

Грозовой шторм Тэтсухико Асаи

Секрет каратэ Асаи Сэнсэй заключен в его растянутых суставах. Он говорит, что когда люди становятся старше, их мышцы замедляются, поэтому скорость и сила также понижаются. Это естественный процесс, который происходит со всеми людьми с возрастом. Но Асаи Сэнсэй изменил его благодаря внедрению новых методов.

Сила суставов имеет больший потенциал, чем сила мышц. В этом состоит особенность техники Асаи Сэнсэй. Он говорит: «Суставы являются наиболее важными. Я могу использовать свои суставы свободно из любой позиции в любом направлении. В простом понимании, сустав — это вращательный механизм, и его вращение включает расслабление и сокращение мышц. Если взять самую простую технику каратэ, прямой удар рукой, то большинство людей концентрируется только на силе, которая входит в прямую линию. Но мы должны концентрироваться на плече и локте, чтобы толкнуть и закрутить удар вперед. Прямое движение вперед становится вторичным по отношению к скручиванию, которое происходит благодаря силе плеча и локтя. Без силы хлесткого действия скорость будет уменьшаться. Таким образом, чем больше вы будете задействовать в движении суставы, тем больше будет вырабатываться сила в момент контакта с целью. Кроме того, несмотря на возраст или слабость, эта хлесткая техника может оказаться самой эффективной, потому что сустав — это основа движения. Благодаря растягиванию суставов и практике их использования можно понять полный диапазон движений. Увеличивая этот диапазон через практику, можно использовать хлесткие действия в технике каратэ. Поэтому, сила сустава в сочетании с силой обратного действия, при наличии способности сустава согнуться и повернуться в любом положении, при использовании вместе с силой



Тэтсухико Асаи
шеф-инструктор JKS, 9 дан



Грозовой шторм
Тэтсухико Асаи

ног и бедер, позволяют выработать максимальное количество силы».

Сегодня Асаи Сэнсэй в состоянии выполнить более эффективную технику чем в молодые годы, потому что для получения силы он не опирается только на свои мышцы. Техника Асаи Сэнсэй не имеет начала и конца. Она может использоваться в любое время и в любой ситуации. Он говорит, что в истинных оригинальных боевых искусствах нет чрезмерной помпезности и ненужных движений. Должна быть одна атака, которая решает исход поединка. Когда Асаи Сэнсэй атакует, то если первое нападение не остановит противника, решающим будет второе действие. Соперники не успевают увидеть его атаку, они видят только результат «штормового» нападения и его заншин (термин, используемый для психологического описания конечной позиции атаки). Невозможно определить время и направление его технических действий.

Существенный элемент техники Асаи Сэнсэй — это отсутствие определенного ритма. Поэтому противник не может определить время или ритм его атак. Это означает, что он способен к нападению в любое время, в любой ситуации и под любым углом. Когда мы видим Асаи Сэнсэй в действии, легко понять, почему он получил прозвище «Грозовой Шторм».

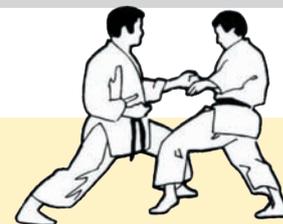
Дыхательные методы Асаи Сэнсэй связаны со стилем его движений. Во время тренировки нужно останавливать или задерживать дыхание. Когда вы задерживаете дыхание, мышцы напрягаются, а при возобновлении дыхания расслабляются. Тренируясь таким образом, вы сможете расслабиться и поддерживать дыхание на нужном уровне без учащения. Так Асаи Сэнсэй непрерывно тренируется в течение 10 минут.

Рассмотрим примеры действий. Здесь приведены только некоторые примеры разнообразной техники Асаи Сэнсэй.

примеры техники Асаи Сэнсэя



Удар коленом в атакующую руку, на дзюйм дальше локтя



Удар коленом во внутреннюю или внешнюю часть на два дзюйма выше колена противника.

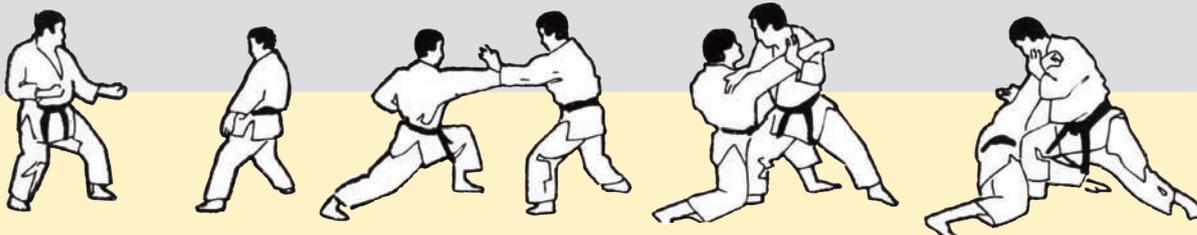


▲ Удар противника — гяку тсуки. В момент напряжения атакующего, когда он фиксирует правую пятку, правой ногой выполняется сбив опорной ноги противника и левым коленом наносится удар во внутреннюю часть бедра. Затем, давлением на тело можно заставить соперника потерять равновесие.

▼ С шагом вперед захватить плечо и локтевой состав и, при правильном выборе направления давления, выполнить толчок.



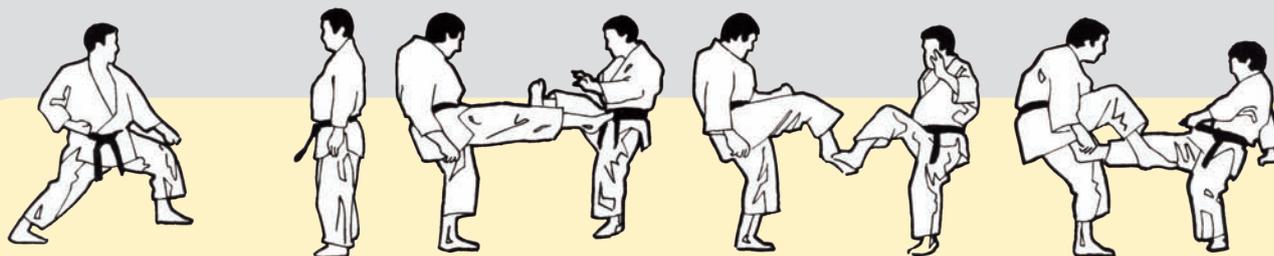
Вы отклоняете удар гяку-цуки противника и это же движение становится кнутом для удара по каротидной артерии шеи противника. Затем этой же рукой Вы отталкиваете соперника от себя.



▼ Захват ударной руки, выполняющей дзедан-цуки, резкий шаг вперед с разворотом тела и выполнение броска



▼ Правой ногой блокируется удар ноги противника. Не опуская ногу вниз, нанесите встречный удар. Эта техника при её простоте является очень эффективной



Информация об Асаи Сэнсэе предоставлена Караваном В.В. (© NPO Japan Karate Shotorenmei, © Перевод, Украинская ассоциация каратэ)